

**T.C.**  
**İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**ERGENLİK DÖNEMİNDE DUYGUSAL ZEKA**  
**ÖZELLİKLERİNİN VE BENLİK SAYGISININ İNTERNET**  
**BAĞIMLILIĞI İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Abdullah TUNÇ**

**İstanbul**  
**Ekim-2020**

**T.C.**  
**İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**ERGENLİK DÖNEMİNDE DUYGUSAL ZEKA ÖZELLİKLERİNİN VE**  
**BENLİK SAYGISININ İNTERNET BAĞIMLILIĞI İLE İLİŞKİSİNİN**  
**İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Abdullah TUNÇ**

**Tez Danışmanı**

**Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ**

**İstanbul**

**Ekim-2020**

## TEZ ONAYI

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ (İmza)

Üye Dr. Öğr üyesi Çiğdem DEMİR ÇELEBİ (İmza)

Üye Doç. Dr İbrahim TAŞ (İmza)

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

İmza

Prof. Dr. Ali Güneş

Enstitü Müdürü

## BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek Lisan tezi olarak hazırladığım “**Ergenlik Döneminde Duygusal Zeka Özelliklerinin ve Benlik Saygısının İnternet Bağımlılığı ile İlişkisinin İncelenmesi**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

Abdullah TUNÇ

## ÖNSÖZ

Araştırmamın başından itibaren bilgilerini ve deneyimlerini benden esirgemeyen süreç boyunca yardımları ile bana çok büyük destek olan tez danışmanım değerli hocam Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ'e çok teşekkürlerimi sunarım.

Tez aşamasında ve lisans hayatımda her soruma içtenlikle cevap verip bilgileri ile destek olan değerli hocam Dr. Öğretim Üyesi Taner ATMACA'ya çok teşekkür ederim.

Süreç boyunca yanımda olan ve manevi destek sağlayan çok kıymetli dostlarım Aleyna BAKIRTAŞ ve Oğuzhan KILIÇ'a teşekkür ederim.

Bu çalışmamı hayatım boyunca bana desteklerini esirgemeyen ve her durumda yanımda olan başta ablam olmak üzere aileme ithaf ediyorum.

**Abdullah TUNÇ**  
**İstanbul-2020**

## ÖZET

# ERGENLİK DÖNEMİNDE DUYGUSAL ZEKA ÖZELLİKLERİNİN VE BENLİK SAYGISININ İNTERNET BAĞIMLILIĞI İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Abdullah TUNÇ

Yüksek Lisans, Eğitim Bilimleri

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ

Ekim-2020, 132+XII Sayfa

Bu araştırmada lisede öğrenim gören öğrencilerin ergenlik döneminde duygusal zekâ özelliklerinin ve benlik saygısının internet bağımlılığı ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma grubu, 2019-2020 eğitim-öğretim yılında, İstanbul'un Büyükçekmece ilçesinde, Millî Eğitim Bakanlığına bağlı resmi 4 farklı lise olan; Fen lisesi, Anadolu Lisesi, Meslek Lisesi ve İmam Hatip liselerinde öğrenim gören 11.sınıf ve 12.sınıf kademesinde 308 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama araçları olarak; demografik bilgi formu, Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği (TEIQue-Sf) Kısa Formu, Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği ve Young İnternet Bağımlılığı Kısa Formu kullanılmıştır. Ergenlerin benlik saygılarının artması ile duygusal zekâlarının ve alt boyutlarının da arttığı, ancak internet bağımlılık düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanında, ergenlerin internet bağımlılıklarının artması ile benlik saygısı, duygusal zekâ ve duygusal zekânın alt boyutlarından olan öz kontrol, duygusallık, sosyallik ve iyi oluş boyutlarının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, Ergenlerin Benlik saygısı ve duygusal zekanın internet bağımlılığına anlamlı düzeyde etki ettiği, ergenlerin benlik saygısı ve duygusal zekâlarının artması ile internet bağımlılık düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bulgular literatür doğrultusunda tartışılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Duygusal Zeka, Benlik Saygısı, Ergenlik, İnternet Bağımlılığı

## **ABSTRACT**

# **INVESTIGATION OF EMOTIONAL INTELLIGENCE CHARACTERISTICS AND THE RELATIONSHIP OF SELF-ESTEEM AND INTERNET ADDICTION IN ADOLESCENT**

Abdullah TUNÇ

Master's Degree, Educational Sciences

Thesis Advisor: Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ

October-2020, 132+XII Pages

In this study, it was aimed to investigate the emotional intelligence characteristics and the relationship of self-esteem with internet addiction during adolescence of high school students. The working group is the official 4 different high schools affiliated to the Ministry of National Education in Büyükçekmece district of Istanbul in the 2019-2020 academic year; It consists of 308 students at the 11th and 12th grades of science high schools, Anatolian High Schools, Vocational High Schools and Imam Hatip High Schools. As data collection tools in the research; demographic information form, Emotional Intelligence Feature Scale (TEIQUE-Sf) Short Form, Coopersmith Self-Esteem Scale and Young Internet Addiction Short Form were used. It is concluded that with the increase of self-esteem of adolescents, their emotional intelligence and sub-dimensions also increase, but their level of internet addiction decreases. In addition, it was concluded that self-esteem, emotional intelligence and self-control, which are the sub-dimensions of emotional intelligence, and self-esteem, emotionality, and well-being decreased, as adolescents' internet addictions increased. In addition, it was concluded that adolescents' self-esteem and emotional intelligence had a significant effect on internet addiction, and adolescents' self-esteem and emotional intelligence increased, and their level of internet addiction decreased. The findings are discussed in line with the literature.

**Key Words:** Emotional Intelligence, Self Esteem, Adolescence, Internet Addiction

# İÇİNDEKİLER

<b>ÖNSÖZ</b> .....	<b>III</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>IV</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>V</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>VI</b>
<b>TABLolar LİSTESİ</b> .....	<b>X</b>
<b>KISALTMALAR</b> .....	<b>XII</b>
<b>BİRİNCİ BÖLÜM</b> .....	<b>1</b>
<b>GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
1.1. Problem Durumu .....	3
1.2. Araştırmanın Amacı .....	4
1.3. Araştırmanın Önemi .....	4
1.4. Sınırlılıklar.....	4
1.5. Tanımlar .....	5
<b>İKİNCİ BÖLÜM</b> .....	<b>6</b>
<b>KURAMSAL TEMEL VE İLGİLİ LİTERATÜR</b> .....	<b>6</b>
2.1. Duygusal Zekâ.....	6
2.1.1. Duyguyla İlgili Kuramlar .....	7
2.1.2. Duygusal Gelişim .....	9
2.1.3. Duygusal Zekânın Gelişimi ve Tanımları .....	11
2.1.4. Duygusal Zekâ Modelleri .....	15
2.1.4.1. Goleman'ın Duygusal Zekâ Modeli .....	16
2.1.4.2. Bar-On'un Duygusal Zekâ Modeli .....	18
2.1.4.3. Cooper ve Sawaf Modeli .....	19



2.1.5. Duygusal Zekânın Boyutları.....	19
2.2. Ergenlik Dönemi .....	20
2.2.1. Ergenlik Dönemi Genel Özellikleri.....	20
2.2.2. Ergenlerde Psikolojik İhtiyaç ve Eğilimler .....	21
2.2.3. Ergenlerde Gelişim Görevleri.....	25
2.3. Benlik Kavramı .....	27
2.3.1. Benlik Saygısı .....	27
2.3.2. Benlik Saygısının Boyutları .....	28
2.3.3. Benlik Saygısının Gelişimi.....	29
2.3.4. Benlik Saygısı Düzeyine Göre Birey Özellikleri .....	31
2.4. Teknoloji Kullanımı .....	33
2.4.1. Teknoloji ve Bilim.....	33
2.4.2. Türkiye’de Teknoloji Kullanımı.....	34
2.4.3. Teknolojinin Gelişimi.....	36
2.4.4.İnternetin Sağladığı İmkânlar .....	37
2.4.4.1. Bağımlılık Kavramı .....	38
2.4.4.1.1. Bağımlılık Türleri.....	39
2.4.4.2. İnternet Bağımlılığı ve Türleri.....	42
2.5. Literatürün Birbirleriyle İlişkisi.....	44
2.5.1. Duygusal Zekâ ve Benlik Saygısı.....	44
2.5.2. Duygusal Zekâ ve Bağımlılık (İnternet Bağımlılığı).....	46
2.5.3. Ergenlerde Duygusal Zekâ .....	47
2.5.4. Ergenlerde Benlik Saygısı .....	49
2.5.5. Ergenlerde İnternet Bağımlılığı.....	51
2.5.6. Benlik Saygısı ve İnternet Bağımlılığı .....	52

2.5.7. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar .....	54
2.5.8. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar .....	57
<b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....</b>	<b>62</b>
<b>YÖNTEM .....</b>	<b>62</b>
3.1. Araştırma Deseni .....	62
3.2. Çalışma Grubu.....	62
3.3. Veri Toplama Araçları.....	62
3.3.1. Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği (Teique-Sf) Kısa Form.....	63
3.3.2. Coopersmith Özsaygı Envanterini.....	63
3.3.3. Young İnternet Bağımlılığı Testi - Kısa Formu (Yibt-Kf).....	64
3.4.4. Kişisel Bilgi Formu .....	64
3.4. Verilerin Toplanması.....	65
3.5. Verilerin Analizi .....	65
<b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....</b>	<b>66</b>
<b>BULGULAR .....</b>	<b>66</b>
4.1. Katılımcıların Demografik Bilgilerine Yönelik Bulgular .....	66
4.2. Araştırma Verilerinin Dağılımına Yönelik Bulgular.....	69
4.3. Araştırmanın Birinci Problemine Yönelik Bulgular.....	71
4.4. Araştırmanın İkinci Problemine Yönelik Bulgular .....	81
4.5. Araştırmanın Üçüncü Problemine Yönelik Bulgular .....	82
<b>BEŞİNCİ BÖLÜM.....</b>	<b>83</b>
<b>SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....</b>	<b>83</b>
5.1. Sonuç .....	83

5.2. Tartışma.....	86
5.3. Öneriler.....	98
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>99</b>
<b>EKLER .....</b>	<b>124</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ .....</b>	<b>132</b>



## TABLULAR LİSTESİ

Tablo	2.1.4.1.1	Goleman'ın Duygusal Zeka Boyutlar .....	18
Tablo	2.1.4.2.1	Bar-On Duygusal Zeka Modeli .....	20
Tablo	4.1.1.	Ergenlerin Demografik Bilgilerine Ait Frekans ve Yüzde Analizi Sonuçları .....	69
Tablo	4.1.2.	Ergenlerin İnternet Kullanım Bilgilerine Ait Frekans ve Yüzde Analizi Sonuçları .....	70
Tablo	4.2.1.	Araştırma Verilerinin Normallik Durumuna Ait Kolmogorov-Smirnov Testi Sonuçları .....	72
Tablo	4.2.2.	Araştırma Verilerinin Homojenlik Durumuna Ait Levene Testi Sonuçları .....	73
Tablo	4.3.1.	Ergenlerin Benlik Saygısı, Duygusal Zeka ve İnternet Bağımlılığı Değişkenlerinin Cinsiyete ait t Testi Sonuçları .....	73
Tablo	4.3.2.	Ergenlerin Benlik Saygısı, Duygusal Zeka ve İnternet Bağımlılığı Değişkenlerin Sınıf Düzeyine Ait t Testi Sonuçları.....	74
Tablo	4.3.3.	Ergenlerin Benlik Saygısı, Duygusal Zeka ve İnternet Bağımlılığı Değişkenlerinin Aile Gelir Düzeyine Ait ANOVA ve Tukey HSD Testi Sonuçları .....	74
Tablo	4.3.4.	Ergenlerin Benlik Saygısı, Duygusal Zeka ve İnternet Bağımlılığı Değişkenlerinin Lise Türüne Ait ANOVA ve Tukey HSD Testi Sonuçları .....	75
Tablo	4.3.5.	Ergenlerin Benlik Saygısı, Duygusal Zeka ve İnternet Bağımlılığı Değişkenlerinin Başarı Ortalamalarına Ait ANOVA ve LSD Testi Sonuçları .....	76
Tablo	4.3.6.	Ergenlerin Benlik Saygısı, Duygusal Zeka ve İnternet Bağımlılığı Değişkenlerinin Çocuk Sırasına Ait ANOVA ve Tukey HSD Testi Sonuçları .....	77
Tablo	4.3.7.	Ergenlerin Benlik Saygısı, Duygusal Zeka ve İnternet Bağımlılığı Değişkenlerinin Sosyal Medyada Geçirilen Süreye Ait ANOVA ve Tukey HSD Testi Sonuçları .....	78

Tablo	4.3.8.	Ergenlerin Benlik Saygısı, Duygusal Zeka ve İnternet Bağımlılığı Değişkenlerinin Mesajlaşma Uygulamalarında Geçirilen Süreye Ait ANOVA ve Tukey HSD Testi sonuçları.....	79
Tablo	4.3.9.	Ergenlerin Benlik Saygısı, Duygusal Zeka ve İnternet Bağımlılığı Değişkenlerinin Online Oyun Süresine Ait ANOVA ve Tukey HSD Testi Sonuçları .....	80
Tablo	4.3.10.	Ergenlerin Benlik Saygısı, Duygusal Zeka ve İnternet Bağımlılığı Değişkenlerinin Günlük İnternet Kullanımı Süresi Ait ANOVA ve Tukey HSD Testi Sonuçları .....	81
Tablo	4.4.1.	Ergenlerin Benlik Saygısı, Duygusal Zeka ile Duygusal Zeka Alt Boyutları ve İnternet Bağımlılığı Korelasyon Sonuçları .....	82
Tablo	4.5.1.	Benlik Saygısı ve Duygusal Zeka'nın İnternet Bağımlılığına Etkisine Ait Çoklu Regresyon Analiz Tablosu .....	83

## KISALTMALAR

EQ	:	Emotional Intelligence
EI	:	Emotional Intelligence
YPSÖ-21	:	Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği
CYRM-28	:	Child and Youth Resilience Measure
DZÖÖ-KF	:	Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği-Kısa Form
TEIQe-SF	:	Trait Emotional Intelligence Questionnaire-Short Form
BTYK	:	Bilim ve Teknoloji Yüksek Kurulu
CCWTR	:	Cisco Connected Dünya Teknoloji Raporu

# BİRİNCİ BÖLÜM

## GİRİŞ

Duygu kavramı oldukça kompleks bir olgu olmasının yanında bilim insanları tarafından yoğun bir şekilde çalışılmış ve üzerine farklı yaklaşımlar geliştirilmiş ancak ortak bir kaniya varılamamıştır (Altunbaş, 2018). Duygusal gelişim ise insanda doğum ile başlayıp, özellikle ilk çocukluk döneminde hızlanmakta ve kişinin hayatı boyunca devam etmektedir.

Bireyin kendini anlayabilme yetisi olarak tanımlanan ve başkalarını anlama yetisi olarak da ifade edilen duygusal zekâ (Atkinson RL., Atkinson RC., ve Hilgard, 1995) dört alt boyuttan meydana gelmiştir. Bu boyutlardan öznel iyi oluş; bireyin hayatından memnun olması, kendi potansiyelinin farkında olması, güçlü yanlarını fark etmesi ve yaşamına pozitif bakabilmesi olarak tanımlanmaktadır. Öz kontrol ise; bireyin sahip olduğu duygu durumlarını kontrol edebilmesi, yaşamında karşılaştığı durumlar karşısında karar verebilmesi ve icabında kararında değişiklik yapabilmesi olarak ifade edilmektedir. Duygusal; bireyin yaşadığı duyguları ve hisleri ayırt edebilmesi ve etrafındaki insanlara karşı duygularını gösterebilmesi, onlarla iyi ilişkiler kurabilmesi olarak ifade edilmektedir. Sosyal ise; etrafındaki insanlarla mücadele edebilme, onların duygularını etkileyebilme, kendini savunabilmesi ve yaşanan tartışmalarda bu olaylara karşı tavır gösterebilmesini ifade etmektedir (Akt: Özdemir, 2015).

Duyguların ve duygusal zekânın bireylerde oldukça önemli olduğu ve bunların bireylerde özellikle de ergenlik dönemi ve gelişim özellikleri için son derece önemli olduğu bilinmektedir. Ergenlerin bu dönemlerinde fiziksel ve duygusal açıdan gelişimler meydana gelmektedir. Bu değişimlerle birlikte hem cinsel hem de psikososyal açıdan olgunlaşmanın vermiş olduğu özerklik, kimlik bilincinin kazanılması ve sosyal yönden verimli olma hususiyetlerinin kazanılması döneminden geçtikleri önemli bir süreçtir. Ayrıca ergenler için bu dönem, bilişsel açıdan gelişimlerinin yanı sıra kimlik özellikleri geliştirdiği, psikolojik ve sosyal gelişimler gösterdiği ve bireyin erişkinliğe hazır hale geldiği bir dönemdir (Derman, 2008).

Bireyler ergenlik döneminden geçerken yaşam evresi içerisinde en sıkıntılı ve karmaşık bir döneminin yaşandığı ve bu dönem içerisinde cinsiyet, din, fiziksel ve psikolojik ihtiyaçlar ve bunun gibi birçok farklı değişiklikler ve bu değişikliklere bağlı olarak da birçok davranış özellikleri göstermektedirler (Çelikkaleli, Gökçalan ve Çapri, 2005). Bu davranış değişikliklerinin yanı sıra bireylerin bu dönemde yaşamış oldukları gelişimden kaynaklanan sorunlar ve bu süreçte yaşadığı stresli ve dalgalı dönem (Akt: Dinçel, 2006) sonunda yetişkin bir birey olarak toplum içerisine dâhil olurlar. Bu dönem göz önüne alındığında bireyin adeta ikinci doğumu olarak da adlandırılmış olan bu dönemin gelişimsel noktada gerekli olan ihtiyaçlarının kazanılması noktasında son derece önemli olduğu vurgulanmaktadır (Parman, 1998).

Öte yandan bireyin kendisini öznel olarak tanımlayabilmesi, sosyal bir varlık olarak görmesi, kendine değer vermesi ve onaylaması şeklinde ifade edilen ‘kendini sevme’ ve bireyin kendisini etkin, yetkin ve kontrollü olarak değerlendirmesi olarak ifade edilen ‘öz yeterlilikten’ meydana gelen iki boyutlu bir öge olan benlik saygısı da oldukça önemlidir (Taforodi ve Swann, 1995). Bireylerin benlik saygısının düşük derecede olması bireylerin ve özellikle de ergenlerin çeşitli psikolojik sorunlar yaşamasına sebep olmakla birlikte, bireyde içsel sıkıntılar ve depresyon belirtileri göstermesine sebep olmaktadır (Erkan, 2019).

İletişim teknolojilerinde meydana gelen hızlı gelişme sonrasında teknoloji günlük hayatımızın içerisinde önemli bir yer edinmeye başlamıştır. Bu durum ve içinde bulunduğumuz çağ teknoloji çağı olarak adlandırılmaya başlanmıştır. Günümüzde internet ve akıllı telefon kullanımı, bilgisayar ve bilişim sistemleri hayatımızın olmazsa olmazı haline gelmiştir. İnsanların bilgiye erişmesini hızlı ve güvenli bir şekilde sağlamayı amaçlayarak, iletişimimizi kolaylaştıran, eğlence içinde vakit geçirmek olan teknolojinin öngörülemez şekilde her bireye ve her eve ulaşmış olması çeşitli problemlerine ve patolojik sorunlara yol açmıştır. Bu sorunların başında teknoloji bağımlılığı, internet bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı gelmektedir ki bu sorunlar insanda psikolojik ve sosyolojik yönden oldukça ciddi sorunlar meydana getirebilmektedir (Küçükvardar ve Tıngöy, 2018).

Bu maksatla duygusal zekâ benlik saygısı ve İnternet Bağımlılığı ve birbiri ile ilişkilerinin tespitine yönelik bir çalışma ortaya koymuş ve bu çalışmanın birinci bölümünde problem durumu ve araştırmanın öneminden; ikinci bölümünde duygusal



zekâ, ergenlik dönemi, benlik saygısı, teknoloji ve teknolojinin meydana getirdiği internet bağımlılığı ve bu kavramların birbiri ile olan ilişkileri incelenmiş; üçüncü bölümde ise araştırmanın hakkında bilgiler ve verilerin toplanması; dördüncü bölümde araştırmanın bulguları ve son bölümde ise sonuç, tartışma ve öneriler incelenmiştir.

### 1.1. Problem Durumu

Teknolojinin gelişmesi ve kullanımının yaygınlaşması ile birlikte toplumsal anlamda değişimler meydana gelmeye başlamıştır. Toplumda meydana gelen gelişmeler tabii ki aile yapısının değişmesi ile ilgilidir. Yaygın teknoloji ve internet kullanımı aile bireylerinin birbirlerinden uzaklaşmasına yol açmakta, ayrıca fizyolojik ve psikolojik gelişimlerinde sıkıntılara neden olmaktadır (Bayraktutan, 2005). Bu sıkıntıları nedenlerini araştırmak amacı ile aşağıda maddeleyeceğimiz sorular üzerinde çalışmamızı temellendirerek “Ergenlik Döneminde Duygusal Zekâ Özelliklerinin ve Benlik Saygısının İnternet Bağımlılığı ile İlişkisi”ni tespit etmeye çalışacağız.

- Ergenlerin benlik saygısı, duygusal zeka düzeyleri ve internet bağımlılıkları cinsiyet, aile geliri, lise türü, başarı ortalaması, çocuk sırası, sınıf, sosyal ağlarda geçirilen süre, mesajlaşma uygulamalarında geçirilen süre, çevrimiçi oyun süresi ve günlük internet kullanımı kapsamında anlamlı düzeyde ilişki var mıdır?
- Ergenlerin benlik saygısı, duygusal zeka ile duygusal zekanın alt boyutları ve internet bağımlılıkları arasında anlamlı düzeyde ilişki var mıdır?
- Ergenlerin benlik saygısı ve duygusal zeka ile duygusal zekanın alt boyutlarının İnternet Bağımlılığı üzerinde anlamlı düzeyde etkisi var mıdır?
- Duygusal zeka ve benlik saygısının, İnternet bağımlılığı üzerinde herhangi bir ilişki var mıdır?

## **1.2. Araştırmanın Amacı**

Bu araştırma başlığından anlaşılacağı gibi ‘‘Duygusal Zeka Özellikleri’’, ‘‘Benlik Saygısı’’ ve ‘‘İnternet Bağımlılığı’’ değişkenlerini kullanarak hazırlanacaktır. Benlik Saygısı, Duygusal Zeka ve İnternet Bağımlılığı üzerine son zamanlarda çalışılmış olmasına rağmen kişinin karar vermesi ve davranışlarını şekillendiren duygusal zeka ve benlik saygısı ile beraber çalışmamış olup, buradan hareketle İnternet Bağımlılığında, duygusal zeka özelliklerinin ve benlik saygısının ilişkisi açısından incelenmesi amaçlanmıştır.

## **1.3. Araştırmanın Önemi**

Ergen bireyler aileleri ile vakit geçirmek yerine daha çok kendi başlarına hareket etmek ve yalnız kalmayı tercih etmektedir. Aileden uzaklaşan ergen bireylerin diğer arkadaşları, yaşlıları ve sosyal çevresi ile iletişim kurduğu ve etkileşimini arttırdığı düşünülmektedir. Ergenlerin sosyal çevreleri ve akranları ile etkileşim için teknolojik araçları ve cihazları kullandıkları gözlemlenmiştir. Teknolojik araçların ergenler tarafından iletişim için yoğun şekilde kullanılması birtakım kontrolsüz kullanım sorunlarını da beraberinde getirmiştir. Ergenler tarafından kontrolsüz kullanılan bu araçlar zaman içerisinde bağımlılık gibi sorunsallara yol açmıştır. Aileden uzaklaşarak kendisine sosyal medyada ve sanal dünyada yeni bir kimlik ve benlik olgusu oluşturmayı amaçlayan ergen bireyler açısından benlik saygısı ve duygusal zeka özellikleri etken olmaktadır (Bayraktutan, 2005). Araştırmanın bu açıdan ergen bireylerin internet bağımlılığı ile benlik saygısı ve duygusal zeka ilişkisi ortaya konulmuştur.

## **1.4. Sınırlılıklar**

Araştırma 2019-2020 eğitim-öğretim yılında, İstanbul’un Büyükçekmece ilçesinde, Millî Eğitim Bakanlığına bağlı resmi 4 farklı lise olan; Fen lisesi, Anadolu Lisesi, Meslek Lisesi ve İmam Hatip liselerinde öğrenim gören 11.sınıf ve 12.sınıf kademesinde 308 öğrenci ile sınırlıdır. Ayrıca, bu araştırma Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği (TEIQue-Sf) Kısa Formu, Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği ve Young İnternet Bağımlılığı Kısa Formu ölçümleri ile sınırlıdır.

## 1.5. Tanımlar

**Duygusal Zeka:** Bireyin kendisinin ve etrafındaki diğer insanların duygularının bilincinde olması ve kendini motive ederek duygularını kontrol altına alabilmek amacıyla sahip olması gereken yeteneklerin toplamı şeklinde ifade edilmektedir (Goleman, 2000).

**Benlik saygısı:** Kişilerin kendilerine dair olumlu ve olumsuz tepkiler olup ayrıca kişinin kendisi hakkında yeterli, önemli ve değerli olarak düşünmesidir (Coopersmith, 1967).

**İnternet bağımlılığı:** İnternetin aşırı kullanılması isteğinin önüne geçilememesi, internette geçirilen süreye gittikçe daha fazla ihtiyaç duyulması, internete bağlı olmadan geçirilen zamanın önemini yitirmesi, yoksun kalındığında aşırı sinirlilik, gerginlik, huzursuzluk gibi hallerin ortaya çıkması ve kişinin iş, sosyal ve aile yaşamının giderek bozulması olarak tanımlanabilir (Young, 2004).

## İKİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL TEMEL VE İLGİLİ LİTERATÜR

#### 2.1. Duygusal Zekâ

İnsanların davranışlarını açıklamak maksadıyla araştırmacılar tarafından çeşitli yaklaşımlar geliştirilmiştir. Son zamanlarda bu yaklaşımların başında Duygusal zekâ kavramı gelmektedir. Duygusal zekâ, aslen Emotional Intelligence (EI) ya da Emotional Quotient (EQ) adlarıyla karşımıza çıkmakta olup, Türkçe karşılığı Duygusal zekâ (DZ) şekliyle çevrilmiş ve literatürde duyguyla birlikte zekâ hakkındaki araştırmaları gün yüzüne çıkarmıştır. Duygusal zekâyı anlayabilmenin yolu, öncelikli olarak duygu ve zekâ kavramlarını birbirinden bağımsız olarak anlamaktan geçer. Duygu kavramı bilişsel, fizyolojik ve motivasyon kaynaklı olarak deneysel psikolojik sistemleri de içine alan, çevreye karşı uyum sağlamak maksadıyla ortaya koyulan organize tepkilerdir. Ayrıca, bireyin fizyolojik tepkisini, bilişselliğini, şuur ve farkındalığı gibi birçok alt psikolojik sistemleri koordine etmekle görevli içsel olaylardır (Akt: Çakar ve Arbak, 2004).

Zekâ ise, duygusal zekânın ikinci bileşeni olarak, psikologlar tarafından üzerinde fikir birliğine varılması oldukça zor olan kavramlardan biridir. Zekâ, olaylarla ve ilişkilerle alakalı ortaya çıkan durumları kavrayabilme yeteneği olup, ayrıca durumları ayırıştırma, birleştirme ve seçim yapabilme yetisi şeklinde tanımlanmıştır (Timuçin, 1994). Ayrıca, zekâ herhangi bir davranışı anlama ve yorumlamayı kolaylaştırmak amacıyla bir dizi seri davranış gösterme eğilimidir. Bilişsel zekânın geleneksel olarak ölçülmesine aracılık eden IQ (Intelligent Quotient) bireylerin anlama, hatırlama, öğrenme, rasyonel düşünebilme, problem çözme ve öğrendikleri bilgileri uygulayabilme seviyesini ölçmektedir (Atkinson RL., Atkinson RC., ve Hilgard, 1995).

### 2.1.1. Duyguyla İlgili Kuramlar

Duygular, son derece karmaşık bir konu olmakla birlikte, üzerinde anlaşılmış tek bir tanımı bulunmamaktadır. Duygu yaklaşık bir asrı geçen bir zamandır felsefecilerin ve psikologların üzerinde çalıştıkları bir konudur (Altunbaş, 2018). Literatürde oldukça fazla miktarda duygu üzerine yapılmış tanımlar ve çalışmalar mevcuttur. Bu tanımlamalardan bazıları aşağıda belirtilmiştir;

Duygu, hissi bir durum ve bu duruma ilişkin bazı düşünceler, biyolojik ve psikolojik vaziyetlerle birlikte açığa çıkan birçok hareketler eğilimidir (Akt: Ceylan, 1999). Smith ve Lazarus (1990) duyguyu; algısal, bilişsel, fiziksel, ampirik ve diğer değişimlerin anlaşılması için belirli hissi ve ruhi şekillere çeviren, her yönüyle organize bir tepki verme durumu şeklinde tanımlamıştır. Başka bir tanımlamada ise duygu, algılanan bir hissin güçlenerek, bilinç ve bedende genel olarak uyarılma durumu meydana getirmesidir (Nyland, 1999).

Duygular genellikle iki amaç için meydana gelirler. Birincisi, bireyin harekete geçmesi için gerekli olan enerjinin sağlanmasıdır. Diğeri ise, bireyin kendi ihtiyaçlarını yerine getirebilmesi için, yaşam çevresini yönlendirebilmesi veya ihtiyacı olan durumlar karşısında davranışlarını hayata geçirebilmesi için bireyi yönlendiren veya ona değerlendirme sağlayan bir özelliktir. Bireyin sağladığı bu enerji kendi ihtiyaçlarını yerine getirmek maksadıyla kişiyi eyleme geçme noktasında tetikliyor veya yaşam çevresini yönlendirmesine imkân sağlıyorsa kişide olumlu duygular meydana gelir. Aksine, sağlanan enerji kişinin ihtiyaçlarının yerine getirilmesine hizmet etmiyor veya negatif etki veren durumlara yöneltiyorsa olumsuz duyguların açığa çıkmasına sebep olur (Tuğrul, 1999).

Birçok araştırmacı başlıca duygusal ifadeleri ortaya çıkarmak maksadıyla çok sayıda çalışma yapmışlar ve temelde öfke, korku, üzüntü, sevgi, mutluluk, utanma, şaşırma ve iğrenme duygularını tespit etmişlerdir. Tespit edilen bu duygusal ifadelerin yüzümüzde ayrı ayrı görülmesinin yanı sıra, bazen birkaçının birleştiği duygu karışımları şeklinde de karşımıza çıkabildiği görülmektedir (Dökmen, 1987).

Duygunun oluşması ile ilgili bazı kuramlar da geliştirilmiştir. Bu kuramlardan ilki James-Lange Kuramı'dır. 19. yy 'da ilk olarak etraflı bir çalışma ortaya koymak maksadıyla Amerikalı William James ve çalışma arkadaşı Carl Lange tarafından

ortaya atılmıştır (Cüceloğlu,1991). James-Lange Kuramı'na göre, insan bedeni çevresinde değişen koşullara farklı tepkiler vermekte olup, çevredeki değişimlerin algılanması sayesinde duygular açığa çıkmaktadır. Mesela, birey tarafından yaşam çevresinde meydana gelen korku hissi ya da üzüntü veren bir durum ile karşı karşıya kalındığında, bu durum bireyde bedensel tepki göstermesine sebep olmaktadır. Bu durumla karşılaşan birey, ağlama ya da titreme benzeri fizyolojik temelli tepkiler vermesi sonucu, bireyde bu tepkilerin varlığının hissedilmesi kendisinde korku ve üzüntü duygularının açığa çıkmasına neden olmaktadır (Alemdar, 2014). Yani, birey korku duyduğundan dolayı titreme göstermez veya üzüntü hissettiği için ağlama eylemini gerçekleştirmez; aksine titreme eylemi ortaya çıktığı için korkar ya da ağlama duygusu hissettiğinde üzüntü duyar (Cüceloğlu, 1991). Başka bir ifade ile bedeni değişiklikler heyecan duygusu oluşturan bir olayın algılanması neticesinde açığa çıkar. Bu bedensel değişiklikler meydana gelirken, o değişimlerin hissedilmesi sayesinde duygular meydana gelir (Er, 2006).

Duyguların oluşumunu açıklamak amacıyla öne sürülen bir diğer kuram da, Cannon-Bard kuramıdır. Bu kuram kendinden önceki James-Lange kuramında eksik görülen durumların tamamlanması noktasında geliştirilmiş bir kuram olarak düşünülmektedir. Bu kurama göre, fizyolojik temelli tepkiler bedende ortaya çıkmakta olup, müteakiben hissedilen duygular bu fizyolojik tepkiler sonucu açığa çıkmaktadır. Ayrıca, duygu ve davranışlar birbirinin ardından değil, eş zamanlı olarak ortaya çıkmaktadır. Duygusal yaşamda algılanan ve görülen olaylar oldukça önemlidir. Duyguyu harekete geçiren uyarının algılanmasına müteakip sinirsel akımların beyine iletimini sağlayan Talamus, duygusal olarak ilk tepkinin verildiği yerdir (Tekinsav S., 2006).

Duyguların oluşumunu açıklamak amacıyla öne sürülen kuramlardan diğeri ise, Schachter-Singer kuramıdır. Bu kuramda içsel tepkiler bir ölçüye kadar belirsizdir, bu nedenle duygular direkt olarak fark edilemez. Bireyler genel olarak hissettikleri şeylerin belirtilerine bakarlar ve sonrasında tecrübe edilen duyguları bilişsel olarak algırlar ya da yorumlayarak belirlerler. Ayrıca, hissedilen duygunun şekli, bireyin bulunduğu ortama bağlı olarak farklılık göstermektedir (Er, 2006).

Duygu oluşumunu açıklamak için ortaya koyulan kuramlardan birisi de Arnold-Lindsey'in Duygu (Aktivasyon Kuramı) kuramıdır. Bu kuram temelde Cannon-Bard

kuramına bir eleştiri olarak doğmuş ve o kuramın alternatifi olarak geliştirilmiş bir yaklaşımdır. Arnold-Lindsey'e göre bütün nesnelere belli bir duygu yüklenebilmektedir. Kişide his uyandıran belirli bir uyarın, kendine özgü bir uygulama getirmektedir. Duygular kişilerin nesnelere karşısında uzaklaşp-yakınlaşmasına neden olan bir olgu olmasının yanında, daha farklı duyguların açığa çıkmasına da neden olabilir. Başka bir ifade ile duygular, kendi kendilerine de duygusal tepkiler meydana getirebilir. Bunun neticesinde bireyler üzgün olduğu hissine kapılır ve bu üzüntüyü farklı fizyolojik tepkiler vermek suretiyle de açığa çıkarabilir (Reisenzein, 2006).

### **2.1.2. Duygusal Gelişim**

Duygusal gelişim bireylerde duyguların farkına varma, onları idare edebilme ve düzenleme ve diğer insanların hangi davranış şeklinde nasıl hissedebileceğini anlayabilme yetisidir. Ayrıca, duygusal gelişim biyolojik temellere dayanmakla birlikte, zamanla olgunlaşarak öğrenme neticesinde de açığa çıkmakta olup, bireyin sosyal olarak gelişiminde de oldukça önemli bir yer oluşturmaktadır (Denham, 1998).

Duygusal yönden gelişim bireyin doğumıyla başlamakta ve ilk çocukluk döneminde bu gelişim hızlanmaktadır (Denham ve ark., 2003). Temel olarak mutluluk, şaşırma, üzüntü ve kızma duyguları bebeklikten itibaren gözlemlenmektedir. Zamanla yaşa bağlı bilişsel gelişim arttıkça suçluluk, utanç ve pişmanlık benzeri nispeten daha karışık olan duygular ortaya çıkmaya başlar (Çelik, Tuğrul ve Yalçın, 2002). Her ne kadar suçluluk, gurur ve utanma duyguları altıncı aydan sonrasında ortaya çıksa da, çocuklarda hayatlarının anlamlandırılmasında bu duyguların önemi oldukça fazladır.

Çocuklarda etrafındaki yetişkinlerin yaşadığı üzüntü, korku, mutluluk benzeri duyguların yanı sıra, jest ve mimikleri, ses tonu ve yüz ifadesi şeklindeki soyut göstergelerini üç yaşından önce fark edebildikleri belirlenmiştir (Karayıılmaz, 2008). Ayrıca, çocuklar üç yaşın sonrasında ise, zaman ve yer bağlamında duygularını gizleme kabiliyeti gelişmektedir (Bar-On ve Parker, 2000).

Çocukların okul öncesi dönemlerinde olayların ortaya çıkaracağı duygusal sonuçları anlayabilme yetisi de gelişim göstermektedir. Çocuklarda ilk olarak günlük

yaşamlarında karşı karşıya kaldığı deneyimler neticesinde mutluluk, üzüntü duyma, kızgınlık ve korku olmak üzere dört temel duygu gelişmekte olup, ayrıca bu duygulara hangi olayların sebep olabileceğini öğrenmektedirler (Dunn, 2000).

Çocuklarda yaş ilerlemesine paralel olarak anlama yetileri gelişmekte ve duygular arası belirginlik daha net ortaya çıkmaktadır. Örneğin, çocuklar sekiz yaşında eş zamanlı olarak olumlu ve olumsuz pek çok duyguyu aynı anda yaşayabilmektedirler (Ömeroğlu ve Ulutaş, 2007).

Çocuklar iki yaşını geçtikten sonra dil gelişimleri ile de paralel olarak duygularını daha rahat ifade etmektedirler. Bunun yanında, okul dönemlerinde de bu ifade etme yetisi gelişimine devam eder (Bar-On ve Parker, 2000). Ayrıca, çocuklarda okul başlangıcı ile birlikte kendini kontrol edebilme ve duygularını yönetebilme yetilerinin kazanılması için de doğru zaman olduğu belirtilmiştir (Santrock, 1997).

Duygusal yönden hislerini daha rahat ifade edebilen çocuk, sosyal yaşam ortamına daha fazla katılmaya başlar. Ayrıca, okul yaşamına uyum sağlama, akran ve sosyal ilişkiler kurma, okul başarısı gibi kişinin yaşamında önemli bir yere sahip olan durumlarda duygusal gelişimin etkisi büyüktür. Eğer duygusal gelişim bu dönemde yeterince gelişmemişse, bilhassa ilk ve orta çocukluk dönemlerinde birçok davranış sorunlarının ortaya çıkmasına sebebiyet verebilir (Eisenberg, Spinrad ve Smith, 2004).

Bu dönemlerde çocuklar duygusal gelişim yönünden ilkökul dönemine kadar öfke, saldırganlık ve kıskançlık duygularında azalma görülmekte iken, ilkökulda bu duyguların daha yoğun ve sık olarak ortaya çıktığı ifade edilmektedir. Bunun sebebi, bu dönem içerisinde çocuklarda bağımsızlık eğilimi fazla olduğu için, bu eğilimin engellenmesi durumunda öfkelenme ve sinirlilik hali görülmesidir (Akboy, 1997). Bu dönemde korkular genellikle azalma eğilimi gösterirken, soyut korkulardan ziyade hastalık, yangın, kaza, ana-baba ölümü, dışlanma ve alay edilme gibi gerçek olayların sebebiyet verebileceği korkular görülmektedir. Duygusal gelişime etki eden birçok etken olmasına karşın, aile ve okul bu etkenlerden en önemlisidir (Altunbaş, 2018).



### 2.1.3. Duygusal Zekânın Gelişimi ve Tanımları

Duygu ve zekâ kavramları uzun zaman birbirinin zıttı olduğu düşüncesi hâkim olmasına karşın, 1920' de duygu zekâ kavramı içerisinde değerlendirilmiştir (Mayer, Salovey ve Caruso, 2000). Bu konuda yapılan çalışmalar sonucunda duyguların bir bireyin hareket ve düşüncelerine yön verebileceği ve bireyin problem çözme hususunda dikkatini verme noktasında yardımcı olabileceği hususunda görüş birliğine varmışlardır (Mayer ve Salovey, 1997).

Duygusal zekâ üzerine araştırmalar yapan çok sayıda bilim adamı sosyal zekâ ile duygusal zekâ kavramlarını karşılaştırmışlardır. Ayrıca, duygusal zekâyı sosyal zekânın bir alt unsuru olarak da ele almışlardır (Salovey ve Mayer, 1990).

Bu gelişmelerden hareketle, sosyal zekâdan ilk olarak bahseden Thorndike, zekâyı üçe ayırarak tanımlamıştır (Mayer ve Geher, 1996). Bu tanımlar; düşünceleri anlama ve onları yönlendirme manalarına gelen soyut zekâ, somut şeyleri anlama ve yönetebilme olarak tanımlanabilen mekanik zekâ ve insanları anlama ve yönetebilme şeklinde tanımlanan sosyal zekâ olmak üzere açıklanmıştır.

Sosyal zekâ ayrıca, insanlar içerisinde meydana gelen olaylarda kişinin kendi ve diğer insanların davranışları hakkındaki bilginin doğru olarak kullanılmasını sağlamak amacıyla, kişinin kendisinin ve başkalarının davranışlarını algılayabilme yeteneği olarak tanımlanmıştır (Atkinson RL., Atkinson RC., ve Hilgard, 1995).

Literatürde yeni olan bir zekâ tanımlaması yapılırken gerekli olan şey, tanımlanmış olan zekâ türlerinden farklı olması gerektiğidir. Bu yönüyle sosyal zekâ, tanımlanmış diğer zekâ kavramları ile ayırt edilebilir bir farkının olmadığı yönünden çok fazla eleştiri ile karşı karşıya kalmıştır. Bunun eleştirinin sebeplerinden bazıları; sosyal zekânın oldukça geniş bir yelpazede tanımının olması, sosyal zekâyı ölçümlemek için çok fazla çalışma yapılmaması ve yapılan çalışmaların da pek çoğunun başarısızlıkla sonuçlanmasıdır. Birçok bilim adamı sosyal zekâyı tam olarak ölçümleme ve tanımlama noktasındaki bu yetersizlikten dolayı bu konu üzerine araştırmaların gereksiz olduğunu ifade etmelerine rağmen, bir kısmı da duygusal zekânın, sosyal zekânın aksine yapı noktasında benzer eleştirilere maruz kalmayacağını iddia etmiştir (Mayer ve Salovey, 1997). Ayrıca duygusal zekâ,

sosyal, fiili ya da politik yönleri ele alan sosyal zekânın aksine, genellikle duygusal açıdan problem çözebilme konusunu ele almaktadır (Mayer ve Geher, 1996).

Duygusal zekâ Gardner tarafından ortaya atılan, çoklu zekâ teorisi içerisinde kendine yer bulmuştur. Kişinin kendisini anlama yeteneği şeklinde tanımlanmakla birlikte, kişisel zekâ ve başkalarını anlama yeteneği (Atkinson RL., Atkinson RC., ve Hilgard, 1995) olarak ifade edilmiştir. Ayrıca, kişilerarası zekâ kavramları ile de benzerlik göstermektedir (Dulewicz ve Higgs, 1999).

Duygusal zekâ yapısının ortaya çıkmasında ilham veren teori, duyguların hem bilişsel hem de motivasyonla birlikte gerekli olan zihni faaliyetlerden olduğu düşüncesidir (Mayer, Salovey ve Caruso, 2000). Başka bir ifade ile duygusal zekâ insanların duyguları ve bilişleri ile karşılıklı olarak etkileşim göstermesi neticesinde açığa çıkmaktadır (Mayer ve Salovey, 1995).

Duygusal zekâ ilk olarak 1990 yılında literatüre girmiş olup (Salovey ve Mayer, 1990), asıl onu öne çıkaran şey akademik araştırmalardan ziyade Daniel Goleman tarafından 1995’de literatüre kazandırılan Duygusal Zekâ ve 1998’ de İş başında Duygusal Zekâ kitabının yayınlanmasıdır. Bunun akabinde, 1997’ de Reuven Bar-On tarafından kendini rapor etme testi olarak adlandırılan ve duygusal zekâ kavramını ilk ölçümleyecek olan çalışma ortaya koyulmuş ve duygusal zekânın popülaritesi daha da artmıştır.

Duygusal Zekânın tanımı ve ölçümünü yapmak adına geçmiş yıllarda yoğun çalışmalar yapılmış ancak bu konularda tam bir görüş birliği sağlanamamıştır. Bu konudaki çeşitli görüşler aşağıda ifade edilmiştir;

Duygusal zekâ Mayer ve Salovey’e göre, sosyal zekânın bir alt unsuru olmasının yanında, kişinin kendisinin ve diğer insanların duygularını algılayabilmesi ve bu duyguların ayrımını yapabilmesi ve sahip olduğu bilgileri kullanarak, kendisi için gerekli olan iş ve düşünceleri yerine getirebilme yeteneğidir (Shapiro, 2002).

Goleman’ a göre duygusal zekâ, bireyin kendisinin ve etrafındaki diğer insanların duygularının bilincinde olması ve kendini motive ederek duygularını kontrol altına alabilmek amacıyla sahip olması gereken yeteneklerin toplamı şeklinde ifade edilmektedir (Goleman, 2000).

Duygusal zekâ, bireyin kendi duygularını anlamasının yanında etkileşimde olduğu diğer insanların duygularını da anlaması, tanımlaması ve o duruma uygun şekilde davranışta bulunması için gerekli olan iletişim becerisi olarak adlandırılmaktadır (Özden, 2010).

Duygusal zekâ, kendi duygularının farkında olma, yeni duygu durumlarına açık olma, kişinin kendisini kabullenme ve başarı için motive edebilme, etkileşimde olduğu diğer insanların istek ve hislerini anlayabilme, onlarla iletişimde bulunma, onları önemseme, birlikte çalışma yapabilme ve birbirlerini anlayabilme yetisine sahip olmaktır (Bridge, 2003).

Başka bir tanımda, bireyin kendisi ve diğer insanların duygularını anlayabilme ve değerlendirebilme yetisine sahip olma ve yaşanan duyguların neticelerini, kendi yaşantısına yansıtarak yerinde tepkiler verilebilmesine duygusal zekâ denmektedir (Yeşilyaprak ve Durmuş, 2007; Ergün, 2016).

Bununla beraber, bireyin hem kendisini hem de etrafını aktif bir şekilde yönetebilme kabiliyeti olan duygusal zekâ, temelde dört unsurdan oluşmakta olup, bunlar; öz bilinç, öz yönetim, sosyal bilinç ve sosyal beceri olarak isimlendirilmiştir (Goleman, Boyatzis ve McKee, 2002).

Bu unsurlardan ilki olan öz bilinç; duygusal öz bilinç, öz değerlendirme ve öz güven olarak alt boyutlara ayrılmaktadır. Duygusal öz bilinç, kişinin üzerinde hissettiği duyguları anlayabilmesi ve kendi üzerinde hissettiği etkinin farkında olmasıdır. Bu alt boyuta sahip olan kişiler, ortaya koyduğu öz değerlendirme sayesinde kendisinde var olan potansiyelin farkında olup, kendilerine yönelik içsel bir tanıma gerçekleştirebileceği düşünülmektedir. Kendi öz değerlendirmesini yapan öz bilinç sahibi kişiler, kendi kabiliyetlerinin farkında olması ile kendileri hakkında gerçek bir değerlendirmeye sahip olabilmeleri açısından, özgüvenleri yükselecek ve kendi değerlerinin farkına varacak ve güçlü taraflarına güven duymalarını sağlayacaktır (Akt: Deniz ve Yılmaz, 2006).

Duygusal zekânın alt boyutlarından diğeri ise, öz yönetimdir. Öz yönetim kabiliyetine sahip olan kişiler, gerekli olan bir durumu yerine getirmek için, doğru yerde denetim sağlarlarken, ortaya çıkan fırsatları değerlendirebilirler ya da yeni fırsatlar oluşturmaya çalışırlar. Bunun yanında, meydana gelen olaylar karşısında

olumlu bakabilmekte ve sorunlara çözüm kazandırmaya çalışmaktadırlar. Ayrıca, gelecek konusunda da umutlu bir yaklaşım sergilerler (Goleman, Boyatsız ve Mckee, 2002).

Duygusal zekânın bir diğer alt boyutu ise, sosyal bilinçtir. Sosyal bilinci meydana getiren alt boyutlar ise; empati, örgütsel bilinç ve hizmet etme duygusudur. Empatik davranış gösterebilen bireyler, olaylar karşısında farklı bakış gösteren diğer bireylere karşı farkındalık hissi ile yaklaşacaklardır. Bu farkındalık hissi sayesinde, diğer insanların algıladıkları durumları göz önünde bulundurarak onları anlayıp, kabul etmesine yardımcı olacaktır. Bu sayede diğer insanlarla özdeşleşerek onların istek ve gereksinimlerinin farkına varmış olurlar. Bunun yanında, birey örgütsel bilinç ile etrafında işleyen kuralları ve davranışları doğru algılayıp, oraya has değerleri ve geçerli olan soyut kuralları da anlayabilmektedir. Öte yandan, bireyin hizmet etme duygusu ise, etrafındaki diğer insanların ihtiyaçlarının farkına varabilme ve onların ihtiyaçlarını karşılayabilme yetisini kendinde toplaması şeklinde açıklanabilmektedir (Goleman, 1999).

Duygusal zekânın son alt boyutu ise; sosyal beceri boyutu olup bireyin, diğer insanların yaşadığı duyguların üstesinden gelebilmesi ile birlikte hareket eder. Bu sebepten birey kendi hissettikleri duyguları tanımakla birlikte, diğer insanlara da empati göstermesi gerekmektedir (Goleman, Boyatsız ve Mckee, 2002). Ayrıca, sosyal beceri karşılıklı olan ilişkilerin bütün insanlar tarafından memnun olmasına imkân tanıyan, yeterli duyarlılığa sahip, nispeten güvenli ve rahat bir şekilde ilerlemesine olanak tanır (Stein ve Book, 2003).

Bar On tarafından açıklanan duygusal zekâ; kişisel beceriler olarak tanımlanan 'içsel dünya alanı', kişiler arası beceriler olarak tanımlanan 'dışsal dünya alanı', 'uyum', 'stres ile mücadele edebilme' ve 'genel ruh hali' olmak üzere beş temel boyutta açıklanmıştır (Stein ve Book, 2003).

**Kişisel beceriler**, kişinin kendini bilmesi ve kontrol edebilme yetisini ifade etmektedir. Böyle kişiler, sahip olduğu duyguların farkında olup, duygu ve düşüncelerini açık olarak söyleyebilmekte ve kendisini kontrol etmede başarılı olmaktadır. Ayrıca, kendisini yönlendirme ve kendine yeterli olma yetisine sahip

olmakla birlikte, gücünün ve zaaflarının farkına varıp, kendini gerçekleştirmede yetkin kişilerdir.

**Kişiler arası beceriler;** empati, bireylerin birbirleri ile aralarından ki ilişkiler ve sosyal sorumluluk alt boyutlarından meydana gelmektedir. Bu beceriye sahip olan insanlar karşısındakini anlama, onlarla ilişki kurma ve iyi geçinme hususunda yetenekli kimselerdir.

**Uyumluluk,** bireyin ne kadar esnek olduğu hakkında olup, bireydeki problem çözebilme yetisini gösterir.

**Stres ile mücadele edebilme,** kişinin kontrolü elden bırakmadan ve umutsuzluk hissetmeden stres durumları ile mücadele edebilmeyi ifade etmekte olup, bu bireyler ekseriyetle soğukkanlılık konusunda başarılı kimselerdir.

**Genel ruh hali,** genellikle iyimser olma ve mutlu hissetmekle ilgili olup, bu kişiler kendi ruh hallerinde olumlu özellikler gösteren ve bu durumu muhafaza edebilen kişilerdir. Bunun yanında, yaşam doyumuna sahip, gerek kendisini ve gerek diğer insanları oldukları gibi kabul eden ve yaşamsal faaliyetlere katılım gösteren kişilerin genel ruhi durumlarının iyi olduğu kabul edilir (Deniz ve Yılmaz, 2006).

#### **2.1.4. Duygusal Zekâ Modelleri**

Duygusal zekâ kavramı, duygusal yönden okuryazarlık şeklinde de ifade edilmekte olup, literatürde bireyin kişisel gücünü ve hayat kalitesini arttırma yeteneğine sahip olmak üzere, duygularını tanımak ve bilmek şeklinde karşımıza çıkmaktadır (Akt: Kandemir, 2019).

Duygusal zekâ ile ilgili yapılan araştırmalarda iki yaklaşım modeli öne çıkmakta olup, bunlar yetenek modeli ve karma modeldir. Yetenek modeli, duyguların karşılıklı ilişkilerde öne çıkmakta olduğu varsayımına dayanmaktadır. Karma model ise, kişisel ve davranışsal özelliklerin ve sosyal becerilerin birlikte ele alındığı duygusal zekâ yaklaşımıdır. Yetenek modeli yaklaşımlarını savunanlar arasında Mayer ve Salovey gelmekte olup (Cobb ve Mayer, 2000), Goleman, Bar On ve Cooper-Sawaf ise karma model savunucuları arasındadır (Aslan, 2013).

Mayer ve Salovey' in duygusal zekâ modeli, bireyin hem kendi hem de diğer insanların duygusal düzenlemelerinin dâhil olduğu, ortaya çıkan duygusal problemlerde duygulardan yararlanılması gerektiğini belirten yetenek tabanlı modeldir (Kılıçarslan, 2010). Bu yetenek modelinde duygusal zekâ dört alt boyuttan meydana gelmekte olup, bunlar; duyguların algılanması, anlaşılması, yönetilmesi ve üretilmesidir (Erkuş ve Günlü, 2008).

Mayer ve Salovey (1997) ise duygusal zekâyı kapsam açısından; Olumlu ve olumsuz duygulara karşı açık olma, gerek kendi gerekse de diğer insanların duygularını yönetebilme ve duygularını yansıtma şeklinde ifade edilen "Duyguları Düzenleme",

Duyguların neden meydana geldiğini, birbirinden farklı duyguların aralarında bulunan ilişkiyi ve aralarındaki duygu geçişini anlayabilme olarak tanımlanan "Duygusal Enformasyonu Anlama ve Bilgi Üretme",

Bireyin kendi duygularını değerlendirebilmesini, problem çözme yeteneği bakımından duygusal yapılar kurabilmeyi ve duygu geçişlerini algılayabilme olarak açıklanan "Düşünceyi Kolaylaştıracak Bilgiler",

Bireyin kendi duygularının farkında olması ve onları ifade edebilmesini kapsayan bir yetenek alanı olan "Duyguları Algılama, Değerlendirme ve İfade Etme" olmak üzere belirtmiştir (Akt: Kandemir, 2019).

#### **2.1.4.1. Goleman'ın Duygusal Zekâ Modeli**

Goleman, kendi modelinde zekâ tanımlamalarına Mayer ve Salovey' den daha kapsamlı bakmıştır (Davis, 2008). Ayrıca, Goleman' ın modeli karma modelden oluşmakta olup, yeteneklerin yanı sıra, motivasyon ve kişilik özellikleri gibi hususlarında zekâyı meydana getirdiğini belirtmiştir (Akgül, 2011). Bunun yanında, Goleman duygusal zekâyı beş alt bölümden incelemiş olup bunlar; duygusal öz bilinç, duygu yönetimi, duyguların etkin kullanımı, empati ve ilişkileri yürütme olarak adlandırılmıştır (Goleman, 2017). Bireyin kendi duygularını yönetebilmesi (Duygu Yönetimi); bireyin dürüst olması, çevresi tarafından güvenilir olması, değişikliğe karşı olumlu olması ve belirsizlikle baş edebilmesi şeklinde ifade edilebilmektedir.

Bireyin, duygularının farkında olması (öz bilinç); bireyin öz güven sahibi olması, kendisini olduğu gibi gerçekçi olarak değerlendirebilmesi ve kendi kendisi ile alay edebilme gibi özellikleri kapsamaktadır. Bireyin kendi kendini motive etmesi (duyguların etkin kullanımı); bireyin başarılı bir yaşam geçirmesi için istekli davranması ve başarısızlık durumunda ise, olumlu düşünceyi sürdürmesidir.

Empati; Bireyin diğer insanların sahip olduğu duygu ve düşüncelerin farkına varabilme yeteneğidir.

Sosyal Beceriler (İlişkileri Yönetme); Bireyin sosyal olarak diğer insanlarla ilişki durumunu doğru olarak kavrayabilme, onların duygularını yönetebilme ve onlarla iyi geçinebilme olarak tanımlanmaktadır (Kılıçarslan, 2010).

**Tablo 2.1.4.1.1. Goleman'ın Duygusal Zeka Boyutları**

BOYUTLAR	TANIM	TEMEL TAŞLARI
<b>1. Duygularının Farkında Olma (Özbilinç)</b>	Bireyin hissettiği bir duyguyu tanıyabilmesi, izleyebilmesi ve bu bilgiyi karar verirken kullanabilme yeteneği	Özgüven duyabilme Gerçekçi bir şekilde kendini değerlendirebilme Kendiyle alay edebilme
<b>2. Duygularını Yönetme</b>	Bireyin kendi duygularını ve tepkilerini doğru bir şekilde yönetebilme yeteneği Bireyin kendini kontrol edebilmesi ve negatif duygularla kontrolü elden bırakmadan baş edebilme yeteneği	Güvenilir ve dürüst olabilme Belirsizlik karşısında rahat olabilme
<b>3. Duyguların Etkin Kullanımı (Motive Etme)</b>	Bireyin olumlu neticeler elde edebilmek için kısa dönemde zevklerinin doyumunu erteleyebilme yeteneği Bireyin belirlenen bir amaç doğrultusunda duygularını yönlendirebilmesi, yüzleştirdiği engeller ve problemler karşısında vazgeçmeme yeteneği	Başarıya yönelik güçlü bir istek duyabilme Başarısızlıklar karşısında iyimser (optimist) olabilme Kendini örgüte adayabilme
<b>4. Empati Kurma</b>	Bireyin etrafındaki kişilerin duygu ve düşüncelerinin objektif bir biçimde farkında olabilme yeteneği Bireyin kendisini diğer insanların yerine koyabilme yeteneği	Yetenek geliştirme ve korumaya dair uzmanlık geliştirebilme Kültürlerarası hassasiyete sahip olabilme Diğerlerine hizmet edebilme
<b>5. İlişkileri Yönetme (Sosyal Beceriler)</b>	Bireyin sahip olduğu; sosyal ilişki ağlarını iyi kavrayabilme, diğerlerinin duygularını yönetebilme ve onlarla sorun çıkarmadan geçinebilme yeteneği	Liderliği yönetme konusunda aktiflik gösterebilme İkna edici olabilme Takımlar oluşturup, onlara liderlik edebilme

**Kaynak:** Çakar, U., & Arbak, Y. (2004). Modern Yaklaşımlar Işığında Değişen Duygu-Zeka İlişkisi ve Duygusal Zeka.

#### 2.1.4.2. Bar-On'un Duygusal Zekâ Modeli

Bar-On duygusal zekâ modeli, karma model temelli bir yaklaşım olup, bu model, duygusal benliğin yanı sıra diğer kişilik özelliklerinden bağımsız olma durumunu da içerisine almaktadır (Akt: Gürsoy, 2016).

Bar-On (2006)' a göre duygusal zekâ, kişinin yaşadığı çevrenin oluşturduğu baskı ve istekler karşısında, aktif olarak başa çıkma çabası üzerinde etkisi bulunan kişisel, duygusal ve sosyal içerikli becerilerin planlanması ile meydana gelir. Bar-On' un modeli sonuç temelli olmayıp, süreç temelli olmasının yanı sıra, ortaya koyulan performanstan ziyade onun potansiyeliyle, yani başarının yerine başarıma potansiyeliyle ilgilenmektedir (Akt: Delikoyun, 2017).

Bar-On' un modeli şu bölümlerden meydana gelmektedir;

**Kişisel Farkındalık;** kişinin kendisini tanıması ve neticesinde kendi duygularının farkında olma becerisini ifade etmekte olup, gerçek boyutlu öz benlik saygısı, kendi farkındalığı, kendini gerçekleştirme ve duygusal olarak farkındalık şeklinde açıklanmaktadır (Bar-On, 1997).

**Kişilerarası Beceriler;** bireyin etrafındaki karşılıklı ilişkilerinin kapsamını, durumunu ve icra etmiş olduğu eylemleri içermekle birlikte, çevresindeki olaylara empatik olarak yaklaşabilme ve çevresindeki insanlarla birlikte iyi ilişkiler kurabilme yeteneğini kapsamaktadır (Mumcuoğlu, 2002).

**Uyum;** Problem çözme ve esneklik (Kılıçarslan, 2010).

**Stres Yönetimi;** bireyin özellikle çalışma hayatında strese karşı dayanıklı olması ve bu durumu kontrolü altında bulundurabilmesi şeklinde ifade edilir (Delikoyun, 2017).

**Genel Ruh Hali;** bireyin olumlu bir ruh durumu ile birlikte, kendini ve etrafındaki insanları oldukları gibi kabul etmesi neticesinde yaşam tatmini sağlaması olarak ifade edilmekle birlikte, optimizm ve mutluluk olmak üzere iki farklı öğeden oluşmaktadır (Özden, 2015).



**Tablo 2.1.4.2.1.: Bar-On Duygusal Zeka Modeli**

<b>1. Kişisel Farkındalık</b>	<b>2. Kişilerarası Beceriler</b>	<b>3. Uyumluluk</b>	<b>4. Stres Yönetimi</b>	<b>5. Genel Ruh Durumu</b>
Özsaygı	Empati	Problem Çözme	Strese Dayanıklılık	Optimist Olma
Kendini İfade Etme	Sosyal Sorumluluk	Esneklik	Dürtü Kontrolü	Mutluluk
Duygusal Farkındalık	Kişilerarası İlişkiler	Gerçekliğin Test Edilmesi		
Kendini Gerçekleştirme				
Bağımsızlık				

**Kaynak:** Durdu, İ. (2015). Duygusal Zeka ve Sınıf İklimi Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir

### **2.1.4.3. Cooper ve Sawaf Modeli**

Duygusal zekâyı açıklamak için kullanılan bir başka model ise, Cooper ve Sawaf modelidir. Bu model duygusal zekâ ile liderlik konularını baz almaktadır. Duyguları öğrenmek, duygusal yönden zindelik, duygusal derinlik ve duygusal simya olmak üzere dört alt boyuttan meydana gelmektedir. Bu model; pratik sezgi, zorlama olmadan etki, hesap verebilirlik, taahhüt, vicdan, esneklik, eşsiz potansiyel, yenilik ve yapıcı hoşnutsuzluk gibi konuları içermektedir (Cooper ve Sawaf, 1998).

### **2.1.5. Duygusal Zekânın Boyutları**

Duygusal zekâyı ölçümlemek için çeşitli ölçüm araçları geliştirilmekle birlikte, bunlardan en çok kullanılanlardan birisi Duygusal Zekâ Özellik Ölçeği Kısa Formu (DZÖÖ KF)' dir. Petrides ve Furnham (2001) tarafından DZÖÖ KF, duygusal zekânın kişisel karakter özelliği noktasında yaklaşımı göz önüne alınarak geliştirilmiş olup, temel amacı kişinin duygusal yönden yeterlikleri konusunda, algı düzeyinin ne olduğunu ortaya koymayı amaçlamaktadır. Asıl dayanağı yine Petrides ve Furnham' ın geliştirdiği Trait Emotional Intelligence Questionnaire (TEIQue)' nin uzun şekline dayanmaktadır. Bu ölçek, Öznel İyi Oluş, Öz kontrol, Duygusallık ve Sosyallik olmak üzere dört alt boyuttan meydana gelmiştir. Bunlar;

- **Öznel İyi Oluş;** bazı özelliklere sahip olma, hayatından genel olarak memnun olma, bireyin potansiyel donanımı ve güçlü yanlarının farkında olma ve inanma, yaşamda işlerin istediği şekilde gideceğine inanma ve hayata karşı olumlu bakabilmeyi içerir.
- **Öz Kontrol;** bireyin kendi duygularını kontrol altında tutabilme, bir olay karşısında karar verebilme ve gerektiğinde kararını değiştirebilme, stres durumlarının üstesinden gelebilme, ortaya koyulan işlerden ötürü olumlu ya da olumsuz olarak etkilenme durumunu içerir.
- **Duygusalılık;** bireyin hislerini ve duygularını fark ayırt edebilmesi, kendi yaşam çevresine karşı duygularını gösterebilme, kendine yakın kişilerle ortak bağlar kurabilme ve çoğunlukla hisleri düşünebilme yetilerini içerir.
- **Sosyallik;** insanlarla başa çıkabilme, etrafındaki insanların duygularını etkileyebilme, kendi hakları karşısında savunma yapabilme ve tartışma benzeri olaylar yaşandığında bu olaylara karşı tutum gösterebilmeyi içerir.

## 2.2. Ergenlik Dönemi

### 2.2.1. Ergenlik Dönemi Genel Özellikleri

Ergenlerde, fiziki ve duygusal değişim süreçlerinin meydana geldiği ve bu değişimlerin sonucunda cinsel ve psikososyal açıdan olgunlaşma ile başlayan ve bireyin bağımsızlık, kimlik duygusu ve sosyal açıdan üretken olma özelliklerini kazanması ile son bulan dönem ergenlik dönemi olarak adlandırılır.

Bu dönemde ergenlerin biyolojik açıdan gelişim göstermesi, iskelet sisteminde meydana gelen nispeten daha hızlı artış ve cinsel olarak gelişim ile birlikte meydana gelen biyolojik gelişimler görülmektedir. Ayrıca, bilişsel olarak gelişim gösterme ve kimlik özelliklerinin gelişimi ile meydana gelen psikolojik gelişimlerle birlikte sosyal gelişimler sonucunda bireyin genç erişkinliğe geçişin hazırlandığı bir dönemdir (Derman, 2008).

Ergenliğin genellikle 19-21 yaş arası olduğu düşünülmesine karşın, bireyin erişkin kimliği kazanabilmesi, bağımsızlık özellikler gösterebilmesi, iş hayatına başlama ile beraber sorumluluk alma gibi özelliklerin kazanılması açısından bireylerde bu süreler farklılık göstermektedir. Bu farklılığın bireylerde meydana getirdiği zorluk, her bireyde farklı zamanlarda başlaması ve bitmesinin sonucudur. Bu farklılıklara dayanarak, aynı sınıfta okuyan ergenlerin gelişim evreleri arası farklılıklar görülebildiği gibi, yıl içerisinde aynı bireyin gelişimsel süreci de aynı olmamaktadır. Ayrıca, genel olarak bu dönemlerde ergenlerde kimlik oluşturma evresinin yanında bilişsel açıdan gelişimin hızlanması, duygusal yoğunluk artışı, dürtüsel ihtiyaçların giderilmesi, karşı cinsle ilişki kurma, mesleki seçimlerin ortaya çıkması ve ebeveynlerden ayrılarak bireyselleşmenin deneyimlenmesi görülebilmektedir. Bununla beraber ergenler bu dönemlerinde çatışmalar ve zorluklarla geçirdikleri bir dönem yaşamaktadırlar (Derman, 2008).

### **2.2.2. Ergenlerde Psikolojik İhtiyaç ve Eğilimler**

Birey gelişim evresinin içerisinde en karmaşık ve sorunlu yaşanan döneminin ergenlik dönemi olduğu ve bu dönemde ergenlerin pek çok sebeplerle farklı değişiklikler gösterdiği bilinmektedir. Bu farklı davranışların ortaya çıkmasında cinsiyet, yaş, sosyoekonomik durum, ebeveyn eğitim durumu, geçmişteki yaşantılar, sosyal çevre, sahip olunan kardeş sayısı, okul türü, ırksal özellikler, farklı politik görüş, dini inanç, fiziki ve psikolojik ihtiyaçlar gibi sayısız nedenlerden bahsedilmektedir (Çelikkaleli, Gökçalan ve Çapri, 2005).

Bireylerin ergenlik dönemlerinde yaşadığı gelişimsel kaynaklı sorunlar, geçirmiş olduğu fırtınalı ve stresli dönemlerin ardından bir birey olarak toplum içerisine katılması, Adams tarafından ikinci doğum olarak adlandırılmış ve bu dönemdeki bireylerin gelişimsel açıdan ihtiyaçlarının karşılanması hususunda önemini vurgulamıştır (Parman, 1998).

Bireylerin davranışlarını açıklamada gerek biyolojik temelli gerekse de psikolojik temelli pek çok kuramdan bahsedilmektedir. Bu kuramlardan Murray' ın (1998) ortaya koyduğu psikolojik ihtiyaç temelli yaklaşımda on beş farklı psikolojik ihtiyaç tanımlanmış olup bunlar; Başarma, Başatlık (Dominance), Duyguları Anlama,

Gösteriş, Düzen, Değişiklik, Karşı Cins ile İlişki, İlgi Görme, Sebat, Saldırganlık, Kendini Suçlama, Şefkat Gösterme, Özerklik, Uyarlık ve Yakınlık' dır. Ayrıca, Murray bu ihtiyaçların kişinin tabiatından doğan en önemli ihtiyaçlar olduğunu belirtmiştir (Akt. Kuzgun, 1989).

Başka bir yaklaşım da psikolojik ihtiyaçları temel alan öz belirleme kuramının alt uzantısı olan Temel Psikolojik İhtiyaçlar Kuramı' dır. Bu kurama göre, temel psikolojik ihtiyaçlar üç ana başlıkta toplanmış olup, bunlar; özerklik, yeterlik ve ilişkili olmak şeklinde adlandırılmıştır. Bahsedilen bu temel ihtiyaçların doyurulması kişilerde büyüme, bütünleşme, ruh sağlığı, gelişimi ve iyi olmaları için önemli bir yere sahiptir (Ryan ve Deci, 2000).

Bireyin kendi fiillerini başlatması ve seçim yapabilmesi olarak adlandırılan '**özerklik**' (Andersen, 2000), ayrıca kendi fiillerini onaylaması ve kabul etmesi olarak da adlandırılmaktadır. Kişinin kendi davranışları arkasında durmasının yanında bütün davranışlarında kendi iradesi ve mantığı ile hareket etmesi neticesinde yaptığı davranışlardan rahatsızlık duymaması şeklinde belirtilmektedir (Deci ve Ryan, 2008).

Bireyin yaşadığı çevresini olumlu bir şekilde etkileme isteği olarak tanımlanan '**yeterlik ihtiyacı**' (Kowal ve Fortier, 1999), aynı zamanda etrafındakilerle etkili iletişim kurabilme yeteneğini ifade eder (Deci ve Ryan, 2000). Bu duyguya sahip olduğunun farkında olan bireyler, hedeflerine başarı ile ulaşabileceklerini düşünmektedirler (Williams, Ren ve Wesselmann, 2013).

Bireyin etrafındaki diğer insanlarla bağlantılı olması olarak açıklanan '**ilişkili olma ihtiyacı**', bireyin yaşadığı sosyal çevreye aidiyetlik duygusunu hissetmesidir (Kowal ve Fortier, 1999). Bu ihtiyaç, bireylerin birbirleri ile aralarında olan özen, saygı ve güven duygusunu içermekte olup, duygusal yönden kabulü gerektirmektedir (Andersen, 2000).

Ergenlerde yaşanan hızlı biyolojik, psikolojik ve sosyal değişiklikler karşısında uyum sağlama noktasında güçlükler yaşandığı ve bunun sonucu bazı uyum problemlerine ve eğilimlerine yol açtığı görülmektedir. Bu eğilimleri ortaya çıkarmak amacıyla Gençtanırım (2010) tarafından ergenlik dönemi problem davranışları ortaya koymak amacıyla geliştirilmiş olan Riskli Davranışlar Ölçeği,

alkol ve sigara kullanma eğilimi, intihar eğilimi, anti sosyal davranışlar, beslenme alışkanlıkları ve okuldan kaçma (terketme) olmak üzere altı alt boyuttan meydana gelmiştir.

Yapılan araştırmalarda şiddet ve saldırganlık eğiliminin ergenlik döneminde gelişimsel açıdan bağlantılı olduğu tespit edilmiştir. Bununla ilgili olarak Ross ve Gordon (1999), ergen bireylerin hususiyle anlaşılma ve engellenme durumlarında tepki gösterdikleri, otoriter olarak yapılan davranışları, düşman olarak algılayabildikleri ve bunun neticesi şiddet eğilimi gösterdiklerini ifade etmişlerdir.

Ayrıca, alınma, gücenme, kırılma, engelleme, reddedilme, hayal kırıklığı, yalnızlık ve korku gibi temel acı veren duyguların öfke ve kızgınlık benzeri duygulara dönüşme eğilimi olduğunu belirtilmektedir. Ergenler kimi zamanda yaşlıları arasında popülerlik kazanmak ya da güç sahibi olmak için şiddet davranışları gösterebilmektedir (Çuhadaroğlu, 2008).

Bazı araştırmacılar ergenlerde şiddet davranışlarının yalnızlığın direkt etkisinin sonucu olduğunu ve cinsiyet tabanlı bakıldığında erkeklerin kızlardan daha fazla şiddete eğilimli olduğunu belirtmektedir (Cowie, 2000). Bununla beraber, ergenlik evresinde şiddet eğilimi ile saygınlık arasında, yaşamından mutlu olmama ve yalnızlık gibi dolaylı bir ilişki olduğu da ifade edilmektedir (Heinrich ve Gullone, 2006).

Ergenlik dönemi içinde şiddet ile yalnızlık duygusunun iki taraflı birbirini etkilediği belirtilmektedir. Ergen dönemindeki bireyler, şiddet eğilimleri nedeniyle yaşlılarınca dışlanabilmekte ve yalnızlıkla yüzleşebilmekte ve bu yalnızlık duygusunun üstesinden gelemedikleri zaman da şiddet davranışları gösterme eğiliminde olabilmektedirler (Avcı ve Yıldırım, 2014).

Ergenlik döneminde yaşanan yoğun öfke duyguları, kontrol altına alınamadığı zaman yalnızlık gibi bazı negatif eğilimlere neden olmaktadır. Ergen bireyler öfkelerini kontrol altında tutamadıkları zaman, yaşamlarında son derece önemli olan arkadaşları ile olan karşılıklı ilişkilerde şiddetli öfke durumları gösterebilir ve bunun neticesi arkadaşları tarafından dışlanabilirler (Koçak, 2008).

Ergenlik döneminde meydana gelen bedensel değişimler ve gelişimler gittikçe yavaşlamakta ve yerini duygusal değişimlere bırakmaktadır. Meydana gelen bu

duygusal değişimler neticesinde uysal, mutlu ve dengeli bir yaşam süren bireyin yerini tedirgin, kaygılı ve uyum sorunları yaşayan ergene bırakmaktadır. Bu çalkantılı dönem ergenlerin duygusal yaşamlarında çelişkilerin yoğun olarak yaşandığı bir dönemdir (Köknel, 1999).

Ergenler, bu dönemlerinde yalnızlık isteği duyabileceği, akranları ile sıklıkla küsme eğilimine girebileceği, ev hayatındaki faaliyetlere karışmaktan kendilerini uzak tutabileceği, sahip olduğu gruptan sıklıkla kopmalar gösterebileceği ve sürekli kaygı durumu göstermektedir. Çeşitli yaşam çevrelerinde erkek ve kız ergen bireyler arasında çatışmalar ve zıtlaşmalar meydana gelir. Bu dönemde inatçı olmalarının yanı sıra, kendisine karşı yöneltilen eleştirilerden haz almazlar (Akt: Orhan ve Büyükkayıkçı, 2007).

Ergenlerde meydana gelen heyecan ve duygu değişimlerinin kontrol edilememesi onlarda gerilimi iyice arttırır. Bu çatışma ortamında ergenlerin duyguları değişmekte, coşkuları da dengesiz, sınırsız ve ölçsüz olarak değişim göstermektedir. Ortaya çıkan bu değişimlerin oluşturduğu gerginlik durumu, bireyin küçük nedenlerle saldırganlık ve bazen de yoğun çöküntü duyguları içerisinde bulunmasına sebep olmaktadır (Topses, 1997).

Ergenlerin yaşadıkları dönem içinde bilişsel becerilerin aktifleşmesi ve soyut düşünmeye başlaması ile birlikte, etraftaki insanların düşüncelerinin, onun etrafında olduğu algısına sebep olmaktadır. Bireylerin ortaya koyduğu düşüncelerin diğer insanlardan farklılaştırma hususunda yaşana zorluk olarak adlandırılan benmerkezcilik, kişilerin gelişimini ergenliğin her döneminde farklı şekilde etkilediği görülmektedir (Lapsley, 1993).

Yetişkinliğe adım atacak olan ergen bireyler, ergen ben merkezliliğini belli bir dizi halinde artan şekilde yaşayıp, sonra yine belli bir periyot da yaşayarak azalma gösterme eğiliminde olmaktadır. Bu sebepten dolayı, ergen ben merkezliliğinin en üst seviyede yaşandığı aşamada, ergenlerde bazı sorunlar da görülmektedir. Bu hususta ortaya koyulan çalışmalar ergenlerde ben merkezci düşünme eğiliminin artması, onlarda sosyal kaygı seviyeleri açısından problemlere (Takishima-Lacasa ve ark., 2014), depresif olma belirtilerine (Schonert-Reichl, 1994) ve dışa yönelme

sorunlarına eğilim gösterdikleri tespit edilmiştir (Beaudoin ve Schonert-Reichl, 2006).

### 2.2.3. Ergenlerde Gelişim Görevleri

Genel olarak ergenler, ergenlik döneminde aşağıda belirtilen gelişim görevlerini öğrenirler. Bunlar;

- Cinsel meselelere olan ilgilerini gizleme,
- Akranları arasında kendilerine yer bulma,
- Soyut olarak düşünebilme yetisi,
- Beden imajlarını tekrardan oluşturma,
- Meslek seçimi için hazırlık yapma,
- Evlilik ve aile kurma ve bu yaşama hazırlanma
- Kendi ahlaki ve değerlerini geliştirme
- Duygusal yönden bağımsız olmadır (Ersanlı, 2005).

Ergenlerdeki görülen duygusal gelişim ve değişimler, onlarda duygu yoğunluklarına ve duygularında dengesizliğe yol açmaktadır. Ergenler, bu evrede huzursuzluk, duygusal yönden dalgalanmalar, çalışma karşısında isteksiz olma, yalnız kalma isteği, karşı cinse âşık olma, çabuk heyecanlanma, çekingenlik ve hayal kurma eğilimleri göstermektedir. Ergenlerin bu dönemlerinde yapılan çalışmalarda, yaşadıkları duygusal sorunların; içinde bulunduğu yaş grubuna, okula devamına, aile tutum ve davranışlarına, kendi bireysel zekâlarına ve yaşam çevresindeki kabul edilip edilmeme durumuna göre değişiklik gösterdiği ifade edilmektedir. Bu dönemde ortaya çıkan kaygıların başında gitmek istediği okula gidememe ve yapmak istediği mesleği yapamama kaygısı gibi geleceğe dair kaygılar gelmektedir (Dinçel, 2006).

Ergenlik döneminde meydana gelen değişimlerden biri de ahlaki değişimler olup, bu ahlaki değişimi açıklamak noktasında pek çok gelişim kuramcısı teşebbüste bulunmuştur. Bu kuramlar arasında, Piaget ve Kohlberg' in Ahlaki Gelişim Kuramları, Psikanalitik Kuram ve Toplumsal Öğrenme Kuramı en çok bilinenleridir. Bahsi geçen kuramlar temelde ahlaki olarak gelişimin gidişatına yönelik bazı görüşleri kapsamaktadır. Ergenlik dönemindeki bu değerler, ergenin bir parçası

olarak onunla bütünleşir. Başka bir deyişle, bireyin kişisel olarak varlığına inandığı bir değer sisteminin farkına vardığı dönemdir. Ayrıca, bu dönemde genel ve dinsel ahlak kurallarını benimserler (Dinçel, 2006).

Ergenlik döneminde meydana gelen bir diğer değişim de sosyal gelişimdir. Sosyalleşme olgusu, ilk olarak ailede başlayıp, çocukluk, ergenlik dönemlerinde ve nihayetinde okul dışında da devam etmektedir. Ergenlerde akran çevresi bu dönemde son derece önemli bir sosyal ve gelişme ortamı olarak görülse de, ailenin etkinliği bu dönemde devam etmektedir (Koç, 2004).

Ergenlikle ilgili bir başka gelişim görevi ise ergende kendi ve etrafı ile güzel ilişkiler kurabilmesi olarak tanımlanan uyum gelişimidir. Başka bir açıdan, bireyin etrafında meydana gelen değişiklik karşısında gösterdiği tepkilere uyum denir. Ayrıca uyum bireyde yalnızca toplum için gerekli olan davranışlar göstermesi yerine aynı zamanda kendi yaşam dünyasında meydana gelen biyolojik, psikolojik ve toplumsal yaşamlarında belirli bir denge ve düzenin meydana gelmesidir (Yavuzer, 1998).

Bazı araştırmalara göre, iyi bir uyumun gerçekçi olması, olumsuz durumları kabullenme ve kendisini kabullenme olmak üzere üç ögesi bulunmaktadır (Başaran, 1994). Yaşamda bahsedilen bu üç ögeyi kendinde toplayabilen bireyler, muhtemel bir sorun ile karşılaşmalar bile kendine güvenleri olduğu için, hayatlarında uyumsuzluk yaşamamaktadırlar (Gürsoy, 2016).

Ergenlerin gelişim dönemlerinde meydana gelebilecek olan bazı zorluklarla birlikte yakın çevrenin de olumsuzlukları bir araya gelince, ergenlerde genellikle duygusal bozukluklar meydana gelebilmektedir. Ergenin bu duruma karşı yapmış olduğu tepkiye uyum ve davranış bozuklukları denmektedir. Ergenlerin bu güvensizlik, karmaşık düşünceler ve duygular yaşaması ve hiç kimsenin kendisini sevmediği hissi içerisinde bulunması ve büyükler tarafından dikkate alınabilmesi için sergilediği davranışlar, ergenin zamanla çevreye karşı olan uyumunu bozacaktır. Bu durumda bireyde hırçnlık, geçimsizlik, sinirlilik, kavgacılık, kaygı ve korku, yalancılık görülebilecek ve zamanla da bu tür davranışlar çevre ve toplum açısından uyum bozukluğu olarak yansıyacaktır (Yavuzer, 1996).



### **2.3. Benlik Kavramı**

Benlikle ilgili kavramlar literatür incelendiğinde çoğunlukla karşımıza öz, benlik, benlik bilinci, benlik tasarımı, güven duygusu ve kendilik anlayışı kavramları olarak karşımıza çıkmaktadır. Benlik olgusu, insan yaşamında son derece önemli bir yere sahip olmakla birlikte, onun kişiliğini oluşturan duygu, düşünce ve algıların toplamıdır. Ayrıca, insanın kendini algılama şekli olarak da tanımlanmakta olup, bireyin kendisi hakkında görünüm ve değerlendirmesini kafasında resmettiği bir görüntüdür (Yörükoğlu, 2004).

Başka bir tanımlamada ise benlik, insanın kendisi hakkındaki algılamaları, geçmiş yaşantıları, bireysel yönden yüklemeleri, sosyal açıdan oynadığı rollerin zihni olarak odaklanıldığı kavramsal ben şeklinde de tanımlamak mümkündür (Aydın, 1996).

#### **2.3.1. Benlik Saygısı**

Benlik saygısı ile ilgili oldukça fazla tanımlama bulunmaktadır. Bunlardan bazıları şu şekilde verilmiştir;

Rosenberg'e (1965) göre benlik saygısı, kişilerin kendilerine dair olumlu ve olumsuz tepkilerdir. Başka bir yaklaşımda ise, kişinin kendisi hakkında yeterli, önemli ve değerli olarak düşünmesidir (Akt: Coopersmith, 1967).

Bir başka yaklaşım da Tafarodi ve Swan (1995) tarafından yapılmış olup, benlik saygısının kişinin kendisini öznel bir şekilde değerlendirebilmesi, kendini sosyal yönlü bir varlık olarak görebilmesi, kendine değer vermesi ve onaylaması olarak açıklanan 'kendini sevme' ve kişinin kendini etkili, yeterli ve kontrollü olarak değerlendirmesi şeklinde açıklanan 'öz yeterlilik' ten oluşan iki boyutlu bir öge olduğu ifade edilmiştir.

Benlik saygısı benliğin duygusal yönü olmakla birlikte, bireyin kendilerine karşı olan beğenme ölçütüdür. Yani, bireyin oluşturduğu benlik imajı ile ideal benliği arasında oluşan farklılığın değerlendirilme derecesidir. Bir başka ifade ile bireyin nasıl olmak istediği durumu ile kendini nasıl algıladığı arasındaki fark bireyde benlik saygısı derecesini ifade etmektedir. Bunun yanında benlik saygısı, kişinin hayatta olduğu kişi ile olmak istediği kişi arasında bulunan bağ şeklinde de tanımlanmakta olup, bireyin hayattaki hali ile ulaşmak istediği hali arasındaki farkın derecesi, o bireyin ne

kadar sağlıklı bir benlik yapısına sahip olduğunun göstergesidir (Kulaksızoğlu, 2002).

Bireylerde benlik seviyesinin düşük olması, onların psikolojik olarak sorunlar yaşamasına, depresyona, yalnızlık duygusuna kapıldığı hissi vermesinin yanında, akademik ve mesleki açıdan da işlevsellik problemleri ile de ilişkili olduğu belirtilmektedir. Bunun yanında, benlik saygısının psikolojik ve içsel sorunlara ve depresif etkiler ortaya çıkması ile ilişkisi olduğu ifade edilmektedir (Kulaksızoğlu, 2002).

### **2.3.2. Benlik Saygısının Boyutları**

Psikoloji literatüründe benlik kavramının ele alınması William James tarafından kaleme alınan *The Principles of Psychology* (1890) adlı esere dayanmakta olup, benliğin bilen benlik ve bilinen benlik olmak üzere iki boyutta ele alınması gerektiği ifade edilmiştir. Ayrıca, bilen benlik özne konumunda olduğu, bilinen benliğin ise nesne konumunda olduğundan dolayı bir bilim olarak ele alınması gereken boyutun bilinen benlik olması gerektiği ifade edilmiştir (Bacanlı, 2004).

Rosenberg ise benlik kavramının kuramsal yapısını mevcut benlik, arzu edilen benlik ve sunulan benlik olmak üzere üç ana bölümde ele aldığı görülmektedir (Akt: Bulut, 2012).

Bunlardan mevcut benlik; bireyin sosyal kimlik açısından fiziksel ve kişilik özelliklerini içermektedir. Arzu edilen benlik ise; bireyin olmak istediği doğrultuda görüntüsünü içerir ve mevcut benliğinden temel alır. Sunulan benlik ise; bireyde kültürel ve toplumsal açıdan kendini kabul gören eylem ve davranışları ile uyumlu olan ve hedeflenen imajın sunulması şeklinde tanımlanmaktadır (Yıldız, 2016).

Bir diğer tanımlama da Tafarodi ve Swan (1995) tarafından yapılmış olup, benlik saygısı 'kendini sevme' ve 'öz yeterlilikten' oluşan iki boyutlu bir öge olarak belirtilmiştir. Bu boyutlardan kendini sevme; kişinin kendisini öznel şekilde değerlendirmesi, kendini sosyal yönlü bir varlık olarak görmesi, kendine değer vermesi ve onaylaması şeklinde açıklanmaktadır. Öz yeterlilik ise; kişinin kendini etkili, yeterli ve kontrollü olarak değerlendirmesi şeklinde açıklanması olarak ifade edilmiştir.

Bireyin, kendini sevme seviyesinin yüksek olması, onun sosyal yaşam içerisinde olumlu olarak yansımaya neden olmakta ve kendini kabullenmesi ve rahat hissetmesine katkı sağlamaktadır (Rogers, 1961). Ancak, bireyde kendini sevme seviyesinin düşük olması ise bireyin kendisi hakkında değersiz ve küçük görmesine ve sosyal yaşamında ise, yetersizlik hissine kapılmasına sebebiyet vermektedir (Blatt ve Zuroff, 1992).

Öz yeterlilik boyutu ise, bireyin amaçladığı hedeflere yaklaşması ve arzuladığı neticelere sahip olma noktasında kendisine karşı olan olumlu ve olumsuz düşünceleri ifade etmektedir. Bireyin öz yeterlilik seviyesinin yüksek olması, bireye olumlu olarak yansıtacağı, ancak düşük olmasının ise olumsuz bir etkiye neden olacağı belirtilmektedir (Tafarodi ve Swann, 1995).

Netice itibariyle bireyin kendini sevmesi aslında onun kim olduğunu, öz yeterlilik ise neler yapabileceği hususlarını ihtiva etmektedir (Tafarodi, Wild ve Ho, 2010). Bu iki boyut farklı iki kavram olmasına rağmen, aslında birbirleri ile ilişki içerisindeyler. Yani, öz yeterlilik sosyal hayatta oluşturulan algıların dolaylı bir neticesi iken, kendini sevme ise bireyin daha çok kişisel başarıları ile ilgili etkileri meydana getirir. Bu iki boyutun kendini değerlendirme açısından bir araya gelmeleriyle de genel benlik saygımız meydana gelir (Akt: Doğan ve Eryılmaz, 2013).

### **2.3.3. Benlik Saygısının Gelişimi**

Benlik saygısı benlik kavramı ile literatürde kendini göstermiş olup, öznel açıdan beğeni durumunu ifade etmektedir. Bireyde benlik saygısının yüksekliği, içinde yaşadığı aile ortamının önemine bağlı olup, bu ortamın özellikleri; özgüven sahibi, kendi arasında ve çocukları ile güzel iletişim kurabilen, hoşgörü sahibi ve esnek bir yaklaşım tarzını benimsemiş ve çocuklarına özgüven veren bireylerin oluşturmasıdır. Aksine, aile yaşamında çocuğun iç denetimini sağlayamaması ve aşırı baskıcı ve otorite içerisinde yaşaması sonucu olumsuz benlik saygısı geliştirmesine neden olmaktadır (Örgün, 2000).

Benlik saygısı bir ölçüde benliğin duygusal boyutu olarak hareket eder. İnsanların kim olduğu yönündeki düşüncelerinin yanı sıra, ayrıca kim olduğu hakkında sahip olduğu duyguları da vardır (Onur, 1996). Temelde benliğin gelişmesinde

“başkalarının saygısı” “yeterlik” ve “kendilik (bireyin bu iki kaynak hakkında kendi değerlendirmesi)” olmak üzere üç ana kaynaktan bahsedilebilir (Özkan, 1994).

Başkalarının saygısı bireyin pozitif olarak duygusal etkileşimini ve kendini sevme hasletlerini geliştirir ki bunun sonucunda duygusal açıdan kendilik ve egemenlik meydana gelir. Bilişsel açıdan kendilik ve egemenliğin meydana gelmesi, bireyin kendisi için değerli ve sevilebilir olan şeyin ne olduğunu belirlemesiyle ortaya çıkar. Bunun neticesinde bireyde, başkalarının düşünceleri, yaklaşımları ve duyguları sayesinde kendiliğin içsel ruh yapısının bir parçası şekline dönüşür (Özkan, 1994).

Yeni doğan bebeklerde, kendi içlerinde ve etrafında olan olumlu etkileşimler sonucunda kendilerine olan güven duygusunun arttığı görülmektedir. Bunun yanında, benlik saygısının gelişim göstermesi, bireyde anne ya da onun rolünü üstlenecek birinin, çocuk karşısında göstereceği ilgi ve doğru ikili ilişkiler neticesinde meydana gelmektedir. Bu sayededir ki yeni doğan bebek ile ebeveyn arasında karşılıklı uyum ve güven duygusu, diğer insanlar arasında da etkileşimlerinde uyumlu olmalarına neden olur. Ayrıca bebeklerde olumlu benlik saygısı gelişmesi sayesinde duygusal yönden canlılık, kendisi olma ve kendi başına bir şeyleri yapabilme hazzını yaşatmasına sebep olur (Erikson, 1950).

Çocuklarda ortaya çıkan ilk masum faaliyet egonun kazanıldığı dönemdir ve çocuk kazandığı bu özelliği etkin tutmaya çalışır (White, 1965). Çocuklarda yetenek ve hüner gelişiminde anne babanın gösterdiği ilgi seviyesinin son derece önemli olduğu tespit edilmiştir (Sroufe, 1979). Çocuklarda benlik saygısının ana içeriği, onların kazandığı başarılar ve hünerlerinin açığa çıkması ve bu hünerlerin gelişmesidir. Çocuklar için ayrıca, anne ve babası tarafından kabul görülen, onaylanan ve birilerinin hayatında yer almasının verdiği gurur ve hazzı onlara yaşatır. Çocuğun hayatında elde ettiği gerçek başarı hissi, bir şeyi yapabilmeye gücü olduğu duygusudur (Freud, 1965).

Çocuklar zamanla kendi yaşamışlıkları sonucu kimlik oluşturmaya başladıkça, benlik saygısının gelişmesi daha çok içsel ruh yapısına bağlı olur. Hayatında meydana gelen olaylar çoğaldıkça, içsel ruhi düzenlemeleri de devamlı ve tutarlı hale gelir (Kohut, 1977).

Kendini ispat edebilme yetkinliği, saldırganlık duygusunu kontrol edebilme ve herhangi bir durumla etkin bir şekilde başa çıkabilme yetenekleri çocuğun benlik saygısı seviyesini belirler. Ayrıca, ocuklarda diğer insanlar karşısındaki ilişkilerde istek savaşı, sahip oldukları benliğin st seviyesini göstermekte olup bu durumda çocuğun diğerlerine karşı koymasđ onda benlik saygısını korumasına neden olmaktadır (Ausube, 1950). Bunun yanında çocukların okuldaki başarısı da onların sahip olduğu kendilik duygusunu arttırmaktadır (Akt: zkan, 1994).

Bireyin hayatında yařadđı kriz durumları onun benlik saygısını güçlendirir (Erikson, 1950). Ergenlik dönemlerinde diğer bireylerin benlik saygısı hakkındaki görüşleri, kendisinin düşüncelerinde değişiklikler meydana getirir. Kavrama kabiliyetinin gelişim göstermesi ile ergenlerin sahip olduğu bilginin kaynağı da değişim gösterir. Bireyin kendisi ile ilgili gerçeklerin etrafından geleceğine olan inancı, kendisinden gelebileceği inancıyla yer değiştirir (Rosenberg, 1965). Ergenin sahip olduğu ego ile zdeşleşebilmesi için daha önceden benlik saygısının gelişmesi gerekmektedir.

Benlik saygısının pekiştiği ve sağlamlaştığı dönem geç ergenlik dönemi'dir. Ayrıca, benlik saygısı, bireyin kendi 'ben'i ile anlamlı olarak özdeşleşmesi, doğuştan gelen temel ruhsal ihtiyaç ve kabiliyetlerinin yaşantı yoluyla başarılı bir şekilde devam ettiği müddetçe, bireyde her dönemde benlik saygısı gelişmeye devam eder (Akt: zkan, 1994).

#### **2.3.4. Benlik Saygısı Düzeyine Göre Birey zellikleri**

Benlik psikolojisi ile ilgili araştırmalarda benlik saygısı hakkında genel olarak düşük ve yüksek benlik saygısı şeklinde ele alındđı görülmektedir. Düşük benlik saygısı çoğunlukla psikolojik sıkıntılar, yalnızlık, depresyon, akademik açıdan başarısız olma gibi kişisel sorunlarla ilgilidir. Bunun yanında benlik saygısı depresif belirtiler ile birlikte stres ve içselleştirilmiş sorunlarla anlamlı bir ilişki içerisinde olduğu belirtilmektedir (Akt: Özer, 2013).

Harter' ın (1983) benlik kavramı üzerine yaptđı açıklamada, benliğin kişinin kendisini tanımladđı değerlerin toplamı olduğunu belirtmiştir. Ayrıca, kişinin kendisi hakkında düşüncelerinin olumlu olması sonucunda yüksek benlik algısına

sahip olduğu, olumsuz olması durumunda ise düşük benlik algısına sahip olacağını belirtilmiştir (Akt: Üstün ve Akman, 2002).

Rosenberg (1965) ise, benlik saygısını bireyin kendisi hakkındaki pozitif ya da negatif tutum şeklinde tanımlamıştır. Buna dayanarak, eğer birey kendisine karşı olumlu bir tavır hissederse benlik saygısının yüksek olduğu, aksine olumsuz bir tavır hissetmesi durumunda ise benlik saygısının düşük olacağı belirtilmiştir. Benlik saygı düzeyi yüksek olan bir kişinin kendine saygı duyup, ayrıca kendini toplum içinde değerli olarak görmesine sebep olacaktır. Buna karşılık, benlik saygı düzeyi düşük olan birey ise genellikle kendini devamlı bir şekilde olumsuz olarak tanımlamasına sebep olacaktır (Akt: Hamarta ve ark., 2009).

Bununla birlikte Yavuzer (2005) tarafından benlik saygısı düşük olan bireylerin şu özelliklere sahip olacağı ifade edilmiştir:

- Verilen görevden, deneme yoluna girmeden kaçınma eğiliminde olup, bu eğilim kişide zayıflık ve başarısızlık kaygısı olduğunun göstergesidir.
- Başlamış olduğu bir iş karşısında kısa sürede bırakma eğiliminde olmakla birlikte, karşılaştığı en küçük bir zorlukta bu işi yapmaktan vazgeçer.
- Bir iş karşısında başarılı olamayacağı ya da kaybedeceği hissine kapıldığında yalan söyleme eğilimindedir.
- Herhangi bir durum karşısında diğerler insanları suçlama yoluna giderek ya da dışsal etkenleri bahane ederek mazeretler üretme eğilimindedir.
- Sosyal açıdan kendini geri çeker ve bunun sonucunda arkadaş çevresi ile olan ilişkileri azalır ya da biter.
- Kendine karşı olumsuz eleştiriler göstermekte ve kendine karşı ‘Beni kimse sevmiyor’, ‘Ben güzel değilim’, ‘Benim hatamdan dolayı’ gibi tepkiler gösterir.
- Kendine karşı olan eleştirileri ve övgüleri kabul etme hususunda zorluklar yaşar.
- Etrafındaki diğer insanların, kendisi hakkındaki düşünce ve davranışları noktasında son derece hassas olup; okulu

önemsememek, dersi bölmek ve saygısız davranışlarda bulunmak gibi davranışlar gösterir.

- Aile içi yaşantıda aşırı şekilde yardımcı olabilir veya hiç yardımcı olmayabilir.

## **2.4. Teknoloji Kullanımı**

### **2.4.1. Teknoloji ve Bilim**

Teknoloji kavramı mevcut olan mal ve hizmetlerin üretimi ve bunların pazarlanma durumlarını iyileştirmekle birlikte, yeni mal ve hizmetler geliştirmek maksadıyla kullanılan bilgi kaynağıdır. Teknolojinin yalnızca insanların akıllarında bulunan ve soyut olan bir tarafı daha vardır ki bu taraf genel olarak bilgi birikimi şeklinde adlandırılmaktadır (Kılınçarslan ve Dinç 2007).

Teknoloji bir mühendis için herhangi bir malın üretilebilmesi için yararlanılan bir yöntemler silsilesi, bir iktisatçı için ülkelerin ekonomik durumlarını ve yaşam standartlarını arttıran bir araç ve kaynak ve ürün arasında kalan bir ölçüm tekniğidir. Teknolojinin elde edilmesi için; firmanın kendi araştırmasını yaparak, ihtiyacı olan teknolojik donanımları üretmesi, bu üretilen donanımların transferi ve eskimiş ve mevcut teknolojilerinin geliştirilmesi gerekmektedir. Kısaca üretilen mallar ve bunlar için gerekli olan makine, teçhizat, emek ve teşkilatlanma teknolojiyi oluşturur (Dura 1994).

Bilim ise, insanlık boyunca onu yönlendiren temel bilgi ve ondaki ilerlemedir. İnsan ve toplumlar mevcut davranışlarını ve gelecek planlamalarını sahip oldukları bilgi birikimine göre ayarlarlar. İçinde yaşadığı dünya, başka insanlarla karşılıklı ilişkiler, insan, toplum ve tabiat ile ilgili bildiği ne varsa, bilim sayesinde elde etmiştir (Dura 1990). Bunun içindir ki, bilimin temelini bilgi oluşturmaktadır. Bilim, doğayı ve ona ait olan kuramların veya beklentilerin devamlı olarak sorgulanma çabasıdır (Yıldırım, 1995). Ayrıca bilim doğayı bir bütün olarak algılama gayretidir (Arf, 1991).

Teknolojiyi oluşturan öğelerden birisi olan bilimin, bu oluşumdaki önemi gittikçe artmaktadır. Yani, içinde yaşadığımız dönem teknoloji bakımından bilimin ağırlığını gittikçe hissetmektedir. Bunun yanı sıra, doğadan gözlemlenen bir olgunun, bilimsel

olarak uyarlanabilir hale dönüştürülmesi için gerekli olan zaman gittikçe kısalmaktadır. Bilimsel bir bulgunun açığa çıkması ile bu bulgu çok kısa bir süre içerisinde teknolojiye dönüştürülmektedir. Buna dayanarak, zamanımızın teknolojisi bilimin ağırlığını arttırması ile ve bilimsel bulgulardan teknolojiye geçişteki sürecin kısılması nedeniyle bilim içinde yaşadığımız dönemde direkt olarak üretici bir güce evrilmiştir. Bunun sonucunda bilim ve teknoloji birbirlerini her aşamada bir üst seviyede üreterek ilerlemektedir (Göker, 1990).

Günümüzde teknoloji belirlenmiş bir teknik sahada bilimsel temellere dayanan, birbiri ile tutarlı olan bilgi ve uygulamaların bütününe verilen addır. Bilim sanayi inkılabına kadar yeni bilgiler meydana getirirken, teknolojik gelişmeler ise genelde deneye dayalı temeller üzerine olmuştur. İlk zamanlarda teknoloji bilimden destek alarak gelişmiş olup, sonrasında teknolojik açıdan buluş ve yeniliklerin çoğalması sonucu bilimi etkileme sürecine girmiştir (Yıldırım 1995).

#### **2.4.2. Türkiye’de Teknoloji Kullanımı**

Türkiye’ nin teknoloji politikaları incelendiğinde özellikle Cumhuriyet dönemi sonrasında teknoloji ile ilgili politikaların geliştirilmeye çalışıldığı ve 1960’ lar sonrasında kalkınma planlamaları ile birlikte teknoloji politikalarının da gündeme alındığı söylenebilir (Kayalidere, 2014).

Türkiye’ de bilim ve teknolojinin sistemli bir şekilde gelişmesi 1933’de başlamış ve 1963 yılında üçüncü ve dördüncü beş yıllık planlar doğrultusunda teknolojinin dönüştürülmesi ve geliştirilmesi çalışmaları hız kazanmıştır. 1923-1960 Dönemi teknoloji politikalarında, Cumhuriyetin ilan edilmesi ile birlikte Türkiye’ nin yaşanan savaşlar sonrasında işgücü ve ekonomik yönden kötü durumda olması, öncelikli olarak sanayi alanına öncelik vermesine neden olmuştur. Bu dönemde yapılan I. İktisat Kongresi ile ekonomik hususların doğrultusunun tespit edilmesi amaçlanmış olup, bunun neticesinde tarım ve sanayi alanlarına destek olunarak, sanayinin geliştirilmesi planlanmıştır. Ayrıca 1924 yılında İstanbul Ticaret ve Sanayi Odasının raporunda, üretim sanayisinin gelişimi için yönetim ve yetişmiş işçi teminine hız verileceği ifade edilmiştir. 1950’ lerde devlet genellikle yol, baraj, liman benzeri



altyapı ile ilgili çalışmalara hız vermiş, yapılan yatırımlar sonrasında özel sektörün desteklenmesi noktasında bir yol izlenmiştir (Oğuztürk, 2004).

1960-1980 Dönemi Teknoloji Politikalarında ise, üç dönem halinde inceleyebileceğimiz bir dönem olmuştur. 1963 yılında Tübitak' ın kurulması ile ilk olarak üniversite haricinde kurumsal bir birim meydana getirilmiştir. 1963' lerde Tübitak tarafından icra edilen politika temel ve uygulamalı olarak bilimsel araştırmaların yapılmasının desteklenmesi ve icracı olarak yetişecek insan gücünün hazırlanmasıdır.

1972' de Tübitak Marmara Araştırma Merkezi' nin kurulması ile ikinci dönem başlamış olup, bu dönemde Marmara Araştırma Merkezi tarafından Türkiye' nin ekonomik kalkınma hedefleri ile uyumlu olarak stratejik araştırmaların yapılmaya başlanmasına sebep olmuştur.

Üçüncü dönem 1974 Kıbrıs Barış Harekâtı sonrası dönemi kapsamakta olup, yüzleştığımız ekonomik ve teknolojik açıdan ambargolar karşısında kendi savunma sanayimizin yapılmasına karar verilmiştir (Şahin, 2011).

Türkiye' de ilk defa 1983 yılında kapsamlı bir bilim ve teknoloji politikası çalışması icra edilmiştir. Bu çalışmanın sonucunda Bilim ve Teknoloji Yüksek Kurulu (BTYK) oluşturulmuş olup, bilim ve teknoloji alanında araştırma politikalarının milli güvenlik, ekonomik kalkınma ve sosyal yönden gelişme açısından tespitinin yapılması ve koordinasyonun sağlanması sağlanmaya çalışılmıştır (Alptekin, 2006).

1980'li yıllardan sonra Serbest Piyasa oluşumuna karar verilmiş ve rekabetin arttırılmasına yönelik politikalar geliştirilmiş ve dışa açılım hızlanmıştır (Şahin, 2011).

1990-2000 Dönemi teknoloji politikaları ise, yeni bir gelişim sürecinin başladığı dönemdir. Bu dönemde KOSGEB kurulmuş ve KOBİ' lerin yeniliklerden faydalanması, teknolojinin dönüştürülmesi ve AR-GE faaliyetleri açısından son derece önemli finansmanlar gerçekleştirilmiştir (Alparslan, Afşar ve Akseki, 2008).

2000 Yılı ve Sonrası Dönem Teknoloji Politikalarında ise, Türkiye Teknoloji Geliştirme Vakfı (TTGV) ve Tübitak tarafından yeniliklere ve farklı alanlardaki gelişmelere yönelik teşvikler yapılmıştır. Bunun yanında üniversite ile sanayi arasındaki etkileşimin önemli bir yansıması olan teknoparkların oluşum süreci de bu

dönemdeki faaliyetler arasında gösterilebilir. Bu dönemde atılan önemli bir adım da Vizyon 2023: Bilim ve Teknoloji Stratejileri belirlenmiş olup, Türkiye'nin stratejik teknolojileri ile AR-GE sahalarının tespit edilmesi, bilim ve teknolojik açıdan farkındalığın artırılması ve etraflı bir katılım olması hedeflenmiştir (TÜBİTAK, 2014).

### **2.4.3. Teknolojinin Gelişimi**

Teknolojinin gelişmesi ile birlikte insan hayatı da gelişmiş, değişmiş ve kolaylaşmıştır. Teknoloji uygulamalarının yansıdığı alanlarda teknolojik olarak gelişim de görülmektedir. Teknolojik gelişmelerin ulaşım, iletişim, internet ve elektronik cihazların kullanılması tarımdan, sanayiye ve turizme kadar ilerlemelerin de yolunu açmıştır (Karakaya, 2010).

Teknolojik gelişmeler neticesinde ekonomiden endüstriye, politik alandan askeri alanlara kadar sayısız yeni uygulama alanları ortaya çıkmış ve bu teknolojilere sahip olan devletler, diğer devletler karşısında daha da güçlü bir hale gelmişlerdir. Zamanımızın gelişmiş ülkeleri arasında yerini alabilmek için, sahip olunan bilgi seviyesi en azından diğer devletlerin seviyesinde olmalıdır. Bunun yolu da bilim ve teknolojiye karşı açık ve sahip olmaktan geçmektedir (Özayrancı, 2016).

Bilimsel ve teknolojik gelişmeleri belirli dönemlere ayırarak ele almamız mümkündür. Bunlar; bilimsel dönem, teknolojik dönem, ekonomik dönem ve sosyal dönem olmak üzere dört farklı dönem olarak sıralanabilmektedir (Demir, 1986).

Bilimsel dönemde genellikle doğa kanunları ve onlardan elde edilen bilimsel bilgilerin tespit edilerek açıklanması maksadıyla ortaya koyulan araştırmaları kapsamaktadır. Bu araştırmaların temeli gözlem ve deneye dayanmakta olup, teknolojik gelişmelerde bilimsel dönem kısmını oluşturmaktadır. Bu çalışmaların uygulama yerleri genel olarak üniversiteler ya da bilimsel araştırma merkezleri olup, uygulayıcıları ise bilim insanlarıdır. Devletlerin bu çalışmalarda ortaya koyduğu bilim politikaları ile birlikte bu merkezleri yönlendirme ve destekleme gibi görevleri vardır (Karakaya, 2010).

Bilimsel dönemi teknolojik gelişim dönemi izlemektedir. Bu dönemde, bilimsel dönemde ortaya koyulan araştırmalar neticesinde elde edilen teorik bilgiler, günlük

yaşamımızda kullanılabilir şekle dönüştürülmeye çalışılmakta olup, icra edilen bu çalışmalar bilimsel bilgiyi üretime dönüştürecek olan uygulamalı araştırmalar ve AR-GE araştırmaları ile icra edilmektedir. Bu araştırmaların uygulama yerleri sanayi kuruluşları içinde yerini alan AR-GE merkezleri aracılığıyla yapılmaktadır (Karakaya, 2010).

Bilimsel ve teknolojik gelişmelerin teknolojik gelişim döneminde ortaya koyulan çalışmalar sonucu elde edilen bilgiler, icat ve yenilikler olarak karşımıza çıkmaktadır. Elde edilen icat ya da yenilikler, bir mal ya da hizmetin ortaya çıkarılmasına imkân sağlayan üretim bilgisi olup, bu aynı zamanda teknolojinin ta kendisidir. Bununla beraber bilimsel gelişmelerdeki nihai amaç, teknolojik açıdan gelişmeyi hızlandırmaktır. Teknolojik gelişme sayesinde bilimsel ve teknolojik gelişim dönemlerinden olan ekonomik büyümeye ulaşılmaktadır. Ülkelerin kendilerine özgü teknoloji potansiyelleri arttıkça, üretim yapabilme kapasitesi ve dolaylı olarak da kişi başına düşen milli gelir de artmaktadır (Şahin, 2011).

Bilimsel ve teknolojik gelişim dönemlerinin bilimsel, teknoloji ve ekonomik açıdan gelişim süreçlerinde amaçlanan nihai hedef sosyal refah seviyelerine ulaşmaktır. Bu da ekonomik olarak büyüme ile sağlanabilir (Karakaya, 2010).

#### **2.4.4. İnternetin Sağladığı İmkânlar**

Dünya çapında en geniş kapsamlı olarak dizayn edilmiş olan bilgisayar ağı internettir. Bu özelliği itibarıyla internet dünyada çok sayıda bilgisayar ağının ortak bir anlaşma neticesinde iletişimde bulunmasına ve karşılıklı olarak kaynak paylaşılmasına imkân sağlayan iki ve daha fazla yerel veya geniş alan ağının kurulduğu bir kaynaklar bütünüdür (Cesur ve Dil, 2018).

İnterneti etkin bir şekilde kullanılması ile birlikte toplumların yaşam şekilleri ve gündelik hayatlarında pratik uygulamalar açısından önemli farklılıklar gözlemlenmiştir. İnternetten önce televizyon, radyo, gazete, vb. kitle iletişim araçları, insanların aktif bir şekilde görünmesine imkân sağlayamamaktaydı (Özdemir, 2015). İnternetin ilk zamanlarında da benzer şekilde iletişim tek yönlü ve bireyler pasif konumundaydı. Ancak 2000' li yılların başlarında Web 2.0 teknolojisi ile bireylerin internet üzerinden hızlı bir şekilde geri dönüt sağlamaları ve kendilerine has profil

oluşturmaları ile birlikte dijital dünyada aktif olarak kendilerine yer bulmuştur. Ayrıca, bireyler internet sayesinde kendilerine özgü oluşturduğu içerikler ile daha fazla görünürlüğe sahip olmuşlardır (Özdemir,2015).

İnternetin kullanım yoğunluğunun artması ile birlikte insanların yaşam biçimleri de değişmiştir. Bu değişimlerden birisi de sosyal yaşamdaki değişikliklerden olan sosyal medyadır ki, günlük yaşamın içerisine çok fazla dâhil olmuştur. Bunun neticesinde toplumun yeniden şekillenmesine sebep olmuştur (Çetin, 2016).

#### **2.4.4.1. Bağımlılık Kavramı**

Bağımlılık alkol, sigara, esrar gibi kimyasal maddelerin herhangi bir hastalığı ortadan kaldırma maksadı olmaksızın devamlı olarak gittikçe artan bir oranda vücuda alınması ve bu kullanımında kendine engel olamama (Ziyalar, 1999) halinin ortaya çıkmasıdır. Aşırı istek duyma durumunun devamlılık kazanması ve bireylerin fiziksel, zihinsel, ruhsal ve ekonomik olarak olumsuz sonuçları olmasına karşın, maddelerin kullanılması veya belirli bir davranışa yönelme durumu bağımlılık olarak ifade edilmektedir (Young, Yue ve Ying, 2011).

Ögel (2001)' e göre ise bağımlılık, hayatından çıkarma isteğine rağmen, bireyin kullanmış olduğu maddeyi hayatından çıkarmaması, maddenin kullanımında giderek artış göstermesi, kullanımından kaynaklanan zararın farkına varılmasına rağmen devam edilmesi, madde kullanımına bir süre ara verilmesi ve vaktinin çoğunu bu maddeye olan arayışlarla geçirmesi sonucunda açığa çıkan durumdur.

Bağımlılığın davranışsal şekle dönüşmesinde teknoloji, toplum yaşamında meydana gelen değişiklikler ve bağımlılık üzerine pek çok araştırmalar yapılmaktadır. Bunlardan Amerikan Psikoloji Derneği (APA) tarafından yayınlanan Teşhis ve İstatistik El Kitabı (Diagnostic And Statistical Manual, I, II, III, IV, V) bu konuda önemli bilgiler sunmaktadır. Bu yayınlardan DSM-I (1952); alkol ve uyuşturucu bağımlılığını, DSM-II (1968); alkol ve uyuşturucu bağımlılığı üzerinden insan vücuduna zarar veren durumlardan, DSM-III (1980); alkol ve uyuşturucu bağımlılığı madde kullanım bozukluklarını, DSM-IV (2012) ise; bağımlılık, madde ile ilgili olmayan bağımlılıklar olarak açıklanmıştır (Köseliören, 2017).

Bağımlılık yapan maddeler, genellikle vücutta kimyasal değişiklikler meydana getirmekte olup, bu maddeler; alkol, sigara, kumar ve uyuşturucu gibi maddeler olmaktadır. Ayrıca, bu maddeler dışında bağımlılık meydana getiren davranışlardan da söz etmemiz mümkün olup, bu davranışlar; yemek bağımlılığı, tüketim bağımlılığı, sex bağımlılığı, bilgisayar ve oyun bağımlılığı ve internet bağımlılığı benzeri davranış temelli olan bağımlılıklardır (Soydan, 2015). Madde bağımlılığında bireyde ortaya çıkacak fiziksel ve psikolojik belirtiler, davranış temelli bağımlılıklarda da gözlemlenmekte olup, bunlar; kişide zihin meşguliyeti, yoksunluk belirtileri, tolerans gelişmesi, duygusal yönden gözlemlenen değişiklikler, çatışma ve tekrarlama davranışları şeklinde gözlemlenebilir (Arısoy, 2009).

#### **2.4.4.1.1. Bağımlılık Türleri**

##### **2.4.4.1.1.1. Teknoloji Bağımlılığı**

Çağımızda vaktinin çoğunu bilgisayar başında geçiren, mobil telefonları olmadan uyuyamayanlar ve sahip oldukları bu alışkanlıklarından dolayı sorunlar yaşayıp hasta olan kişilerin sayısı gittikçe artmaktadır. Böyle kişilerin maruz kaldığı durum oyun, mobil telefon ve internet bağımlılığı durumudur (Balcı, 2012). Teknoloji ile bu kadar bağımlı olma noktasına gelen bireylerin bu duruma maruz kalmasında ayrıca şu sebepler olabilir;

- Teknolojik aletlerin kullanımının kontrol dışı ve ölçsüz bir şekilde olması
- Teknoloji bağımlılığa dair ortaya koyulan davranışın sonuçlarının öneminin kavranamaması ya da bilinmemesi
- Teknolojiye karşı olan merakın kontrol altına alınamaması
- Çevre açısından bağımlı olan bir muhitte bulunması
- Yapacak çok fazla bir işin olmamasından kaynaklanan can sıkıntısından kaynaklanması
- Sosyal çevresinden kendisine yönelen her isteği dışlanma korkusuyla kabul etmesi

- Bireyin maruz kaldığı problemler karşısında çözüm bulamamaktan ya da onun için çaba harcamaktansa İnternet Bağımlılığına yönelme
- Kişinin kendi potansiyelinin farkında olamamasından ve kendini yeterince tanıyamaması
- Özgüven eksikliğinden ve sosyal açıdan iletişim kurmada yetersiz hissetmesi
- Günlük yaşamındaki başarısızlık durumunun sanal ortam aracılığıyla düzeltilmeye çalışılması
- Bireyin kendi dürtülerini kontrol altında tutamaması
- Sosyal çevresinden dışlanmaktan ya da onlar tarafından beğenilmeme kaygısı
- Vizyon sahibi olamamasından veya karamsar bir yapıya sahip olmasındandır (Balcı, 2012).

#### **2.4.4.1.1.2. İnternet Bağımlılığı**

İnternet bağımlılığı denilince akla gelen kavramların başında patolojik internet kullanımı, aşırı internet kullanımı, internet bağımlılığı bozuklukları ve internet istismarı gelmektedir (Dinç, 2010).

Deneysel boyutlarda bir internet bağımlısının aralıksız olarak yaklaşık yirmi saatlik bir zaman dilimini bilgisayar karşısında geçirebilmektedir. Bu durum haftada 40-80 saat bilgisayar kullanabilmeyi kapsamaktadır. Bilgisayar başında geçirdiği vakit göz önüne alındığında düzenli ve sağlıklı olarak uyku periyoduna sahip olamayan bağımlı kişi, bu süre sarfında kahve ve kola gibi kafein içeren içeceklerden aşırı miktarda tüketebilir (Sabırlı, 2018). Bununla beraber bilgisayar karşısında geçen uzun sürelerin neticesinde fiziki eylemlerin azalması obeziteye, devamlı fare kullanımı karpal tünel sendromuna, anormal duruş şekli ise duruş bozukluklarına ve sırt ağrılarına neden olabilir. Ayrıca, günlük olarak 1 saatlik internet kullanan çocukların dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozuklukları gösterdiği tespit edilmiştir (Öztürk ve ark., 2007).

Yukarıdaki sebeplerden dolayı internet bağımlılığının doğru olarak ölçümlenebilmesi amacıyla Young ve Rogers (1998) tarafından patolojik kumar bağımlılığı kriterlerinin uyarlanması tavsiye edilmiştir. Ona göre geçen 6 aylık süre içerisinde

belirtilen kriterlerden 5 ve üzerinde sonuç çıkıyorsa, bireyin bağımlı olduğundan bahsedilebilmektedir.

Young' un (1998) kriterleri şunlardır;

1. İnternet kullanımında oldukça fazla gösterilen zihni uğraş
2. İnternetle vakit geçirmede zamanla artan süre
3. İnternetle vakit geçirme süresini azaltma yönünde gösterilen gayretin başarısızlıkla neticelenmesi
4. İnternetle vakit geçirme süresindeki azalma ile ortaya çıkan yoksunluk belirtileri
5. İlk zamanlara kıyasla gittikçe artan sürede internet ile meşgul olma
6. İnternetin aşırı derecede kullanımından kaynaklanan sorumluluklarının yerine getirilmesinde sorunlar yaşama
7. İnternet ile vakit geçirebilmek için yalan söyleme
8. İnternetle meşgul iken meydana gelen duygu değişiklikleri gözlemlenmesi (Akt: Dinç, 2010).

İnternet bağımlılığı gösteren bireylerde, internete bağlanmada engel tanımayan bir istek şekline gelmesine, internetin yokluğunda geçirilen zamanın önemsiz olarak görülmesine, internetten mahrum kalındığında öfke ve sınırlı davranışlar gösterme eğilimine ve sosyal yaşamında gittikçe kötüleşmesine karşılık, aşırı internet kullanımına devam etme halleri görülmektedir (Ülgen, 2014).

İnternete bağımlı olan bireylerde sınırlılık, irade kaybı ya da iradesini aşırı yönde kullanma eğilimi, kolay öfkelenme, hayattan soyutlanma ve çabuk yalana başvurma gibi yoksunluk semptomları gözlemlenebilmekte olup, bu semptomlar herhangi bir madde bağımlılığında da gözlemlenebilmektedir (Alaçam, 2012).

#### **2.4.4.1.2. Bağımlılık Belirtileri**

Bağımlılık durumuna veya bağımlılık durumunun açığa çıkması şu şekildeki davranışlardan çıkarılabilir (Kutluoğlu K., 2018);

- Bireyin kullandığı maddenin dozunu zamanla arttırması ya da bağımlılık durumunu ortaya çıkaracak olan davranış için gittikçe artan bir şekilde zaman harcanması

- Bireyin madde kullanımından kaynaklanan veya davranışı ile ilgili kontrol mekanizmasını kullanamaması, onu yitirmesi ya da aşırı fazla kullanması veya davranışın tekrarlanması
- Madde kullanımı ya da davranış tekrarı ile ilgili olarak ortaya çıkan ruhsal, adli, sosyal veya fiziki bir soruna rağmen, o madde kullanımı ya da davranışını sürdürme eğilimi göstermesi
- Madde kullanımı veya bağımlılık arz eden davranışın zihni ya da fiili olarak bireyin vaktinin büyük bir kısmını doldurması
- Kullanılan maddenin veya davranışın miktarının azalması sonucunda huzursuzluk, öfkelenme ve uykusuzluk gibi yoksunluk semptomlarının gözlemlenmesi
- Bireyin madde kullanımı ya da davranışından ötürü kişisel veya toplumsal sorumluluklarını yerine getiremez duruma gelmesi gibi belirtilerle tespiti yapılabilir.

#### **2.4.4.2. İnternet Bağımlılığı ve Türleri**

##### **2.4.4.2.1. Psikolojik Açıdan İnternet Bağımlılığı**

Çok sayıda insan günlük hayatlarında yaşadıkları kişilerarası ilişkilerde aradıklarını bulamamakta ve bu ihtiyacını internetten sağlamaya çalışmaktadır (Kraut ve ark., 1998). İnternet aracılığı ile bireyde eksik kalan bu gereksinimlerini doyumak isteyen bireyler ve istedikleri doyumunu elde edemeyen bireylerde şiddetli bir yoksunluk durumu da yaşanabileceği belirtilmektedir (Esen, 2010).

İnternet bağımlılığı psikolojik açıdan düşünüldüğünde, bu duruma maruz kalan bireylerde, internete bağlanmada engel tanımayan bir istek şekline gelmesine, internetin yokluğunda geçirilen zamanın önemsiz olarak görülmesine, internetten mahrum kalındığında öfke ve sinirli davranışlar gösterme eğilimine ve sosyal yaşamında gittikçe kötüleşmesine karşılık, aşırı internet kullanımına devam etme halleri görülmektedir (Ülgen, 2014).

İnternete bağımlı olan bireylerde sinirlilik, irade kaybı ya da iradesini aşırı yönde kullanma eğilimi, kolay öfkelenme, hayattan soyutlanma ve çabuk yalana başvurma gibi yoksunluk semptomları gözlemlenebilmekte olup, bu semptomlar herhangi bir madde bağımlısında da gözlemlenebilmektedir (Alaçam, 2012).



Bu durumla bağlantılı olarak Deci ve Ryan (2000) tarafından ortaya koyulan çalışmada, bireylerin psikolojik açıdan gereksinimleri doyurulmadığı zaman bireylerin psikolojik olarak sorunlar yaşayabileceğini ve bunun neticesinde bu durumun üstesinden gelebilmek için kendilerine zarar verebilecek olan davranışlar gösterebileceklerini belirtilmiştir.

Bu araştırma sonuçlarını destekler mahiyette yapılan bir çalışmada internete olan bağımlılık seviyesi düşük olan ergenlerin yüksek olanlara kıyasla daha çok özerklik, yeterlik ve ilişki ihtiyacı gösterdikleri tespit edilmiştir (Canoğulları ve Güçray, 2017).

Başka bir çalışma sonucunda ise, İnternet bağımlılığı ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler incelenmiş ve araştırma bulgularına göre internet bağımlılığı ölçeğinden daha fazla puan alan bireylerin diğerlerine nazaran daha az yumuşak başlı, özdenetim açısından düşük ve nörotizm ve psikolojik belirtilerin yüksek seviyede olduğu tespit edilmiştir (Batıgün ve Kılıç, 2011).

#### **2.4.4.2.2. Sosyolojik Açıdan İnternet Bağımlılığı**

İnternetin etki kapasitesinin genişlediği düşünüldüğünde sosyolojik yönden, gerek dönüşmeye gerekse de toplumları dönüştürme açısından son derece önemli bir yere sahip olduğu da söylenebilir. Ayrıca, modern olmanın açık bir göstergesi olan kişilerin fiziksel yönden karşılıklı ilişki içerisinde olmaları günümüzde giderek bu özelliğini yitirmekte ve dijital ağ toplumu ya da internet temelli topluma doğru evrildikleri yönünde yaklaşımlar da görülmektedir (Dijk, 1999).

İnsanlar zaman ilerledikçe daha fazla ağ sistemleri tarafından kuşatılmakta ve bu sistemin bir parçası olmaya zorlanmaktadır. İnternet aracılığıyla karşılıklı ilişkilerin daha kolay olduğu açık bir gerçektir, ancak internetin baskınlığının artması ile insanlar arası ilişkilerde önemli sonuçlar ortaya çıkaracağı değerlendirilmektedir (Yalçın, 2003).

Batıgün ve Hasta (2010) tarafından yapılan çalışmada, internet bağımlılığına sahip olan bireylerde sosyal ilişkiler incelenmiş ve bu bireylerde gerek insanlar arasında gerekse de aile ortamlarındaki karşılıklı ilişkilerde olumsuz sonuçlara sebebiyet verdiği tespit edilmiştir. İnternete yüksek oranda bağımlı olan bireylerin sosyal ilişkilerinde daha fazla yalnızlık duygusu çektikleri ifade edilmiştir. Ayrıca olumsuz

sosyal davranış gösterme eğiliminde olan bireylerin, daha fazla internet bağımlısı olduğu sonucuna varılmıştır. Sosyal beceri kavramının, sosyal çevreye adapte olabilme ve uygun bir şekilde iletişim kanallarını kullanarak meydana gelebilecek çatışma durumlarını engelleyebilme olduğu düşünüldüğünde (Matson JL, Matson ML, ve Rivet, 2007) sosyal açıdan ilişkilerde sorunlar yaşayan kişilerin kaybolan ilişkilerini tekrardan oluşturmak ve onları devam ettirmek için çoğunlukla internete yöneldikleri ve karşılıklı olarak fiziki iletişim yerine internet tabanlı iletişimi tercih ettikleri görülmektedir (Inderbiten, Walters ve Bukowski, 1997). Papacharissi ve Rubin (2000)' e göre böyle bireyler kişilerarası ilişkilerini yerine getirmek amacıyla alternatif olacak sosyal ilişkiler geliştirebilmek için internete bağımlı duruma gelebilmektedirler ki bu durum sosyolojik açıdan son derece sakıncalı bir durum oluşturmaktadır.

## **2.5. Literatürün Birbirleriyle İlişkisi**

### **2.5.1. Duygusal Zekâ ve Benlik Saygısı**

Duygusal zekâ, bireyin kendisi ve etrafındaki diğer kişilerin yaşadığı hislerin farkında olması, onları anlayıp yönetebilmeleri için sahip olduğu duygu, düşünce ve fiillerini bir kılavuz olarak kullanabilme yetisidir (Goleman, 2016). Duygusal zekâ açısından gelişmiş kişilerin hissettiği duygu ve düşüncelerin farkında olması, onları tanımlayıp kontrol altında tutabilmesi ve yönetebilmesi beklenmekte olup, ruhsal açıdan sağlıklı, hayat doyumunu yüksek, değişiklik gösteren durumlar karşısında esnek davranabilen ve karşılıklı sosyal ilişkileri ve bireylerarası iletişim becerileri yüksek bireyler olması beklenir (Akt: Erol ve ark., 2018).

Benlik kavramı ise, bireyin kimliğine dair fikrini ortaya çıkaran bir kavramdır. Benliğin duygusal yönünü oluşturan benlik saygısı, bireyin kendisini değerli, etkili ve başarılı hissetmesidir. Bunun yanında bireyin kendini beğenmesi ve benliğine saygı duyması için onun üstün özelliklere sahip olmasını gerektirmez (Hazende, 2016).

Literatürde duygusal zekâ ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla çeşitli araştırmalar yapılmış ve farklı sonuçlara ulaşılmıştır. Bunlardan bazıları şu şekildedir;

Saime ve arkadaşları (2018) tarafından 68 Aile Sağlığı Merkezinde (ASM) 200 sağlık çalışanı üzerinde yapılan araştırma sonucuna göre, sağlık çalışanlarının duygusal zekâları ile genel öz saygısı ortalamalarının normalin üzerinde olduğu ve duygusal zekâ seviyesi arttıkça öz saygı seviyesinin de artacağı tespit edilmiştir (Erol, Aygün ve Çay, 2018).

Bibi, Saqlain ve Mussawar (2016) tarafından ise, Pakistanlı 250 üniversite öğrencisi arasında benlik saygısı ile duygusal zekâ arasındaki ilişki araştırılmış ve sonuçta benlik saygısı ile duygusal zekâ arasında pozitif bir ilişki olduğunu kanıtlamış olup, ayrıca kadınların duygusal zekâ yönünden erkeklere kıyasla daha zeki oldukları, ama benlik saygısı yönünden cinsiyet açısından anlamlı bir fark olmadığı ifade edilmiştir. Ayrıca, duygusal zekâ ile benlik saygısı arasında akademik başarı ve hayattaki nihai başarısı arasında pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Erol, Aygün ve Çay, 2018).

Başka bir çalışmada Khanjani ve arkadaşları (2010) tarafından Tebriz' de öğrenciler üzerine yapılan çalışmada, öğrencilerin benlik saygısı ile duygusal zekâları arasında pozitif bir korelasyon olduğunu gösterilmiştir. Ayrıca, Syavorchi ve arkadaşları (2001)' nin yaptığı çalışmada duygusal zeka ile benlik saygısının beş unsuru arasında pozitif bir korelasyon olduğu tespit edilmiştir (Bibi, Saqlain ve Mussawar (2016).

Erol (2004) ise, yetenekli olan çocukların duygusal zekâları ile benlik saygıları arasındaki ilişkiyi incelemiş ve çalışma neticesinde duygusal zekâ ve benlik saygısı arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki tespit etmiştir.

Delikoyun (2017) tarafından Gaziantep Üniversitesinde öğrenim gören 199 üniversite öğrencisinin duygusal zekâ ve benlik saygısı üzerine yaptığı araştırma sonucuna göre, öğrencilerin sahip olduğu duygusal zekâ seviyelerinin ortalamasının üzerinde olduğu, benlik saygılarının ise yeterli seviyede olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, genel duygusal zekâ seviyeleri ile benlik saygıları arasında anlamlı bir fark bulunamamış, fakat duygusal zekânın kişisel farkındalık boyutunun benlik saygısı ile negatif yönlü zayıf bir ilişki ve özsaygı, kendine güven ve bağımsızlık alt boyutları ile negatif yönlü zayıf bir ilişki tespit edilmiştir.

### 2.5.2. Duygusal Zekâ ve Bağımlılık (İnternet Bağımlılığı)

Duygusal zekâ bireyin kendisinin ve etrafındaki diğer bireylerin duygularını algılama, tanıma, yönlendirme ve onları yönetebilme yetisini oluşturmaktadır (Acar, 2001).

Bireysel açıdan ele alındığında duygusal zekâ, kişilerin arzuladığı amaçlara ulaşmasında, yaşam doyumu elde etmesinde, problem çözebilme becerilerinde, zihni ve fiziki potansiyellerinin yönetiminde, karşılıklı sosyal ilişkileri yönetebilmede, vizyon sahibi olmasında, farkında olarak seçimler yapabilmesinde ve sahip olduğu yaşam enerjisini yapıcı ve olumlu yönde hayatına yansıtabilmesinde aracılık eden bir zeka türüdür (Erdoğan, 2008).

Bununla birlikte hayatımızı her yönüyle kuşatmış olan internetin yaşamımızı kolaylaştırdığı, farklılaştırdığı ve geliştirdiği görülmektedir. Ancak, internetin aşırı şekilde kullanılması bireyde devamlı olarak zihni meşguliyet yaşamasına, sahip olunan zamana uygun planlamalar yapılamamasına ve gittikçe artan seviyede kullanımına devam edildiği zaman da, bireyin kontrolünü sağlayamamasına, kendisinde yoksunluk hissi yaşamasına, etkinliğinin bozulmasına, yüzleştiği ve yüzleşebileceği sorunlardan kaçabileceği bir yer olarak görebileceği gibi tanı kıstasları ile bir bağımlılık olduğu yönünde değerlendirilmiştir (Young ve Rodgers, 1998).

Duygusal zekâ ile internet bağımlılığı arasında literatürde çok fazla çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak yapılan bazı çalışmalar ve sonuçları şu şekildedir;

Parker ve arkadaşları (2008) tarafından ortaya koyulan araştırma sonuçlarına göre, duygusal zekâ düzeyleri düşük olan bireylerin, internet bağımlısı olmada önemli bir sebep olduğu ve internet bağımlısı olan bireylerin duygusal zekâlarının düşük olduğu saptanmıştır.

Beranuy ve arkadaşları (2009) tarafından duygusal zekâ düzeyleri ve duygusal zekânın alt boyutlarından olan duyguların farkına varabilme, duygu durumunun düzenlenmesi ve açıklığı düzeyinin düşük olması bireylerde internet kullanım düzeyini arttırmakta ve hatta bağımlılığa neden olmaktadır (Akt: Reisoğlu, Gedik ve Göktaş, 2013).

Reisoğlu, Gedik ve Göktaş (2013) tarafından 470 Öğretmen adayının duygusal zekâları ile problemlili internet kullanımı arasındaki ilişkiyi araştırmış ve araştırma sonuçlarına göre, duygusal zekâ ile problemlili internet kullanımı arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki tespit edilmiş ve duygusal zekânın problemlili internet kullanımında bir yordayıcı özelliği saptanamamıştır. Diğer bir ifade ile bireylerin duygusal zekâ düzeylerindeki düşüklük, bazı bireylerde problemlili internet kullanımına sebebiyet verebileceği gibi, bazılarında da herhangi bir etki meydana getirmeyeceği ifade edilmiştir.

Ançel, Açıkgöz ve Yavaş (2015) tarafından problemlili internet kullanımı ile duygusal zekâ arasındaki ilişki üzerine yaptığı çalışmada, internet bağımlılığı ile duygusal zekânın negatif yönlü zayıf bir ilişki içinde oldukları tespit edilmiştir. İnternet kullanım sevipleri düşük olan bireylerin duygusal zekâ ve alt boyutlarından daha yüksek puan aldıkları saptanmıştır.

Usta (2017) tarafından 200 üniversite öğrencisinin internet bağımlılığı ile duygusal zekâ sevipleri arasındaki ilişkiyi araştırmış ve sonuçta, üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık sevipleri artış gösterdikçe, duygusal zekâ ve alt boyutlarının seviyesi düştüğü tespit edilmiştir.

### **2.5.3. Ergenlerde Duygusal Zekâ**

İnsanda duyguların, bireyin ne şekilde davranacağını etkileyen son derece önemli bir etken olduğu bilinmektedir. Bireyler yaşamlarını önemli ölçüde etkileyebilecek olan kararları verme noktasında duygularının etkisinde kalabilmektedir. Duygular çocuklarda yetişme seviyesini, okuldaki başarı durumunu, iş hayatındaki başarılı olup olamayacağını ve insanlar arasında ki etkileşimin ve iletişimin ne seviyede olacağı konusunda insanın yaşamını yakından etkilemektedir (Gür, Altınayak ve Apay, 2019).

Duygusal zekânın seviyesi, hayatın her döneminde son derece önemli olmasının yanı sıra genel gelişim açısından bir kilit taşı olduğu için özellikle ergenlik döneminde çok daha fazla önem arz etmektedir. Ergenlik döneminde bireylerin fiziki, bilişsel duygusal ve toplumsal değişimlerden geçtiği, bunun yanı sıra hayattaki hedeflerinin yeniden gözden geçirildiği, sorumluluk bilincinin gelişmesinde önemli

değişikliklerin olduğu gerek kendi içinde gerekse de etrafı ile kargaşaların yoğun olarak yaşandığı bir dönemdir (Palabıyıkoglu, 2000).

Ergen bireyler bu dönemlerinde geçirdiği değişimler karşısında uyum sağlayabilmesi, yaşamındaki ilerleyen dönemlere ait planlarını oluşturmalarına yardımcı olan eğitim hayatının başarılı geçmesinin yanı sıra, ayrıca azim ve kararlılık, sorumluluk sahibi olma, iyimserlik, doyumunu erteleme, motivasyon ve sosyal ilişkilerdeki kabiliyetlerinin geliştirilmesi bakımından duygusal zekâ yetenekleri oldukça önemlidir. Ancak, bu dönemde duygusal zekânın yeterince iyi seviyede gelişmemesi sonucunda ergenlerde, karmaşık düşünme becerileri, problemi algılama ve çözme yeteneklerinin engellenmesi, yaşadığı durumlarla başa çıkmada zorlanma, uygunsuz davranışlar sergileme ve duygusal ve sosyal yönlerden sıkıntılar yaşamasına sebebiyet verecektir (Yeşilyaprak, 2003).

Literatürde ergenlerde duygusal zekâ üzerine pek çok çalışmalar yapılmıştır. Bu çalışmalardan bazıları aşağıda verilmiştir;

Amerika’ da ergen bireylerin duygusal zekâlarının geliştirilmesi amacıyla sosyal ve duygusal öğrenme programı uygulayan okulla temel alınarak yapılan çalışma sonucunda, ergenlerde bilişsel ve sosyal açıdan kendi duygularını tanıma ve anlamada gelişmeler olduğu, özdenetimlerini daha iyi yapabildikleri, eyleme geçmeden önce diğerlerine nazaran daha iyi düşündükleri saptanmıştır. Ayrıca, bu programa dâhil olan erkeklerin katılmayanlara kıyasla daha az saldırganlık davranışları gösterdiği, kızların ise kendilerine zarar verme eğilimlerinin daha az olduğu, suç işlemeye daha az yatkın oldukları ve standardize edilmiş başarı testleri sonuçlarının diğerlerine göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Doğan ve Şahin, 2007).

Brackett, Mayer ve Warner (2004) tarafından ergenlerin duygusal zekâlarını günlük davranışlarını cinsiyet açısından araştırmış ve kızların sahip olduğu duygusal zekâ seviyesinin erkeklere kıyasla daha fazla olduğu ve duygusal zekâ açısında düşük olan erkeklerin duygularını kullanma ve karşısındakinin duygularını anlama hususunda yeterli seviyede olmadıkları, suç davranışları işlemeye, arkadaşları ile sosyal ilişkilerde zayıf olduklarını, alkol ve madde kullanımında diğerlerine nazaran daha fazla eğilim gösterdikleri tespit edilmiştir.

Başka bir çalışmada, Petrides ve arkadaşları (2004) tarafından ergenlerde duygusal zekânın, okuldaki performanslarına ve okuldaki suç teşkil eden davranışlarına olan etkisi incelenmiş ve sonuçta, duygusal zekânın akademik açıdan performansı ve bilişsel yetenekleri biçimlendirdiği tespit edilmiştir. Ayrıca, duygusal zekâ seviyesi yüksek olan bireylerin okula devamı ve okuldan uzaklaştırılma olasılığının daha düşük olduğu sonucuna varmışlardır.

#### **2.5.4. Ergenlerde Benlik Saygısı**

İnsanlar fiziksel karakteristikleri ile beraber aklını kullanabildiği ve meydana gelen olaylar karşısında duygusal olarak verdiği tepkiler ve kendi düşünce yapılarını oluşturan bilişleri kullanabilmesi sayesinde önemlidir. Bunun sonucudur ki, bireylerin sahip olduğu bilişsel özelliklerin başında gelen ve insanı değerli yapan kendisine karşı olan algıları ve kendini anlama biçimi olup, bu ekseninde benlik kavramı ortaya çıkmaktadır (Dutar, 2019).

Benliğin gelişmesinde hayati derecede önemli olan dönem ergenlik dönemidir. Bu dönemde ergenler hayatlarının en değişken ve çalkantılı dönemlerini yaşamaktadırlar. Bu dönemlerinde ergenler, büyüme ve gelişme açısından hızlı olduğu bir dönemde olmalarının yanı sıra bireysel, sosyal ve evrensel değerlerin farkına varma ve kendi öz kimliklerini oluşturma gayreti içerisindedirler (Yavuzer, 2000).

Ergenlik dönemi, benlik duygusunun öne çıktığı bir dönemdir. Ergenler bu dönemde duygularını, bedenlerini, nasıl birisi olduğunu ve olmak istediği şeyi kafasında sorgulamaya başlar. Bu sorgulamalar benlik arayışının bir sonucudur. Birey kendini aşağı ve yukarı görmek konusunda git-gel ler yaşar. Adını, yüzünü, duruşunu, yürüyüşünü beğenmemeye başlar. Bu durum kendi bedenini algılama biçimi ile benlik arasındaki ilişki durumundan kaynaklanmaktadır (Yörükoğlu, 1985).

Ergenlik döneminde bireylerin geliştirdiği benlik ise onların yetişkinliklerinde gösterdiği davranışların nedenlerini meydana getirmektedir. Benlik kavramı gelişmişimi düşük olan bireylerle yüksek olan bireyler birbirinden davranış açısından farklılıklar göstermektedir. Bu kritik dönemde bireylerin benlik kavramı gelişmelerinin düşük olması, bireyin sonraki yaşlarında kendi benliğini kabul

etmemeye, içine kapanıklık yaşamaya ve saldırgan davranışlar sergilemesine sebep olabilir (Garrison KC ve Garrison JR, 1975).

Ergenlerin benlik saygılarının konu edildiği sayısız çalışma mevcuttur. Bunlardan bazılarına değinecek olursak;

Balat ve Akman (2004) tarafından Ankara ilinde lise öğrenimi gören ergenler üzerine yaptıkları araştırmalarda, ergenlerin benlik saygısı düzeyinin yüksek seviyede olduğunu tespit etmişlerdir.

Robins ve arkadaşları (2002) tarafından 9-90 yaş aralığında bulunan 326.641 kişinin katılımı ile internet üzerinden yapılan çalışma sonucunda, benlik saygısı düzeylerinin çocuklukta yüksek olduğu, ergenlik döneminde düştüğü, yetişkinlik döneminde kademeli olarak artış gösterdiği ve yaşlılıkta ise önemli derecede azaldığı tespit edilmiştir.

Rosenberg (1965) tarafından geliştirilen ölçekte, ergenlerin benlik saygılarının çeşitli değişkenlerle olan ilişkisini incelemiş ve ergenlerin sosyoekonomik durumları ile benlik saygıları arasında, ekonomik durumu daha iyi seviyede olan bireylerin % 51'inin, daha kötü seviyede olan bireylerin ise % 38'i yüksek benlik saygısına sahip oldukları tespit edilmiştir. Ayrıca, sosyoekonomik fark erkeklerde kızlara kıyasla daha fazladır. Bu durumun sebebi ailelerde erkek çocuklarına karşı gösterilen önemin değişik olması ile ilişkili olduğu yorumlanmıştır. Bununla beraber, sosyoekonomik seviyeleri yüksek olan erkekler babaları ile olan ilişkileri daha yakın olarak tespit edilmiştir. Buna ilaveten, babaların sahip olduğu mesleki özelliklerin de benlik saygısını etkilemede önemli bir değişken olduğu ifade edilmiş olup, otoriterlik yönü baskın olan mesleklerde çalışan babaların çocuklarının sahip olduğu benlik saygısının daha az olduğu belirtilmiştir. Ayrıca, bu araştırmanın başka bir sonucu da tek çocuk olan ergenlerin birden fazla olanlara kıyasla benlik saygısı seviyelerinin daha yüksek olduğu, ayrıca kız kardeşe sahip erkeklerin, kardeşleri erkek olanlara göre daha düşük düzeyde benlik saygısına sahip olduğu tespit edilmiştir (Akt: Satılmış, 1988).

Hebeisen (1976) tarafından kentte yaşayan 396 ergen üzerine bir inceleme yapılmış ve benlik saygısı düşük olan ergenlerin etrafındaki diğer insanlarca gözlenmekten kaçındıkları ve stres seviyeleri ile benlik saygısı arasında negatif bir ilişki olduğu



tespit edilmiştir. Bu durumun sebebinin stres durumunun bireyin benlik saygısını azaltabileceği ya da tam tersi olabileceği şeklinde açıklamıştır. Ayrıca, bireylerin yaşları ilerledikçe benlik saygısı sevilerinin yükseldiği tespit edilmiş olup, bu durumun sebebinin ergenliğin fırtınalı dönemlerinin çözümlenmeye başladığının belirteci olabileceğini belirtmiştir.

### **2.5.5. Ergenlerde İnternet Bağımlılığı**

İnternet kullanımının kişilerin yaşamları üzerine olumsuz etkileri olduğu, geçmişte üzerinde fazla durulmamış bir konuydu. Teknolojinin zamanla hayatın vazgeçilemeyecek öğelerinden olması, insanların aşırı internet kullanmalarından kaynaklanan sorunların meydana gelmesi ile ilgili olmayacağı düşüncesi yaygındı. Ancak Brown (2016), bireylerin yaşamlarında ortaya koydukları medya seçimlerinin, onların karakterlerinden içinde yaşadığı dünya ile ilgili olan etkileşimine, görüşlerinden davranışlarına ve hatta beyin gelişimine kadar etkilediği belirtmiştir (Erkan, 2019).

Ergenlerin özellikle gerçek yaşama dair olan eylemleri, sanal gerçeklik eylemleri ile yer değiştirme eğilimlerinin daha fazla olduğu belirtilmiştir. Bunun yanında gençlerin internetin olumsuz etkilerini idrak etmeden, onu bir sosyallik aracı olarak kullandıkları ifade edilmektedir. Bu sebeplerden dolayıdır ki, internet bireylerin vakitlerinin çoğunu almakta, işlerliklerini etkilemekte ve hususiyle de akademik, sosyal ve mesleki yaşamlarını tehdit etmekte ve mücadele edilmesi gereken bir problem olarak karşımıza çıkmaktadır (Erkan, 2019). Ayrıca, internet bağımlılığında görülen problemlerden en önemlisinin sanal dünya içinde yaşam olduğu ifade edilmektedir. Bu problem nedeniyle sanal ortamda sosyal ilişkiler kuran bireylerin problemler yaşadığı görülmüştür. İnternet bağımlılığı sorunu yaşayan bireylerin kendilerini ifade etme noktasında sıkıntılar yaşadığı, sosyal hayat içinde çok çabuk sıkıldığı ve asabi davranışlar sergileme eğiliminde oldukları görülmüştür (Tohumcu, 2018).

Ergenlerin internet bağımlılığı ile ilişkisine yönelik çalışmalar literatürde oldukça fazla olup, bazıları şu şekildedir;

Yunanistan’ da ergenler üzerine yapılan bir vaka kontrol araştırmasında, depresyonun internet bağımlılığını arttırabileceği tespit edilmiştir. Ayrıca, depresyona bağlı olarak öz benlik seviyesinin ve motivasyon seviyesinde düşüklük, başarılı olamama ve reddedilme korkusu ergen bireyleri internete yönlendirebileceği ve hatta internetin etkileşim özelliğinin bireylerde bağımlılığa neden olabileceği ifade edilmiştir (Akt: Arısoy, 2009).

Yang ve arkadaşları (2005) tarafından Kore’ de 328 lise öğrencisi üzerine yapılan araştırmada, internet bağımlısı olan gençlerde obsesif-kompulsif özellikler gösterdiği ifade edilmiştir.

Yen ve arkadaşları (2008) tarafından Tayvan’ da liseli öğrenciler üzerine yapılan araştırma sonuçlarına göre, internet bağımlılığı yaşayan ergenlerin toplumsal fobi sorunu belirtileri taşıdıkları tespit edilmiş, ayrıca DEHB (Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu) belirtileri gösterdikleri saptanmıştır.

Liu ve Kuo (2007) tarafından ergenlerin internet bağımlılığının Sullivan kişilerarası ilişki teorisi üzerine 555 ergen bireyle yapılan araştırma sonuçlarına göre, internet bağımlılığı olan bireylerin aile ilişkileri arasında negatif bir ilişki olduğu ve bağımlı olan bireylerin kişilerarası ilişkilerinin ve sosyal anksiyete durumlarına etki ettiği tespit edilmiştir. Başka bir deyişle, aile fertleri arasındaki ilişkilerin sağlıklı olması bireylerde internet bağımlılığı seviyesini azalttığı söylenebilir.

İnan (2010) tarafından ikinci kademe öğrencileri ve lise öğrencilerinin internet bağımlılığı seviyeleri üzerine yaptığı çalışmada, erkek öğrencilerin internet bağımlılık sevilerinin kız öğrencilere kıyasla daha yüksek oranda çıktığı tespit edilmiştir. Ayrıca, bireylerin annelerinin eğitim durumları göz önüne alındığında, eğitim durumu yüksek olan anneye sahip bireylerin internet bağımlılık sevilerinin de yüksek olduğu saptanmıştır (Akt: Yıldız, 2016).

### **2.5.6. Benlik Saygısı ve İnternet Bağımlılığı**

İnternetin gelişmesi ve erişiminin kolay olması ile birlikte, kullanımı günümüzde önemli derecede artmakla birlikte, ilerleyen zamanlarda bu artışın katlanarak devam edeceği düşünülmektedir. Bu artış ile birlikte internetin insanlara sunduğu yenilik ve kolaylıklar da aynı ölçüde artacaktır (Ergin, Uzun ve Bozkurt, 2013). İnternetin

kullanımında bu denli büyük ölçüde görülen artış, beraberinde fiziki, sosyal ve psikolojik açıdan da olumsuzlukları getirecektir (Tohumcu ve ark., 2019).

Benlik saygısı ise, bireyin kendisi hakkında yaptığı değerlendirme neticesinde ulaştığı benliğin kendisi tarafından kabul görmesi sonucunda ortaya çıkan beğeni durumudur. Birey kendisi ile ilgili eleştiride bulunabilir, kendisinde eksikler hissedebilir veya kendini tamamen olumlu görüp, beğenebilir. Bireyin kendi benliğine karşı saygı duyabilmesi için ille de onun diğerlerinden üstün olması gerekmez. Bundan dolayıdır ki, benlik saygısı, bireyin kendini olduğu gibi kabul ederek, kendinden memnun olması ve kendi özüne güven duymasına imkân tanıyan olumlu bir ruh durumu halidir (Yörükoğlu, 2004).

Benlik saygısının bu kadar önemli olmasının yanında, benlik saygısı düzeyi düşük olan kişilerin içsel boşluklar yaşayabileceği, sosyal yaşamalarında birtakım uyum sorunları yaşayabilecekleri ve psikolojik yönden sağlıksız bir bireye doğru dönüşebileceği düşünülmektedir. Buna ilaveten düşük benlik saygısı düzeyine sahip olan bireylerin özgüvenleri de düşük seviyede olup, kendi duygularını ifade etme konusunda sıkıntı çekmektedirler (Gazda, 1982).

Benlik saygısı seviyesi düşük olan bireylerin karşılıklı sosyal ilişkilerde özgüvenlerinin eksik olduğu, olumsuz düşünen ve öfkeli davranış sergileyen ve dış odaklı kişilik yapısı gösteren bireyler olduğu görülmektedir (Seyhan ve Zincir, 2009). Bu durumda internetin bireylere sağladığı kolay ve sanal ortam sayesinde, benlik saygısı düşük olan bireylerin içinde buldukları bu durumdan kurtulabilmek için internetin bu cezbedici ortamına kaçtığı ifade edilmektedir (Sümer ve Şendağ, 2009).

Literatürde benlik saygısı ve internet kullanımı arasındaki ilişkinin tespitine yönelik oldukça fazla çalışmalar yapılmış olup, bir kısmı aşağıda belirtilmiştir.

Tohumcu ve arkadaşları (2019) tarafından 230 kişinin katılımı ile internet bağımlılığı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin açığa çıkarılması için yapılmış olan çalışma sonuçlarına göre, internet bağımlılığı ile benlik saygısı arasında olumsuz ve orta seviyede bir ilişki olduğu saptanmış olup, bireylerde internet bağımlılık seviyesi yükseldikçe, benlik saygısı seviyelerinin düştüğü belirlenmiştir.

Kurtaran (2008) tarafından lise öğrencilerinin internet bağımlılığı ve benlik saygısı üzerine yaptığı çalışma sonucunda, bireylerin internet bağımlılık düzeyleri arttıkça, benlik saygılarının düştüğü tespit edilmiştir.

Çelik ve Odacı (2011) tarafından KTÜ' de eğitim gören 556 üniversite öğrencisinin internet bağımlılığı ve benlik saygısı arasındaki ilişki araştırılmış ve neticede, problemlili internet kullanımı ile benlik saygısı arasında anlamlı düzeyde bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Reisoğlu, Gedik ve Göktaş, (2013) tarafından üniversitede eğitim gören 2200 kişinin benlik saygısı ile internet bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişki araştırılmış ve aralarında negatif yönlü zayıf bir ilişki tespit edilmiştir.

Kim (2008) tarafından yapılan çalışmada, 276 üniversite öğrencisinin girdiği ön test sonuçlarına göre benlik saygısı ve internet bağımlılığı düşük olan 25 katılımcı tespit edilmiş, bu katılımcılar kontrol grubu (12 öğrenci) ve deney grubu (13 öğrenci) olarak iki gruba ayrılmışlardır. Deney grubu üzerine 5 haftalık, haftada 2 seans şeklinde gerçeklik terapisi uygulanmış ve sonunda uygulanan test sonuçlarında deney grubunun internet bağımlılık seviyesi kontrol grubuna göre daha düşük ve benlik saygısının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

### **2.5.7. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar**

Balcı (2001), 1999-2000 eğitim-öğretim yılında Şanlıurfa il merkezi içerisinde 45 okul müdürü ve 909 öğretmen üzerinde bir araştırma yapmıştır. Bu çalışmada, ilköğretim okullarında yönetici pozisyonunda olan bireylerin duygusal zeka becerileri tespit edilmeye çalışılmıştır. Yapılan araştırma sonucunda ise, ilköğretim okulu yöneticileri öğretmenler tarafından farklı algılanmakta olduklarını, yöneticilerin kendi duygularını tanıma ve bu duyguların farkındalıkları konusunda yetersiz oldukları tespit edilmiştir. Ayrıca bu yöneticilerin duygularının nedenlerinin neler olduğunu anlama, mevcut duygularını yönetme, beraber çalıştığı öğretmeni anlama ve olayları-durumları öğretmenlerin bakış açısı ile görme ve değerlendirebilme, öğretmenlerin tepkilerini ve duygularını yönetebilme konularında başarısız oldukları ve öğretmenlerin de aynı şekilde başkalarının duygularını anlayamadıkları ve yönetme noktasında sorun yaşadıkları tespit edilmiştir.

Yılmaz (2002), duygusal zekâ ve düşünme becerileri ile ilgili bir çalışma yapmış ve bu çalışmada, duygusal zeka ve düşünme becerileri ile ilgili verilen eğitimin annelerde bulunan duygusal zeka seviyelerine etkisini incelenmiştir. Bu çalışma Samsun il merkezinde yaşayan 0-5 yaş arası çocuğu olan toplam 20 anne üzerinde yapılmıştır. Verilen eğitimin anne duygusal zeka seviyelerinde etkili olduğu gözlemlenmiştir.

Özdemir (2003), Uludağ Üniversitesi öğrencilerinden Sınıf Öğretmenliği Bölümü 3.sınıf 32 öğrenciyle bir çalışma yapmıştır. Bu çalışmada öğretim yöntemlerinden biri olan drama yöntemi kullanıldığında duygusal zeka gelişimi üzerinde etkili olup olmadığını incelemiştir. Yapılan araştırmanın sonucunda; yaratıcı drama dersi duygusal zekanın alt boyutlarından olan empati, özbilinç ve sosyal beceri seviyelerini olumlu etkilediği, motivasyon seviyesi ve duygu yönetimi seviyesinde ise anlamlı bir değişikliğin olmadığı tespit edilmiştir.

Akın ve Güven (2014) yapmış oldukları çalışmada duygusal zeka becerileri eğitiminin 5. sınıf programları içerisinde yer almasının ve 5. Sınıflara uygulanan öğretim programları duygusal zeka becerileri kazandırma noktasında katkılarının neler olduğu ile ilgili öğretmen görüşlerini incelemiştir. Yapılan bu çalışmada elde edilen bilgilere göre 5. sınıf programları öğrencilerin empati kurma ve karar verme becerilerini geliştirdiği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca duygusal zeka becerileri kazandırılması amaçlanıyorsa sınıf ortamında değişiklikler yapılmasının gerektiği ve zorunlu olduğunu bu yüzden öğretmenlere konu ile ilgili hizmet içi eğitim verilmesinin ve sınıflarda öğrenim gören mevcut öğrenci miktarının azaltılması gerektiği tespit edilmiştir.

Büyükaslan (2015), 7-13 yaşları arasında DEHB tanısı konulmuş bireylerde sağlıklı kontrollerin yapılmasının duygusal zeka ve sosyal beceri bileşenlerini değerlendirmiştir. Yapmış olduğu bu değerlendirmede elde edilen sonuçları iki gruba ayırarak karşılaştırmıştır. Yapmış olduğu bu çalışmada duygusal zekayı yordayan etkenleri incelemiştir. Yapılan bu araştırmanın sonucunda ise DEHB olan bireyler sağlıklı kontroller ile karşılaştırılmış ve sosyal becerileri, algılamış oldukları sosyal destek, takındıkları olumlu baş etme tutumları ve duygusal zeka düzeyleri düşük olarak gözlemlenmiş, bu bireylerin ebeveynleri ise işlevsel olmayan baş etme stratejilerini daha çok kullandıkları tespit edilmiştir. Her iki grupta tespit edilen

ortaklık ise duygusal zeka ve algılanan sosyal destek, olumlu baş etme tutumu arasında ilişkisellik olduğu gözlemlenmiştir.

Kaya ve Saçkes (2005) yapmış oldukları çalışmada; benlik saygısı geliştirme programlarının öğrencilerin benlik saygısına ne derece etki ettiğini incelemiştir. Bu çalışmada 12 kişi deney, 12 kişi kontrol grubu olmak üzere iki gruptan oluşan toplam 24 öğrenci üzerinde çalışılmıştır. Benlik saygısı geliştirilme hedefi ile 8 oturum düzenlenmiştir. Uygulanan bu programın öncesinde ve sonrasında benlik saygısı ölçeği kullanılmış benlik saygısı seviyelerinin ölçümü yapılmıştır. Bu ölçümde benlik saygısı düşük çıkan 8. sınıf öğrencilerinin uygulanan program sonrasında benlik saygısı seviyeleri anlamlı bir biçimde artış gösterdiği gözlemlenmiştir.

Çetinkaya ve arkadaşları (2006) benlik saygısı konusunu incelemek amacıyla sosyo-ekonomik seviyeleri farklı olan 3 ilköğretim okulu öğrencileri üzerinde çalışmışlardır. Sivas ilinde bulunan bu üç okulun 5'inci sınıftan 8'inci sınıfa kadar dört farklı sınıf baz alınmıştır. Bu dört farklı sınıftan toplam 521 öğrenci çalışmaya alınmıştır. Bu çalışmada sosyo-ekonomik seviyesi düşük olan okullarda eğitim gören öğrencilerin benlik saygısı anlamlı bir biçimde daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Benlik saygısı ile anlamlı bir biçimde ilişkili olan etkenler arasında ise öğrencinin yaşı, sınıfı, babasının öğrenim seviyesi, babasının mesleği, ailesinin sosyoekonomik seviyesi, kaç kardeş olduğu hususları gözlemlenmiştir.

Kurtaran (2008) yapmış olduğu çalışmada 650 lise öğrencisi üzerinde internet bağımlılığı seviyesi arttıkça benlik saygısının düştüğünü tespit etmiştir.

Çelik ve Odacı (2011) yapmış oldukları çalışmada 556 öğrenci üzerinde problemlerli internet kullanımıyla benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını saptamaya çalışmıştır. Karadeniz Teknik Üniversitesi öğrencisi olan bu öğrencileri üzerinde yapılan bu çalışmada problemlerli internet kullanımının benlik saygısına etkisi olmadığı, başka bir deyişle bu iki durum arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı tespit edilmiştir.

Reisoğlu, Gedik ve Göktaş (2013) yapmış oldukları çalışmayı toplamda 2200 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirmişlerdir. İnternet bağımlılığı ile benlik saygısı arasında ilişki olup olmadığı araştırılan bu çalışmalarda bu iki durum arasında zayıf ve negatif bir ilişki tespiti yapılmıştır.

Hamarta ve Demirbaş (2009) yapmış oldukları çalışmada lise öğrencilerini çalışma kapsamına almışlardır. Lise seviyesinde 259 kız ve 239 erkek öğrenci olmak üzere toplamda 498 öğrenci ile yapılan çalışmada utangaçlık ve benlik saygısının fonksiyonelliği olmayan davranış ve tutumları incelemek hedeflenmiştir. Yapılan bu çalışma, benlik saygısı ve utangaçlık arasında negatif yönlü aynı zamanda anlamlı, utangaçlık ve fonksiyonelliği olmayan tutum/davranışların onaylanma alt boyutu ile pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkinin varlığı gözlemlenmiştir.

Oktan ve Şahin (2010) yapmış oldukları çalışmada ergenlik çağındaki kızların beden imajı ile benlik saygısı arasında ilişki olup olmadığı konusunu incelemeyi hedeflemişlerdir. Lise seviyesinde eğitim gören 300 kız öğrenci ile yapılan bu çalışmada beden imajı ile benlik saygısı seviyesi arasında pozitif yönde, kuvvetli ve anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır.

Ceyhan (2010), yapmış olduğu çalışmada üniversite öğrencileri kimlik statüleri, temel internet kullanımı amaçları ve cinsiyetle problemlili internet kullanımının arasında ilişki olup olmadığını incelemiştir. Bu çalışma 464 üniversite öğrencisi üzerinde yapılmıştır. Bu çalışma sonucunda elde edilen bilgilere göre problemlili internet kullanımda en önemli yordayıcı "tanınmayan kişilerle iletişime geçerek sosyal ilişkiler kurulması" durumudur. Ayrıca, problemlili internet kullanımında önem sırasına koyulacak olursa "kimlik arayışı statüsü" konusu daha sonra "başarılı kimlik statüsü" (aksi yönde), sonra "eğlenmek" için internet kullanma, "tanınan kişilerle, akrabalarla ve yakınları ile iletişime geçmek" konuları sırası ile yordanan konulardandır. Ulaşılan bu bilgilerin genel olarak problemlili internet kullanımı internetin kullanılma amacı ve kimlik statüsünün önemli etkenler olduğu tespit edilmiştir.

#### **2.5.8. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar**

Shapira ve arkadaşları (2000), yapmış oldukları çalışmada 11'i erkek 9'u kadın olmak üzere toplam 20 kişi yer almıştır. İncelemeyi hedefledikleri durum ise; problemlili internet kullanımı olan bireylerde davranış özellikleri, problemlili internet kullanımı problemlilerine eşlik eden değişik psikiyatrik sorunları ve bireylerin aile psikiyatrik geçmiş öykülerini değerlendirmektir. Yapılan bu çalışma sonucunda üç

farklı sonuca ulaşılmıştır. Bu sonuçlara göre problemlı internet kullanımının \* kontrol edilemez olduğuna, \* belirgin bir şekilde rahatsız edici olduğu, çok fazla zaman aldığı, sosyal, parasal ve mesleki açıdan zorluklara neden olduğuna, \* yalnızca manik ve hipomanik semptomlar esnasında mevcut olmayan” olarak tanımlanmıştır. Yapılan bu araştırmada araştırma grubunun küçüklüğü ve kontrol grubunun olmaması bu araştırmanın sınırlılığı olarak görülebilir. Ancak danışanların tamamında problemlı internet kullanımı ile birlikte, DSM-IV’te başka bir alanda sınıflandırılmaya alınamayan Dürtü Kontrol Bozukluğu tespit edilmiştir. Çalışmaya katılan 20 deneğin 14’nde ki bu sayı deneklerin %70’ine denk gelmektedir bipolar rahatsızlık teşhisi olduğu vurgulanmıştır. Kısaca problemlı internet kullanımı, kişisel rahatsızlıklarla, fonksiyonel bozukluklarla ve psikiyatrik eksen I rahatsızlıkları ile ilişkilendirilmiştir.

Khazaal ve arkadaşları (2008), yapılan bu çalışmada Young’un oluşturmuş olduğu internet bağımlılığı leğinin Fransızcasının psikometrik özelliklerini araştırmışlardır. Bununla birlikte evrimii oyun oynama süresi ve günlük internet kullanım süresi arasında ilişkinin boyutu değerlendirilmiştir. Yapılan bu araştırmada 18 ile 54 yaş arasında, 51 gönüllü katılımcı ve 195 niversite ğrencisi toplam 246 kişi, bu kişilerden; 165’i kadın, 81’i erkektir. Bu araştırmada internet bağımlılığı anketi sonucu alınan puanlar, günlük internet kullanım süresi ve oyunu evrimii oynama arasında pozitif kolerasyon olduğunu göstermiştir. Ayrıca genç yaşta olan katılımcılar internet bağımlılık anketinden ileri yaşta olan katılımcılardan daha yüksek puan almışlardır. Bununla birlikte cinsiyet faktörü ile internet bağımlılığı anketi sonucu alınan puana göre bu iki durum arasında herhangi bir ilişki tespit edilememiştir.

Derbyshire ve arkadaşları (2013), 2108 niversite ğrencisi üzerinde bir çalışma yapmışlardır. Bu çalışmada; problemlı internet kullanımının ilişkili olduğu risk durumları tespit edilmeye çalışılmıştır. Araştırmanın sonucunda 237 ğrenci arada sırada kullanan ya da kullanmayan yani sınırlı internet kullanıcısı kategorisinde, 1502 ğrenci tipik kullanıcı olarak tanımlanan hafif internet kullanıcısı ve 369 kişi ise sürekli internet kullanan ve ciddi sorunlar yaşayan ciddi internet kullanıcısı kategorisinde yer almaktadır. Problemlı internet kullanımının düşük not ortalaması,



egzersiz yapmamanın sonucunda, yüksek depresyon belirtilerine ve yüksek stres puanlarıyla ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Mayer ve arkadaşları (2001), “Uluslararası Duygu Üzerine Araştırmalar Birliği” üyesi olan 21 uzman ile 2000’den daha çok kişinin katılımı ile yapılan çalışmada, duygusal zekanın evde, okulda ve işte kişilerin davranışlarını geliştirme ve davranış kalıbı oluşturmada öngörülü olabilmede belirleyici olabildiğini tespit etmişlerdir.

Mohzan, Hassan ve Abd Halil (2013) yapmış oldukları çalışmada duygusal zekanın akademik başarıya etkisini araştırmışlardır. Bu kapsamda 278 öğrenci ile çalışma yapılmış ve duygusal zekasının yüksek olduğu öğrencilerin akademik başarılarında aynı ölçüde yüksek olduğu saptanmıştır.

Heppner, Reeder ve Larson (1983) yapmış oldukları çalışmada kişisel problem çözme becerisi ile bilişsel değişkenlerin arasında ilişki olup olmadığı tespit edilmek istenmiştir. Yapılan bu çalışmada kendisini etkili bir biçimde problem çözebilen olarak tanımlayan ve bu becerilerine güvenen bireylerin yüksek benlik algısına sahip oldukları tespit edilmiştir.

Lackovic, Deković ve Opacic (1994) yapılan bu çalışma ergenlik dönemindeki kadınlar üzerinde gerçekleştirilmiştir. Ergenlik döneminde anne ile kurulan sağlam etkileşimin benlik saygısını olumlu bir biçimde etkilediğini saptamışlardır.

Zimmerman ve arkadaşları (1997) yaptıkları bu çalışmada ilerleyen yaşlarda benlik saygısında meydana gelen değişimleri tespit etmeyi hedeflemişlerdir. Yapılan bu çalışmada kız çocuklarının yaşlarının ilerlemesi ile benlik saygısının ters orantıda olduğunu, erkek çocuklarda ise ilerleyen yaşlarla birlikte benlik saygısının orta ve yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Yapılan bu çalışmada benlik saygısı ile birlikte kişiler arası ilişki de incelenmiş ve benlik saygısı yüksek olan öğrencilerde kişiler arası ilişkilerin daha iyi seviyede olduğu ve daha az problem yaşadıkları tespit edilmiştir.

Chubb, Fertman ve Ross (1997)’nin yapmış olduğu bu çalışmada 9 ve 12 sınıf arasındaki 174 öğrenci üzerinde benlik saygısının 4 yıl boyunca gelişimi incelemiş ve erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre benlik saygısı seviyelerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır (Çiğdemoğlu, 2006).

Alali ve Fatema (2009)'nın yapmış oldukları çalışma Kuveyt'te 300 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Yapılan bu çalışmada önsezinin ortaöğretim öğrencileri içerisinde yaratıcı motivasyonu, duygusal zeka ve başarı motivasyonu arasındaki ilişkisi tespit edilmeye çalışılmıştır. 150'si kız 150'si erkek öğrenci olmak üzere eşit bir cinsiyet katılımı sağlanmıştır. Araştırma sonucunda ise cinsiyete göre farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Erkeklerde sezginin ön koşulu olarak; duygusal zeka ve başarı motivasyonu, yaratıcı motivasyon ortaya çıkarken, kızlarda ise sezginin ön koşulu yalnızca duygusal zeka ve yaratıcı motivasyon ortaya çıkmıştır (Akt: Köse, 2009).

Joshith (2012) yapmış olduğu çalışmada yenilikçi öğretim modelinde duygusal zekanın etkisi olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmacı, öğretmenlerin güçlü yönleri ile duygusal zeka yeterlilikleri arasındaki ilişki belirlemeyi hedeflemiştir. Yapılan bu çalışma sonucunda öğretmenlerin doğuştan gelen potansiyelleri ile stresli durumlarda bu potansiyeli nasıl kullandıkları ve bu becerilerinin seviyesini anlayabildikleri tespit edilmiştir.

Tiabashvili ve arkadaşları (2015) yapmış oldukları bu çalışmada ergenlerde duygusal zekanın geliştirilmesi amacıyla gruba psikoterapi uygulamasının etkinlik seviyesi tespit edilmeye çalışılmıştır. Yapılan bu çalışma 10 ve 12 yaş arasındaki 30 öğrenci üzerinde uygulanmıştır. Araştırma yapılırken 30 adet de kontrol grubu oluşturulmuştur. Kontrol grubu ile herhangi bir çalışma yapılmamıştır. 3 ay süresince yapılan bu uygulamada sonuç olarak deney grubunda anlamlı derecede değişiklik olurken kontrol grubunda herhangi bir değişiklik olmamıştır.

Yen ve arkadaşlarının (2008), yapmış oldukları bu çalışmada, ergenlerde internet bağımlılığını, psikiyatrik semptomları ve madde kullanım durumlarını karşılaştırmışlardır. Bu çalışma, 2328'i erkek ve 1334'i kız olmak üzere toplam 3662 lise öğrencisi üzerinde yapılmıştır. İnternet bağımlılığı olan ergenlerde psikiyatrik bozukluğun ve madde kullanım oranının internet bağımlılığı olmayan ergenlere nazaran daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca ergenlerde saptanan bir diğer durum ise düşmanlık ve depresyon belirtileri diğer belirtilerin kontrolü yapıldıktan sonra düşmanlık hissi ve depresyon durumu internet bağımlılık düzeyi ve madde kullanımıyla ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Mayer, Salovey ve Caruso, (2000) yapmış oldukları bu çalışmada 52 erkek, 128 kadın toplam 183 üniversite öğrencisi katılmıştır. Duygusal zeka ve kişilik arasında ilişki olup olmadığını incelemeyi hedeflemişlerdir. Bu araştırmada; duygusal zeka geleneksel kişilik özelliklerinden daha farklı olarak tespit edilmiş ve farklı bir zeka olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte, bireylerin duygusal zeka seviyelerinin güvenilir bir biçimde ölçülebildiğini de vurgulamışlardır.



## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

Bu bölümde araştırma deseni, araştırma evreni ve örnekleme, veri toplama araçları ile verilerin değerlendirilmesinde kullanılan istatistiksel yöntemler ele alınmıştır.

#### 3.1. Araştırma Deseni

İstanbul'un Büyükçekmece ilçesinde, Millî Eğitim Bakanlığına bağlı resmi 4 farklı lise olan; Fen lisesi, Anadolu Lisesi, Meslek Lisesi ve İmam Hatip liselerinde öğrenim gören 11.sınıf ve 12.sınıf kademesinde 308 öğrencinin ergenlik döneminde duygusal zekâ özelliklerinin ve benlik saygısının internet bağımlılığı ile ilişkisinin tespit edilmesi amacıyla yapılan bu çalışmada nicel yöntem takip edilmiş ve İlişkisel Yöntem ile veriler analiz edilmiş ve okullar rastgele basit seçkisiz yöntem ile belirlenmiştir.

#### 3.2. Çalışma Grubu

Çalışma grubu, 2019-2020 eğitim-öğretim yılında İstanbul'un Büyükçekmece ilçesinde, Millî Eğitim Bakanlığına bağlı resmi 4 farklı lise olan; Fen lisesi, Anadolu Lisesi, Meslek Lisesi ve İmam Hatip liselerinde öğrenim gören 11.sınıf ve 12.sınıf kademesindeki öğrenciler oluşturmaktadır.

#### 3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama araçları olarak; demografik bilgi formu, Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği (TEIQue-Sf) Kısa Formu, Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği ve Young İnternet Bağımlılığı Kısa Formu kullanılmıştır.

### 3.3.1. Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği (Teique-Sf) Kısa Form

Duygusal Zeka Ölçeği Kısa Formu Petrides ve Furnham (2001) tarafından orijinal olarak geliştirilmiş olup, ölçek toplamda 20 madde içermektedir. (1) Kesinlikle Katılmıyorum' dan (7) Kesinlikle Katılıyorum'a uzanan 7' li likert tipi bir ölçektir. Ölçekten yüksek puan alınması duygusal zeka düzeyinin de arttığını göstermektedir. Ölçek; İyi oluş, öz kontrol, duygusallık ve sosyallik olmak üzere dört alt boyuttan meydana gelmiştir. Ölçek Deniz, Özer ve Işık (2013) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış olup, yapılan çalışmada 17-32 yaşları arasında değişiklik gösteren, 464 üniversite öğrencisinin katılımı ile icra edilmiştir. Ölçeğin yapısal olarak geçerliliğini tespit etmek amacıyla Açıklayıcı Faktör Analizi yapılmış, toplamda 20 maddenin oluşturduğu 4 faktörlü bir yapıya ulaşılmıştır. Örneklemenin uyumunu tespit etmek amacıyla Doğrulayıcı Faktör Analizi yapılmış ve ölçeğin örnekleme uygun olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında ölçeğin İngilizce ve Türkçe versiyonlarının dil geçerliliği puanları arasında pozitif korelasyon ile desteklendiği tespit edilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı genel için .81 olarak bulunmuş ve test tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .86 olarak bulunmuştur. Yapılan çalışmanın nihayetinde ölçeğin güvenilir ve geçerli olduğu sonucuna varılmıştır.

### 3.3.2. Coopersmith Özsaygı Envanterini

Orijinali Coopersmith (1967) geliştirmiş olduğu ölçek Türk diline uyarlama çalışmasını Pişkin (1997) yapmıştır. Bu ölçeğin Kudher Richerdsen-20 (KR-20) güvenilirlik katsayısı 0,81, CronbachAlpha iç tutarlılık katsayısı 0,86 şeklinde bulunmuştur. Ölçek öz saygıyı 50 madde ile ölçmektedir. Genel öz saygı, sosyal öz saygı, ev-aile öz saygısı, akademik öz saygı alt boyutlarına sahip olan bir ölçektir. Yapılan bu çalışmada ise Genel Öz Saygı Ölçeği (GÖSÖ) alt boyutu kullanılmıştır. Genel öz saygının ölçüldüğü alt boyutu 26 maddelidir ve iç tutarlılık katsayısı 0,78, "evet" veya "hayır" olarak cevaplandırılmaktadır. Alt boyutun en yüksek puanı 52'dir. Çalışma sonucu elde edilen puanın yüksek olması, öz saygının yüksek olduğunu, puanın düşük olması ise öz saygının düşük olduğunu göstermektedir.

### 3.3.3. Young İnternet Bağımlılığı Testi - Kısa Formu (Yibt-Kf)

Young tarafından geliştirilen bu ölçek Pawlikowski ve arkadaşlarının çalışmaları sonucu kısa form haline getirilmiştir. 12 maddeden oluşan bu ölçek; beşli likert (1=Hiçbir zaman, 5=Çok sık) şeklindedir. Bu ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik düzeylerinin çalışmasını ise Demir ve arkadaşları (2016) yapmıştır. Ölçeğin güvenilirlik çalışması 138 üniversite öğrencilerinden elde edilen bilgilerle yapılmış ve Cronbach alfa katsayısı 0.91 bulunmuştur. Ergenler üzerinde yapılan güvenilirlik çalışmasına göre Cronbach alfa katsayısı 0.86'dir. Ölçeğin açıklayıcı faktör analizi ergenler ve üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışma sonucunda, ölçeğin maddelerinin özdeğeri 1'den büyük olan bir tek faktör altında toplandığı tespit edilmiştir. Ölçekle ilgili ergenlerde ve üniversite öğrencilerinde bir tek faktörden oluştuğu söylenebilir. Bu bir faktörlü yapının, üniversite öğrencilerinde toplam varyansın %39,52 ve özdeğeri 4,7, ergenlerde toplam varsansın %48,9 ve özdeğeri 5,7 olarak açıklanmıştır. Ölçek uygulamasından alınan yüksek puan internet bağımlılığı seviyesinin de yüksek olduğu anlamındadır. Ölçeğin analizi yapılırken soruların tamamı dikkate alınmıştır.

### 3.4.4. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu iki sayfadan oluşmaktadır. Formda, ebeveynler ve çocuğa dair demografik özellikleri öğrenmeye yönelik sorular yer almaktadır. Form, öğrenciler tarafından doldurulmaktadır. Formda; öğrencilerin kardeş sayısı, anne ve babanın birlikte yaşama durumu, kaçınıcı çocuk olduklarına dair sıralama bilgisi, öğrenim görülen lise türü, başarı ortalamaları, öğrenin görülen sınıf bilgisi, cinsiyeti, yaşı, akıllı telefona sahip olup olmadığı, masaüstü ya da diz üstü bilgisayara sahip olup olmadığı, ailenin sosyoekonomik düzeyi, internete bağlanma ortamları, internete bağlanmak için kullanılan cihazlar, kullanılan sosyal ağ siteleri, sosyal ağlarda geçirilen vakit miktarı, anlık mesajlaşma uygulamalarında kullanılanlar ve kullanılan süre, oynanan çevrim içi oyun türleri, oynanan çevrim içi oyunların günlük ortalama kullanım miktarı, kullanılan internet site türleri, internet sitelerinde günlük geçirilen süreler ve sosyal ağ siteleri, anlık mesajlaşma, çevrim içi oyunlar ve diğer internet sitelerinde günlük ortalama geçirilen sürenin miktarına dair sorular yer almaktadır.

### **3.4. Verilerin Toplanması**

Veri toplama sürecinde İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğü uygulama için izin alınan 4 farklı lise ile görüşülmüştür. Görüşülen kurumlardan uygulamaya yapılacak olan liselerin yönetici ve öğretmenlerine çalışma hakkında bilgi verilmiştir. Çalışmada 350 adet öğrenciye anket formları verilmiştir. Ayrıca; 350 tane anket formu dağıtılmış ve 325 tane anket formu toplanmıştır ve hatalı eksik dolrulan 17 tane anket formu araştırmadan çıkartılmış toplam 308 anket çalışma yürütülmüştür.

### **3.5. Verilenlerin Analizi**

Verileri analiz etmede kullanılan program SPSS 22 programı ile yapılmıştır. İlk önce Kolmogorov-Smirnov testi kullanılarak araştırma verilerinin normallik analizi yapılmıştır. Aynı zamanda varyansların homojenlik kontrolü Levene testi ile incelenmiştir. Araştırma verileri, normal dağılım gösterdiği ve homojen varyanslara sahip olduğu için analizler, parametrik testler kullanılarak yapılmıştır. Bu bağlamda ergenlerin benlik saygısı, duygusal zeka düzeyleri ve internet bağımlılıklarının demografik değişkenler kapsamında karşılaştırılmasında bağımsız gruplar t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Burada, cinsiyet ve sınıf düzeyi gibi 2 değişkenden oluşan parametrelerin kıyaslanmasında bağımsız gruplar t testi; aylık gelir, lise türü, başarı ortalaması, çocuk sırası, sosyal ağlarda geçirilen süre, mesajlaşma uygulamalarında geçirilen süre, çevrimiçi oyun oynama süresi ve günlük internet kullanımı gibi 2'den fazla değişkenden oluşan parametrelerin kıyaslanmasında ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Ek olarak, ergenlerin benlik saygısı, duygusal zeka ve internet bağımlılıkları arasındaki ilişki, pearson korelasyon ve regresyon analizleri kullanılarak incelenmiştir. Ayrıca demografik bilgilere ait veriler, frekans ve yüzde analizi kullanılarak analiz edilmiştir. Yapılan her analiz araştırma amaçları kapsamında tablolara dönüştürülerek açıklanmıştır.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

Bu bölümde, ergenlerin benlik saygısı, duygusal zeka düzeyleri ve internet bağımlılıkları arasındaki ilişkiye yönelik analizler sunulmuştur. İlk önce Kolmogorov-Simirnov testi kullanılarak araştırma verilerinin normallik analizi yapılmıştır. Aynı zamanda varyansların homojenlik kontrolü Levene testi ile incelenmiştir. Araştırma verileri, normal dağılım gösterdiği ve homojen varyanslara sahip olduğu için analizler, parametrik testler kullanılarak yapılmıştır. Bu bağlamda ergenlerin benlik saygısı, duygusal zeka düzeyleri ve internet bağımlılıklarının demografik değişkenler kapsamında karşılaştırılmasında bağımsız gruplar t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Burada, cinsiyet ve sınıf düzeyi gibi 2 değişkenden oluşan parametrelerin kıyaslanmasında bağımsız gruplar t testi; aylık gelir, lise türü, başarı ortalaması, çocuk sırası, sosyal ağlarda geçirilen süre, mesajlaşma uygulamalarında geçirilen süre, çevrimiçi oyun oynama süresi ve günlük internet kullanımı gibi ikiden fazla değişkenden oluşan parametrelerin kıyaslanmasında ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Ek olarak, ergenlerin benlik saygısı, duygusal zeka ve internet bağımlılıkları arasındaki ilişki, pearson korelasyon ve regresyon analizleri kullanılarak incelenmiştir. Ayrıca demografik bilgilere ait veriler, frekans ve yüzde analizi kullanılarak analiz edilmiştir. Yapılan her analiz araştırma amaçları kapsamında tablolara dönüştürülerek açıklanmıştır.

#### 4.1. Katılımcıların Demografik Bilgilerine Yönelik Bulgular

Bu araştırma, ergenlerin benlik saygısı, duygusal zeka düzeyleri ve internet bağımlılıkları arasındaki ilişkiyi tespit edebilmeyi amaçlamaktadır. Bu amaç kapsamında araştırma, 308 ergenin katılımı ile yürütülmüştür. Araştırmaya katılan ergenlerin demografik bilgilerine ait veriler Tablo 4.1.1'de; internet kullanım bilgilerine ait veriler ise Tablo 4.1.2'de frekans ve yüzde olarak sunulmuştur.



**Tablo 4.1.1: Ergenlerin Demografik Bilgilerine Ait Frekans ve Yüzde Analizi Sonuçları**

		<i>f</i>	%
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	136	44.2
	Erkek	172	55.8
<b>Yaş</b>	15-16.yaş	122	39.6
	17.yaş	153	49.7
	18 ve üzeri	33	10.7
<b>Akademik Başarı Ortalaması</b>	40-60	30	9.7
	60-70	57	18.5
	70-80	38	12.3
	80-90	96	31.2
	90-100	87	28.2
<b>Sınıf Düzeyi</b>	11.sınıf	161	52.3
	12.sınıf	147	47.7
<b>Lise Türü</b>	Fen Lisesi	79	25.6
	Anadolu Lisesi	87	28.2
	Meslek Lisesi	69	22.4
	İmam Hatip Lisesi	73	23.7
<b>Ekonomik Durum</b>	Düşük: 1000-2500	43	14.0
	Orta: 2500-5000	175	56.8
	Yüksek: 5000+	90	29.2
<b>Anne Baba Durumu</b>	Beraber	292	94.8
	Ayrı	16	5.2
<b>Kardeş Sayısı</b>	1	40	13.0
	2	127	41.2
	3	91	29.5
	4+	50	16.2
<b>Kardeş Sırası</b>	İlk	145	47.1
	Orta	64	20.8
	Son	99	32.1
<b>Toplam</b>		308	100.0

Tablo 4.1.1'e göre, araştırmaya katılan ergenlerin %44.2'si kadın ve %55.8'i erkektir. Bununla birlikte ergenlerin %39.6'sı 15-16 yaş aralığında, %49.7'si 17 yaşında ve %10.7'si ise 18 yaş ve üzerindedir. Ayrıca ergenlerin başarı ortalaması incelendiğinde; %9.7'sinin 40-60, %18.5'inin 60-70, %12.3'ünün 70-80, %31.2'sinin 80-90 ve %28.2'sinin ise 90-100 puan aralığında olduğu tespit edilmiştir. Ek olarak, katılımcıların %52.3'ü 11. sınıf ve %47.7'si ise 12. sınıftır. Araştırmaya katılan ergenlerin %25.6'sı Fen lisesinde, %28.2'si Anadolu lisesinde, %22.4'ü Meslek lisesinde ve %23.7'si ise İmam Hatip lisesinde öğrenim

görmektedir. Ayrıca, katılımcıların ailelerinin %14'ü düşük, %56.8'i orta ve %29.2'si yüksek gelir seviyesine sahiptir. Katılımcıların anne-baba durumları incelendiğinde; %94.8'inin beraber ve %5.2'sinin ise ayrı yaşadığı belirlenmiştir. Ayrıca ergenlerin %13'ü bir, %41,2'si iki, %29.5'i üç ve %16.2'si dörtten fazla sayıda kardeşe sahiptir. Son olarak, katılımcıların %47.1'i ilk, %20.8'i orta ve %32.1'i ise son çocuktur.

**Tablo 4.1.2: Ergenlerin İnternet Kullanım Bilgilerine Ait Frekans ve Yüzde Analizi Sonuçları**

		<i>f</i>	%
<b>Telefon</b>	Var	285	92.5
	Yok	23	7.5
<b>Bilgisayar</b>	Var	199	64.6
	Yok	109	35.4
<b>İnternete Bağlanma Ortamı</b>	Ev ya da yurt	79	25.6
	Mobil	218	70.8
	İnternet kafe	3	1.0
	Diğer	8	2.6
<b>İnternete Bağlanılan Araç</b>	Masaüstü bilgisayar	9	2.9
	Akıllı telefon	277	89.9
	Dizi üstü bilgisayar	19	6.2
	Tablet	3	1.0
<b>Sosyal Ağlarda Geçirilen Zaman</b>	0-1 saat	52	16.9
	2-3 saat	140	45.5
	4 saatten fazla	116	37.7
<b>Anlık Mesajlaşma Uygulamalarında Geçirilen Süre</b>	0-1 saat	135	43.8
	2-3 saat	102	33.4
	4 saatten fazla	70	22.7
<b>Çevrimiçi Oyun Süresi</b>	0-1 saat	197	64.0
	2-3 saat	68	22.0
	4 saatten fazla	43	14.0
<b>İnternet Sitelerinde Geçirilen Süre</b>	0-1 saat	134	43.5
	2-3 saat	119	38.6
	4 saatten fazla	55	17.9
<b>İnternet Kullanımı</b>	0-1 saat	41	13.3
	2-3 saat	103	33.4
	4 saatten fazla	164	53.2

Tablo 4.1.2'ye göre, araştırmaya katılan ergenlerin %92.5'inin telefonu varken %7.5'inin yoktur. Ayrıca ergenlerin %64.6'sının bilgisayarı varken %35.4'ünün yoktur. Araştırmaya katılan ergenler internete bağlanırken %25.6 oranında ev ya da

yurt, %70.8 oranında mobil, %1 oranında internet kafe ve %2.6 diğer faktörleri kullanmaktadır. Bununla birlikte ergenlerin %2.9'u masaüstü bilgisayar, %89.9'u akıllı telefon, %6.2'si dizüstü bilgisayar ve %1'i ise tablet bilgisayar ile internete bağlanmaktadır. Ergenlerin %16.9'u sosyal ağlarda ortalama olarak 0-1 saat, %45.5'i 2-3 saat, %37.7'si 4 saatten fazla zaman geçirmektedir. Ayrıca ergenlerin %43.8'i anlık mesajlaşma uygulamalarında ortalama olarak 0-1 saat, %33.4'ü 2-3 saat, %22.7'si 4 saatten fazla zaman geçirmektedir. Ergenlerin %64'ü çevrimiçi oyunlarda ortalama olarak 0-1 saat, %22'si 2-3 saat, %14'ü 4 saatten fazla zaman geçirmektedir. Ek olarak, ergenlerin 43.5'i internet sitelerinde ortalama olarak 0-1 saat, %38.6'sı 2-3 saat, %17.9'u 4 saatten fazla zaman geçirmektedir. Son olarak, ergenlerin %13.3'ü internette ortalama olarak 0-1 saat, %33.4'ü 2-3 saat, %53.2'si 4 saatten fazla zaman geçirmektedir.

#### **4.2. Araştırma Verilerinin Dağılımına Yönelik Bulgular**

Araştırma sürecinde ergenlerden toplanan verilerde, Kolmogorov-Smirnov ile normallik analizi yapılmıştır. Kolmogorov-Smirnov normallik testinde verilerin dağılım kontrolü, verilerin çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri hesap edilerek yapılmaktadır. Yapılan hesaplarda, çarpıklık ve basıklık değerlerinin  $\pm 1.5$  aralığında olduğu sürece verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2015).

**Tablo 4.2.1: Araştırma Verilerinin Normallik Durumuna Ait Kolmogorov-Smirnov Testi Sonuçları**

		Benlik Saygısı		Duygusal Zeka		Tek. Bağımlılığı	
		Skew	Kurt	Skew	Kurt	Skew	Kurt
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	-.58	-.50	-.17	-.61	.46	-.64
	Erkek	-.73	.58	-.26	.05	.35	-.05
<b>Aile Geliri</b>	Düşük: 1000-2500	-.16	-.86	.07	-.36	.30	-.39
	Orta: 2500-5000	-.58	.16	-.33	-.02	.55	-.20
	Yüksek: 5000+	-.96	.61	-.04	-.62	.09	-.62
<b>Lise Türü</b>	Fen Lisesi	-.54	-.39	-.19	-.58	.16	-.33
	Anadolu Lisesi	-.60	-.17	-.01	-.90	.75	.44
	Meslek Lisesi	-.43	-.40	-.14	.13	.09	-.72
	İmam Hatip Lisesi	-1.01	1.01	-.71	-.82	.41	-.65
<b>Başarı Ortalaması</b>	40-60	-.80	.64	-.57	1.09	.56	.34
	60-70	-.36	-.68	-.07	-.37	.28	-.97
	70-80	-.42	-.84	-.06	.68	.29	-.85
	80-90	-.62	-.20	-.22	-.35	.60	-.07
	90-100	-.55	-.27	-.11	-.97	.33	-.31
<b>Çocuk Sırası</b>	İlk	-.83	.87	-.18	.44	.44	-.18
	Orta	-.33	-.81	.09	-.75	.43	-.33
	Son	-.74	-.10	-.42	-.32	.30	-.53
<b>Sınıfı</b>	11.Sınıf	-.76	.45	-.32	-.06	.39	-.24
	12.Sınıf	-.56	-.37	-.17	-.43	.38	-.41
<b>Sosyal Ağlarda Geçirilen Süre</b>	0-1 saat	-.41	-.68	-.12	-.64	.36	-.91
	2-3 saat	-.74	.23	-.36	-.16	.78	.33
	4 saatten fazla	-.67	.05	-.13	.15	.13	.10
<b>Mesajlaşma Uygulamalarında Geçirilen Süren</b>	0-1 saat	-.51	-.29	.01	-.56	.62	-.05
	2-3 saat	-.96	.81	-.38	-.46	.54	-.42
	4 saatten fazla	-.56	-.15	-.45	1.08	.09	.62
<b>Çevrimiçi Oyun Süresi</b>	0-1 saat	-.74	.25	-.24	-.21	.42	-.23
	2-3 saat	-.65	-.35	-.09	-.57	.59	-.07
	4 saatten fazla	-.33	-.94	-.40	.76	.07	-.26
<b>Günlük İnternet Kullanımı</b>	0-1 saat	-.26	-.94	-.19	-.55	1.14	1.25
	2-3 saat	-.75	.17	-.07	-.50	.66	-.11
	4 saatten fazla	-.72	.14	-.34	.12	.19	-.36

Tablo 4.2.1'deki çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri incelendiğinde, ergenlerden toplanan veriler normal dağılım göstermektedir.

Araştırma verilerine ait varyansların homojenlik durumu Levene testi ile incelenmiştir. Levene testinde p değerinin .05'ten büyük olduğu durumlarda varyansların homojen dağıldığı kabul edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2015).

**Tablo 4.2.2: Araştırma Verilerinin Homojenlik Durumuna Ait Levene Testi Sonuçları**

	Benlik Saygısı		Duygusal Zeka		Tek. Bağımlılığı	
	F	p	F	p	F	p
Cinsiyet	2.68	.10	.10	.75	.04	.84
Aile Geliri	4.20	.16	.25	.78	2.26	.11
Lise Türü	.74	.53	1.05	.37	1.21	.31
Başarı Ortalaması	2.88	.23	.13	.97	.49	.74
Çocuk Sırası	1.44	.24	1.35	.26	.02	.99
Sınıfı	.38	.53	1.16	.20	2.20	.14
Sosyal Ağlarda Geç. Süre	.61	.55	.87	.42	.91	.40
Mesajlaşma Uy. Geç. Süre	1.78	.17	.42	.66	4.11	.02
Çevrimiçi Oyun Süresi	.01	.99	.64	.53	.26	.77
Günlük İnternet Kullanımı	.07	.93	.33	.72	2.23	.11

Tablo 4.2.2'deki p değerleri dikkate alındığında, ergenlerden toplanan verilerin homojen varyanslara sahip olduğu belirlenmiştir. Bu bağlamda analizlere parametrik testler; bağımsız gruplar t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), pearson korelasyon analizi ve çoklu regresyon analizi testleri kullanılarak devam edilmiştir.

### 4.3. Araştırmanın Birinci Problemine Yönelik Bulgular

Araştırmanın birinci problemi, “Ergenlerin benlik saygısı, duygusal zeka düzeyleri ve internet bağımlılıkları cinsiyet, aile geliri, lise türü, başarı ortalaması, çocuk sırası, sınıf, sosyal ağlarda geçirilen süre, mesajlaşma uygulamalarında geçirilen süre, çevrimiçi oyun süresi ve günlük internet kullanımı kapsamında anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?” olarak belirtilmiştir. Bu problem kapsamında ergenlerden toplanan araştırma verileri bağımsız gruplar t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılarak analiz edilmiştir. Analizler sonucunda elde edilen bulgulara aşağıda yer verilmiştir.

**Tablo 4.3.1: Ergenlerin Benlik Saygısı, Duygusal Zeka ve İnternet Bağımlılığı Değişkenlerinin Cinsiyete ait t Testi Sonuçları**

Değişkenler	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	ss	sd	t	p
Benlik Saygısı	Kadın	136	66.95	20.33	306	-.57	.57
	Erkek	172	68.21	18.34			
Duygusal Zeka	Kadın	136	4.59	.91	306	.63	.53
	Erkek	172	4.52	.93			
İnternet Bağımlılığı	Kadın	136	2.26	.70	306	-1.02	.31
	Erkek	172	2.35	.71			

Tablo 4.3.1’de görüldüğü gibi ergenlerin benlik saygısı, duygusal zeka ve İnternet Bağımlılığı puan ortalamaları cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır [Benlik Saygısı: ( $t=-.57$ ;  $p>.05$ ); Duygusal Zeka: ( $t=.63$ ;  $p>.05$ ); İnternet Bağımlılığı: ( $t=-1.02$ ;  $p>.05$ )].

**Tablo 4.3.2: Ergenlerin Benlik Saygısı, Duygusal Zeka ve İnternet Bağımlılığı Değişkenlerinin Sınıf Düzeyine Ait t Testi Sonuçları**

Değişkenler	Sınıf	n	$\bar{x}$	ss	sd	t	p
Benlik Saygısı	11.Sınıf	161	69,15	19,15	306	1,42	.15
	12.Sınıf	147	66,02	19,23			
Duygusal Zeka	11.Sınıf	161	4.64	.96	306	1,93	.50
	12.Sınıf	147	4.44	.86			
İnternet Bağımlılığı	11.Sınıf	161	2,28	.66	306	-6,77	.06
	12.Sınıf	147	2,33	.73			

Tablo 4.3.2’de görüldüğü gibi açısından ergenlerin benlik saygısı, duygusal zeka ve İnternet Bağımlılığı puan ortalamaları sınıfı düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır [Benlik Saygısı: ( $t=1,42$ ;  $p>.05$ ); Duygusal Zeka: ( $t=1.93$ ;  $p>.05$ ); İnternet Bağımlılığı: ( $t=-6.77$ ;  $p>.05$ )].

**Tablo 4.3.3: Ergenlerin Benlik Saygısı, Duygusal Zeka ve İnternet Bağımlılığı Değişkenlerinin Aile Gelir Düzeyine Ait ANOVA ve Tukey HSD Testi Sonuçları**

Değişkenler	Gelir Düzeyi	n	$\bar{x}$	ss	F	p	Anlamlı Fark
<b>Benlik Saygısı</b>	1-Düşük: 1000-2500	43	57.49	23.14	9.03	.000	2>1 3>1
	2-Orta: 2500-5000	175	67.79	17.46			
	3-Yüksek: 5000+	90	72.24	18.83			
	Toplam	308	67.65	19.22			
<b>Duygusal Zeka</b>	1-Düşük: 1000-2500	43	4.11	.92	6.68	.001	2>1 3>1
	2-Orta: 2500-5000	175	4.56	.93			
	3-Yüksek: 5000+	90	4.72	.85			
	Toplam	308	4.54	.92			
<b>İnternet Bağımlılığı</b>	1-Düşük: 1000-2500	43	2.42	.77	1.41	.25	
	2-Orta: 2500-5000	175	2.25	.73			
	3-Yüksek: 5000+	90	2.37	.61			
	Toplam	308	2.31	.70			

Tablo 4.3.3'te görüldüğü üzere ergenlerin benlik saygısı değişkeninin puan ortalamasının aile gelir düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ( $p < .05$ ). Farkın kaynağını tespit etmek için Post Hoc Tukey HSD testine bakılmış aile gelir düzeyi yüksek ( $72,24 \pm 18,83$ ) ve aile geliri orta ( $67,65 \pm 19,22$ ) olan ergenlerin benlik saygısı puanları, aile geliri düşük ( $57,49 \pm 23,14$ ) olan ergenlerin benlik saygısı puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Ergenlerin duygusal zeka değişkeninin puan ortalamasının aile gelir düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ( $p < .05$ ). Farkın kaynağını tespit etmek için Post Hoc Tukey HSD testine bakılmış aile gelir düzeyi yüksek ( $4,72 \pm 0,85$ ) ve aile geliri orta ( $4,56 \pm 0,93$ ) olan ergenlerin duygusal zeka puanları, aile geliri düşük ( $4,11 \pm 0,92$ ) olan ergenlerin duygusal zeka puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Ergenlerin İnternet Bağımlılığı değişkeninin puan ortalamaları aile gelirine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ( $p > .05$ ).

**Tablo 4.3.4: Ergenlerin Benlik Saygısı, Duygusal Zeka ve İnternet Bağımlılığı Değişkenlerinin Lise Türüne Ait ANOVA ve Tukey HSD Testi Sonuçları**

Değişkenler	Lise Türü	n	$\bar{x}$	ss	F	p	Anlamlı Fark
<b>Benlik Saygısı</b>	1-Fen Lisesi	79	69.44	17.06	.93	.43	
	2-Anadolu Lisesi	87	66.71	19.59			
	3-Meslek Lisesi	69	64.99	20.31			
	4-İmam Hatip Lisesi	73	69.36	19.95			
	Toplam	308	67.65	19.22			
<b>Duygusal Zeka</b>	1-Fen Lisesi	79	4.61	.87	1.80	.15	
	2-Anadolu Lisesi	87	4.61	.97			
	3-Meslek Lisesi	69	4.32	.84			
	4-İmam Hatip Lisesi	73	4.62	.98			
	Toplam	308	4.55	.92			
<b>İnternet Bağımlılığı</b>	1-Fen Lisesi	79	2.37	.68	4.95	.002	1>4 3>4
	2-Anadolu Lisesi	87	2.30	.69			
	3-Meslek Lisesi	69	2.50	.75			
	4-İmam Hatip Lisesi	73	2.07	.62			
	Toplam	308	2.31	.70			

Tablo 4.3.4'te görüldüğü üzere ergenlerin benlik saygısı ve duygusal zeka değişkenlerinin puan ortalamaları lise türüne göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ( $p > .05$ ).

Ergenlerin, İnternet Bağımlılığı değişkeninin puan ortalamasının lise türüne göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ( $p < .05$ ). Farkın kaynağını tespit etmek için Post Hoc Tukey HSD testine bakılmış fen lisesinde ( $2,37 \pm 0,68$ ) okuyan ergenlerin ve meslek lisesinde ( $2,50 \pm 0,75$ ) okuyan ergenlerin İnternet Bağımlılığı puanları, imam hatip lisesinde ( $2,07 \pm 0,62$ ) okuyan ergenlerin İnternet Bağımlılığı puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir.



**Tablo 4.3.5: Ergenlerin Benlik Saygısı, Duygusal Zeka ve İnternet Bağımlılığı Değişkenlerinin Başarı Ortalamalarına Ait ANOVA ve LSD Testi Sonuçları**

Değişkenler	Başarı Ortalaması	n	$\bar{x}$	ss	F	p	Anlamlı Fark
<b>Benlik Saygısı</b>	1- 40-60	30	63.73	21.53	3.20	.01	3>1 3>2 5>2 5>4
	2- 60-70	57	63.44	22.17			
	3- 70-80	38	74.26	15.81			
	4- 80-90	96	65.59	19.80			
	5- 90-100	87	71.15	15.76			
	Toplam	308	67.65	19.22			
<b>Duygusal Zeka</b>	1- 40-60	30	4.06	.97	6.64	.000	3>1 3>2 5>1 5>2
	2- 60-70	57	4.33	.88			
	3- 70-80	38	5.05	.80			
	4- 80-90	96	4.51	.92			
	5- 90-100	87	4.68	.88			
	Toplam	308	4.55	.92			
<b>İnternet Bağımlılığı</b>	1- 40-60	30	2.34	.66	2.05	.09	
	2- 60-70	57	2.23	.74			
	3- 70-80	38	2.21	.70			
	4- 80-90	96	2.47	.70			
	5- 90-100	87	2.22	.68			
	Toplam	308	2.31	.70			

Tablo 4.3.5'te görüldüğü üzere ergenlerin duygusal zeka değişkeninin puan ortalamaları ile başarı ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ( $p < .05$ ). Farkın kaynağını tespit etmek için Post Hoc LSD testine bakılmış başarı ortalaması 70-80 puan ( $5,05 \pm 0,80$ ) olan ergenlerin, başarı ortalaması 60-70 puan ( $4,33 \pm 0,88$ ) ve başarı ortalaması 40-50 puan ( $4,06 \pm 0,97$ ) olan ergenlerin duygusal zeka puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir. Aynı zamanda başarı ortalaması 90-100 puan ( $4,68 \pm 0,88$ ) olan ergenlerin, başarı ortalaması 40-50 puan ( $4,06 \pm 0,97$ ) ve başarı ortalaması 60-70 puan ( $4,33 \pm 0,88$ ) olan ergenlerin duygusal zeka puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Ergenlerin benlik saygısı değişkeninin puan ortalamaları ile başarı ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ( $p < .05$ ). Farkın kaynağını tespit etmek için Post Hoc LSD testine bakılmış başarı ortalaması 70-80 puan ( $74,26 \pm 15,81$ ) olan ergenlerin, başarı ortalaması 60-70 puan ( $63,44 \pm 22,17$ ) ve başarı ortalaması 40-50 puan ( $63,73 \pm 21,53$ ) olan ergenlerin benlik saygısı puanlarından anlamlı düzeyde

daha yüksektir. Aynı zamanda başarı ortalaması 90-100 puan ( $71,15 \pm 15,76$ ) olan ergenlerin, başarı ortalaması 60-70 puan ( $63,44 \pm 22,17$ ) ve başarı ortalaması 80-90 puan ( $65,59 \pm 19,80$ ) olan ergenlerin benlik saygısı puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Ergenlerin İnternet Bağımlılığı değişkeninin puan ortalamaları başarı ortalamalarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ( $p > .05$ ).

**Tablo 4.3.6: Ergenlerin Benlik Saygısı, Duygusal Zeka ve İnternet Bağımlılığı Değişkenlerinin Kardeş Sırasına Ait ANOVA ve Tukey HSD Testi Sonuçları**

Değişkenler	Çocuk Sırası	n	$\bar{x}$	ss	F	p	Anlamlı Fark
<b>Benlik Saygısı</b>	1- İlk	145	68.83	18.41	4.42	.01	1>2 3>2
	2- Orta	64	61.44	19.21			
	3- Son	99	69.95	19.75			
	Toplam	308	67.66	19.22			
<b>Duygusal Zeka</b>	1- İlk	145	4.61	.86	4.34	.01	1>2 3>2
	2- Orta	64	4.25	.98			
	3- Son	99	4.65	.94			
	Toplam	308	4.55	.92			
<b>İnternet Bağımlılığı</b>	1- İlk	145	2.33	.72	.32	.73	
	2- Orta	64	2.25	.70			
	3- Son	99	2.32	.68			
	Toplam	308	2.31	.70			

Tablo 4.3.6’da görüldüğü üzere ergenlerin benlik saygısı değişkeninin puan ortalamaları ile kardeş sırası anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ( $p < .05$ ). Farkın kaynağını tespit etmek için Post Hoc Tukey HSD testine bakılmış ilk çocuk ( $68,83 \pm 18,41$ ) ve son çocuk ( $69,95 \pm 19,75$ ) olan ergenlerin, ortanca çocuk ( $61,44 \pm 19,21$ ) olan ergenlerin benlik saygısı puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Ergenlerin duygusal zeka değişkeninin puan ortalamaları ile çocuk sırası anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ( $p < .05$ ). Farkın kaynağını tespit etmek için Post Hoc Tukey HSD testine bakılmış ilk çocuk ( $4,61 \pm 0,86$ ) ve son çocuk ( $4,65 \pm 0,94$ ) olan ergenlerin, ortanca çocuk ( $4,25 \pm 0,98$ ) olan ergenlerin duygusal zeka puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Ergenlerin İnternet Bağımlılığı değişkeninin puan ortalamaları çocuk sırasına göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ( $p>.05$ ).

**Tablo 4.3.7: Ergenlerin Benlik Saygısı, Duygusal Zeka ve İnternet Bağımlılığı Değişkenlerinin Sosyal Medyada Geçirilen Süreye Ait ANOVA ve Tukey HSD Testi Sonuçları**

Değişkenler	Sosyal Medyada Geçirilen Süre	n	$\bar{x}$	ss	F	p	Fark
<b>Benlik Saygısı</b>	1- 0-1 saat	52	65.50	18.07	1.38	.25	
	2- 2-3 saat	140	69.62	18.65			
	3- 4 saatten fazla	116	66.24	20.32			
	Toplam	308	67.65	19.22			
<b>Duygusal Zeka</b>	1- 0-1 saat	52	4.43	.99	2.25	.11	
	2- 2-3 saat	140	4.67	.92			
	3- 4 saatten fazla	116	4.45	.88			
	Toplam	308	4.55	.93			
<b>İnternet Bağımlılığı</b>	1- 0-1 saat	52	2.17	.72	14.33	.000	3>1 3>2
	2- 2-3 saat	140	2.14	.66			
	3- 4 saatten fazla	116	2.57	.66			
	Toplam	308	2.31	.70			

Tablo 4.3.7’de görüldüğü üzere ergenlerin benlik saygısı ve duygusal zeka değişkenlerinin puan ortalamaları sosyal medya kullanma sürelerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ( $p>.05$ ).

Ergenlerin, İnternet Bağımlılığı değişkeninin puan ortalamasının sosyal medya kullanma sürelerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ( $p<.05$ ). Farkın kaynağını tespit etmek için Post Hoc Tukey HSD testine bakılmış sosyal medyada 4 saatten fazla ( $2,57\pm 0,66$ ) süre geçiren ergenlerin, sosyal medyada 0-1 saat ( $2,17\pm 0,72$ ) ve 2-3 saat ( $2,14\pm 0,66$ ) süre geçiren ergenlerin İnternet Bağımlılığı puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir.

**Tablo 4.3.8 Ergenlerin Benlik Saygısı, Duygusal Zeka ve İnternet Bağımlılığı Değişkenlerinin Mesajlaşma Uygulamalarında Geçirilen Süreye Ait ANOVA ve Tukey HSD Testi Sonuçları**

Değişkenler	Anlık Mesajlaşma Uygulamalarında Geçirilen Süre	n	$\bar{x}$	ss	F	p	Fark
<b>Benlik Saygısı</b>	1- 0-1 saat	135	66.96	19.14	1.09	.34	
	2- 2-3 saat	102	69.84	18.06			
	3- 4 saatten fazla	70	65.77	20.95			
	Toplam	308	67.65	19.22			
<b>Duygusal Zeka</b>	1- 0-1 saat	135	4.51	.90	.55	.58	
	2- 2-3 saat	102	4.63	.96			
	3- 4 saatten fazla	70	4.50	.91			
	Toplam	308	4.55	.92			
<b>İnternet Bağımlılığı</b>	1- 0-1 saat	135	2.17	.72	7.98	.000	3>1 3>2
	2- 2-3 saat	102	2.32	.72			
	3- 4 saatten fazla	70	2.57	.57			
	Toplam	308	2.31	.70			

Tablo 4.3.8’de görüldüğü üzere ergenlerin benlik saygısı ve duygusal zeka değişkenlerinin puan ortalamaları anlık mesajlaşma uygulamalarında geçirilen süresine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ( $p>.05$ ).

Ergenlerin, İnternet Bağımlılığı değişkeninin puan ortalamasının anlık mesajlaşma uygulamalarında geçirilen süresine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ( $p<.05$ ). Farkın kaynağını tespit etmek için Post Hoc Tukey HSD testine bakılmış anlık mesajlaşma uygulamalarında 4 saatten fazla ( $2,57\pm 0,57$ ) süre geçiren ergenlerin, anlık mesajlaşma uygulamalarında 0-1 saat ( $2,17\pm 0,72$ ) ve 2-3 saat ( $2,32\pm 0,72$ ) süre geçiren ergenlerin İnternet Bağımlılığı puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir.

**Tablo 4.3.9: Ergenlerin Benlik Saygısı, Duygusal Zeka ve İnternet Bağımlılığı Değişkenlerinin Online Oyun Süresine Ait ANOVA ve Tukey HSD Testi Sonuçları**

Değişkenler	Online Oyun Süresi	n	$\bar{x}$	ss	F	p	Fark
<b>Benlik Saygısı</b>	1- 0-1 saat	197	66.52	19.46	2.07	,13	
	2- 2-3 saat	68	71.82	19.14			
	3- 4 saatten fazla	43	66.23	17.65			
	Toplam	308	67.65	19.22			
<b>Duygusal Zeka</b>	1- 0-1 saat	197	4,54	.92	.02	.98	
	2- 2-3 saat	68	4,54	.95			
	3- 4 saatten fazla	43	4.57	.85			
	Toplam	308	4.55	.92			
<b>İnternet Bağımlılığı</b>	1- 0-1 saat	197	2.28	.70	5.10	.000	
	2- 2-3 saat	68	2.19	.66			
	3- 4 saatten fazla	43	2.60	.67			
	Toplam	308	2.31	.70			

Tablo 4.3.9’da görüldüğü üzere ergenlerin benlik saygısı ve duygusal zeka değişkenlerinin puan ortalamaları online oyun oynama süresine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ( $p > .05$ ).

Ergenlerin, İnternet Bağımlılığı değişkeninin puan ortalamasının online oyun oynama süresine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ( $p < .05$ ). Farkın kaynağını tespit etmek Post Hoc Tukey HSD testine bakılmış online oyun oyunlarda 4 saatten fazla ( $2,60 \pm 0,67$ ) süre geçiren ergenlerin, online oyunlarda 0-1 saat ( $2,28 \pm 0,70$ ) ve 2-3 saat ( $2,19 \pm 0,66$ ) süre geçiren ergenlerin İnternet Bağımlılığı puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir.

**Tablo 4.3.10: Ergenlerin Benlik Saygısı, Duygusal Zeka ve İnternet Bağımlılığı Değişkenlerinin Günlük İnternet Kullanımı Süresi Ait ANOVA ve Tukey HSD Testi Sonuçları**

Değişkenler	Günlük İnternet Kullanımı Süresi	n	$\bar{x}$	ss	F	p	Fark
<b>Benlik Saygısı</b>	1- 0-1 saat	41	65.32	17.34	.96	.39	
	2- 2-3 saat	103	69.65	19.63			
	3- 4 saatten fazla	164	66.98	19.41			
	Toplam	308	67.65	19.22			
<b>Duygusal Zeka</b>	1- 0-1 saat	41	4.50	.97	.12	.89	
	2- 2-3 saat	103	4.53	.93			
	3- 4 saatten fazla	164	4.57	.91			
	Toplam	308	4.55	.92			
<b>İnternet Bağımlılığı</b>	1- 0-1 saat	41	1.94	.73	8.91	.000	2>1 3>1
	2- 2-3 saat	103	2.26	.74			
	3- 4 saatten fazla	164	2.43	.63			
	Toplam	308	2.31	.70			

Tablo 4.3.10'da görüldüğü üzere ergenlerin benlik saygısı ve duygusal zeka değişkenlerinin puan ortalamaları günlük internette geçirilen süreye göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ( $p>.05$ ).

Ergenlerin, İnternet Bağımlılığı değişkeninin puan ortalamasının günlük internette geçirilen süresine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ( $p<.05$ ). Farkın kaynağını tespit etmek için Post Hoc Tukey HSD testine bakılmış anlık mesajlaşma uygulamalarında 4 saatten fazla ( $2,43\pm 0,63$ ) ve 2-3 saat ( $2,26\pm 0,74$ ) süre geçiren ergenlerin, günlük internette 0-1 saat ( $1,94\pm 0,73$ ) süre geçiren ergenlerin İnternet Bağımlılığı puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir.

#### 4.4. Araştırmanın İkinci Problemine Yönelik Bulgular

Araştırmanın ikinci problemi, “Ergenlerin benlik saygısı, duygusal zeka ile duygusal zekanın alt boyutları ve internet bağımlılıkları arasında anlamlı düzeyde ilişki var mıdır?” olarak belirtilmiştir. Bu problem kapsamında ergenlerden toplanan araştırma verileri pearson korelasyon analizi kullanılarak analiz edilmiştir. Analizler sonucunda elde edilen bulgulara aşağıda yer verilmiştir.

**Tablo 4.4.1: Ergenlerin Benlik Saygısı, Duygusal Zeka ile Duygusal Zeka Alt Boyutları ve İnternet Bağımlılığı Korelasyon Sonuçları**

		<b>Benlik Saygısı</b>	<b>Duygusal Zeka</b>	<b>İyi Oluş</b>	<b>Öz kontrol</b>	<b>Duygusallık</b>	<b>Sosyallik</b>	<b>İnternet Bağımlılığı</b>
<b>Benlik Saygısı</b>	r	1	.60**	.53**	.44**	.31**	.42**	-.32**
	p		.000	.000	.000	.000	.000	.000
	n		308	308	308	308	308	308
<b>Duygusal Zeka</b>	r		1	.77**	.68**	.68**	.73**	-.32**
	p			.000	.000	.000	.000	.000
	n			308	308	308	308	308
<b>İyi Oluş</b>	r			1	.38**	.40**	.46**	-.16**
	p				.000	.000	.000	.01
	n				308	308	308	308
<b>Öz kontrol</b>	r				1	.31**	.29**	-.36**
	p					.000	.000	.000
	n					308	308	308
<b>Duygusallık</b>	r					1	.42**	-.26**
	p						.000	.000
	n						308	308
<b>Sosyallik</b>	r						1	-.16**
	p							.01
	n							308
<b>İnternet Bağımlılığı</b>	r							1
	p							
	n							

Tablo 4.4.1’de ergenlerin benlik saygısı, duygusal zeka ile duygusal zekaya ait alt boyutlar ve İnternet Bağımlılığı arasındaki ilişki paylaşılmıştır. Buna göre, ergenlerin benlik saygısı duygusal zeka ve duygusal zekaya ait alt boyutların tamamı ile pozitif yönlü ve İnternet Bağımlılığı ile negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur [Duygusal Zeka: ( $r=.60^{**}$ ;  $p<.05$ ); İyi Oluş: ( $r=.53^{**}$ ;  $p<.05$ ); Öz kontrol: ( $r=.44^{**}$ ;  $p<.05$ ); Duygusallık: ( $r=.31^{**}$ ;  $p<.05$ ); Sosyallik: ( $r=.42^{**}$ ;  $p<.05$ ); İnternet Bağımlılığı: ( $r=-.32^{**}$ ;  $p<.05$ )]. Ayrıca, ergenlerin internet bağımlılıkları; benlik saygısı, duygusal zeka, öz kontrol boyutu, duygusallık boyutu, sosyallik boyutu ve iyi oluş boyutu ile negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur [Benlik Saygısı: ( $r=-.32^{**}$ ;  $p<.05$ ); Duygusal Zeka: ( $r=-.32^{**}$ ;  $p<.05$ ); İyi Oluş: ( $r=-.16^{**}$ ;  $p<.05$ ); Öz kontrol: ( $r=-.36^{**}$ ;  $p<.05$ ); Duygusallık: ( $r=-.26^{**}$ ;  $p<.05$ ); Sosyallik: ( $r=-.16^{**}$ ;  $p<.05$ )].

#### 4.5. Araştırmanın Üçüncü Problemine Yönelik Bulgular

Araştırmanın üçüncü problemi, “Ergenlerin benlik saygısı ve duygusal zeka ile duygusal zekanın alt boyutlarının İnternet Bağımlılığı üzerinde anlamlı düzeyde etkisi var mıdır?” olarak belirtilmiştir. Bu problem kapsamında ergenlerden toplanan araştırma verileri regresyon kullanılarak analiz edilmiştir. Analizler sonucunda elde edilen bulgulara aşağıda yer verilmiştir.

**Tablo 4.5.1: Benlik Saygısı ve Duygusal Zeka’nın İnternet Bağımlılığına Etkisine Ait Çoklu Regresyon Analiz Tablosu**

Değişken	Standardize Edilmemiş Katsayılar		Standardize Katsayılar	t	p
	B	Std. Hata	$\beta$		
Sabit	3.53	.19		18.25	.000
Benlik Saygısı	-.007	.002	-.19	-2.90	.004
Duygusal Zeka	-.16	.051	-.21	-3.14	.002

$R=.36$ ;  $R^2=.13$ ; Düzeltilmiş  $R^2=.12$ ;  $F=22.48$ ;  $p=.000$

Tablo 4.5.2’ye göre, araştırmanın bağımsız değişkenleri bir bütün olarak İnternet Bağımlılığına anlamlı düzeyde etki etmektedir, değişkenlerin değişimi %13 oranında açıkladığı görülmektedir.

[Düzeltilmiş  $R^2=.12$ ;  $F=22.48$ ;  $p<.05$ ]. Benlik saygısı ve duygusal zekanın İnternet Bağımlılığına anlamlı düzeyde etki ettiği görülmektedir.



## BEŞİNCİ BÖLÜM

### SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

#### 5.1. Sonuç

Yapmış olduğumuz çalışmada ergenlerin benlik saygısı, duygusal zekâ düzeyleri ve internet bağımlılıkları arasındaki ilişkiye yönelik analizler sonucunda ulaşılan sonuçlar şu şekildedir;

#### **Araştırmanın Birinci Probleminden Elde Edilen Sonuçlara Göre;**

Ergenlerin benlik saygısı, duygusal zekâ ve İnternet Bağımlılığının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür.

Ergenlerin benlik saygısı, duygusal zekâ ve İnternet Bağımlılığının sınıf düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür.

Ergenlerin benlik saygısının aile gelir seviyesine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüş olup, aile gelir seviyeleri yüksek ve orta derecede olan ergenlerin düşük derecede olan ergenlere göre daha yüksek benlik saygısına sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ergenlerin sahip olduğu duygusal zekâ seviyelerinin aile gelir düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüş olup, aile gelir seviyeleri yüksek ve orta derecede olan ergenlerin düşük derecede olan ergenlere göre daha yüksek duygusal zekâyaya sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ergenlerin İnternet Bağımlılığının aile gelir düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür.

Ergenlerin benlik saygısı ve duygusal zekâ düzeylerinin okunan lise türüne göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür.

Ergenlerin İnternet Bağımlılığının okunan lise türüne göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüş olup, fen lisesi ve meslek lisesinde öğrenim gören ergenlerin imam hatip liselerinde öğretim gören ergenlere göre internet bağımlılıklarının daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ergenlerin duygusal zekâ düzeyleri ile başarı düzeyleri arasında anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüş olup, 90-100 puan alan ergenler hariç olmak üzere ergenlerin başarı puanlarının artması ile birlikte duygusal zekâ düzeylerinin de arttığı, ancak 90-100 puan alan ergenlerin 40-50 puan alan ergenler ve 60-70 puan alan ergenlerden duygusal zekâ düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ergenlerin benlik saygısı düzeyleri ile başarı düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüş olup, 70-80 puan alan ergenlerin benlik saygı düzeyleri 60-70 puan alan ergenlerin ve 40-50 puan alan ergenlerin saygı düzeylerinden daha yüksek olduğu; ancak 90-100 puan alan ergenlerin benlik saygı düzeyleri 60-70 puan alan ergenler ve 80-90 puan alan ergenlerin benlik saygı düzeylerinden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ergenlerin İnternet Bağımlılığı düzeylerinin başarı ile anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür.

Ergenlerin benlik saygısı düzeylerinin çocuk sırasına göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüş olup, sıralamada en küçük çocuk ve en büyük çocuk olarak doğmuş olan ergenlerin ortanca çocuk olarak doğmuş olan ergenlerden benlik saygı düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ergenlerin duygusal zekâ düzeylerinin çocuk sırasına göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüş olup, sıralamada en küçük çocuk ve en büyük çocuk olarak doğmuş olan ergenlerin ortanca çocuk olarak doğmuş olan ergenlerin duygusal zekâ düzeylerinden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ergenlerin İnternet Bağımlılığı düzeylerinin çocuk sırasına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür.

Ergenlerin benlik saygısı ve duygusal zekâ düzeylerinin sosyal medya kullanımına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür.

Ergenlerin İnternet Bağımlılığının sosyal medya kullanımına göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüş olup, sosyal medyada 4 saatten fazla süre geçiren ergenlerin 0-1 saat süre geçiren ergenlerden ve 2-3 saat süre geçiren ergenlerden daha fazla İnternet Bağımlılığına sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Ergenlerin benlik saygısı ve duygusal zekâ düzeylerinin anlık mesajlaşma uygulamalarında geçirilen süreye göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür.

Ergenlerin İnternet Bağımlılığının anlık mesajlaşma uygulamalarında geçirilen süreye göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüş olup, anlık mesajlaşma uygulamalarında 4 saatten fazla süre geçiren ergenlerin, 0-1 saat süre geçiren ergenler ile 2-3 saat süre geçiren ergenlerden daha fazla İnternet Bağımlılığına sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ergenlerin benlik saygısı ve duygusal zekâ düzeylerinin online oyun oynama süresine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür.

Ergenlerin İnternet Bağımlılığının online oyun oynama süresine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüş olup, 4 saatten fazla online oyun oynayan ergenlerin 0-1 saat oyun oynayan ergenler ve 2-3 saat oyun oynayan ergenlerden daha fazla İnternet Bağımlılığına sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ergenlerin benlik saygısı ve duygusal zekâ düzeylerinin günlük internette geçirilen süreye göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür.

Ergenlerin İnternet Bağımlılığının günlük internette geçirilen süreye göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüş olup, 4 saatten fazla süre ile anlık mesajlaşma uygulamalarında vakit geçiren ergenlerin, 2-3 saat ve 0-1 saat süre vakit geçiren ergenlerden daha fazla İnternet Bağımlılığına sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

### **Araştırmanın İkinci Probleminde Elde Edilen Sonuçlara Göre;**

Ergenlerin benlik saygılarının artması ile duygusal zekâlarının ve alt boyutlarının da arttığı, ancak internet bağımlılık düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanında, ergenlerin internet bağımlılıklarının artması ile benlik saygısı, duygusal zekâ ve duygusal zekânın alt boyutlarından olan öz kontrol, duygusallık, sosyallik ve iyi oluş boyutlarının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

## **Araştırmanın Üçüncü Probleminde Elde Edilen Sonuçlara Göre;**

Ergenlerin Benlik saygısı ve duygusal zekanın İnternet Bağımlılığına anlamlı düzeyde etki ettiği, ergenlerin benlik saygısı ve duygusal zekâlarının artması ile internet bağımlılık düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

### **5.2. Tartışma**

Araştırmaya katılım gösteren 308 lise öğrencisinin demografik özellikleri incelendiğinde; ergenlerin %44,2'si kadın ve %55,8'i erkektir. Örneklemi oluşturan ergenlerin %39,6'sı 15-16 yaş aralığında, %49,7'si 17 yaşında ve %10,7'si ise 18 yaş ve üzerindedir.

Araştırmaya katılan ergenlerin %9,7'sinin 40-60 başarı puanında, %18,5'inin 60-70 başarı puanında, %12,3'ünün 70-80 başarı puanında, %31,2'sinin 80-90 başarı puanında ve %28,2'sinin ise 90-100 başarı puan aralığında olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan ergenlerin %52,3'ü 11. sınıf ve %47,7'si ise 12. sınıfta öğrenim görmekte olup; %25,6'sı Fen lisesinde, %28,2'si Anadolu lisesinde, %22,4'ü Meslek lisesinde ve %23,7'si ise İmam Hatip lisesinde öğrenim görmektedir. Öğrenim görülen liselerin durumları göz önüne alındığında, farklı tür liselerde öğrenim gören ergenlerin dengeli bir şekilde dağılım gösterdiği görülmektedir.

Araştırmaya katılan ergenlerin ailelerinin %14'ü düşük, %56,8'i orta ve %29,2'sinin ise yüksek gelir seviyesine sahiptir. Ayrıca, ergenlerin %94,8'inin anne ve babası ile birlikte yaşadıkları, %5,2'sinin ise anne ya da babasından ayrı yaşamaktadır.

Araştırmaya katılan ergenlerin %13'ü bir, %41,2'si iki, %29,5'i üç ve %16,2'si dörtten fazla sayıda kardeşe sahip olup, katılımcıların %47,1'i ilk, %20,8'i orta ve %32,1'i ise son çocuktur. Bununla beraber araştırmaya katılan ergenlerin %92,5'inin telefonu varken %7,5'inin yoktur. Ayrıca ergenlerin %64,6'sının bilgisayarı varken %35,4'ünün yoktur. Araştırmaya katılan ergenler internete bağlanırken %25,6 oranında ev ya da yurt, %70,8 oranında mobil, %1 oranında internet kafe ve %2,6 diğer faktörleri kullanmaktadır. Bununla birlikte ergenlerin %2,9'u masaüstü bilgisayar, %89,9'u akıllı telefon, %6,2'si dizüstü bilgisayar ve %1'i ise tablet bilgisayar ile internete bağlanmaktadır.

Ayrıca, araştırmaya katılan ergenlerin %16,9'u sosyal ağlarda ortalama olarak 0-1 saat, %45,5'i 2-3 saat, %37,7'si 4 saatten fazla zaman geçirmektedir. Buna ilaveten eğerlerin %43,8'i anlık mesajlaşma uygulamalarında ortalama olarak 0-1 saat, %33,4'ü 2-3 saat, %22,7'si 4 saatten fazla zaman geçirmektedir. Ergenlerin %64'ü çevrimiçi oyunlarda ortalama olarak 0-1 saat, %22'si 2-3 saat, %14'ü 4 saatten fazla zaman geçirmektedir. Bununla birlikte ergenlerin 43,5'i internet sitelerinde ortalama olarak 0-1 saat, %38,6'sı 2-3 saat, %17,9'u 4 saatten fazla zaman geçirmektedir. Ayrıca, ergenlerin %13,3'ü internette ortalama olarak 0-1 saat, %33,4'ü 2-3 saat, %53,2'si 4 saatten fazla zaman geçirmektedir.

### **Araştırmanın Birinci Probleminden Elde Edilen Sonuçlara Göre;**

Yapılan çalışmada Ergenlerin Benlik Saygısı, Duygusal Zeka ve İnternet Bağımlılığının Cinsiyete göre incelenmesi sonucunda anlamlı bir fark tespit edilmemiş olup, bu durumda araştırmaya katılan ergenlerin benlik saygısı, duygusal zeka ve İnternet Bağımlılığının cinsiyete bağlı olmadığını söyleyebiliriz. Yapmış olduğumuz çalışma sonucunda benlik saygısı, duygusal zeka ve internet bağımlılığın cinsiyete bağlı olmaması, zamanın ilerlemesi ile birlikte artık günümüzde kadın erkek demeden, herkesin eşit imkan ve şartlara sahip olmasına ilaveten, benlik saygısı ve duygusal zekaya sahip olma ihtiyacı ve toplumun kadın ve erkeğe yüklediği rollerden yavaş yavaş uzaklaşılması olduğu değerlendirilmektedir. Ayrıca, yine internet bağımlılığının cinsiyete bağlı olmaması, benzer olarak günümüzde cinsiyet ayrımı olmaksızın internete ulaşımın çok kolay olması ve teknolojik gelişmelerle birlikte internete bağımlı olunmasına yol açtığı düşünülmektedir.

Ergenlerin benlik saygısının cinsiyete göre incelendiği çalışmalardan Çankaya (2007) tarafından yapılmış ve lise bir ve ikinci sınıfta öğrenim gören 500 lise öğrencisinin benlik saygısını farklı değişkenlere göre incelemiş ve yapmış olduğu çalışmada öğrencilerin benlik saygıları ile cinsiyetleri arasında herhangi bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Çankaya (2007)'nin bu çalışması ile ortaya koymuş olduğumuz çalışma sonuçları birbirlerini desteklemektedir.

Ergenlerin duygusal zeka düzeylerinin cinsiyete göre incelendiği çalışmada Barut, Yılmaz ve Şahin (2004) tarafından 142 öğrenci ile yaptıkları çalışma sonucunda öğrencilerin duygusal zekaları ile cinsiyetin herhangi bir ilişkisi olmadığını tespit

edilmiş olup, yapmış olduğumuz çalışma sonuçlarını destekler niteliktedir. Benzer çalışma sonuçları İşmen (2004) tarafından da ortaya koyulmuş olup, duygusal zekanın cinsiyet ile aralarında bir farklılaşma tespit edilememiştir.

Yapmış olduğumuz çalışma sonuçlarını desteklemeyen bir çalışmada ise Köse (2009) tarafından ortaya konulan çalışma neticesinde öğrencilerin duygusal zekalarının cinsiyete göre aralarında anlamlı bir fark tespit edilmiş olup, kız öğrencilerin duygusal zekalarının erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ergenlerin İnternet Bağımlılığının cinsiyete göre incelendiği çalışma sonuçlarının cinsiyete bağlı olmadığı tespit edilen pek çok çalışma mevcut olup bunlardan bir kısmı Deniz, 2014; Kutlu ve Pamuk, 2017; Bozkurt ve Minaz, 2017; Kuyucu, 2017; Yalçın ve arkadaşları 2017' dir. Bu çalışma sonuçları yapmış olduğumuz çalışma sonuçlarını destekler niteliktedir. Ancak, sonuç itibariyle yapmış olduğumuz çalışmayı desteklemeyen ve İnternet Bağımlılığının cinsiyete göre farklılaştığı sonucuna ulaşan çalışmalar da mevcuttur. Örneğin Tambağ ve arkadaşları, 2014; Yılmaz, Şar ve Civan, 2015; Kahyaoğlu Süt ve arkadaşları, 2016' nın çalışmaları olarak gösterilebilir. Bu çalışma sonuçlarına göre Tambağ ve arkadaşları (2014) lisedeki kız öğrencilerin, yine Yılmaz, Şar ve Civan (2015) lisede öğrenim gören kız öğrencilerin, Kahyaoğlu Süt ve arkadaşları (2016) ise kadınların daha ileri İnternet Bağımlılığına sahip olduğunu belirtmişlerdir.

Yapmış olduğumuz çalışmada Ergenlerin Benlik Saygısı, Duygusal Zeka ve İnternet Bağımlılığına Göre Sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiş olup, bu durumda araştırmaya katılan ergenlerin Benlik Saygısı, Duygusal Zeka ve İnternet Bağımlılığının öğrenim görülen sınıf düzeyine bağlı olmadığını söyleyebiliriz. Yapmış olduğumuz çalışma neticesinde ulaştığımız ergenlerin benlik saygısı ve duygusal zekalarının öğrenim görülen okul seviyesine göre farklılık göstermemesi, teknolojinin gelişmesi ile birlikte özellikle de internet ve sosyal medya aracılığı ile tüm bireylerin benlik saygısı ve duygusal zeka noktasında daha fazla bilinçlenmesi ve kendileri için oluşturduğu hedef benlikler ve duygusal zeka özelliklerine göre kendilerine bir yol çizmeleri olduğu değerlendirilmektedir. Benzer şekilde ergenlerin internet bağımlılığında okul türü ve derecesine göre farklılık göstermemesi, internete

ulařımın toplumun her kesiminde artık çok daha kolay olması neticesinde olduđu dűřünlmektedir.

Yapmış olduğumuz çalışma sonuçları ile uyurmayan bir çalışmada Köse (2009) tarafından yapılmış olup, neticesinde öğrencilerin duygusal zekalarının sınıf dűzeylerine göre aralarında anlamlı bir fark tespit edilmiştir.

Seyis, Yazıcı ve Altun (2013) tarafından ortaya konulan çalışma sonucunda duygusal zekanın akademik başarının bir yordayıcısı olabileceği noktasındaki grűřleri, literatürde de benzer yaklaşımlarda kendine paralellik göstermektedir (Erdođdu, 2008; Otacıoğlu, 2009; Parker ve ark., 2004). Ayrıca duygusal zekanın gelişimi akademik başarının da yukselmesine neden olur (Yeřilyaprak, 2001).

Seyis, Yazıcı ve Altun (2013)' un yaptığı çalışmada ulaşılan bir başka sonuçta sınıf dűzeyinin artması ile öğrencinin göstermiş olduğu başarının azaldığı ynűndedir. Bunun sebebinin ise, artan sınıf dűzeyine paralel olarak motivasyon ve akademik açıdan başarının azalması, đrenci için motivasyon unsurlarının tesirsiz bir hale dnűřmesi, öğrencinin sahip olduğu beklentilerin gereğince karşılanamaması ve ders ykűnűn artan bir şekilde ağırlaşması olabileceği değerlendirilmektedir. Bu noktadan hareketle sınıf dűzeyinin artması ile öğrencinin göstermiş olduğu başarının ve dolayısıyla da duygusal zeka dűzeyinin azalacağını söyleyebiliriz. Bu alışma sonucu itibariyle yaptđımız çalışma ile farklılık göstermektedir.

Yapmış olduğumuz çalışmada Ergenlerin Benlik Saygısı, Duygusal Zeka ve İnternet Bağımlılığının Aile Gelir Dűzeyine göre incelenmesi neticesinde Ergenlerin Benlik Saygısı ve Duygusal Zeka dűzeyleri arasında anlamlı bir fark tespit edilmiş olup, bu farkın gelir dűzeyi yüksek ve orta seviyede olanlar lehine olduğu grűlműřtir. Ancak, İnternet Bağımlılığının aile gelir dűzeyine göre aralarında anlamlı bir fark tespit edilememiştir. Buna dayanarak araştırmaya katılan ergenlerden aile gelir dűzeyleri yüksek ve orta seviyede olanların Benlik Saygısı ve Duygusal Zeka dűzeylerinin daha fazla olduğunu, ancak İnternet Bağımlılığının aile gelir dűzeyine bağlı olmadığını söyleyebiliriz. İnternet bağımlılığının aile gelir dűzeyine bağlı olmaması, bağımlılığın bir problem olduğunu ve gelir durumu gözetmeksizin, her kesimin bağımlı olabileceği ve istediği takdirde bir şekilde internete ulaşabileceği olduğu değerlendirilmektedir.

Ergenlerin duygusal zeka düzeylerinin ailelerin sosyo-ekonomik düzeylerine göre incelendiği çalışmada Barut, Yılmaz ve Şahin (2004) tarafından 142 öğrenci ile yaptıkları çalışma sonucunda öğrencilerin duygusal zekaları ile sosyo ekonomik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkisi olduğunu tespit etmişlerdir. Ayrıca Çetinkaya ve arkadaşları (2006) tarafından sosyo-ekonomik açıdan farklı düzeylerde bulunan öğrencilerin benlik saygılarını araştırmak amacıyla bir çalışma yapmış ve yapılan çalışma neticesinde sosyo-ekonomik olarak daha düşük seviyede olan okullarda okuyan öğrencilerin daha düşük benlik saygısına sahip olduğunu tespit edilmiş olup, çalışmamızı destekler niteliktedir.

Rosenberg (1965) tarafından ergenlerin benlik saygıları ile bazı değişkenlerin ilişkisi araştırılmış olup, bu çalışmada sonucunda ergenlerin sosyo-ekonomik durumları iyi olan bireylerin yüzde 51'i, kötü olan bireylerin ise yüzde 38' i'nin benlik saygısının yüksek olduğu tespit edilmiştir (Akt: Satılmış, 1988).

Yapmış olduğumuz araştırma sonuçlarımızla farklılık gösteren başka bir araştırma sonuçlarında da duygusal zekanın aile gelir durumu ile ilişkisi olmadığına yönelik çalışmalar da literatürde mevcuttur (Göçet, 2006; Malak, 2011; Cerit, 2012; Tekin, 2014).

Yapmış olduğumuz çalışmada Ergenlerin Benlik Saygısı, Duygusal Zeka ve İnternet Bağımlılığının Öğrenim Görülen Lise Türüne göre incelenmesi neticesinde Ergenlerin Benlik Saygısı ve Duygusal Zeka düzeyleri arasında anlamlı bir fark tespit edilememiştir. Ancak, İnternet Bağımlılığının öğrenim görülen lise türüne göre aralarında anlamlı bir fark tespit edilmiş olup, bu fark Fen lisesi ve Meslek lisesinde öğrenim gören ergenler lehine olduğu görülmüştür. Buna dayanarak ergenlerin benlik saygısı ve duygusal zekalarının öğrenim görülen lise türüne göre farklılık göstermemesi, yukarıda da belirtildiği gib internet ve sosyal medya aracılığı ile tüm bireylerin benlik saygısı ve duygusal zeka noktasında daha fazla bilinçlenmesi ve kendileri için oluşturduğu hedef benlikler ve duygusal zeka özelliklerine göre kendilerine bir yol çizmeleri olduğu değerlendirilmektedir. Fen lisesi ve Meslek liselerinde öğrenim gören ergenlerin İmam hatip liselerine göre internet bağımlılıklarının daha fazla olduğu ve bunun sebebinin ise Fen lisesi ve Meslek liselerinin aldıkları eğitim müfredatlarının İmam Hatip liselerine göre daha fazla bilimsel ve teknik özellikler göstermesi olabileceği düşünülmektedir.



Seyis, Yazıcı ve Altun (2013) duygusal zekanın akademik başarının bir yordayıcısı olabileceğini (Erdoğan, 2008; Otacıoğlu 2009; Parker ve ark., 2004) ve duygusal zekanın gelişimi ile akademik başarının da yükselmesine neden olabileceğini belirtmiştir.

Seyis, Yazıcı ve Altun (2013)' un yaptığı çalışmada ulaşılan bir başka sonuçta okul türünün akademik başarıyı etkilediği yönündedir. Yaptıkları çalışma sonucunda Anadolu liselerinde öğrenim gören öğrencilerin akademik başarılarının, fen lisesi, genel lise ve meslek lisesinde öğrenim gören öğrencilerden daha yüksek olduğu bulgularına ulaşmışlardır. Bu noktadan hareketle Seyis ve arkadaşlarının araştırma bulgularına dayanarak Anadolu lisesinde öğrenim gören öğrencilerin duygusal zekalarının da Fen lisesi, Genel lise ve Meslek lisesinde öğrenim gören öğrencilerden daha fazla olduğunu söyleyebiliriz. Literatürde benzer sonuçlar gösteren çalışmalar Pakır (2006), Polat (2008), Sağlam (2009), Boyacı (2010) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmaların sonuçları gözönüne alındığında, yapmış olduğumuz çalışma sonuçları ile benzer özellikte sonuçlara ulaşılmıştır.

Yapmış olduğumuz çalışmada Ergenlerin Benlik Saygısı, Duygusal Zeka ve İnternet Bağımlılığının Başarı Ortalamalarına göre incelenmesi neticesinde Ergenlerin Benlik Saygısı ve Duygusal Zeka düzeyleri arasında anlamlı bir fark tespit edilmiş olup, bu farkın benlik saygısında 70-80 puan alan ergenlerin, 60-70 puan alan ve 40-50 puan alan ergenlere göre daha yüksek benlik saygısına sahip olduğu ve 90-100 puan alan ergenlerin de 60-70 puan alan ve 80-90 puan alan ergenlere göre daha yüksek benlik saygısına sahip olduğunu söyleyebiliriz. Tespit edilen bu farkın duygusal zeka boyutunda 70-80 puan alan ergenlerin 60-70 puan alan ve 40-50 puan alan ergenlere göre daha fazla duygusal zekaya sahip oldukları ve ayrıca 90-100 puan alan ergenlerin- puan alan ve 40-50 puan alan ve 60-70 puan alan ergenlere göre daha yüksek duygusal zekaya sahip olduklarını, ancak İnternet Bağımlılığının başarı puanına bağlı olmadığını söyleyebiliriz. Bu sonuçlara dayanarak bireylerin görgü ve bilgileri arttıkça, kendilerini ve hayatı daha iyi anladıkları ve buna paralel olarak da benlik saygılarının ve duygusal zekalarının da arttığı düşünülmektedir. İnternet bağımlılığına gelince ise, bağımlılığın bir problem olduğunu ve bu problemin de başarı durumuna bağlı olmadığını düşünülmektedir.

Ergenlerin duygusal zekasının akademik başarıya göre incelendiği çalışmalardan olan Mohzan, Hassan ve Abd Halil (2013), 278 öğrenciden oluşan bir örnekleme gerçekleştirmiş oldukları araştırma sonucunda duygusal zeka düzeyleri yüksek olan öğrencilerin akademik başarı düzeylerinin de yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Bu ulaştıkları sonuç ile çalışmamız paralel bir şekilde örtüşmektedir.

Ergenlerin benlik saygısının başarıya göre incelendiği çalışmalardan Çankaya (2007) tarafından lise bir ve ikinci sınıfta öğrenim gören lise öğrencilerinin benlik saygısını farklı değişkenlere göre incelemiş ve yapmış olduğu çalışmada öğrencilerin benlik saygıları ile akademik başarı arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Çankaya (2007)'nin bu çalışması ile ortaya koyduğumuz çalışma sonuçları ile birbirlerini desteklemektedir. Buna ilaveten Bibi, Saqlain ve Mussawar (2016) tarafından Pakistan' da 250 öğrenci ile yapılan çalışma neticesinde duygusal zeka ile benlik saygısı arasında pozitif bir ilişki olduğunu ve duygusal zeka ve benlik saygısı ile akademik başarı ve yaşamdaki nihai başarı arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır (Akt: Erol, Aygün ve Çay, 2018).

Yapmış olduğumuz çalışmada Ergenlerin Benlik Saygısı, Duygusal Zeka ve İnternet Bağımlılığının Çocuk Sırasına göre incelenmesi neticesinde Ergenlerin Benlik Saygısı ve Duygusal Zeka düzeyleri arasında anlamlı bir fark tespit edilmiş olup, bu farkın benlik saygısında en büyük ve en küçük çocuk lehine olduğu tespit edilmiştir. Buna dayanarak aile sıralamasında en büyük ve en küçük olarak doğmuş olan çocuğun, ortanca çocuklara göre benlik saygılarının daha fazla olduğunu söyleyebiliriz. Tespit edilen bu farkın duygusal zeka boyutunda ise aile sıralamasında en büyük ve en küçük olarak doğmuş olan çocuğun, ortanca çocuklara göre daha fazla duygusal zekaya sahip olduklarını, ancak İnternet Bağımlılığın Çocuk Sırasına bağlı olmadığını söyleyebiliriz.

Yapmış olduğumuz çalışma sonuçları ile farklı sonuçlar gösteren bazı çalışmalardan; Arıkoç (2019) tarafından yapılan araştırma sonuçlarına göre çocukların doğum sırası ile duygusal zeka arasında anlamlı bir fark tespit edilememiştir. Benzer sonuçlara Bender (2006) tarafından da ulaşılmıştır. Bunun yanında Türkmen ve arkadaşları (2019)'nin ortaya koyduğu çalışmada ise, en büyük çocuğun duygusal zeka düzeylerinin daha yüksek olduğuna yönelik tespitlerde bulunmuş olup (Akt: Arıkoç, 2019), yapmış olduğumuz çalışmayı kısmen desteklemektedir.

Yapmış olduğumuz çalışmada Ergenlerin Benlik Saygısı, Duygusal Zeka ve İnternet Bağımlılığının Sosyal Medyada Geçirilen Süreye göre incelenmesi neticesinde Ergenlerin Benlik Saygısı ve Duygusal Zeka düzeyleri arasında anlamlı bir fark tespit edilememiş olup, sosyal medyada geçirilen sürenin Ergenlerin Benlik Saygısı ve Duygusal Zekaya bağlı olmadığını söyleyebiliriz. Bunun sebebi, sosyal medyanın günümüzde bir ihtiyaç olduğundan dolayı bireyler sosyal medyada daha fazla vakit geçirmekte olup, bu durumun benlik saygısı ve duygusal zekaya bağlı olmadığı değerlendirilmiştir. Ancak, İnternet Bağımlılığının sosyal medyada geçirilen süreye göre aralarında anlamlı bir fark tespit edilmiş olup, 4 saatten fazla süre vakit geçiren ergenlerin 0-1 saat vakit geçiren ve 2-3 saat vakit geçiren ergenlerden daha fazla internet bağımlısı olduklarını söyleyebiliriz.

Çömlekçi ve Başol (2019) tarafından yapılan çalışma sonucunda sosyal medyada geçirilen vakit ile sosyal medya bağımlılığı ve dolayısıyla da İnternet Bağımlılığı arasında pozitif bir ilişkiye rastlanmış olup, çalışmamızı destekler özelliindedir. Bu araştırmalarla benzer sonuçlar taşıyan bazı araştırmalarda Filiz ve arkadaşları (2014); Sofiah ve arkadaşları (2011); Chen ve Kim (2013) ve Ryan ve arkadaşları (2014) tarafından ulaşılmıştır.

Benzer bir çalışmada ise Ateş (2018) tarafından duygusal zekânın sosyal medya kullanımını etkileyip, etkilemediğinin tespit edilmesi amacıyla yapmış olduğu çalışma sonucunda sosyal medyaya geçirilen süre ile sosyal medya bağımlılığı ve dolayısıyla da İnternet Bağımlılığı arasında pozitif bir ilişkiye rastlanmış olup, öğrencilerinin sosyal medyada geçirdikleri süre arttıkça sosyal medya ve teknoloji bağımlılıklarının da arttığı tespit edilmiştir.

Yapmış olduğumuz çalışmada Ergenlerin Benlik Saygısı, Duygusal Zeka ve İnternet Bağımlılığının Mesajlaşma Uygulamalarında Geçirilen Süreye göre incelenmesi neticesinde Ergenlerin Benlik Saygısı ve Duygusal Zeka düzeyleri ile mesajlaşma uygulamalarında geçirilen süre arasında anlamlı bir fark tespit edilememiş olup, mesajlaşma uygulamalarında geçirilen sürenin ergenlerin benlik saygısı ve duygusal zeka düzeylerine bağlı olmadığını söyleyebiliriz. Mesajlaşma uygulamalarının günümüzde bir ihtiyaç olduğu düşünüldüğünde, bu durumun benlik saygısı ve duygusal zeka üzerinde bir etkisinin olmadığı değerlendirilmektedir. Ancak, İnternet Bağımlılığının mesajlaşma uygulamalarında geçirilen süreye göre aralarında anlamlı

bir fark tespit edilmiş olup, 4 saatten fazla süre vakit geçiren ergenlerin 0-1 saat vakit geçiren ve 2-3 saat vakit geçiren ergenlerden daha fazla internet bağımlısı olduklarını söyleyebiliriz. Buradan hareketle gittikçe artan dozda mesajlaşma uygulamalarının kullanımı ve sosyal yaşamın ihmal edilmesi ise, internet bağımlılığını tetiklediği düşünülmektedir.

Cayhan (2017) tarafından üniversite öğrencilerinde akıllı telefon kullanımı duygusal zeka düzeylerini ve yaşam doyumunu anlamlı biçimde yordayıp yordamadığını tespit etmek amacıyla yapılan çalışma sonucunda öğrencilerin Duygusal Zeka düzeyleri ile Akıllı Telefon kullanımları ve dolayısıyla da mesajlaşma uygulamalarında geçirilen süreleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiş olup, öğrencilerin mesajlaşmada geçirdikleri süre arttıkça duygusal zeka düzeylerinin azalacağı tespit edilmiş olup, yapmış olduğumuz çalışma sonuçları ile farklılık göstermektedir. Ayrıca literatürde mesajlaşma uygulamalarında geçirilen süre ile ilgili doğrudan bir çalışmaya rastlanmaması, ancak sosyal medyada geçirilen süreler içerisinde mesajlaşma uygulamalarının da kullanıldığı göz önüne alındığında bu çalışmanın sonuçlarının sosyal medyada geçirilen süre ile ilgili elde edilen sonuçlarla benzerlik göstereceği düşünülmektedir.

Yapmış olduğumuz çalışmada Ergenlerin Benlik Saygısı, Duygusal Zeka ve İnternet Bağımlılığının Online Oyun Süresine göre incelenmesi neticesinde ergenlerin benlik saygısı ve duygusal zeka düzeyleri ile online oyun süresi arasında anlamlı bir fark tespit edilememiş olup, online oyun süresinin ergenlerin benlik saygısı ve duygusal zeka düzeylerine bağlı olmadığını söyleyebiliriz. Ancak, İnternet Bağımlılığının online oyun süresi ile aralarında anlamlı bir fark tespit edilmiş olup, 4 saatten fazla süre vakit geçiren ergenlerin 0-1 saat vakit geçiren ve 2-3 saat vakit geçiren ergenlerden daha fazla internet bağımlısı olduklarını söyleyebiliriz.

İnternet Bağımlılığının bir alt türü şeklinde düşünülen online oyun bağımlılığı (Griffiths, King ve Delfabbro, 2013), internet bağımlılığının en çok bağımlılık yapan özellikleri arasındadır (Young, 2009). Online oyun oynama hakkında literatürde bir araştırmaya rastlanmamasına karşın, internet tabanlı online oynama yapılması göz önüne alındığında İnternet Bağımlılığının internet kullanım süresine göre elde edilen araştırma sonuçlarının online oyun oynama süresi için de kullanılabilceği değerlendirilmektedir.

Yapmış olduğumuz çalışmada Ergenlerin Benlik Saygısı, Duygusal Zeka ve İnternet Bağımlılığının Günlük İnternet Kullanımı Süresine göre incelenmesi neticesinde ergenlerin benlik saygısı ve duygusal zeka düzeyleri ile günlük internet kullanımı süresi arasında anlamlı bir fark tespit edilememiş olup, buna dayanarak günlük internet kullanımı süresinin ergenlerin benlik saygısı ve duygusal zeka düzeylerine bağlı olmadığını söyleyebiliriz. Ancak, İnternet Bağımlılığının günlük internet kullanım süresi ile aralarında anlamlı bir fark tespit edilmiş olup, buna dayanarak günlük 4 saatten fazla süre vakit geçiren ergenlerin ve 2-3 saat vakit geçiren ergenlerin 0-1 saat vakit geçiren ergenlere göre fazla internet bağımlısı olduklarını söyleyebiliriz.

Ergenlerin benlik saygısının internet kullanımına göre incelendiği çalışmalardan olan Kurtaran (2008) tarafından lise öğrencileri üzerine yaptığı çalışma sonucunda öğrencilerin internet bağımlılık düzeyi arttıkça sahip oldukları benlik saygılarının azaldığını tespit etmiştir. Bu araştırma ile paralellik gösteren başka bir çalışmada ise Reisoğlu, Gedik ve Göktaş (2013) tarafından yapılmış ve neticede internet kullanımı arttıkça benlik saygısının azaldığı tespit edilmiştir. Bu araştırmalar yapmış olduğumuz çalışma ile farklılık göstermektedir. Bununla birlikte Çelik ve Odacı (2011) tarafından ortaya konulan çalışmada problemlili internet kullanımı ile benlik saygısı arasında bir ilişki olmadığı tespit edilmiş olup, çalışmamızı destekler niteliktedir.

Ergenlerin duygusal zeka düzeyleri ile internet bağımlılığının incelendiği çalışmalardan birisi Parker ve arkadaşları (2008) tarafından yapılmış ve çalışma sonucunda duygusal zeka düzeyleri düşük olan bireylerin internet bağımlısı olma ihtimalinin daha fazla olduğu sonucuna varılmıştır. Benzer çalışma sonuçlarına Beranuy ve arkadaşları (2009) tarafından da ulaşılmış olup, duygusal zeka düzeyi ve alt boyutlarından duyguların farkına varabilme, duygu durumunun düzenlenmesi ve açıklığı seviyesinin düşük olması bireylerde internet kullanımını arttırmakta ve bağımlılığa bile yol açabileceğini ifade etmiştir (Reisoğlu, Gedik ve Göktaş, 2013).

### **Araştırmanın İkinci Probleminden Elde Edilen Sonuçlara Göre;**

Yapmış olduğumuz çalışmada Ergenlerin Benlik Saygısı, Duygusal Zeka ile Duygusal Zeka Alt Boyutları ve İnternet Bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesi neticesinde ergenlerin benlik saygısının duygusal zeka ve duygusal zekaya ait alt boyutlarının tamamı ile pozitif yönlü ve İnternet Bağımlılığı ile negatif yönlü anlamlı ilişkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Buna dayanarak ergenlerin benlik saygılarının artması ile sahip oldukları duygusal zeka düzeyleri ve alt boyutlarından olan iyi oluş, öz kontrol, duygusallık, sosyallik ve İnternet Bağımlılığının da artacağı; ancak ergenlerin İnternet Bağımlılığı arttıkça ergenlerin sahip oldukları benlik saygısı, duygusal zeka ve buna ait olan alt boyutlardan öz kontrol, duygusallık, sosyallik ve iyi oluş boyutunun da azalacağını söyleyebiliriz. Bu durumun ergenlerin benlik saygısı düzeylerinin artması ile hayatı daha iyi anladıkları, kendilerini ve etrafını daha iyi tanıdıkları ve karşısındaki insanların yerine kendilerini koyabildikleri düşünüldüğünde, duygusal zekalarının da artmasından kaynaklandığı, aksi takdirde ise internete bağımlı olma durumlarının kendilerini ve etrafındaki insanları daha iyi anlayamayıp, kendini onların yerine koyamamasına sebep olduğu ve bunun neticesinde de ergenlerin internet bağımlılık seviyelerinin artabileceği değerlendirilmektedir.

Yapmış olduğumuz çalışma sonuçları ile örtüşen bir çalışmada Bibi, Saqlain ve Mussawar (2016) tarafından Pakistan’ da 250 öğrenci ile yapılan çalışma neticesinde duygusal zeka ile benlik saygısı arasında pozitif bir ilişki olduğu ve duygusal zekası yüksek olan öğrencilerin benlik saygılarının da yüksek olacağı tespit edilmiştir (Erol, Aygün ve Çay, 2018). Benzer sonuçlar veren başka bir çalışmada ise Erol (2004) tarafından üstün yetenekli çocuklar üzerine yapılmış olup, çalışma sonucunda benlik saygısı arttıkça, sahip olunan duygusal zekanın da artacağını ifade etmiştir.

### **Araştırmanın Üçüncü Probleminden Elde Edilen Sonuçlara Göre;**

Yapmış olduğumuz çalışmada Ergenlerin Benlik Saygısı, Duygusal Zeka ile Duygusal Zeka Alt Boyutlarının İnternet Bağımlılığının üzerine ilişkilerin incelenmesi neticesinde ergenlerin sahip oldukları benlik saygısı ve duygusal zeka düzeylerinin birlikte İnternet Bağımlılığı düzeyleri ile negatif yönlü anlamlı bir ilişki

içerisinde olduğu tespit edilmiştir. Buna dayanarak ergenlerin sahip oldukları benlik saygısı ve duygusal zeka düzeyleri arttıkça internet bağımlılıklarının azaldığını söyleyebiliriz. Literatürde yapmış olduğumuz araştırma bulgularımıza benzer sonuçlar taşıyan bazı çalışmalar mevcut olup, bunlardan bazıları aşağıda belirtilmiştir. Bu durumun araştırmanın ikinci probleminde sebep olduğu değerlendirilen ergenlerin benlik saygısı ve duygusal zeka düzeylerinin artması ile hayatı daha iyi anladıkları, kendilerini ve etrafını daha iyi tanıdıkları ve karşısındaki insanların yerine kendilerini koyabildikleri, tersinden düşünüldüğünde yukarıda belirtilen durumları tam yansıtamadıkları ve bunun yerine kendilerini bağımlı hale getirebilen internete yönelmeleri neticesinde internet bağımlılığı düzeylerinin artabileceği düşünülmektedir.

Yaygır (2018) tarafından ‘Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Depresyon ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi’ adlı araştırmasının bulgularına göre internet bağımlılık düzeyi arttıkça benlik saygısı düzeyinin azaldığı tespit edilmiştir.

Osmanoğlu (2019) tarafından ortaya konulan araştırma bulgularına göre, internet bağımlılığı ile duygusal zeka alt boyutları arasında istatistiki açıdan negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiş olup, duygusal zeka düzeyi arttıkça İnternet Bağımlılığının azalacağı ifade edilmiştir. Bu çalışma sonuçları ile benzer bulgular taşıyan çalışmalardan bazıları Pinnelli, (2002); Yen ve arkadaşları (2007); Ko ve arkadaşları (2009); Weinstein (2010); Dong, Zhou ve Zhao (2010); Khoshakhlagh ve Faramarzi (2012), Ançel, Açıkgöz ve Yavaş (2015) ve Sezen ve Murat (2018); Kant (2018)’ tır. Bununla beraber, yapılan araştırma bulgularından farklılık gösteren çalışmalar da bulunmakta olup, Sanghvi ve Rai (2015) tarafından ortaya konulan çalışmada internet bağımlılığı ve duygusal zekâ arasında anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır. Bu çalışma neticesinde bir ilişki bulunamamasının nedeni çalışmanın örneklem grubunun 30 kişi olmasına bağlı olabileceği düşünülmektedir (Akt: Osmanoğlu, 2019).

### 5.3. Öneriler

- Araştırmanın örnekleme İstanbul ilinin Büyükçekmece ilçesindeki bazı okullar ile sınırlıdır. Benzer çalışmaların farklı şehirleri de içine alarak yapılması ulaşılan sonuçların tutarlılığı noktasında önemlidir.
- Ergenlerin benlik saygısı, duygusal zekâ ve İnternet Bağımlılığının aile eğitim seviyesine ve ikamet edilen çevre değişkenlerinin de eklenerek incelenmesi, çalışmanın daha da derinlemesine araştırılmasına yardımcı olabilir.
- Benlik saygısının bireyin gelişiminde son derece önemli olduğunu, Duygusal zekânın ise bireyin kendi duygularını anlamasının yanında etkileşimde olduğu diğer insanların duygularını da anlaması, tanımlaması ve o duruma uygun şekilde davranışta bulunması için gerekli olan iletişim becerisi olduğu düşünüldüğünde bunların okul öncesi dönemde verilmesi için gerekli tedbirlerin alınması önemli olacaktır.
- Duyguların eğitilebileceği düşünüldüğünde, bu bağlamda eğitimin küçük yaşlarda daha verimli olacağı düşünülmektedir. Özellikle okul öncesi ve sonrasında MEB Müfredatına uygun olarak bu duygu eğitimlerine yönelik adımlar atılması, bireylerde duygu gelişimi için son derece faydalı olacaktır
- Duygusal zekanın eğitimin içine yedirilebilmesi için eğitimcilerin de eğitilmesi gerekmektedir. Bu konuda öğretmen ve yöneticilerin de bu eğitimden geçirilmesinin faydalı olacağını değerlendirilmektedir.
- Okullarda ve özellikle ergenler için risk grubunda yer alan öğrencilere önleyici tedbirler alınarak gereken rehberliğin birey, okul ve aile üçgeninde verilmesi faydalı olacağı düşünülmektedir.
- Teknoloji ve internet kullanımı insanların yaşantısında kolaylık getirmesine karşın, insanları özellikle gelişim süreçlerindeki çocukları ve ergenleri sosyal yaşama hazırlarken öte taraftan onların yalnızlaşmasına sebep verebilmektedir. Bu sebepten dolayı internetin ortaya çıkarabileceği olumsuzlukların farkına varılabilmesi için bu konuda öğrenci velilerinin de dâhil edildiği uzman psikolog ve bilim adamları tarafından konferanslar verilmesinin faydalı olacağı değerlendirilmektedir.



## KAYNAKÇA

- Acar, F. T. (2001). *Duygusal Zeka Yeteneklerinin Göreve ve İnsana Yönelik Liderlik Davranışları İle İlişkisi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), İstanbul Üniversitesi.
- Akboy, R. (1997). *Eğitim Psikolojisi*. İstanbul: Mikro Yayınevi.
- Akgül, G. (2011). *İlköğretim Okullarında Görev Yapan Öğretmenlerin Duygusal Zeka Düzeyleri İle Çatışma Yönetimi Stratejileri Arasındaki İlişki: İstanbul İli Sultanbeyli İlçesi Örneği*, (Yayınlanmamış Yüksek Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Akın, Z. ve Güven, M. (2014). İlköğretim Beşinci Sınıf Öğretim Programlarında Duygusal Zekâya Yer Verilme Durumuna İlişkin Sınıf Öğretmenlerinin Görüşleri. *Ilkogretim Online*, 13(1).
- Alaçam, H. (2012). *Denizli Bölgesi Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Görülme Sıklığı ve Yetişkin Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu ile İlişkisi*, (Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi). Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- Alemdar, M. (2014). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Duygusal Okuryazarlık Beceri Düzeylerinin Belirlenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eskişehir.
- Alparslan, B., Afşar, K.E. ve Akseki, U. (2008). Neo-Liberal Politikalar-Ulusal Bilim ve Teknoloji Politikaları Ekseninde Türkiye ve Avrupa Birliği. Türkiye'nin Çevreleşmesi", 2. *Ulusal İktisat Kongresi*, 20-22 Şubat, İzmir, s.11.
- Alptekin, Ş. (2006). *Cumhuriyet'ten Günümüze Türkiye'nin Bilim ve Teknoloji Politikaları: Ekonomik Kalkınma ve Toplumsal Gelişme Açısından Ulusal İnovasyon Sisteminin Önemi ve Etkileri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

- Altunbaş, T. (2018). *Duygusal Zeka Programının Öğrencilerin Duygusal Zeka, Atılgan, Saldırgan ve Çekingen Davranışlarına Etkisinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eskişehir.
- Ançel, G., Açıkgöz, İ. ve Yavaş, A.G. (2015). Problemlerli İnternet Kullanımı İle Duygusal Zekâ Ve Bazı Sosyodemografik Değişkenler Arasındaki İlişki. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16, 255-263.
- Andersen, G. (2000). *Pragmatic Markers And Sociolinguistic Variation*. Amsterdam/Philadelphia: John Benjamins.
- Arf, C., (1991). Bilimin Öğrettikleri Çağımızın İnsanında Şiddet ve Sabırsızlık. *Mülkiyeliler Birliği Dergisi*. Ankara.
- Arıkoç, B. (2019). *Okul Öncesi Dönemde Duygusal Zeka ve Empati ile Ahlaki ve Sosyal Kural Bilgisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1,55-67
- Aslan, Ş. (2013). *Duygusal Zeka Dönüşümcü ve Etkileşimci Liderlik* (2. baskı). Konya: Eğitim Yayınevi.
- Ateş, P. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zekânın Sosyal Medya Bağımlılığına Etkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Atkinson, R.L., Atkinson, R.C. and E.R. Hilgard (1995). *Psikolojiye Giriş*. (Çev. Kemal Atalay-Mustafa Atalay-Aysun Yavuz), Sosyal Yayınlar, İstanbul.
- Ausubel, D., P. (1950). Negativism as a Phase of Ego Development. *American Journal of Orthopsychiatry*, 20(4): 796.
- Avcı, Ö. H., & Yıldırım, İ. (2014). Ergenlerde Şiddet Eğilimi, Yalnızlık ve Sosyal Destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(29-1): 157-168.
- Aydın, B. (1996). Benlik Kavramı ve Ben Şemaları. Marmara Üniversitesi. *Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 8.

- Bacanlı, H. (2004). *Sosyal İlişkilerde Benlik (Kendini Ayarlama Psikolojisi)*. İstanbul: Millî Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Balat, G. ve Akman B. (2004), Farklı Sosyoekonomik Düzeydeki Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi. *FÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 14: 175-84.
- Balcı, I. (2001). *İlköğretim Okulu Yöneticilerinin Duygusal Zeka Becerilerini Kullanabilme Düzeyleri Konusunda Yöneticilerin ve Öğretmenlerin Görüşleri* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Balcı, M. (2012). İnternet Bağımlılığı- İnsanlık Suçu İlişkisi, *Yeşilay Dergisi*, Şubat.
- Bar-On, R. (1997). *Bar-On Emotional Quotient Inventory: Technical Manual*, Multi Health Systems, Toronto.
- Bar-On, R. & Parker, J.D.A. (2000). *The Handbook of Emotional Intelligence*. San Francisco: Jossey Bass.
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On Model Of Emotional-Social Intelligence (ESI). *Psicothema*: 13-25.
- Barut, Y., Yılmaz, M. ve Şahin, Ş. (2004). Özel Eğitim Bölümü Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *XIV. Ulusal Özel Eğitim Kongresi Bildiri Kitapçığı*. Bolu: Abant İzzet Baysal Üniversitesi.
- Başaran, İ.İ. (1994). *Eğitim Psikolojisi*. Ankara: Kadioğlu Matbaası.
- Batıgün, A.D., & Kılıç, N. (2011). İnternet Bağımlılığı ile Kişilik Özellikleri, Sosyal Destek, Psikolojik Belirtiler ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*: 26(67).
- Batıgün, A.D., ve Hasta D. (2010). İnternet bağımlılığı: Yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme, *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 11: 213-219.

- Bayraktutan, F. (2005). *Aile İçi İlişkiler Açısından İnternet Kullanımı*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Beaudoin, K.M. & Schonert-Reichl, K.A. (2006). Epistemic Reasoning and Adolescent Egocentrism: Relations To Internalizing And Externalizing Symptoms in Problem Youth. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(6): 999.
- Bender, M.T. (2006). Resim-İş Eğitimi Öğrencilerinde Duygusal Zeka ve Yaratıcılık İlişkileri (Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Beranuy, M., Oberst, U., Carbonell, X., & Chamarro, A. (2009). Problematic Internet and Mobile Phone Use and Clinical Symptoms in College Students: *The role of emotional intelligence*. *Computers in Human Behavior*, 25(5): 1182–1187.
- Bibi, S., Saqlain, S. ve Mussawar, B. (2016). Relationship Between Emotional Intelligence and Self Esteem Among Pakistani University Students. *J Psychol Psychother*, 6 (4), 1000279, DOI: 10,4172/2161-0487,1000279.
- Blatt, S. J. & Zuroff, D.C. (1992). Interpersonal Relatedness and Self-Definition: Two Prototypes For Depression. *Clinical Psychology Review*, 12: 527-562.
- Bozacı, M. (2010). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Temel Yetenek Düzeyleri ile Bilişötesi Öğrenme Stratejileri Arasındaki İlişki* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat.
- Bozkurt, Ö.Ç., & Minaz, A. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin ve Kullanım Amaçlarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(21): 268-286.
- Brackett, M.A., Mayer, J. ve Warner, R.M. (2004). Emotional Intelligence and Its Relation to Everyday Behavior. *Personality and Individual Differences*. *Elsevier*, 36(6), p 1387: 16.
- Bridge, B. (2003). *Duyguların Eğitimi*. İstanbul: Beyaz Yayınları.

- Brown J.D. (2006). Emerging Adults in A Media-Saturated World. In Arnett JJ, Tanner JL (Eds). *Emerging Adults İn America: Coming Of Age İn The 21st Century. Washington DC: American Psychiatric Association: 279-299.*
- Bulut, A. (2012). Şizofreni Hastalarında İşitsel Varsanıları İle İlgili İnanışlarının Benlik Saygısı İle İlişkisi, Tıpta Uzmanlık Tezi, Sağlık Bakanlığı Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı Ve Sinir Hastalıkları Eğitim Ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Birimi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi; 1994;1(2): 61-69.*
- Büyükaslan, A. (2015). *Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Olan İlköğretim Çocuklarında Duygusal Zekâ İle Sosyal Beceri Bileşenlerinin Değerlendirilmesi.* (Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Canoğulları, Ö. ve Güçray, S.S. (2017). İnternet Bağımlılık Düzeyleri Farklı Ergenlerin Cinsiyetlerine Göre Psikolojik İhtiyaçları, Sosyal Kaygıları Ve Anne Baba Tutum Algılarının İncelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 26(1): 42-57.*
- Cayhan, T. (2017). *Akıllı telefon kullanımı ile duygusal zeka ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi.* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Cerit, E. (2012). Hemşirelik Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeyleri (Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi, Kayseri.
- Cesur, A. ve Kemal, D. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medyada Benlik Sunumları ve Yansımaları: Çankırı Karatekin Üniversitesi Örneği. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi, 5(7): 13-32.*
- Ceyhan, E. (2010). Problemlı İnternet Kullanım Düzeyi Üzerinde Kimlik Statüsünün, İnternet Kullanım Amacının ve Cinsiyetin Yordayıcılığı. *Educational Sciences: Theory & Practice, 10(3).*

- Chen, H.T. & Kim, Y. (2013). Problematic Use of Social Network Sites: The Interactive Relationship Between Gratifications Sought And Privacy Concerns. *Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking*, 16: 806–812.
- Chubb, N.H., Fertman, C.L. ve Ross, J.L. (1997). Adolescent Self-Esteem And Locus of Control: A Longitudinal Study Of Gender And Age Differences. *Adolescence*, 32: 113-129.
- Cobb, C.D., and Mayer, J.D. (2000). Emotional İntelligence: What The Research Says. *Educational Leadership*, 58(3): 14-18.
- Cooper, R.K., & Sawaf, A. (1998). *Executive EQ: Emotional intelligence in Leadership and Organizations*. Penguin.
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents Of Self-Esteem*. San Francisco. H Freeman And Company.
- Cowie, H. (2000). Bystanding Or Standing By: Gender İssues İn Coping With Bullying İn Schools. *Aggressive Behavior*, 26: 85-97.
- Cüceloğlu, D. (1991). *İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çakar, U. ve Y. Arbak (2004). Modern Yaklaşımlar Işığında Değişen Duygu-Zeka İlişkisi ve Duygusal Zeka, *D.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6, 3: 23-48
- Çankaya, B. (2007). *Lise I. Ve II. Sınıf Öğrencilerinin Algılanan Benlik Saygısının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Çelik, Ç.B., & Odacı, H. (2011). Kendilik Algısı ve Benlik Saygısının Problemlı İnternet Kullanımı Üzerindeki Yordayıcı Rolü. In *5th International Computer & Instructional Technologies Symposium* (pp. 22-24).
- Çelik, E., Tuğrul, B. & Yalçın, S.S. (2002). Dört-Altı Yaşlar Arasındaki Anaokulu Çocuklarının Duygusal Yüz İfadesiyle Kendilerini Anne Babalarını ve Öğretmenlerini Algılaması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22): 29-39

- Çelikkaleli, Ö., Gökçakan, N., & Çapri, B. (2005). Lise Öğrencilerinin Bazı Psikolojik İhtiyaçlarının Cinsiyet, Okul Türü, Anne ve Baba Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(2): 245- 268.
- Çetin, E. (2016). Gündelik Hayatın Tanziminde Medya ve Manipüle Edilmiş Gerçeklik Algısı. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 10(20): 21-32.
- Çetinkaya, S., Arslan, S., Nur, N., Özdemir, D., Demir, Ö.F., & Sümer, H. (2006). Sivas İl Merkezinde Sosyoekonomik Düzeyi Farklı Üç İlköğretim Okulu Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeyi. *Klinik Psikiyatri*, 9(3): 116-122.
- Çömlekçi, M.F., & Başol, O. (2019). Gençlerin Sosyal Medya Kullanım Amaçları ile Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisinin İncelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(4).
- Çuhadaroğlu Ç.F. (2008). *Youth and Violence*. Political Violence, Organized Crimes, Terrorism And Youth: 11-21.
- Davis, M. (2008). *Duygusal Zekanızı Ölçün* (2. Baskı). (S. Silahlı, Çev.). İstanbul: Alfa Yayınları.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2000). The “What” And “Why” Of Goal Pursuits: Human Needs And The Self-Determination Of Behavior. *Psychological Inquiry*, 4: 227– 268.
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2008). Self-Determination Theory: A Macrotheory Of Human Motivation, Development, And Health. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 49(3): 82.
- Delikoyun, D. (2017). *Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zeka ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki* (Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, İstanbul.
- Demir, İ., (1986). Teknolojik Gelişme ve Türkiye'nin Teknolojik Meseleleri. *DPT, Yayın No: DPT: 2051-SPB: 393*.
- Denham, S.A., Blair, K.A., DeMulder, E., Levitas, J., Sawyer, K., Auerbach–Major, S. & Queenan, P. (2003). Preschool Emotional Competence: Pathway To Social Competence? *Child Development*, 74(1): 238-256.

- Deniz, M.E., Özer, E., & Işık, E. (2013). Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği–Kısa Formu: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 38(169).
- Deniz, M.E., & Yılmaz, E. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Ve Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(25): 17-26.
- Deniz, S. (2014). Ergenlerin Problemlili Mobil Telefon Kullanımının Utangaçlık Ve Sosyal Anksiyete İle İlişkinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Derbyshire, K.L., Lust, K.A., Schreiber, L.R., Odlaug, B.L. Christenson, G.A., Golden, D.J. ve Grant, J.E. (2013). Problematic Internet Use And Associated Risks İn A College Sample. *Compr Psychiatry*, 54(5): 415-22.
- Derman, O. (2008). Ergenlerde Psikososyal Gelişim. *Adolesan Sağlığı II Sempozyum Dizisi*, 63: 19-21.
- Dijk, J. (1999). *The Network Society Sage Publications*, London.
- Dinç, M. (2010). *İnternet Bağımlılığı*. İstanbul, Ferfir Yayınları.
- Dinçel, E. (2006). *Ergenlik Dönemi Gelişimsel Ödevleri ve Psikolojik Problemler* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara, s. 13.
- Doğan, S. ve Şahin, F. (2007). Duygusal Zekâ: Tarihsel Gelişimi ve Örgütler için Öneme Kavramsal Bir Bakış. [Electronic Version] *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16.1: 231-252. (12 Ocak 2016).
- Doğan, T., & Eryılmaz, A. (2013). Benlik Saygısı Ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(33): 107-117.
- Dong, G., Zhou, H. ve Zhao, X. (2010). Impulse İnhibition İn People With Internet Addiction Disorder: Electrophysiological Evidence From a Go/NoGo study. *Neurosci Lett*, 485(2): 42-138.
- Dökmen, Ü. (1987). Yüz İfadeleri Konusunda Verilen Eğitimin Duygusal Yüz İfadelerini Teşhis Becerisi ve İletişim Çatışmalarına Girme Eğilimi Üzerindeki Etkisi. *Psikoloji Dergisi*, 6(21):75-79.



- Dulewicz, V. and Higgs, M.J. (1999). "Can Emotional Intelligence Be Measured and Developed", *Leadership & Organization Development Journal*, 20/5: 242-252.
- Dunn, J. (2000). Mind-Reading, Emotion Understanding, And Relationships. *International Journal of Behavioral Development*, 24 (2): 142–144.
- Dura, C. (1994). "Teknoloji ve Kültür Değişmesi" *Türk Yurdu Dergisi*, Cilt: 14, Sayı: 78 Devre:7 (424), ss. 11-14.
- Dura, C., (1990). *Bilgi Toplumu*. Kültür Bakanlığı Yayınları, Bil Ofset Matbaası, Ankara.
- Durdu, İ. (2015). Duygusal Zeka ve Sınıf İklimi Arasındaki İlişki (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Dutar, Ş. (2019). Liselerde Öğrenim Gören Öğrencilerin Çeşitli Demografik Değişkenlerle Birlikte Benlik Tasarımı Düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası Bilim ve Eğitim Dergisi*, 1(2): 131-147.
- Eisenberg, N., Spinrad, T.L. ve Smith, C.L. (2004). Emotion-Related Regulation: Its Conceptualization, Relations To Social Functioning, And Socialization. In P. Philippot Ve R. S. Feldman (Eds.), *The Regulation Of Emotion* (Pp. 277–306). Mahwah, NJ: *Lawrence Erlbaum Associates*.
- Er, N. (2006). Duygu Durum Sıfat Çiftleri Listesi. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 26 (0): 21-44.
- Erdoğan, M.Y. (2008). Duygusal Zeka'nın Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(23): 62-76.
- Ergin, A., Uzun, S.U. ve Bozkurt, A.İ. (2013). Tıp Fakültesi Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Sıklığı ve Etkileyen Etmenler, *Pamukkale Tıp Dergisi*, Cilt 3.
- Ergün, O. (2016). *Ergenlerde Duygusal Zeka Özellikleri İle Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Erikson E. (1950). *Childhood and Society*. New York, Norton.

- Erkan, S. (2019). *Erişkinlerde Bulunan Anne Baba Tutumu, Benlik Saygısı ve Problemlili İnternet Kullanımı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Erkuş, A. ve Günlü, E. (2008). Duygusal Zeka'nın Dönüşümcü Liderlik Üzerine Etkileri. *İşletme Fakültesi Dergisi*, 9(2), 187-209
- Erol, B. (2004). *Üstün Yeteneklerde Duygusal Zeka ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişki*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Erol, S., Aygün, S., & Çay, H. (2018). Birinci Basamak Sağlık Çalışanlarında Duygusal Zekâ, Benlik Saygısı Ve İlişkili Faktörler. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7 (2): 10-20.
- Ersanlı, K. (2005). *Davranışlarımız, Gelişim ve Öğrenme*. Samsun: Eser Ofset Yayınları.
- Esen, E. (2010). *Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Yordayan Psiko-Sosyal Değişkenlerin İncelenmesi* (Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Filiz, O., Osman, E., Dönmez, F.İ., & Kurt, A.A. (2014). BÖTE Bölümü Öğrencilerinin Sosyal Ağ Siteleri Kullanım Amaçları İle İnternet Bağımlılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Journal of Instructional Technologies & Teacher Education*, 3(2).
- Freud A. (1965). *Normality and Pathology in Childhood Assessment of Development*. New York, International Universities Press.
- Garrison, K.C. ve Garrison, J.R. (1975). *Psychology of Adolescence*.
- Gazda, G.M., (1982). *Approaches to Group Psychotherapy and Group Counseling* (4. Bs.). Illinois: C.C. Thomas Publisher
- Gençtanırım, K.D. (2010). *Ergenlerde Riskli Davranışların Yordanması* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Goleman, D., (1999). *Duygusal Zeka*. (Çev: B.S.Yüksel). İstanbul: Varlık Yayınları.

- Goleman, D. (2000). *İş Başında Duygusal Zeka*. Handan Balkara (çev.). 1. Baskı. İstanbul: Varlık Yayınları (orijinal baskı tarihi 1998).
- Goleman D. (2016). *Duygusal Zekâ Neden IQ'dan Daha Önemlidir?* (44. Baskı, Çev, Banu S.), İstanbul: Varlık Yayınları.
- Goleman, D. (2017). *Duygusal Zeka Neden IQ'dan Daha Önemlidir* (47. baskı). (B.S. Yüksel, Çev). İstanbul: Varlık.
- Goleman, D., Boyatzis R. ve McKee A. (2002). *Yeni Liderler*. (Çev: F. Nayir-O. Deniztekin). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Göçet, E. (2006). *Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeyleri İle Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Göker, H.A. (1990). *Bilim Teknoloji Sanayi Üçlemesi*. Sarmal Yayınevi, İstanbul, Şubat 1995.
- Griffiths, M.D. King, D.L., & Delfabbro, P.H. (2013). Principles of Addiction. Principles of Addiction (pp. 819–825). Elsevier. doi:10.1016/B978-0-12-398336-7.00082-6
- Gür, E.Y., Altınayak, S.Ö., & Apay, S.E. (2019). Duygusal Zeka'nın Cinsiyet Değişkeni Açısından İncelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8(2): 35-42.
- Gürsoy, E. (2016). *Duygusal Zeka Eğitim Programının İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Duygusal Zeka, Empatik Beceri Ve Davranış Problemleri Üzerine Etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Hamarta, E. ve Demirbaş, E. (2009). Lise Öğrencilerinin Utangaçlık Ve Benlik Saygılarının Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Açısından İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21: 239-247.
- Hamarta, E., Arslan, C., Saygın, Y. ve Özyeşil, Z. (2009). Benlik Saygısı ve Akılcı Olmayan İnançlar Bakımından Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yaklaşımlarının Analizi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7 (18): 25-42.

- Hazende, A.Y. (2016). “Bir Derleme: Benlik Kavramına İlişkin Bazı Yaklaşımlar ve Tanımlamalar”. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 48: 79-89.
- Hebeisen, A.A.N. (1976). A Multidimensional Construct Of Self-Esteem. *Journal Of Educational Psychology*. 68: 559-565.
- Heinrich, L.M. & Gullone, E. (2006). The Clinical Significance Of Loneliness: A Literature Review. *Clinical Psychology Review*, 26: 695-718.
- Heppner, P.P, Reeder B.L. ve Larson L.M. (1983) Cognitive Variables Associated With Personal Problem Solving Appraisal: İmplications For Counseling, *Journal of Counseling Psychology*. 4, (30): 537-545.
- İnderbiten H.M., Walters K.S. ve Bukowski, A.L. (1997). The Role Of Social Anxiety İn Adolescent Peer Relations: Differences Among Sociometric Status Groups And Rejected Subgroups. *J Clin Child Psychol*, 26: 338-348.
- İşmen, E. (2004) Duygusal Zeka ve Aile İşlevleri Arasındaki İlişki. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7: 55-75.
- Joshith, V. P. (2012). Emotional Intelligence as a Tool for Innovative Teaching. *Journal on Educational Psychology*, 5(4): 54-60.
- Kahyaoglu Süt, H., Kurt, S., Uzal, O. ve Özdilek, S. (2016). Sağlık Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin Sosyal ve Eğitim Hayatlarına Etkisi. *Euras J Fam Med*, 5(1): 9-13.
- Kandemir, A. (2019). *Psikoloji Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık, Duygusal Zeka ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, İstanbul.
- Kant, R. (2018). Relationship of Internet Addiction with Emotional İntelligence Among Youths. *Education Science and Psychology*, 2(48): 39-46.
- Karakaya, Z., (2010). *Türkiye'nin Bilim Ve Teknoloji Politikası: Uluslararası Karşılaştırmalı Bir Analiz* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi, Kayseri.

- Karayılmaz, D. (2008). *Anasınıfına Devam Eden Çocukların Duygusal Zeka Ve Sosyal Uyum Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Kaya, A. & Saçkes, M. (2005). Benlik Saygısı Geliştirme Programının İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerine Etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(21): 49-56.
- Kayalidere, G. (2014). Türkiye'nin Teknoloji Politikalarında Teknoparkların Önemi ve Teknoparklara Yönelik Vergi Avantajları. *Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(1): 77.
- Khanjani, Z., Ashrafyan, P., Zeinali, S., Montaze, N. (2010). The role of Exciting Intelligence and Demographic Elements in Self-Esteem and Social, Family, Exciting and Physical Compatibility in the Students from Tabriz.. *Fourth universal Seminar of the Students Mental Health*: 124-128.
- Khazaal, Y., Billieux, J., Thorens, G., Khan, R., Louati, Y., Scarlatti, E. (2008). French Validation Of The Internet Addiction Test. *CyberPsychology & Behavior*, 11: 703- 706.
- Khoshakhlagh, H. ve Faramarzi, S. (2012). The Relationship of Emotional Intelligence and Mental Disorders with Internet Addiction in Internet Users University Students. *Addict Health*, 4(3-4): 133–141.
- Kılıçarslan, F. (2010). *Bilmek Yetmez 10 Adımda Duygusal Zeka*. (2. baskı). Ankara: Nobel.
- Kılıçarslan, O. ve Dinç, O. (2007). Türkiye Ekonomisinde Teknoloji ve Transferi. Girne Amerikan Üniversitesi, İstanbul. *GAU J. Soc.; GAU J. Soc. & Appl. Sci.*. 73-75.
- Kim, J.U. (2008). The Effect of a R/T Group Counseling Program On The Internet Addiction Vel And Self-Esteem Of Internet Addiction University Students. *International Journal of Reality Therapy*, 27 (2): 4-12.
- Ko, C.H., Yen. J.Y., Chen. C.S., Yeh, Y.C., and Yen, C.F. (2009). Predictive Values Of Psychiatric Symptoms For İnternet Addiction İn Adolescents: A 2-Year Prospective Study. *Arch Pediatr Adolesc Med*. 163(10): 43- 937.

- Koç, M., (2004). Gelişim Psikolojisi Açısından Ergenlik Dönemi ve Genel Özellikleri. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1 (17): 231-238.
- Koçak, E. (2008). *Ergenlerde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Kohut H. (1977). *The Restoration Of The Self*. New York, International Universities Press.
- Kowal, J. & Fortier, M.S. (1999). Motivational Determinants Of Flow: Contributions From Self-Determination Theory. *The Journal of Social Psychology*, 139(3): 355-368.
- Köknel, Ö. (1999). *Kaygıdan Kişiliğe Mutluluk*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Köse, N. (2009). *7-13 Yaş Çocuklarının Duygusal Zeka Düzeyleri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Köseliören, M. (2017). *İnternet, Online Oyun ve Bağımlılık* (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhyay, T. ve Scherlis, W. (1998). Internet Paradox: A Social Technology That Reduces Social Involvement And Psychological Well-Being? *American Psychologist*, 53(9): 1017.
- Kulaksızoğlu, A.(2002). *Ergenlik Psikolojisi*. (5. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kurtaran, G.T. (2008). *İnternet Bağımlılığını Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Kutlu, M., & Pamuk, M. (2017). Investigation Of University Students' Problematic Usage Of Mobile Phone İn The Context Of Personality Üniversite Öğrencilerinde Cep Telefonunun Problemlili Kullanımının Kişilik Bağlamında İncelenmesi. *Journal Of Human Sciences*, 14(2): 1263-1272

- Kutluoğlu K., A.H. (2018). Madde Bağımlılığı ve Mucadele. [https://insamer.com/tr/madde-bagimlilik-ve-mucadele\\_1601.html](https://insamer.com/tr/madde-bagimlilik-ve-mucadele_1601.html), (31 Ağustos 2018).
- Kuyucu, M. (2017). Gençlerde Akıllı Telefon Kullanımı ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Sorunsalı: Akıllı Telefon (Kolik), Üniversite Gençliği. *Global Media Journal: Turkish Edition*, 7(14).
- Kuzgun, Y.(1989). *Edwards Kişisel Tercih Envanteri El Kitabı*. Ankara: Meteksan.
- Küçükvardar, M., & Tıngöy, Ö. (2018). Teknoloji Bağımlılığının Semptomlar Temelinde İncelenmesi. *İletişim ve bilişim Teknolojileri*, 9(35).
- Lackovic, G., Dekovic, M. ve Opacic, G. (1994). Pubertal Status, İnteraction With Signifigant Others and Self Esteem Of Adolescent Girls. *Adolescence*, c.29: 670-691.
- Lapsley, D.K. (1993). Toward An İntegrated Theory Of Adolescent Ego Development: The “New Look” At Adolescent Egocentrism. *American Journal Of Orthopsychiatry*, 63(4): 562-571.
- Liu, C. ve Kuo F.Y. (2007). A Study Of Internet Addiction Through The Lens Of The Interpersonal Theory. *Cyberpsychology and Behavior*, 10 (6): 799 – 804.
- Malak, K. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Kendini Toparlama Gücü İle Duygusal Zeka Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Matson, J.L., Matson, M.L., & Rivet, T.T. (2007). Social Skills Treatments With Children With Autism Spectrum Disorders. *Behavior Modification*, 31: 682-707.
- Mayer, J.D. And Geher, G., (1996). Emotional Intelligence and The Identification Of Emotion. *Intelligence*, 22: 89-113.
- Mayer, J.D. And Salovey, P. (1995). Emotional Intelligence And The Construction And Regulation Of Feelings. *Applied And Preventive Psychology*, 4: 197-208.

- Mayer, J.D. And Salovey, P. (1997). *What Is Emotional Intelligence*”, In P. Salovey, & D. Sluyter, *Emotional Development And Emotional Intelligence: Educational Implications* (Pp. 3-34). New York: Basicbooks, Inc.
- Mayer, J.D., Salovey, P. And Caruso, D. (2000). *Models Of Emotional Intelligence*, In R. J. Sternberg (Ed) *Handbook Of Intelligence*. (pp. 396-420). New York, NY, US: Cambridge University Press.
- Mayer, J.D., Salovey, P., Caruso, D. (2002). The Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT).
- Mayer, J.D., Salovey, P., Caruso, D.R., & Sitarenios, G. (2001). Emotional Intelligence As A Standard Intelligence. *Emotion*, 3(1): 232-242.
- Mohzan, M.A.M., Hassan, N. ve Abd Halil, N. (2013). The Influence Of Emotional Intelligence On Academic Achievement. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 90: 303-312.
- Nyland, B. (1999). Listening To Infants: Emotional Literacy And The Child Care Setting. *International Journal of Early Childhood*, 31(2): 99-104.
- Oğuztürk, B.S. (2004). Türkiye’de Uygulanan Teknoloji Politikaları, *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları*, s.101.
- Oktan, V. & Şahin, M. (2010). Kız Ergenlerde Beden İmajı İle Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2): 543-556.
- Onur, B. (1996). *Ergenlik Psikolojisi*. Hacettepe Taş Kitapçılık Ltd. Şti.
- Orhan, Ş. ve Büyükkayıkçı, G.E., (2007). Ergenlerin Dinlediği Müzik Türlerinin Depresyon Düzeylerine Etkileri, 3. Ulusal Sanat, Eğitim ve Şiddet Sempozyumu, 19-21 Kasım 2007. *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi*, Ankara: 135-145
- Osmanoğlu, D.E. (2019). Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı İle Duyusal Zekâ Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *e-Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(2): 47-58.



- Otacıoğlu, S.G. (2009). M¼zik Öğretmeni Adaylarının Duygusal Zekâ İle Akademik ve Çalgı Başarı Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Journal Of Social Science*, 85.
- Ögel, K. (2001). *İnsan, Yaşam ve Bağımlılık Tartışmalar ve Gerekçeler*. İstanbul: Iq Kültür Sanat Yayıncılık.
- Ömeroğlu, E. ve Ulutaş, İ. (2007). *Çocuk ve Ergen Gelişim*. İstanbul: Morpa Yayınları.
- Örgün, S.K. (2000). *Anne Baba Tutumları İle 8. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygıları ve Atılganlıkları Arasındaki İlişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul: 5–16.
- Özayrancı, Y.E. (2016). *Türkiye’de Teknolojinin Gelişiminde Kamu Politikalarının Rolü*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Özdemir, L. (2003). *Yaratıcı Drama Dersinin Duygusal Zeka Gelişimine Etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Özdemir, M. (2015). *Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Duygusal Zekâları ile Yaşam Doyumlarının İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Özdemir, Z. (2015). Sosyal Medyada Kimlik İnşasında Yeni Akım: Özçekim Kullanımı, *Maltepe Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 2(1): 112-131.
- Özden, B. (2015). *Yönetim Bilimi Açısından Üstün Yetenekli Çocukların Duygusal Zekâ Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Özden, E. (2010). *Popüler Psikoloji Yayınları*. İstanbul: Stigma Yayınları.
- Özer, Ş. (2013). *Problemlili İnternet Kullanımının Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş İle Açıklanabilirliği* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Özkan, İ. (1994). Benlik Saygısını Etkileyen Etkenler. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 3(3): 4-9.

- Öztürk, Ö., Odabaşoğlu, G., Eraslan, D., Genç, Y. ve Kalyoncu, Ö. A. (2007). İnternet Bağımlılığı: Kliniği ve Tedavisi. *Bağımlılık Dergisi*, 8(1): 36-41.
- Pakır, F. (2006). *Aile Sosyo-Ekonomik ve Demografik Özellikleri ile Mezun Olunan Lise Türünün Öğrencilerin Üniversite Giriş Sınavındaki Başarıları Üzerindeki Etkileri* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van.
- Palabıyıköğlu, R. (2000). *Kriz ve Krize Müdahale*. Ankara Üniversitesi Psikiyatrik Kriz Uygulama ve Araştırma Merkezi Yayınları No:6.
- Papacharissi, Z. ve Rubin, A.M. (2000). Predictors Of İnternet Use. *J Broadcast Electron Media*, 44: 175-196.
- Parker, J.D.A., Creque Sr., R.E., Barnhart, D.L., Harris, J.I., Majeski, S.A., Wood, L.M. ve Hogan, M.J. (2004). Academic Achievement in High School: Does Emotional İntelligence Matter? *Personality and Individual Differences*, 37(7): 1321-1330.
- Parker, J.D.A, Taylor, N.T, Eastabrooka, J.M., Schell, S.L. and Wood, L.M. (2008). Problem Gambling İn Adolescence: Relationships With İnternet Misuse, Gaming Abuse and Emotional İntelligence. *Personality and Individual Differences*, 45(2): 174-180
- Parman, T. (1998). *Ergensel Etkinlikler Olarak Aşk, Cinsellik ve Ölüm: Ergenlik Döneminde Cinsellik* (Gelişim ve Sorunları). (Ed. Selahattin Erol, Neslihan Rugancı). Ankara: Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Derneği Yayınları: 2
- Petrides, K.V., And Furnham, A. (2001). Trait Emotional Intelligence: Psychometric Investigation with Reference to Established Trait Taxonomies. *European Journal of Personality*, 15: 425-448. Doi: <http://dx.doi.org/10.1002/per.416>
- Petrides, K.V., Frederickson, N., Furnham, A. (2004) The Role Of Trait Emotional Intelligence in Academic Performance And Deviant Behavior At School. *Personality and Individual Differences*, 36(2): 277, 17p.

- Pinnelli S. (2002). Internet Addiction Disorder And Identity On Line: The Educational Relationship: <http://www.proceedings.informingscience.org/IS2002Proceedings/papers/Pinne088I nter.pdf> adresinden erişilmiştir.
- Polat, G. (2008). *Sosyo-Ekonomik Değişkenlerin Yükseköğretim Öğrencilerinin Akademik Başarısı Üzerindeki Etkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta.
- Reisenzein, R. (2006). Arnold's Theory Of Emotion İn Historical Perspective. *Cognition and Emotion*, 20(7): 920-951.
- Reisoğlu, İ., Gedik, N., & Göktaş, Y. (2013). Öğretmen Adaylarının Özsaygı ve Duygusal Zekâ Düzeylerinin Problemlı İnternet Kullanımıyla İlişkisi. *Eğitim ve Bilim*, 38(170).
- 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.
- Rogers, G.R. (1961). *On Becoming A Person: A Therapist's Wiew of Psychotherapy*.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. New Jersey: Princeton University Press.
- Ross-Gordon, J.M. (1999). Gender Development And Gendered Adult Development. *New Directions For Adult And Continuing Education*, 1999(84): 29-37.
- Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2000). Self-Determination Theory And The Facilitation Of İntrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1): 68.
- Ryan, T., Chester, A., Reece, J. & Xenos, S. (2014). The Uses And Abuses Of Facebook: A Review Of Facebook Addiction. *Journal Of Behavioral Addictions*, 3(3): 133-148.
- Sabırlı, B. (2018). *Üniversite Öğrencilerindeki Akıllı Telefon Kullanım Sıklığının Benlik Saygısı ve Çeşitli Değişkenlerle İlişkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

- Sağlam, Ö. (2009). *Ortaöğretim Kurumlarında Yaşanan Şiddet Olgusu; Ankara Sincan Örneğinde Öğrencilerin Eğitim Önceliklerinin Şiddet Eğilimleri Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Salovey, P. and Mayer, J.D., (1990). Emotional Intelligence, Imagination. *Cognition and Personality*, 9: 185-211.
- Sanghvi, H. ve Rai, U. (2015). Internet Addiction And Its Relationship With Emotional Intelligence and Perceived Stress Experienced By Young Adults. *The International Journal Of Indian Psychology*, 3(1): 2349-3429.
- Santrock, J. (1997). *Life-Span Development*. Dubuque: Iowa: Wm.C.Brown.
- Satılmış, G. (1988). *Yetiştirme Yurdunda Yaşayan Ergenlerde Benlik Saygısı* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Schonert-Reichl, K.A. (1994). Gender Differences İn Depressive Symptomatology And Egocentrism İn Adolescence. *The Journal of Early Adolescence*, 14(1): 49-65.
- Seyhan D. ve Zincir H. (2009). Tutuklu Hükümlü Gençlerin Benlik Saygısı Düzeyleri ile Aile Özelliklerinin İncelenmesi ve Aralarındaki Korelasyonun Belirlenmesi. *Aile ve Toplum Eğitim-Kültür ve Araştırma Dergisi*, Cilt 11, Sayı 5, s.21.
- Seyis, S., Yazıcı, H., & Altun, F. (2013). Ortaöğretim Öğrencilerinin Motivasyonları ve Duygusal Zekaları İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişki. *Milli Eğitim Dergisi*, 43(197): 51-63.
- Sezen, M. ve Murat M. (2018). Ergenlerde Akran Zorbalığı, İnternet Bağımlılığı ve Duygusal Zekâ Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*. 9(16): 182-160.
- Shapira, N.A., Goldsmith, T.D., Keck, P.E., Khosla, U.M. ve McElroy, S.L. (2000). Psychiatric Features Of Individuals With Problematic Internet Use. *Journal Of Affective Disorders* 57: 267-272.
- Shapiro, L.E. (2002). *Yüksek EQ'lu Bir Çocuk Yetiştirmek*. (Çev: Ü. Kartal). İstanbul: Varlık Yayınları.

- Smith, C.A. & Lazarus, R.S. (1990). *Emotion and Adaptation, Handbook of Personality: Theory and Research* (pp. 609-637). New York: The Guilford Press.
- Sofiah, S.Z.S., Omar, S.Z., Bolong, J. & Osman, M.N. (2011). Facebook Addiction Among Female University Students. *Revista De Administratie Publica Si Politici Sociale*, 3(7): 95.
- Soydan, Z.M. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ile Depresyon ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Sroufe, L.A. (1979). The Coherence Of Individual Development, Early Care, Attachment And Subsequent Developmental Issues. *American Psychology* 34: 834-841.
- Stein, J.S. ve Book, H.E. (2003). *EQ Duygusal Zeka ve Başarının Sim.* (Çev: M. Isik). İstanbul: Özgür Yayinlari.
- Sümer, N. ve Şendağ, M.A. (2009). Orta Çocukluk Döneminde Ebeveynlere Bağlanma, Benlik Algısı ve Kaygı. *Türk Psikoloji Dergisi*, Cilt 24, Sayı 63.
- Şahin, E. (2011). Teknoloji Transferi Yöntemleri Bağlamında Türkiye’de Yabancı Sermaye Yatırımları İle Üniversite Sanayi İşbirliğinin Gelişimi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal ve Teknik Araştırmalar Dergisi*, 1(2), s.1-19.
- Tabachnick, B.G. & Fidell, L.S. (2015). *Using Multivariate Statistics* (5<sup>th</sup> Edition). US.: Pearson.
- Tafarodi, R.W. ve Swann Jr, W.B. (1995). Self-Linking And Self-Competence As Dimensions Of Global Self-Esteem: İntial Validation Of A Measure. *Journal of personality assessment*, 65(2): 322-342.
- Tafarodi, R.W., Wild, N. & Ho, C. (2010). Parental Authority, Nurturance, And Two-Dimensional Self-Esteem. *Scandinavian Journal Of Psychology*, 51(4): 294-303.

- Takishima-Lacasa, J.Y., Higa-McMillan, C.K., Ebesutani, C., Smith, R.L., & Chorpita, B.F. (2014). Self-Consciousness And Social Anxiety In Youth: The Revised Self-Consciousness Scales For Children. *Psychological Assessment*, 26(4): 1292–1306.
- Tambağ, H., Kaykunoğlu, M., Gündüz, Z. ve Demir, Y. (2014). Hemşirelik Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeyleri ve Etkileyen Faktörler. *11. Ulusal Hemşirelik Öğrencileri Kongresi Bildirisi*.
- Tekin E. (2014). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Duygusal Zeka ve Sosyal İyi Olma Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Tekin, Ç. (2012). *Cep Telefonu Problemlili Kullanım (Pu) Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Tekinsav S.G. (2006). *Ergenlerde Öfke ve Saldırganlığı Azaltmaya Yönelik Bilişsel Davranışçı Bir Müdahale Programının Etkililiğinin Değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Tiabashvili, T., Mirtskhulava, R., Japaridze, M. (2015). Increasing Emotional Intelligence Among Early Adolescents: Mythodrama Group Psychotherapy Approach. *Problems Of Education In The 21st Century*, 66(17): 66-74.
- Timuçin, Afşar (1994). *Felsefe Sözlüğü*, BDS Yayınları, İstanbul.
- Tohumcu, M.U. (2018). *İnternet Ve Akıllı Telefon Bağımlılığı İle Benlik Saygısı Ve Yalnızlık Arasındaki İlişkinin Çeşitli Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Tohumcu, M.U., Karşlı, T. A., Bahadır, E. & Kalender, B. (2019). Akıllı Telefon Bağımlılığı ve İnternet Bağımlılığı İle Benlik Saygısı ve Yalnızlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Aralık 2019, Cilt 21, Sayı 2 (773-787). DOI: 10.26468/trakyasobed.545391
- Topses, G. (1997). *Eğitim Psikolojisi*. Ankara: Sanat Kitabevi.

- Tuğrul, C. (1999). Duygusal Zeka. *Klinik Psikiyatri*, 1: 12-20.
- TÜBİTAK (2014). Türk Bilim ve Teknoloji Politikası 1993-2003 [https://www.tubitak.gov.tr/tubitak\\_content\\_files/BTYPD/btyk/2/2btyk\\_karar.pdf](https://www.tubitak.gov.tr/tubitak_content_files/BTYPD/btyk/2/2btyk_karar.pdf)
- Türkmen, Y., Özer, M., Karabulut, N., Zekioğlu, A. (2020). Bireysel Spor Yapanlarda Duygusal Zeka Düzeylerinin Akademik Not Ortalamaları Açısından Araştırılması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5 (1): 81-92.
- Usta, S. (2017). *Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Ve Duygusal Zeka Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Ülgen, V. (2014). *12-18 Yaş Arası Ergenlerde İnternet Bağımlılığında Sosyal Karşılıklılık ve Yordayıcı Faktörlerin Değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul, ss:135-145.
- Üstün, E. ve Akman, B. (2002). Korunmaya Muhtaç Çocukların Benlik Algısının İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23: 229- 233.
- Weinstein, A. M. (2010). Computer And Video Game Addiction-A Comparison Between Game Users And Non-Game Users. *Am J Drug Alcohol Abuse*, 36(5): 76-268.
- White, R.W. (1965). *Ego And Reality İn Psychoanalytic Theory*. New York, International Universities Press, 1965.
- Williams, K.D & Ren, D. And Wesselmann, E.D. (2013). Interdependent Self- Construal Moderates Coping With (But Not The İntial Pain Of) Ostracism. *Asian Journal of Social Psychology*, 16(4): 320-326.
- Yalçın, C. (2003). Sosyolojik Bir Bakış Açısıyla İnternet. *Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 27 (1): 77-89.
- Yalçın, C., Demirel, M., Demirel, D.H., & Çolakoğlu, T. (2017). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Boş Zamanın Anlamı İle Akıllı Telefon Bağımlılıklarına İlişkin Görüşlerinin İncelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1): 1-11.

- Yang C.K., Choe B.M., Baity, M., Lee, J.H. ve Cho, .JS. (2005). SCL-90-R and16PF Profiles Of Senior High School Students With Excessive İnternet Use. *Can J Psychiatry*. 50: 407-414
- Yavuzer, H. (1996). *Çocuk Eğitimi El Kitabı*. Remzi Kitapevi, İstanbul, 176 s.
- Yavuzer, H. (1998). *Ana Baba Okulu*. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Yavuzer, H. (2000). *Çocuk Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi 19. Basım, İstanbul.
- Yavuzer, H. (2005). *Gençleri Anlamak*. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Yaygır, C. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Depresyon Ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)*,. İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Yen, J.Y., Ko, C.H., Yen, C.F., Wu, H.Y. and Yang, M.J. (2007). The Comorbid Psychiatric Symptoms Of İnternet Addiction: Attention Deficit And Hyperactivity Disorder (ADHD), *Depression, Social Phobia, And Hostility*. *J Adolesc Health*. 41(1), 93-8.
- Yen, J.Y., Ko, C.H., Yen, C.F., Chen, S.H., Chung, W.L. ve Chen, C.C. (2008). Psychiatric Symptoms İn Adolescents With İnternet Addiction: Comparison With Substance Use. *Psychiatry Clin Neurosci*, 62: 9-16.
- Yeşilyaprak, B. (2001). Duygusal Zeka ve Eğitim Açısından Doğurguları. *Gazi Üniversitesi Eğitim Yönetimi Dergisi*, 25: 139-141.
- Yeşilyaprak, B. (2003). *Eğitimde Rehberlik Hizmetleri Gelişimsel Yaklaşım*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Yeşilyaprak, B., & Durmuş, E. (2007). Lisans Düzeyinde Eğitimde Duygusal Zeka Dersinin Kapsam Ve İşlenişi. *In International Emotional Intelligence And Communication Symposium*.
- Yıldırım, C. (1995). *Bilimin Öncüleri*. TÜBİTAK Popüler Bilim Kitapları 9, 1995.
- Yıldız, O. (2016). *Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ve Benlik Saygısı İlişkisinin İncelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)*. Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.



- Yılmaz, G., Şar, A.H. & Civan, S. (2015). Ergenlerde Mobil Telefon Bağımlılığı İle Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Online Journal Of Technology Addiction & Cyberbullying*, 2(2): 20-37.
- Yılmaz, M. (2002). *Duygusal Zeka Düşünme Becerileri Eğitiminin Annelerin Duygusal Zeka Düzeyine Etkisi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun: 80-119.
- Young, K.S., & Rodgers, R.C. (1998). Internet Addiction: Personality Traits Associated With Its Development. *In 69th Annual Meeting Of The Eastern Psychological Ciation* (pp. 40-50).
- Young, K.S. (2004). Internet Addiction. *American Behavioral Science*, 48: 402-441.
- Young, K., Yue, X.D. ve Ying, L. (2011). Prevalence Estimates and Etiologic Models of Internet Addiction, *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*, Cilt.10, Sayı. 1, ss. 6-15.
- Young, K. (2009). Understanding Online Gaming Addiction and Treatment Issues for Adolescents. *The American Journal of Family Therapy*, 37(5): 355-372.
- Yörükoğlu, A. (2004). *Gençlik Çağı Ruh Sağlığı Eğitimi ve Ruhsal Sorunlar*. İstanbul: Özgür Yayınları.
- Yörükoğlu, A. (1985). *Gençlik Çağı*. Tisari Matbaası, Ankara.
- Zimmerman, M.A., Copeland L.A., Shope, J.T. ve Dielman, T.E. (1997). A Longitudinal Study Of Self-Esteem: Implications For Adolescent Development. *Journal Of Youth and Adolescence*, 26: 117-141.
- Ziyalar, A. (1999). *Sosyal Psikiyatri*. 2. Baskı. Çevik Matbaacılık. Yüce Yayım A.Ş. İstanbul.

## EKLER

### EK-1 Valilik İzni



T.C.  
İSTANBUL VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 59090411-44-E.20030134  
Konu : Anket Araştırma İzni

15.10.2019

İSTANBUL SABAHHATİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ'NE

İlgi: a) 01.10.2019 tarihli ve 4343 sayılı yazınız.  
b) Valilik Makamının 15.10.2019 tarihli ve 19975882 sayılı oluru.

Üniversiteniz Sosyal Bilimler Enstitüsü yüksek lisans öğrencisi Abdullah TUNÇ'un "**Ergenlik Döneminde Duygusal Zeka Özelliklerinin ve Benlik Saygısının Teknoloji Bağımlılığı ile İlişkinin İncelenmesi**" konulu araştırma çalışması hakkındaki ilgi (a) yazınız ilgi (b) valilik onayı ile uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve araştırmacının söz konusu talebi; bilimsel amaç dışında kullanmaması, uygulama sırasında bir örneği müdürlüğümüzde muhafaza edilen mühürlü ve imzalı veri toplama araçlarının kurumlarımıza araştırmacı tarafından ulaştırılarak uygulanması, katılımcıların gönüllülük esasına göre seçilmesi, araştırma sonuç raporunun müdürlüğümüzden izin alınmadan kamuoyuyla paylaşılması koşuluyla, gerekli duyurunun araştırmacı tarafından yapılması, okul idarecilerinin denetim, gözetim ve sorumluluğunda, eğitim-öğretimi aksatmayacak şekilde ilgi (b) Valilik Onayı doğrultusunda uygulanması ve işlem bittikten sonra 2 (iki) hafta içinde sonuçtan Müdürlüğümüz Strateji Geliştirme Bölümüne rapor halinde bilgi verilmesini arz ederim.

Timur TUĞRAL  
Müdür a.  
Şube Müdürü

EK:  
1- Valilik Onayı  
2- Ölçekler

Millî Eğitim Müdürlüğü Binbirdirek M. İmran Öktem Cad.  
No:1 Eski Adliye Binası Sultanahmet Fatih/İstanbul  
E-Posta: sgb34@meb.gov.tr

A. BALTA VHKİ  
Tel: (0212) 384 34 00- 3628

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden be16-554b-3721-bf4e-5aa6 kodu ile teyit edilebilir.



T.C.  
İSTANBUL VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 59090411-20-E.19975882

15/10/2019

Konu : Anket ve Araştırma İzin Talebi.

VALİLİK MAKAMINA

- İlgi: a) İst. Sabahattin Zaim Üniversitesi'nin 01.10.2019 tarihli ve 4343 sayılı yazısı.  
b) MEB. Yen. ve Eğ. Tk. Gn. Md. 22.08.2017 tarih ve 12607291/ 2017/25 No'lu Gen.  
c) Millî Eğitim Müdürlüğü Araştırma ve Anket Komisyonunun 11.10.2019 tarihli tutanağı.

İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü yüksek lisans öğrencisi Abdullah TUNÇ'un "**Ergenlik Döneminde Duygusal Zeka Özelliklerinin ve Benlik Saygısının Teknoloji Bağımlılığı ile İlişkinin İncelenmesi**" konulu tezi kapsamında ilimiz Büyükçekmece ilçesinde bulunan liselerde öğrenim gören öğrencilere; anket uygulama istemi hakkındaki ilgi (a) yazı ve ekleri Müdürlüğümüzce incelenmiştir.

Araştırmacının söz konusu talebi; bilimsel amaç dışında kullanılmaması, **uygulama sırasında bir örneği müdürlüğümüzde muhafaza edilen mühürlü ve imzalı veri toplama araçlarının kurumlarımıza araştırmacı tarafından ulaştırılarak uygulanması, katılımcıların gönüllülük esasına göre seçilmesi, araştırma sonuç raporunun müdürlüğümüzden izin alınmadan kamuoyuyla paylaşılması koşuluyla, okul idarelerinin denetim, gözetim ve sorumluluğunda, eğitim-öğretimi aksatmayacak şekilde ilgi (b) Bakanlık emri esasları dâhilinde uygulanması, sonuçtan Müdürlüğümüze rapor halinde (CD formatında) bilgi verilmesi kaydıyla Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.**

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Menderes KAYA  
İl Millî Eğitim Müdür V.

- Ek:  
1- Genelge.  
2- Komisyon Tutanağı.

OLUR  
15/10/2019

Dr. Hasan Hüseyin CAN  
Vali a.  
Vali Yardımcısı

Millî Eğitim Müdürlüğü Binbirdirek M. İmran Öktem Cad.  
No:1 Eski Adliye Binası Sultanahmet Fatih/İstanbul  
E-Posta: sgb34@meb.gov.tr

A. BALTA VHKİ  
Tel: (0 212) 384 34 00-3628

Bu cvrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 9d95-e647-38ba-8e07-68be kodu ile teyit edilebilir.

## EK-2 Kişisel Bilgi Formu

### KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Bu bölümde sizin kişisel durumunuza ilişkin sorular yer almaktadır.

Her bir soruyu dikkatlice okuduktan sonra, o soru için durumunuzu en iyi yansıtan seçeneği (X) ile işaretleyiniz

ya da istenen bilgiyi, ayrılan boşluğa kısaca yazınız. Birden fazla seçenek işaretleyebileceğiniz belirtilen sorular için durumunuza uygun tüm seçenekleri işaretleyebilirsiniz.

1.Kaç Kardeşsiniz:

2. Anne –Baba Durumu: Beraber ( ) Ayrı ( )

3.Kaçıncı Çocuğunuz: İlk( ) Orta ( ) Sonuncu ( )

4.Lise Türünüz:

( ) Fen Lisesi ( ) Anadolu Lisesi ( ) Meslek Lisesi ( ) İmam Hatip Lisesi

5.Bir Önceki Dönem Başarı Ortalamanız:

40-60 ( ) 60-70 ( ) 70-80 ( ) 80-90 ( ) 90-100 ( )

6. Öğrenim görmekte olduğunuz sınıf:

11.Sınıf ( ) 12.Sınıf ( )

7. Cinsiyetiniz: ( ) Kadın ( ) Erkek 8.Yaşınız: 16 ( ) 17 ( ) 18 ve üzeri( )

9. Kendinize ait bir akıllı telefonunuz var mı?

( ) Var ( ) Yok

10. Kendinize ait bir, masaüstü bilgisayarınız ya da dizüstü bilgisayarınız var mı?

( ) Var ( ) Yok

11. Sizce ailenizin sosyo-ekonomik düzeyi aşağıdakilerden hangisi ile nitelenebilir?

( ) Düşük 1000-2500 ( ) Orta 2500-5000 ( ) Yüksek 5000 ve üzeri

12. İnternete hangi ortamlardan bağlanıyorsunuz? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz).

( ) Ev ya da yurt ( ) Mobil ( ) İnternet kafe

( ) Diğer (Lütfen yazınız):

13. İnternete bağlanmak için aşağıdakilerden hangisini kullanıyorsunuz? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz).

( ) Masaüstü PC ( ) Akıllı Telefon ( ) Dizüstü PC ( ) Tablet PC

( ) Televizyon ( ) Diğer (Lütfen yazınız):

14. Sosyal ağ sitelerinden hangilerini kullanıyorsunuz.(Birden fazla yazabilirsiniz)(Lütfen yazınız):

15. Sosyal ağlarda günde ortalama ne kadar zaman geçiriyorsunuz?



1 saatten az  1-2 saat  3-4 saat  5-6 saat  7 saat ve üzeri

16. Anlık mesajlaşma programlarından hangilerini kullanıyorsunuz (Birden fazla yazabilirsiniz.)

(Lütfen yazınız):

17. Anlık mesajlaşma programlarını günde ortalama ne kadar süre kullanıyorsunuz?

1 saatten az  1-2 saat  3-4 saat  5-6 saat  7 saat ve üzeri

18. Aşağıdaki çevrimiçi oyun türlerinden hangilerini oynuyorsunuz? (Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz).

Aksiyon  Bulmaca/Puzzle  Yarış  Spor

Macera  Simülasyon  Savaş  Strateji

Sanal Yaşam  Kavga  Diğer (Lütfen yazınız):

19. Çevrimiçi oyunları günde ortalama ne kadar süre oynuyorsunuz?

1 saatten az  1-2 saat  3-4 saat  5-6 saat  7 saat ve üzeri

20. Aşağıdaki internet sitesi türlerinden hangilerini kullanıyorsunuz? (Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz).

Alışveriş  Blog  Seyahat  Çevrimiçi Film/Dizi

Arama Motorları  Finans  Erotik  Çevrimiçi Müzik/Video

Arkadaşlık  Moda  Güzellik  Çevrimiçi Gazete

Teknoloji  Diğer (Lütfen yazınız):

21. Gezindiğiniz internet sitelerinde günde ortalama ne kadar süre bulunursunuz?

1 saatten az  1-2 saat  3-4 saat  5-6 saat  7 saat ve üzeri

22. Sosyal ağ siteleri, anlık mesajlaşma programları, çevrimiçi oyunlar ve diğer internet sitelerinin tümüne, bir günde ortalama ne kadar süre harcıyorsunuz?

1 saatten az  1-2  3-4  5-6  7 saat ve üzeri



## EK-3 Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği (TEIQue-Sf) Kısa Formu

EK-3

### DUYGUSAL ZEKA ÖZELLİĞİ ÖLÇEĞİ (TEIQue-SF) KISA FORM

*Yönerge: Lütfen aşağıdaki her ifadeyi o ifadeye katılma ya da katılmama derecenizi yansıtan rakamı daire içine alarak cevaplayınız. İfadelerin tam anlamı hakkında çok uzun düşünmeyiniz. Hızlı ilerleyiniz ve kesin cevaplar vermeye çalışınız. İfadelerin tam anlamı hakkında çok uzun düşünmeyiniz. 1- Doğru ya da yanlış cevap yoktur. 1- Hiç katılmıyorum 7- Tamamen katılıyorum arasında 7 cevap seçeneğiniz vardır. İlginiz ve zaman ayırdığınız için teşekkürler.*

1 ..... 2 ..... 3 ..... 4 ..... 5 ..... 6 ..... 7  
**Kesinlikle Katılmıyorum** **Kesinlikle katılıyorum**

1. Genel anlamda, yüksek motivasyonlu birisiyim.	1	2	3	4	5	6	7
2. Duygularımı düzenlemekte genellikle zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
3. İnsanlarla etkin bir biçimde başedebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
4. Verdiğim kararlarımı sıklıkla değiştirme eğilimim vardır.	1	2	3	4	5	6	7
5. Çoğu zaman hangi duyguyu hissettiğimi ayırt edemem.	1	2	3	4	5	6	7
6. Birçok iyi özelliğe sahip olduğumu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
7. Haklarımı savunmak benim için genellikle zordur.	1	2	3	4	5	6	7
8. Diğer insanların duygularını bir şekilde etkileyebilme yeteneğim vardır.	1	2	3	4	5	6	7
9. Olayların akışına göre hayatımı düzenlemek benim için genellikle zordur.	1	2	3	4	5	6	7
10. Genelde stresle başedebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
11. Yakınlarıma, duygularımı göstermekte genelde zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
12. Motivasyonumu devam ettirmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
13. Genel olarak, hayatımdan memnunum.	1	2	3	4	5	6	7
14. Sonradan pişman olacağım şeyleri yapma eğilimim vardır.	1	2	3	4	5	6	7
15. Sıklıkla duraksar ve hissettiklerimi düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
16. Kişisel donanımlarımın, güçlü yönlerimin tam olduğuna inanıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
17. Tartışırken haklı olduğumu bilsem dahi, geri çekilmeye meyilliyim.	1	2	3	4	5	6	7
18. Genellikle, hayatımda işlerin yolunda gideceğine inanırım.	1	2	3	4	5	6	7
19. Bana çok yakın olan kişilerle bile, aramda bağ oluşturmak benim için zordur.	1	2	3	4	5	6	7
20. Genellikle, yeni çevreye uyum sağlama yeteneğim vardır.	1	2	3	4	5	6	7



## EK-4 Young İnternet Bağımlılığı Kısa Formu

EK-4

### 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

Sorular	1 2 3 4 5
1. Hangi sıklıkta planladığınızdan daha fazla internette kalırsınız?	00000
2. Hangi sıklıkta ailenizle ilgili işleri ihmal ederek internette daha fazla zaman harcarsınız?	00000
3. Okul veya ders ile ilgili çalışmalarınız hangi sıklıkta internette harcadığınız süre yüzünden zarar görmektedir?	00000
4. Birileri internette ne yaptığınızı sorduğunda hangi sıklıkta sır gibi saklar veya savunmaya geçersiniz?	00000
5. Birileri siz internette iken canınızı sıkarsa hangi sıklıkta onları tersler, onlara bağırır ve öfkeli davranırsınız?	00000
6. Hangi sıklıkta gece internette harcadığınız süre yüzünden uykusuz kalırsınız?	00000
7. İnternete bağlı değilken hangi sıklıkta internetle avunur veya internete bağlı olduğunuz hayalini kurarsınız?	00000
8. İnternette iken hangi sıklıkta kendinizi 'birkaç dakika daha' derken bulursunuz?	00000
9. Hangi sıklıkta internette harcadığınız zamanı azaltmak için uğraşırsınız ve başarısız olursunuz?	00000
10. Ne kadar süre internette olduğunuzu hangi sıklıkta saklamaya çalışırsınız?	00000
11. Hangi sıklıkta başkalarıyla dışarı çıkmak yerine internette daha fazla zaman harcamayı tercih edersiniz?	00000
12. İnternete bağlanamadığınızda hangi sıklıkta kendinizi bunalımda, karamsar ve sinirli hissedip, internete bağlandığınızda bu şikayetlerinizin hemen geçtiğini görürsünüz?	00000



## EK-5 Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği

EK-5

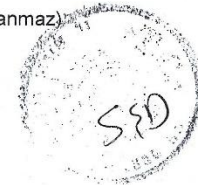
### YÖNERGE :

Aşağıda her insanın zaman zaman hissedeabileceği bir takım durumlar maddeler halinde sıralanmıştır. Bu maddelerde belirtilen ifadeler, sizin genellikle hissettiklerinizi tanımlıyor ve çoğunlukla size uygun geliyorsa ilgili maddenin karşısındaki EVET sütununa bir çarpı işareti (x) koyunuz. Bu ifadeler eğer sizin genellikle hissettiklerinizi tanımlamıyor ve çoğunlukla size uygun gelmiyorsa bu durumda da HAYIR sütununa bir çarpı işareti (x) koyunuz.

Envanterde yer alan maddelerin doğru ya da yanlış cevapları yoktur. Bu nedenle yanıtlarınızı verirken mantığınızdan çok duygularınıza kulak vermeyi unutmayınız. Lütfen yanıtlarınızı içinizden geldiği gibi ve dürüst vermeye çalışınız. Kararsız kaldığınız durumlarda bile sadece bir seçeneği işaretleyiniz. Herhangi bir maddeye ilişkin her iki seçeneği de işaretlediğinizde ya da her iki seçeneği de boş bıraktığınızda bu maddeye ilişkin yanıtınızın geçersiz sayılacağını unutmayınız.

Prof. Dr. Metin Pişkin

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





## EK-6 Veli İzin Belgesi

### VELİ İZİN BELGESİ

Velisi bulunduğum öğrencinin Abdullah TUNÇ'un yaptığı yüksek lisans çalışması için gerekli olan çalışmaya katılmasını :

KABUL EDİYORUM:

KABUL ETMİYORUM:

Veli :

Veli İmza:



# ÖZGEÇMİŞ

## A. KİŞİSEL BİLGİLER

### Abdullah Tunç

Doğum Yeri ve Tarihi: Sivas – 14.02.1995

Medeni Hali: Bekâr

İletişim Bilgileri:

Adres: Mimar Sinan Merkez Mahallesi Değirmen 4 Sokak Sade Apartmanı A/2 blok  
no:15/5 İstanbul/Büyükçekmece

Telefon:05375435111

E mail: abdullahtunc95@gmail.com

## B. EĞİTİM

Yüksek Lisans: 2018-2020 devam ediyor İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi /  
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü /Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek  
Lisans

Lisans: 2014-2018 mezun Düzce Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık,  
2020 devam ediyor İstanbul Üniversitesi / Uzaktan Eğitim Lisans Tamamlama /  
Sosyal Hizmet / 3.Sınıf,

2020 devam ediyor Cumhuriyet Üniversitesi / Psikoloji / 1.Sınıf,

Önlisans: 2016-2020 mezun Anadolu Üniversitesi, Sosyal Hizmetler

## C. MESLEKİ DENEYİM

İş yaşamına mezun olduğum 2018 yılında İstanbul / Büyükçekmece de özel bir  
eğitim kurumunda Okul Psikolojik Danışmanı olarak başladım ve halen aynı iş  
yerinde devam etmekteyim.

## D. YAYINLARI

1-İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Lisansüstü Öğrenci  
Kongresi / Ergenlik Dönemindeki Bireylerin Duygusal Zeka Özelliklerinin İnternet  
Bağımlılığı İle İlişkisinin İncelenmesi / Bildiri