

T.C.
KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
ANABİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE NARSİSTİK KİŞİLİK EĞİLİMİ VE
SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI: PROBLEMLİ İNTERNET
KULLANIMININ ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan

Esra YILDIRIM

Danışman

Doç. Dr. Nuray TAŞTAN

Ocak-2020

T.C.
KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
ANABİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE NARSİSTİK KİŞİLİK EĞİLİMİ VE
SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI: PROBLEMLİ İNTERNET
KULLANIMININ ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan

Esra YILDIRIM

Danışman

Doç. Dr. Nuray TAŞTAN

Ocak-2020

KABUL-ONAY

Doç. Dr. Nuray TAŞTAN danışmanlığında Esra YILDIRIM tarafından hazırlanan “*Üniversite Öğrencilerinde Narsistik Kişilik Eğilimi ve Sosyal Görünüş Kaygısı: Problemlı İnternet Kullanımının Etkisi*” adlı bu tez çalışması jürimiz tarafından Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim dalında Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

27/01/2020

Prof. Dr. Hasan ATAĞ (Başkan)

Doç. Dr. Nuray TAŞTAN (Danışman)

Doç. Dr. Safiye SARICI BULUT (Üve)

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

...../...../2020

Doç.Dr. Abdussamed YEŞİLDAĞ

Enstitü Müdürü

KİŞİSEL KABUL

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “*Üniversite Öğrencilerinde Narsistik Kişilik Eğilimi ve Sosyal Görünüş Kaygısı: Problemlİ İnternet Kullanımının Etkisi*” adlı tez çalışmamın, tarafımdan bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve faydalandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak faydalanılmış olduğunu beyan ederim.

27/01/2020

Esra YILDIRIM

ÖNSÖZ

Yüksek lisans eğitimim boyunca ve bu çalışmamın tüm süreçlerinde desteğini hep hissettiğim, bilgi ve tecrübesiyle yolumu aydınlatan tez danışmanım, hocam Doç. Dr. Nuray TAŞTAN'a kalpten teşekkürlerimi sunuyorum. Bu süreçte her zaman yanımda olduğunuz ve ilginiz için size minnettarım. Eğitimim boyunca her zaman güler yüzüyle ve bilgi birikimiyle bana destek olan, hocam Prof. Dr. Hasan ATAK'a çok teşekkür ediyorum. Çalışma sürecimdeki yardımlarınız benim için çok değerliydi. Araştırma sürecimde ve öncesinde ihtiyaç duyduğum zamanlarda, görüş ve önerileriyle bana destek olan ve zorlandığım tüm süreçlerde içtenlikle yardımını sunan değerli hocam Doç. Dr. Birol ALVER'e sonsuz teşekkür ediyorum. Doç. Dr. Safiye SARICI BULUT hocama tez savunmamda yaptığı öneriler ve tezime sağladığı katkılar için çok teşekkür ediyorum. Araştırmam için yaptığım uygulamalarda yardımcı olan değerli hocalarıma ayrıca çok teşekkür ediyorum.

Benimle aynı süreçleri yaşayan, çalışma sürecimde desteğini her zaman hissettiren, zorlandığım her anda yanımda olan ve beni motive eden Volkan KUTLUCA'ya tüm kalbimle teşekkür ediyorum. Yüksek lisans sürecimde de yine beraber olduğum, üniversite hayatım boyunca yol arkadaşlığı yaptığım, tezimin her sürecinde yardımları ve desteğiyle benim yanımda olan değerli dostum Merve AYDIN'a, uzakta olsalar da her zaman yanımdaymış gibi hissettiren, mızımızlandığım her anda beni güldüren, güzel sözleri ve dilekleriyle beni yalnız bırakmayan güzel kalpli dostlarım Gülay KILIÇ ve Ayşegül TÜRKEN'e çok teşekkür ediyorum. Her şey gönlünüzce olsun. Tez sürecimde her zaman en güzel dilekleriyle benim yanımda olan tatlı arkadaşım Canan AKCAN'a gönülden teşekkür ediyorum.

Son olarak, beni hiç yalnız bırakmayan, maddi manevi desteklerini her zaman hissettiğim, sevgileriyle bana güç veren, en değerlilerim, canım ailem, annem Fatma YILDIRIM, babam Veysel YILDIRIM ve abim Ertuğrul YILDIRIM'a çok teşekkür ediyorum. Her şey için minnettarım.

ÖZET

Yıldırım, E. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Narsistik Kişilik Eğilimi ve Sosyal Görünüş Kaygısı: Problemlı İnternet Kullanımının Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale.

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin problemlı İnternet kullanımlarının narsistik kişilik eğilimi ve sosyal görünüş kaygısı üzerindeki etkisini incelemektir. Araştırmada amaçlı örneklem kullanılmıştır ve katılımcıları Kırıkkale Üniversitesi'nde öğrenimine devam eden, 229 kadın ve 224 erkek, toplam 453 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın yürütülmesinde ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

Araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği (PİKÖ), Narsistik Kişilik Envanteri (NKE) ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 25.0 paket programı ve istatistiksel yöntemlerden ilişkisiz (bağımsız) örneklem t testi, tek faktörlü varyans analizi, korelasyon analizi (pearson korelasyon katsayısı) ve çoklu regresyon analizi kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin problemlı İnternet kullanımları orta düzeye yakın bulunmuştur. Katılımcıların problemlı İnternet kullanım düzeyleri, narsistik kişilik eğilimi ve sosyal görünüş kaygısı; cinsiyet ve sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Katılımcıların problemlı İnternet kullanımının narsistik kişilik eğilimi ve sosyal görünüş kaygısı üzerindeki etkisine ait analizler incelendiğinde problemlı İnternet kullanımı, narsistik kişilik eğilimindeki toplam varyansın yaklaşık %2' sini açıklamakta, sosyal görünüş kaygısındaki toplam varyansın ise yaklaşık %22' sini açıklamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Narsistik Kişilik, Sosyal Görünüş Kaygısı, Problemlı İnternet Kullanımı, Üniversite Öğrencisi

ABSTRACT

Yıldırım, E. (2020). Narcissistic Personality Tendency and Social Appearance Anxiety Among University Students: The Effect of Problematic İnternet Use, Master Thesis, Kırıkkale.

The aim of this study is to investigate the effect of problematic İnternet usage of university students on narcissistic personality tendency and social appearance anxiety. Purposeful sample was used in the research and its participants continue their education at Kırıkkale University, 229 women and 224 men, constitutes a total of 453 students. Relational screening model was used in conducting the research.

Personal information form, Problematic İnternet Use Scale (PIUS), Narcissistic Personality Inventory (NPI) and Social Appearance Anxiety Scale (SAAS) were used as data collection tools. SPSS 25.0 package program and independent samples t test, single factor analysis of variance, correlation analysis (pearson correlation coefficient) and multiple regression analysis were used for data analysis.

As a result of the research, problematic İnternet usage of university students was found to be close to moderate level. It was found that the problematic İnternet usage levels of the participants did not show a significant difference according to gender and class level. When the analysis of the effects of the problematic İnternet usage of the participants on the narcissistic personality tendency and social appearance anxiety is analyzed, the problematic İnternet use explains about 2% of the total variance in the narcissistic personality tendency and explains about 22% of the total variance in the social appearance anxiety.

Keywords: Narcissistic Personality, Social Appearance Anxiety, Problematic İnternet Use, University Students

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

PİKÖ	: Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği
SGKÖ	: Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği
NKE	: Narsistik Kişilik Envanteri
SPSS	: Statistical Package for Social Sciences
DSM	: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
APA	: American Psychiatric Association- Amerika Psikiyatri Birliği
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu
ABD	: Amerika Birleşik Devletleri
ARPANET	: Advanced Research Projects Agency Network
EARN	: European Academic and Research Network
TURNET	: Ulusal İnternet Altyapı Ağı
ULAKNET	: Ulusal Akademik Ağ
TÜVEKA	: Türkiye Üniversiteler ve Araştırma Kurumları Ağı
ODTÜ	: Orta Doğu Teknik Üniversitesi
TÜBİTAK	: Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu
N	: Kişi Sayısı
Ss	: Standart Sapma
t	: Bağımsız Değişken
p	: Anlamlılık
Sd	: Serbestlik Derecesi
F	: Frekans
\bar{x}	: Ortalama

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. 2019 Yılı Araştırması Bilgi Toplumunu İstatistikleri - Hanelerde İnternet Kullanımı Oranları	45
Tablo 2. 2014-2019 Yılları Arasında Bireylerin Yaş Grubuna ve Cinsiyetine Göre İnternet Kullanım Oranları.....	45
Tablo 3. Cinsiyet Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri	73
Tablo 4. Sınıf Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri.....	73
Tablo 5. Üniversite Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği ve Alt Boyutlarına Göre Problemlı İnternet Kullanım Düzeyine Ait Alt ve Üst Değerleri, Ortalamaları ve Standart Sapmaları	77
Tablo 6. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Problemlı İnternet Kullanımına Ait Puanlarına İlişkin Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Değeri.....	78
Tablo 7. Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Değişkenine Göre Ortalaması ve Standart Sapması	79
Tablo 8. Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Değişkenine Göre Problemlı İnternet Kullanımı Puanları Arasındaki Farka İlişkin Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	79
Tablo 9. Üniversite Öğrencilerinin Narsistik Kişilik Eğilimi Düzeylerine Ait Alt ve Üst Değerleri, Ortalamaları ve Standart Sapmaları.....	80
Tablo 10. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Narsistik Kişilik Eğilimlerine Ait Puanlarına İlişkin Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Değeri.....	80
Tablo 11. Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Değişkenine Göre Ortalaması ve Standart Sapması	81
Tablo 12. Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Değişkenine Göre Narsistik Kişilik Eğilimi Puanları Arasındaki Farka İlişkin Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	81
Tablo 13. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygısı Düzeylerine Ait Alt ve Üst Değerleri, Ortalamaları ve Standart Sapmaları.....	82
Tablo 14. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Sosyal Görünüş Kaygılarına Ait Puanlarına İlişkin Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Değeri.....	82

Tablo 15. Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Değişkenine Göre Ortalaması ve Standart Sapması	83
Tablo 16. Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Değişkenine Göre Sosyal Görünüş Kaygısı Puanları Arasındaki Farka İlişkin Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	83
Tablo 17. Üniversite Öğrencilerinde Problemlı İnternet Kullanımı, Narsistik Kişilik Eğilimi ve Sosyal Görünüş Kaygısı Puanlarına İlişkin Korelasyon Analizi	84
Tablo 18. Üniversite Öğrencilerinde Problemlı İnternet Kullanımının Narsistik Kişilik Eğilimleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	85
Tablo 19. Üniversite Öğrencilerinde Problemlı İnternet Kullanımının Sosyal Görünüş Kaygısı Üzerindeki Etkisine İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	86



İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	i
ÖZET.....	ii
ABSTRACT	iii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	iv
TABLolar LİSTESİ.....	v
İÇİNDEKİLER	vii
GİRİŞ.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE VE ARAŞTIRMALAR

1.1. NARSİZM.....	8
1.1.1. Tarihsel Açıdan Narsizm.....	13
1.1.2. Narsistik Kişilik Bozukluğu.....	14
1.1.3. Narsizme Kuramsal Bakış.....	16
1.1.4. Narsizmin Boyutları	19
1.1.5. Narsizm Türleri	21
1.1.5.1. Büyüklenmeci Narsizm ve Kırılgan Narsizm	21
1.1.5.2. Normal Narsizm ve Patolojik Narsizm	23
1.1.6. Narsistik Kişilik Biçimi ve Narsistik Kişilik Bozukluğu.....	25
1.2. SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI	26
1.2.1. Kaygı Kavramı	26
1.2.2. Sosyal Kaygı	27
1.2.3. Beden İmgesi (Beden İmajı)	30
1.2.4. Beden İmgelerini Etkileyen Faktörler.....	32

1.2.5. Olumlu ve Olumsuz Beden İmgesi	35
1.2.6. Sosyal Görünüş Kaygısı	37
1.3. PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI	42
1.3.1. İnternetin Tanımı ve Tarihçesi	42
1.3.2. Dünyada ve Türkiye’de İnternet Kullanımı	44
1.3.3. İnternet Bağımlılığı	46
1.3.4. Üniversite Öğrencilerinde İnternet Kullanımı	48
1.3.5. Problemlİ İnternet Kullanımını Açıklayan Modeller	50
1.3.6. Problemlİ İnternet Kullanımı	55
1.4. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	59
1.4.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	59
1.4.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	68

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli	72
2.2. Araştırmanın Çalışma Grubu	72
2.2.1. Çalışma Grubuna Ait Demografik Bilgiler	72
2.3. Veri Toplama Araçları	73
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu	73
2.3.2. Problemlİ İnternet Kullanımı Ölçeği (PİKÖ)	73
2.3.3. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ)	74
2.3.4. Narsistik Kişilik Envanteri (NKE)	75
2.4. Verilerin Analizi	76

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Üniversite Öğrencilerinde Problemlı İnternet Kullanım Düzeyine Ait Puanlara İlişkin Bulgular ve Yorumlar	77
3.2. Üniversite Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımı ile Cinsiyet ve Sınıf Değişkeni Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular	78
3.2.1. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Problemlı İnternet Kullanımına İlişkin Bulgular ve Yorumlar	78
3.2.2. Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Değişkenine Göre Problemlı İnternet Kullanımı Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorumlar	79
3.3. Üniversite Öğrencilerinin Narsistik Kişilik Eğilimi ile Cinsiyet ve Sınıf Değişkeni Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular	80
3.3.1. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Narsistik Kişilik Eğilimlerine İlişkin Bulgular ve Yorumlar	80
3.3.2. Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Değişkenine Göre Narsistik Kişilik Eğilimi Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorumlar	81
3.4. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygısı ile Cinsiyet ve Sınıf Değişkeni Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular	82
3.4.1. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Sosyal Görünüş Kaygılarına İlişkin Bulgular ve Yorumlar	82
3.4.2. Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Değişkenine Göre Sosyal Görünüş Kaygısı Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorumlar	83
3.5. Üniversite Öğrencilerinde Problemlı İnternet Kullanımı, Narsistik Kişilik Eğilimi ve Sosyal Görünüş Kaygısı Puanları Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular ve Yorumlar ...	84
3.6. Üniversite Öğrencilerinde Problemlı İnternet Kullanımının Narsistik Kişilik Eğilimleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları	84
3.7. Üniversite Öğrencilerinde Problemlı İnternet Kullanımının Sosyal Görünüş Kaygısı Üzerindeki Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları	86

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

4.1. Üniversite Öğrencilerinin Narsistik Kişilik Eğilimleri ile Cinsiyet ve Sınıf Değişkeni Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulguların Tartışılması.....	88
4.2. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygıları ile Cinsiyet ve Sınıf Değişkeni Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulguların Tartışılması.....	89
4.3. Üniversite Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımı ile Cinsiyet ve Sınıf Değişkeni Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulguların Tartışılması.....	91
4.4. Üniversite Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanım Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	92
4.5. Üniversite Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımı ile Narsistik Kişilik Eğilimleri Arasındaki Regresyon Analizi Bulgularının Tartışılması.....	94
4.6. Üniversite Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımı ile Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki Regresyon Analizi Bulgularının Tartışılması.....	96

BEŞİNCİ BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın Sonuçları.....	99
Öneriler	100
KAYNAKÇA	102
EKLER.....	121
EK 1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU.....	121
EK 2: SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI ÖLÇEĞİ (SGKÖ).....	122
EK 3: PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI ÖLÇEĞİ (PİKÖ).....	123
EK 4: NARSİSTİK KİŞİLİK ENVANTERİ (NKE).....	125

GİRİŞ

Dünya üzerinde yaşamış ve yaşamakta olan her insanın farklı özelliklere sahip olduğu söylenebilir. Var olan bu farklılıklar insanların kurdukları ilişkilerde kendini gösterebilmektedir. İnsanlarda görülen bazı kişisel özellikler diğer kişiler tarafından olumlu yönde değerlendirilirken, bazı özellikler ise diğerleri için olumsuz olarak değerlendirilebilir. Bunun sonucunda kişiler arası ilişkiler etkilenebilir ve kişisel farklılıkların varlığı önem kazanabilmektedir.

İnsanları birbirinden ayıran farklılıklar mevcut olmakla birlikte, bu farklılığın en temelinde kişiliğin bulunduğu söylenebilir. Kişilik sözcüğünün genel bir tanımı bulunmamasıyla birlikte, bireyi diğerlerinden ayıran ve bireye özgü tutarlı özellikler bütünü olarak tanımlamak mümkündür (Yazgan- İnanç ve Yerlikaya, 2014). Son yıllarda insanlar üzerinde gözlemlenen özelliklerden biri, ben merkezli kişilik özellikleri gösterme eğiliminde olmaları olabilir (Cihangiroğlu, Teke, Uzuntarla ve Uğrak, 2015). Kişinin kendine dair algısı, kendini nasıl gördüğü, kendisi ile ilgili olumlu ve olumsuz düşünceleri insan ilişkilerinde de belirleyici olabilmektedir. İnsanın kendi ile ilgili düşüncelerini kapsayan ve diğer insanlarla ilişkilerinde de kendini gösteren narsizm bu noktada önemli bir kavramdır. İnsan doğasında var olan kendini sevme ve beğenme; insanın kendisine yönelik cinsel haz duyması, ‘narsisizm ya da narsizm ’ olarak ifade edilmektedir (Taş ve Karataş, 2017). “Narsizm” terimi 1898 yılında psikoloji literatürüne girmiştir (Cihangiroğlu ve diğerleri, 2015). Narsizmin iki önemli boyutu incelendiğinde sağlıklı narsizmde, birey kendini gerçekten beğenir ve sever fakat patolojik narsizmde kişi kendisini beğenmemekte hatta beğenmediği özelliklerini inkâr etme savunma mekanizmasıyla bastırıp bunu tam tersi bir şekilde dışa vurmaktadır (Taş, 2016). Bu boyutlara gelmediği ve abartılı şekilde ortaya çıkmadığı takdirde narsizm doğal bir durum olarak görülmektedir (Cihangiroğlu ve diğerleri, 2014). Bunun yanı sıra her bireyin başkalarının beğenilme arzusu var olmakla birlikte, narsist bireyler sosyal yaşamlarında sürekli olarak beğenilmek ve takdir edilmek isteyebilirler. Bu nedenle narsistik eğilimler sosyal yaşamda var olan süreçlerde çeşitli etkilere sahip olabilmektedir.

İnsanlar için sosyal süreçler oldukça önemli olmaktadır ve sosyalleşmenin kişinin yaşamındaki etkisi sosyal süreçlerin önemini arttırmaktadır. Bu yönden ele alındığında kişi, sosyal ortamlarda diğer insanlar tarafından olumlu ve çekici olarak algılanmak istemektedir (Meral, 2018). İnsan, diğer insanlarla ne şekilde iletişim kurarsa kursun tavırları, görüntüsü ya da konuşmasıyla karşısındakini etkileme yoluna gidebilir. Bununla birlikte birey, bu gibi durumlarda diğer insanların kendisiyle ilgili düşüncesi üzerinde durmakta ve bu nedenle kaygı yaşamaktadır (Çınar ve Keskin, 2015). Freud'a (2001) göre kaygı her zaman ve her yerde tecrübe edilebilecek, istenilmeyen ve hoşlanılmayan duygu durumudur (Akt. Kılıç, 2015). Sosyal kaygı durumunda; kişi yabancı diğer insanlar tarafından değerlendirilme ve sosyal ilişkileri ile ilgili korkular yaşamaktadır (Gautreau, Sherry, Mushquash ve Stewart, 2015). Sosyal kaygının bir türü olan sosyal görünüş kaygısı ise; bireylerin fiziksel olarak diğer insanlar tarafından değerlendirilmesine yönelik hisleri ve düşünceleridir (Gül, 2016). Birbiriyle bağlantılı olan bu kavramlar kişinin yaşamını etkilemektedir. Bedeninden memnun olmayan insan olumsuz beden imajı geliştirmesi sosyal görünüş kaygısına güçlü bir neden oluşturabilir. Beden imgesi, fizyolojik temele dayanmakla birlikte; fiziksel, psikolojik ve sosyal yönleri de içerir. Bu nedenle, bu kavram bireyin kendisi ile ilgili iken toplumsal olarak da sosyolojik bir anlam içermektedir (Alemdağ, 2013). Kendisi ve yaşamla barışık, bedensel olarak kendinden memnun kişilerin olumlu vücut algıları yüksektir. Fiziksel olarak görüntüsünden hoşlanmayan kişilerin ise; içe kapanık, sosyal durumlarda daha yetersiz, karamsar ve güvensiz, çevresinden onay arama çabasında olan kişiler olduğu düşünülmektedir (Çınar ve Keskin, 2015). Bununla birlikte son dönemlerde kadının ince bir bedene sahip olması ya da erkeklerin kaslı bir bedene sahip olması gibi bazı idealler ortaya çıkmıştır. Birey toplumca benimsenen bu idealleri gerçekleştiremezse ya da kendini bu ideallerden uzak görürse olumsuz bir beden imajı ve görünüş algısı geliştirebilir, bu da düşük benlik saygısına neden olabilmektedir. Tüm bu süreçler için önemli etkenlerden biri, son dönemlerde medya ve sosyal medya gibi faktörlerle kişilerin algılarıyla oynanması olabilir. Bununla birlikte kültürel faktörler ya da sağlık faktörü (aşırı yeme, sigara içme gibi) yine görünüş kaygısı yaşamının nedenlerini oluşturabilir.

İnsan yaşamında pek çok unsur bireyin sosyal görünüş kaygısı geliştirmesinde ya da narsistik kişilik eğiliminde olmasına kaynaklık etmektedir. Ayrıca sosyal süreçlerde etkisi olacağı düşünülen sosyal görünüş kaygısı ve narsistik kişilik eğilimleri üzerinde problemlerli İnternet kullanımının etkisi araştırma için merak konusudur.

Problemlerli İnternet kullanımı; psikolojik, sosyal, mesleki ve eğitsel durumlar üzerinde etkiye sahip olan ve sorun teşkil eden İnternet kullanımı olarak tanımlanmaktadır (Spada, 2014). Türkiye’de İnternet ulaşımının kolaylaşması ile birlikte en çok kullanımın gençler tarafından olduğu görülmektedir. Son dönemlerde İnternet; eğlence, bilgi toplama, insanlarla iletişim gibi nedenlerle oldukça fazla kullanılmaktadır. Yeni keşfedilen her şey ve tüm icatlar gibi İnternet de insan hayatına büyük ölçüde değişiklikler getirmektedir. Ancak bu yeniliklerle beraber birçok problem de yaşanabilmektedir. Bazı bireyler İnterneti amacı için sınırlı bir şekilde kullanırken, bazı bireyler herhangi bir sınırlama olmadan amacı dışında uzun saatler kullanabilmektedir (Sargın, 2013). Bu durum problemlerli bir İnternet kullanımına neden olmaktadır. Problemlerli İnternet kullanımı terimi 1990’lı yıllarda alanyazına girmekle birlikte o zamandan itibaren İnternet, modern yaşamın temsilcisi haline geldiği için problemlerli İnternet kullanımı ile ilgili endişeler artmıştır (Breslau, Aharoni, Pedersen ve Miller, 2015). İnternetin problemlerli olarak kullanımı birçok olumsuzluğu da beraberinde getirdiği için araştırmacılar ilişkili bazı yordayıcıları ortaya koymak istemişlerdir. Sonuç olarak; Ceyhan ve Ceyhan’a (2008) göre depresyon, Ayas’a (2012) göre utangaçlık ve dışadönüklük, Ekşi’ye (2012) göre narsistik kişilik bozukluğu, yalnızlık, Caplan’a (2006) göre sosyal kaygı ve Lin ve Tsai’e (2002) göre heyecan arayışı bunlardan bazılarıdır (Akt. Eroğlu, 2016). Bu çalışmada ise narsistik kişilik eğilimi ve sosyal görünüş kaygısı, problemlerli internet kullanımı ile birlikte ele alınmıştır. Ele alınan bu konuların yetişkinlik döneminin henüz başında olan üniversite öğrencileri ile çalışılması amaçlanmıştır.

Bireyin doğumdan ölümüne kadar var olan yaşamı belirli dönemlere ayrılmıştır. Bu dönemler genel isimleriyle, doğum öncesi, bebeklik, çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılıktır (Doğan ve Cebioğlu, 2011). Yetişkinlik dönemi incelendiğinde; yetişkinlik döneminin süreçlerinden birinin yetişkinliğe geçiş aşaması olduğu görülmektedir. Geleneksel anlamıyla yetişkinliğe geçiş; ergenlik ile genç yetişkinlik arasında kalan, kısa ve yetişkinliğin temellerinin atıldığı bir dönem olarak ele alınır (Çok ve Atak, 2010). Üniversite gençliği genç yetişkinlik döneminin önemli bir

kısmını oluşturmaktadır ve özellikle üniversite öğrencileri için İnternet, ilişkileri başlatma ya da sürdürmede bir araç olarak görev görebilmektedir.

Özellikle son yıllarda İnternet, toplumun birçok kesimi tarafından sıklıkla kullanılan bir paylaşım aracı olmuştur. Türkiye’de İnternet kullanımının gençlik dönemindeki bireylerde daha fazla olduğu görülmektedir (TÜİK, 2019). İnternete ulaşımın bilgisayarlardan sonra tablet ve telefonlarda da sağlanmasıyla giderek artan bir İnternet kullanımının varlığından söz edilebilir. Üniversite döneminde İnternet; arkadaşlık ilişkileri kurmak, eğitimsel amaçlar, boş vakit geçirmek ve oyun oynamak gibi nedenlerle kullanımı artan bir paylaşım aracı olduğu söylenebilir. Bu durum, üniversite öğrencilerinin İnternet bağımlılığı konusunda riskli grupta yer almalarına neden olarak düşünülebilir. Bu nedenle üniversite döneminde olan bireylerin problemleri İnternet kullanımları merak edilmektedir. Bununla birlikte özellikle genç bireylerde daha sıklıkla karşılaşılan başka bir durum, dış görünümüne karşı fazla ilgi duyma ve bunun sonucunda başkalarının düşünceleri ile daha fazla ilgilenme olabilmektedir. Ya da gençlerin kendilerine karşı duydukları bu ilgi farklı boyutlar kazanabilmekte ve kişi narsist davranışlarda bulunabilmektedir. Bu durumun sonucu olarak üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı ile narsistik kişilik eğilimi ve problemleri İnternet kullanımının her iki değişken üzerindeki etkisi araştırılmak istenmiştir. Yapılan çalışmada, özellikle üniversite öğrencilerinde İnternet kullanım davranışlarına bağlı problemleri İnternet kullanımının narsistik kişilik eğilimi ile sosyal görünüş kaygısı üzerindeki etkisinin incelenmesinin üniversite gençliği ile ilgili yeni bilgiler sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca araştırmanın, bu konular ile ilgili daha bilinçli adımlar atılmasına yönelik çalışmalara kaynaklık edebileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinde problemleri İnternet kullanımının narsistik kişilik eğilimi ve sosyal görünüş kaygısı üzerindeki etkisini araştırmaktır. Bu amaç doğrultusunda araştırmada aşağıdaki sorulara yanıt aranacaktır.

1. Üniversite öğrencilerinin narsistik kişilik eğilimleri cinsiyet ve sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

2. Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı cinsiyet ve sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
3. Üniversite öğrencilerinin problemlı İnternet kullanımı cinsiyet ve sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
4. Üniversite öğrencilerinde problemlı İnternet kullanımı düzeyi nedir?
5. Üniversite öğrencilerinde problemlı İnternet kullanımının narsistik kişilik eğilimi üzerinde anlamlı bir etkisi var mıdır?
6. Üniversite öğrencilerinde problemlı İnternet kullanımının sosyal görünüş kaygısı üzerinde anlamlı bir etkisi var mıdır?

Araştırmanın Önemi

İnternet, içinde bulunulan çağda sıklıkla kullanılan bir platform olarak kabul edilebilir. Bununla birlikte özellikle genç bireylerin İnternet kullanımlarının daha fazla olabileceği düşünülmektedir (TÜİK, 2019). Genç bireyler İnterneti çok çeşitli amaçlar ile kullanabilir ve bu nedenle gençlerin İnternette geçirdikleri süre artabilir. Sonuç olarak gençlerin problemlı İnternet kullanımı konusunda risk altında olabileceği düşünülmektedir. İnternet ortamında, sosyal medya kullanımı ya da dış görünüm odaklı sosyal ağların kullanımı ve buna bağlı benmerkezciliğin yaygınlaşması, narsizm ve sosyal görünüş kaygısını besleyen unsurlar arasında görülebilir. Bu nedenle ele alınan bu kavramların arasındaki ilişkiyi anlamak önemli olacaktır. Narsistik kişilik eğilimi ve sosyal görünüş kaygısı ile ilgili alan yazı incelendiğinde bu kavramların birlikte çalışıldığı ya da problemlı internet kullanımı ile birlikte ele alındığı çalışmaya rastlanmamıştır. Narsistik kişilik eğilimi ve sosyal görünüş kaygısı son yıllarda araştırılan konular içinde olmakla birlikte bu konularda yapılan çalışmaların sınırlı olduğu görülmekte ve incelenen alan yazında problemlı internet kullanımı ile birlikte ele alınan konuların çalışılmamasından kaynaklı olarak, bu araştırmanın önemli olduğu düşünülmektedir. Yapılan çalışmanın alan yazına katkı sağlayacağı ve üniversite dönemindeki bireylerin ele alınan konularda farkındalıklarını arttıracığı, problemlı İnternet kullanımının narsistik kişilik eğilimi ve sosyal görünüş kaygısı üzerindeki etkisine yönelik eğitici çalışmalara kaynaklık edebileceği düşünülmektedir. Bu çalışmada narsisizm ve sosyal görünüş kaygısı üzerinde problemlı İnternet kullanımının etkisi araştırılmak istenmekte ve yapılan çalışmanın İnternet ve sosyal medya kullanımında daha bilinçli adımlar atılmasıyla

ilişkili çalışmalara yön verebileceği düşünülmektedir. Araştırmada birlikte ele alınan bu üç değişkenle ilgili alan yazında daha önce yapılan benzer bir çalışmaya rastlanmaması nedeniyle bu çalışmanın önem arz ettiği düşünülmektedir. Bu çalışmanın üniversite öğrencilerinin problemleri İnternet kullanımlarının saptanması ve çeşitli değişkenler ile ele alınarak, problemleri İnternet kullanım davranışlarının narsistik kişilik eğilimi ve sosyal görünüş kaygısı üzerindeki etkisinin araştırılması yönünden katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Tanımlar

İnternet: Kişiler ve kurumlar arasında dünya çapında iletişim kurma olanağı ve bilgiye çok kısa zamanda ulaşım imkânı sağlayan uluslararası bir ağıdır.

Problemleri İnternet Kullanımı: Psikolojik ve sosyal açıdan zorluklar yaratacak şekilde zaman alan, huzursuz eden ve sosyoekonomik düzeyde sıkıntılara neden olabilen İnternet kullanımınıdır.

Narsizm: Kendini sevme, kendi benliğinin abartılı şekilde öne çıkarılması, kendini başkalarından üstün görme ve başkalarına ilginin azalması durumudur.

Normal Narsizm: Her insanda belli ölçülerde olabilecek kendini sevme durumudur.

Sosyal Görünüş Kaygısı: Kişilerin fiziksel görünüşlerinin başka insanlar tarafından nasıl değerlendirildiği ile ilgili yaşadıkları kaygı ve gerginliktir.

Varsayımlar

1. Araştırma evreninden seçilen örneklemin, evreni temsil edebilecek yeterlikte olduğu,
2. Araştırmaya katılan bireylerin, kendilerine uygulanan ölçekleri, içtenlikle ve objektif olarak yanıtladığı,
3. Veri toplama araçlarının araştırmanın amacına ve konusuna uygun olduğu varsayılmıştır.

Kapsam ve Sınırlılıklar

1. Araştırmanın çalışma grubunu Kırıkkale ilinde yer alan Kırıkkale Üniversitesi'nin 2018-2019 öğretim yılında öğrenimine devam eden öğrenciler oluşturmaktadır. Çalışma grubu pratik sebepler dolayısıyla Kırıkkale ilinden seçilmiştir.
2. Bu araştırma problemlili İnternet kullanımı "Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği (PİKÖ)", sosyal görünüş kaygısı "Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ)" ve narsistik kişilik eğilimi "Narsistik Kişilik Envanteri (NKE)" ile ölçülen niteliklerle sınırlıdır.
3. Araştırma, 2018-2019 yılı Kırıkkale Üniversitesi'nde öğrenimine devam eden öğrencilerden elde edilen veriler ile sınırlıdır.
4. Araştırmadan elde edilecek bulgular; araştırmada kullanılan veri toplama araçları ile ulaşılan verilerle sınırlıdır.

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE VE ARAŞTIRMALAR

1.1. NARSİZM

Geçmişten bugüne var olan her insanın sahip olduğu kendine özgü özelliklerden söz edilebilir. İnsanların, kendilerinde var olan farklı özellikler sayesinde başkasına benzemediği ve kendi kişiliğini oluşturduğu söylenebilir. Kişinin gündelik yaşamında duygusal ve davranışsal yönden ele alınabilecek her türlü özelliği kişilik olarak tanımlanabilir. Kişilik genellikle tahmin edilebilir, stabil ve kalıcıdır (Özçetin, Maraş, Ataoğlu ve İçmeli, 2008). Kişiliğin objektif ve subjektif olarak ele alınabilecek iki yönünden bahsedilirken, objektif yönler, diğer insanların kişiye baktıklarından görebildikleri şeyleri kapsarken, subjektif yönler ise kişinin kendini algılama durumu, diğer bir deyişle benliği ile ilgilidir (Göka ve Beyazyüz, 2011). Kişilik ile ilgili ele alınması gereken bir durum da kişilik bozuklukları olmalıdır, öyle ki kişiliğin tüm süreçlerinde var olan sapmalar kişilik bozukluklarına neden olabilir. Özellikle son yıllarda insanlar, diğerlerini daha az umursamakta ve ben merkezli kişilik yapısıyla daha çok karşılaşmaktadır. Daha çok kazanmaya ve çıkarlarına odaklanmış, kendisi dışındakileri sevmeyen ve değersiz gören narsistik kişilik nitelikleri eskisinden daha fazla görülebilmektedir (Cihangiroğlu ve diğerleri, 2015).

Son yıllarda insanların kendileriyle ilişkileri giderek daha zor bir hal almakta bu da psikoloji dünyasının insanları anlamada narsizmi başvurulan bir kavram haline getirmektedir (Kızıltan, 2006). Çalışılan iş yerinde, öğrenim görülen okulda, kursta, yani sosyal yaşamın her türlü alanında kibirli, diğer insanları umursamayan, kendisini özel gören insanlar gitgide fazlaşmaktadır (Kanten, 2014). Narsizm ya da narsisizm olarak ifade edilen kavramda kişinin kendisine yönelik duyduğu beğeni ve sevme duygusu ile cinsel hazdan bahsedilir. Birey kendisini nasıl görüyor ya da algılıyorsa, insan ilişkilerinde de bunun etkisini görmek mümkündür (Taş ve Karataş, 2017). Zihinsel Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabında narsizm, özel ve benzersiz olduğunu hissetme, kendine yönelik yüksek düzeyde öz-önem verme, diğerleriyle empati kuramama, kibirli ve kıskanç duygulara sahip olma şeklinde

tanımlanır (Koroğlu, 2013). Kişinin kendi benliğine yönelik aşırı beğenisi ve hayranlığı, başkalarını önemsememesi ve empati kuramaması narsisizm olarak nitelendirilir (Seward, 2007). Bununla birlikte kendi kimliğine karşı bilinçli ya da bilinçsiz olarak hissettiği aşırı sevgi, şehvet ve haz ile birlikte başkalarına karşı ilgisiz kalma, onları sömürme ve çıkarları için kullanma, diğer insanlarla empati kuramama da narsizmin özelliklerindedir (Yalın, 2018). Narsizmde birey, başka insanlarla empati kurmakta zorlanır çünkü diğerlerini önemsemez, kimliğine ve bedenine karşı hayranlık ve haz duyar (Hamedoğlu, 2009). Narsizmde söz edilecek en önemli özelliklerden biri benliğin çok fazla abartılması ve başkalarına karşı ilginin azalması olarak söylenebilir (Timuroğlu ve İşcan, 2008). Kişi benliğini abartarak, başkalarını kendinden aşağı bir durumda görebilmekte ve diğerleriyle empati kurması zorlaşabilmektedir. Narsizm kavramının ve içerdiği tüm tanımların geçmişte var olan bir efsaneden esinlenerek oluşturulduğu söylenebilir.

Narsizm ilk olarak Havelock Ellis tarafından (1898), sudaki yansımasına âşık olan mitolojik karakter Narcissus ele alınarak açıklanmış, oto-erotizm (benliğin libidinal nesne olarak değerlendirilmesi) şeklinde ele alınmıştır. İlerleyen yıllarda ise pek çok kuramcı (Freud, Kernberg, Kohut) bu kavramla ilgili çalışmalar yürütmüştür (Akt. Eldoğan, 2016). Genel olarak narsizmin temelini açıklamak için kişinin çocukluk zamanlarına yoğunlaşıldığı söylenebilir. Çocukluk döneminde geçirilen olumsuz yaşantılar ile birlikte kişi belirli narsistik kişilik özellikleri geliştirebilmektedir.

Narsist insanlar alçak gönüllü kişiler değildir. Toplumsal davranışlarda ne kadar sakin ve kendine güvenen kişiler gibi dursalar da insanlarca bu küstahlık, kibir ve kendini beğenmişliği gösterir. Genel olarak benmerkezci özellikler gösterirler, başkalarını çıkarları için kullanmaya eğilimlidirler ve kendilerini çok özel görürler. Bu davranışları başkalarınca iyi karşılanmaz çünkü kibirli ve başkalarına üstün olmaya çalışan kişiler oldukları düşünülür. Ayrıca narsistlerin hayal dünyaları gerçeklikten ve diğer insanların düşüncelerinden bağımsızdır yani başarısız olsalar da başarılıymış gibi gösterebilirken haksız oldukları durumda da kendilerini haklı görebilirler. Eğer narsist kişi bu yolla bazı şeylerin üstesinden gelemese bastırma mekanizmasını kullanabilir ya da akla uygun bazı kanıtlar bularak kendilerini tekrar mükemmel görmeye başlayabilir. Genellikle narsistler başkalarını düşünmeden, ne istiyorlarsa öyle davranıp konuşabilirler. Bu nedenle başkalarının aşağılayıcı yargılarıyla karşılaşabilirler. Bunun sonucu olarak da narsist kişi yansıtma

mekanizmasını kullanarak başkalarının kendisini aldattığını ya da bencil olduklarını ileri sürebilmektedir (Köroğlu ve Bayraktar, 2010).

Narsist bir yapıya sahip olan bir birey yalnızca dünyadaki maddi kaynaklarla yetinmeyerek diğer insanlara karşı da sömürücü davranışlar geliştirebilir. Özgüvenli gözükmek, kusursuz bir fiziğe sahip olmak, ne olursa olsun herkesçe kabul görmek, lüks yaşamak gibi istekler duyabilir. Bu isteklerle beraber yaşanan korku, narsist bireyi ruhsal olarak zedeleyecektir (Kiraz, 2011). Öyle ki kendini sevmeyen ve onaylamayan insan sürekli olarak kendine dair konularda kaygı duyabilir ve bu nedenle de doyum sağlamak için sürekli olarak kendini düşünebilir. Narsist kişilerde görülen bu durum, narsistlerin kendilerine yoğun bir aşk beslemeleri ile sonuçlanıyor gibi gözükse de aslında narsistler kendilerine düşkün değildir. Sadece yoğun olarak hissedilen sevgiden yoksunluk durumunu dengelemek için bu yola başvurabilirler (Fromm, 1994). Bu yoksunluk durumunun pek çok sebebi olabilmektedir. Bireyin gelişim sürecinin en başlarında var olan temel ihtiyaçlarının giderilmemesi, sevgiden, ilgiden ve güvenlik duygusundan mahrum bırakılması ilerleyen dönemlerde bireyde duygusal bir açlık oluşturacaktır ve birey bu boşluğu doldurmak için farklı yollar deneyecektir. Bunun ana sebebi ise insanların anlam araması ve kendi varlığını önemli hissetmek istemesidir. Ancak bu kişiler ne yaparsa yapsınlar kendilerini yeterince değerli hissedemeyeceklerdir ve artık aynı kişilerden ilgi beklemeyerek diğer pek çok insandan bunu görmek isteyecektir. Bu nedenle derinlerde daima istediği bazı duygular için (sevgi, güvenlik gibi) sürekli çaba gösterecektir ve bu durum narsizmin dışı yansıyan tarafını oluşturmaktadır. Böylece birey başkalarına kibirli ve bencil görünecektir. (Kocakula ve Altunoğlu, 2017). Özetle narsistik kişilik oluşumunda henüz bebeklik döneminde ihtiyaçların karşılanmaması ve anneye güvenli bir ilişki kurulamaması, bebeğin dünyayı güvenilmez olarak algılamasına neden olmaktadır. Bu nedenle çocuk iç dünyasına yönelerek libidinal yatırımını kendine yapmaya başlar. Çünkü kendi dünyasını daha güvenilir ve tutarlı olarak görmektedir (Ozan, Kırkpınar, Aydın, Fidan ve Oral, 2008).

Narsistlerce yapılan başkalarını küçümseme davranışı, aslında kendini tatmin etmenin bir yoludur ve kendi düşüncelerini, görüşlerini şişirmeleri de yine bu durumla ilgilidir. Bu bilişsel çarpıtmalar narsistlerin başkalarından onay almasalar dahi kendilerini herkesten üstün görmelerine neden olmaktadır. Bununla birlikte

başkalarının üstünlüklerinin kabul edildiğini de yine bu bilişsel çarpıtmalar sayesinde düşünmektedirler ve bu algılamaların her biri çarpıtılmış algılamalardır (Baumeister ve Vohs, 2001). Narsist bireyler kendilerini diğerlerine göre daha masum ve daha güzel olarak görmekle birlikte, eleştirilere karşı hassastırlar ve kendilerini ideal olan, eleştirel bir yanı olmayan biri olarak nitelemektedirler (Farzioonpour, Fouroshani, Beyzaiee ve Hosseini, 2012). Özellikle empati kurmakta narsistlerin yaşadığı eksiklik, başkalarını çıkarları için kullanmalarını ve kendilerini daima üstün görmelerini desteklemektedir. Narsist bir bireyin, bu kendini üstün gören sahte kişiliği ve değerden yoksun kendi kişiliği aynı bedendedir. Fakat bu iki kendilik ortak bir noktada buluşmaz ya da bir araya gelemez, çoğu zaman ise sahte yönü kendini göstermektedir (Ozan ve diğerleri, 2008).

Narsizmde kişi kendini korumak için duygularını kendine yöneltir ve bu şekilde kendisine olan güvenini korur. Yani kendini daha güçlü gösterecek eylemler sergileyerek, kendisinin diğerlerinden daha güçlü olduğunu düşünmeye başlamaktadır (Buss ve Chiodo, 1991). Genel olarak dikkat çekmeye eğilimlidirler, bu nedenle kışkırtıcı ve dikkat çekici şekilde giyinebilir, süslenebilirler. Özellikle buldukları ortam ya da durumla ilgili endişeleri onların fiziksel görünüşlerini etkilemektedir ve özellikle var olan durumlarından daha üst seviyeye gelebilmek için kıyafet konusunda oldukça dikkatli davranmaları mümkündür (Vazire, Naumann, Rentfrow ve Gosling, 2008). Narsist bireyler karakter olarak oldukça farklıdır. Benlik saygıları, arzuları ve idealleri, görünüşleri ve zevkleri için oldukça endişelidirler. Bu nedenle hayran kalınma isteği, başkalarını sevmeme, kendini üstün görme ile beraber sevilme arzusu da taşımaktadırlar (Horney, 1939).

Özellikle narsistler diğerleriyle arasındaki farklara daha fazla odaklanarak kendilerini daha çekici algılama eğiliminde olabilirler. Diğer insanlardan oldukça farklı olmak, narsist bireyler için özel önem taşımaktadır (Ohmann ve Burgmer, 2016). Narsist olmayan bireyler kendilerini geliştirme konusunda daha esnek ve diğer kişilerle ilişkilerinde tutarlı bir görünüm çizerlerken, narsist bireyler bu konuda daha katı stratejiler geliştirebilmektedirler (Champbel, Reeder, Sedikides ve Elliot, 2000). Narsistlerin geliştirdikleri katı stratejiler, diğer insanlarla ilişkilerinde düşmanlık ve çatışma durumlarına olanak oluşturmaktadır (Peterson ve Dehart, 2014).

Narsist bireyler genel olarak çeşitli bilişsel çarpıtmalar ile karakterizedir. Öyle ki aşırı olumluluk (kendini çok olumlu bir şekilde düşünmek), egoskırizm (başkalarının bakış açısını almadan kendi hakkında düşünmek) ve özgünlük duygularını oldukça fazla yaşarlar. Ayrıca narsitler kişilerarası ilişkilerde iyi değillerdir. Diğerleriyle narsist ilişkiler kurarak diğerlerinin ihtiyaçlarına ilgisizlik, diğerlerini sömürme ve gerçek bir sevginin yokluğu ile karakterizedirler (Champbel ve diğerleri, 2000). Kernberg'e (2012) göre ise narsistik bireyler büyüklenme, daima kendini haklı bulma, sömürme ya da asalak davranışlar gösterme eğiliminde olma, başkalarını umursamama şeklindeki davranışlarla karakterizedir. Narsist kişiler gösterdikleri tüm bu davranışlarda kendi savunma mekanizmalarını oluşturabilmektedirler.

Narsistlerin kullandıkları üç savunma mekanizmasından söz etmek mümkündür. İdealizasyon ve değersizleştirme savunma mekanizmasını kullanarak kendilerini idealize ederek başkalarını değersizleştirirler ya da tam tersi yönde davranışlar sergilerler. Diğer bir savunma mekanizması olarak ise kendilerini kusursuz görürler, mükemmel olduklarını ve her zaman en iyisini yapıp en iyisiyle muhatap olduklarını düşünürler (İnan, 2015). Narsizmde kişinin kendini nasıl ve ne yönde değerlendirdiği de davranışları için önem taşımaktadır. Rosenberg'e (1965) göre kişi kendini olumlu bir tutumla değerlendiriyorsa yüksek benlik saygısına sahiptir. Tam tersi bir durumda ise düşük benlik saygısı görülmektedir (Akt. Uçar ve Konal, 2018). Narsizm kavramsal olarak pek çok kavramla ilişkilendirilebilir. Benlik saygısı ve benliğini yüceltme bunlardan biridir. Ancak bu kavram ile ayrıldığı noktalar da vardır (Liu, Li, Hao ve Zhang, 2019).

Genel olarak narsizmi iyi ya da kötü olarak ayıran düşünceler mevcuttur. Ancak bunun yerine narsizmin kişiye ve kişilerarası ilişkilerdeki etkisine ve doğurduğu sonuçlara bakmak yararlı olacaktır (Demirci ve Ekşi, 2017). Genel olarak bir kişilik bozukluğu olarak ele alınan narsizmin yanında, narsizmin olumlu etkileri olabileceği de varsayılmaktadır. Olumlu duygusal sonuçlar doğurabileceği ve kişinin ruh sağlığını olumlu etkileyebileceği üzerinde durulmaktadır. Sağlıklı narsizmin kişiye yarar ve kişi için olumlu duygulara katkı sağlayabileceği yönünde düşünceler olduğu söylenebilir (Campbell ve Foster, 2007). Aslında narsisizmin belli bir boyutu aşmadığı ve tehlike arz etmediği sürece gerekli bir eğilim olduğu belirtilmektedir (Cihangiroğlu ve diğerleri, 2014). Bazı araştırmalarda birey için olumlu sonuçlar doğurduğu söylenen normal narsisizm (Campbell ve Foster, 2007a; Foster ve

Campbell, 2007b) ruh sağlığına fayda sağlayan ve birey için yararlı bir durum olarak görülmüştür.

Narsizm kavramı genel olarak patolojik narsizm olarak ele alındığı için istenmeyen bir durum olarak görülebilir. Ancak narsizmin normal olması durumunda kişiye zgven ve liderlik gibi olumlu özellikler kazandırabileceği dşnlebilir. Narsizmin patolojik bir boyut kazanması halinde ise bu durum kişinin sosyal yaşantısına da olumsuz olarak yansiyabilir.

1.1.1. Tarihsel Açıdan Narsizm

Narsizm terimi 1885 yılında Havelack Ellis'in bu sözcüğü kullanmasıyla alan yazına girmiştir. Bu kavramı, kendine duyulan hayranlığın içerisinde bir nevi cinselliğin de bulunmasıyla açıklamıştır. Daha sonra Freud narsizmi ele almış ve bu kavram cinsellik ile ilişkilendirilmiştir (Ellis, 1898; Akt. Raskin ve Terry, 1988).

Narsizm sözcüğü etimolojik olarak Yunanca olan narke (duyarsızlık) terimi ile alakalıdır. Narsizm teriminin ortaya çıkışı ise Narkissos Efsanesi sayesinde olmuştur (Uçar ve Konal, 2018). Efsaneye göre, Narkissos herkesin aşkını karşılıksız bırakmaktadır ve kendisini seven su ve orman perilerine, kendini beğenen gençlere yaptıklarını, kendisine açık olan Ekho'ya da yapmıştır. Pek çoğunu aşk acısıyla baş başa bırakmıştır. Bir gün karşılıksız aşıklardan birisi Narcissos'un da açık olup, sevdiğine kavuşamaması için beddua etmiş, İntikam Tanrıçası Nemesis bunu duymuş ve haklı bulmuştur. Narkissos bir gün bir pınarın başına oturur ve susuzluğunu gidermeye çalışırken suda kendi güzelliğinin yansımısını görür. Kendi güzelliğine açık olur, tutulur, kımıldayamaz ve kendi kendini istemeye başlar. Bir hayalle uğraştığını anlar ve kendi kendinden ayrılamayacağını fark ederek sonunun geldiğini hisseder ve ölümü bekler. Narkissos'un öldükten sonra bile korkunç yer altı suyunun aynasında kendisini hayran hayran izlediği söylenir. Narkissos'un ölüsünü alıp götürmek ve yıkamak için geldiklerinde yerinde bugün nergis adı ile bildiğimiz hoş çiçeğin açmış olduğunu görmüşlerdir. Bir diğer hikyede ise Narkissos çok yakışıklı bir gençtir. Ameinias adında bir genç ona açık olur ve Narkissos ona karşılık vermeyerek reddeder. Narkissos gence bir hediye kılıç gönderir. Bahsedilene göre aşkından yanan ve Narkissos'un kölesi olan bu genç, Narcissos'un evinin önünde bu kılıçla kendini öldürür. Bu yüzden lanetlenen Narcissos, bir gün pınardaki

yansımasını görür ve âşık olur. Kendi aşkıyla yanıp tutuşan ümitsiz âşık bu dertle orada ölür (Yörükan, 2006). Narsizm kavramının ortaya çıktığı Narkissos efsanesi ile ilgili çeşitli hikâyeler mevcuttur. Özetle narsizm terimi, Narkissos'un kendine duyduğu aşk ile ilişkilendirilmiştir.

Bin sekiz yüz doksan sekiz yılında Havelock Ellis narsisizmi 'Narcissus-like' şeklinde kullanmış, 1899 yılında ise Paul Nacke, 'Narcissismus' terimini kullanarak narsizme gönderme yapmıştır (Akt. Kızıltan, 2000). Bin sekiz yüz doksan dokuz yılında Paul Nacke, Ellis'in makalesinin özetini çıkararak Almanca olarak yayınlamış, narsizm terimi ilk olarak burada kullanılmıştır. Fakat Narkissos'a gönderme yapılarak konunun sapık bir davranış şekli olarak ele alınması Ellis'e aittir. Bin dokuz yüz on bir yılında Freud ise 'benliğin libidinal yatırıma uğraması' şeklinde narsizmden kısaca bahsetmiştir. Narsizmi farklı yönlerden (sağlıklı ve patolojik) ele alan kişi ise Wilhelm Reich'tır. Reich'e göre narsizmin temel sebeplerinden biri derinlerdeki aşağılık duygusudur (Akt. Kızıltan, 2006).

1.1.2. Narsistik Kişilik Bozukluğu

Bir kişinin kişilik yapısını tanımlarken birçok sıfat kullanılabilir. Eğer bir davranış sürekli olarak gerçekleşiyorsa, o davranış kişiliğin bir parçası haline gelmiştir denilebilir. Kişiliğin oluşmasında sosyal ve psikolojik etkenler ile daha pek çok unsur etkili olmaktadır. Kimi kişilikler diğer insanlara ve ilişkilerine önem verirken, bazıları ise diğerlerini önemsemeyerek sadece kendisi ile ilgilenir. Kişilik özelliklerimizle beraber çevreyi nasıl algıladığımız da etkilenir ve bu nedenle kişiler olumlu ya da olumsuz tutum sergileyebilir. Bu şekilde çevreyi algılama biçimleri kişilik bozukluklarının oluşumuna davetiye çıkarabilmektedir. Ancak kişilik bozukluğu kolaylıkla görülebilecek bir şey olmamakla birlikte, içerisinde bazı özellikler barındırır. Kişilik bozukluklarına sebep olan pek çok unsurun varlığından söz edilebilir. Şiddet, travma, ekonomik zorluklar, sağlık problemleri ve benzer pek çok unsur ihtimalleri arttırmaktadır (Bolat, Ülker ve Demir, 2016). Bir başka neden olarak ise, erken yaşlarda anneyi kaybetme ya da anne ile ilişkilerin iyi olmaması, reddedilme durumları da kişilik bozukluğunun oluşumunda etkili olabilmektedir (Köroğlu ve Bayraktar, 2010).

Genel olarak sosyal bilimlerde narsistik kişilik yapısı normal kabul edilirken psikiyatri ya da klinik psikoloji alanında patolojik bir öge olarak görülmektedir. Ancak narsizm çoğunlukla kişilik bozukluğu olarak ele alınmaktadır (Campbell, Hoffman, Campbell ve Marchisio, 2011). Narsistik kişilik bozukluğuna sahip bireyler çoğunlukla bir şeyi yaparken nasıl yaptıklarıyla ve diğerlerinin tepkisiyle ilgilenmektedirler. Bu aşırı beğenilme isteği ise onların kırılgan özsaygılarından kaynaklanmakta, bununla beraber eleştirilere karşı daha hassas olabilmektedirler. Sahip oldukları şişirilmiş ya da hayali özgüven onları bazen başarıya götürebilir fakat bu gibi hassasiyetler onları alıkoyabilmektedir. Ayrıca genel olarak, özel yetenekli gördükleri kişilerle iletişim kurmak isterler ve kişilerarası ilişkilerde empatiden uzak oldukları için başkalarınca soğuk bir birey olarak algılanabilirler (İnan, 2015). Narsist bir bireyin tanımlanmasında kullanılan tüm bu özellikler Zihinsel Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabında ele alındığı söylenebilir.

Amerikan Psikiyatri Birliği ilk olarak narsizmi, patolojik narsizm şeklinde bir kişilik bozukluğu olarak 1980 yılında yayınlanan Zihinsel Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabının üçüncü baskısında ele almıştır. DSM-V' te (2013) ise Özsever (Narsistik) Kişilik Bozukluğu olarak tanımlanmıştır.

DSM-V' te ele alınan narsistik kişilik özellikleri;

- A.** Büyüklenir (örn. başarılarını ve yeteneklerini abartır; gösterdiği başarılarla oransız bir biçimde, üstün biri olarak görülme beklentisi içindedir).
- B.** Sınırsız başarı, güç, zekâ, güzellik ya da yüce bir sevgi düşlemleriyle uğraşır durur.
- C.** “Özel” ve eşi, benzeri bulunmaz biri olduğuna ve ancak özel ya da üstün kişilerce (ya da kurumlarca) anlaşılabilceğine ve ancak onlarla ilişki kurması gerektiğine inanır.
- D.** Çok beğenilmek ister.
- E.** Hak ettiği duygusu içindedir (özellikle kayırılacak bir tedavi göreceğine ya da her ne istiyorsa yapılacağına ilişkin anlamsız beklentiler içinde olma).
- F.** Kendi çıkarı için başkalarını kullanır (kendi amaçlarına ulaşmak için başkalarından yararlanır).
- G.** Eşduyum yapamaz: Başkalarının duygularını ve gereksinimlerini anlamak istemez.

- H. Sıklıkla başkalarını kıskanır ya da başkalarının kendisini kıskandığına inanır.
- I. Başkalarına saygısız davranır, kendini beğenmiş davranışlar ya da tutumlar sergiler (Köroğlu, 2013: 333-334).

Narsistik kişilik bozukluğu son zamanlarda çok fazla ilgilenilen bir konu haline gelmekle birlikte özellikle klinik psikolojide bu ilgi üst seviyededir. Bu ilginin sayesinde Amerika Psikiyatri Birliği (American Psychiatric Association-APA), bu kavramı tanısal sınıflandırmasına katmıştır (Timuroğlu ve İşcan, 2008). Narsistik kişilik bozukluğunun pek çok sebebi olabileceği düşünülmeyle birlikte psikodinamik kuramcılar daha kapsamlı açıklamalar yaptığı söylenebilir. Özellikle nesne ilişkileri ve kendilik psikolojisi kuramcılarının narsistik kişilik bozukluğu ile daha çok ilgilendikleri söylenebilir.

1.1.3. Narsizme Kuramsal Bakış

Narsizm kavramı ile ilgili farklı kuramcılarının çalışmalarının mevcut olduğu söylenebilir. Var olan bu kuramcılarının özellikle psikodinamik yaklaşım ile narsizmi değerlendirdikleri görülebilir. Psikodinamik yaklaşımlar narsizmi değerlendirirken, narsist kişilerdeki mevcut büyükenmecilik duygularının aslında aşağılık duygularını telafi etmek amacıyla var olduğuna değinmektedirler. (Köroğlu ve Bayraktar, 2010).

Narsistik kişilik bozukluğunu ilk ele alan kuramcılardan biri Kohut'tur. Daha sonra Kernberg ve Kohut bu bozukluk üzerine araştırmalar yapmış ve incelemede bulunmuşlardır (Akhtar ve Thomson, 1982). Yine Freud da narsizm ile ilgilenen kuramcılarının başında gelmektedir. Freud'un (1914, 1957) narsizme bakışı ele alındığında, yaşam döneminin başlarında karşımıza çıkan gelişimsel bir süreç olarak değinildiği görülebilir. Freud'a göre ailelerin göstermiş oldukları tutumlar çocuğun gelişimini etkilemekte, özellikle çocuğunun eksiklerini görmeyerek onu daima üstün ve mükemmel kabul eden aileler çocuğun gelişimini oldukça etkilemektedirler (Akt. Ekşi, 2017). Freud'a göre davranışların altında yatan birçok sebep vardır ve çok farklı dürtüler davranışlara etki etmektedir. Bu etkilerin anlaşılması ile davranış anlaşılabilir. Freud, doğumla birlikte gelen narsizmin, insanların dış dünyayı tanıdıkça nesne sevgisine dönüştürdüğünden bahsetmektedir. Ayrıca Freud'a göre

her insan kendi içinde narsistik özellikler barındırır, her insanda ulaşılamayan ve daima kalan bir narsistik parça mevcuttur (Akt. Miller ve Campbell, 2008). Bu bakış açısına göre narsizm, gelişim dönemlerinden birinde var olan bir narsizm ise birincil narsizm olarak nitelenmekte, gelişim süreci sırasında yaşanan travma ile var olan bir narsizm ise ikincil narsizm olarak nitelendirilmektedir (Kocakula, 2015). Narsizmi psikodinamik bakış açısıyla ele alan kuramcılardan bir diğerinin Kohut olduğu söylenebilir.

Kohut'un (2004) ele aldığı araştırmalarda, benlik kavramına değindiği görülmektedir. Benlik Kohut'a göre çift kutuplu bir yapıdadır ve büyüklenmecilik ile idealleştirme olarak iki şekilde narsistik alan söz konusudur. Normal olarak gelişen bir narsistte, büyüklenmecilik olarak değinilen alan bebeklikteki büyüklenme duygularından olgunluk zamanındaki hırslara doğru ilerleyen ve gelişen bir seyir çizmektedir. Diğer alan olan idealleştirmede ise, daha güçlü görülen kişilerin idealleştirilmesinden, olgunluk zamanında daha uygun ideallere doğru değişen ve gelişen bir durum söz konusudur. Narsist kişinin gösterdiği büyüklenmeci benlik yapısı aslında mahrum bırakılmış benlik için bir nevi takviye görevi görmektedir. Bu büyüklenmecilik normal beğenilme ihtiyacının dışında, mantığa uygun olmayan ya da daha patolojik şekillerde kendini göstermektedir. Kohut narsist bir bireyin benliğini yetersizlik, utanma, kaygı ya da depresyondan korumak için davranışsal olarak katı ve aşırı şekillerde kendini gösterdiğine değinmektedir. Bahsedilen iki alan (büyüklenmecilik ve idealleştirme) birbirine paralel bir şekilde ilerler. Bir nevi çocuğun değerlerinin, tutumlarının oluşmasına yardımcı görev görmektedirler. Eğer ebeveynler çocuğu çeşitli ihtiyaçlarından yoksun bırakırlarsa çocuk gelişimsel olarak ketlenme yaşayacaktır. Burada ele alınan görüşte narsizmin genel olarak sağlıklı bir yapı şeklinde ele alındığını ancak gelişimsel dönemlerde bir tutulma mevcut ise patolojik narsizme sebebiyet verebileceği söylenebilir (Anlı ve Bahadır, 2007). Bu görüşe göre genel olarak narsist hastaların cinsellik, sapkın fanteziler, cinsiyete yönelik eksik ilgi, ilişkilerde güçlük, iş yaşamında zorluklar, suç içeren eylemler, empati kuramama, patolojik olarak yalan söyleme ve mizah eksikliği gibi unsurlarla yaşamlarına devam ettikleri görülmektedir. Bununla birlikte yine bu hastalarda mantık dışı idealleştirmeler ve abartılı bir benlik saygısı ile artan soğuk davranışlar, stilize konuşmalar ve hipomani de görülebilmektedir. Narsizmin çocukluk dönemlerindeki anne eksiklikleri nedeniyle oluştuğu düşünülmekte ve narsistik

kişiliğin gelişimsel dönemlerdeki bir tutukluktan dolayı kendini gösterdiğine inanılmaktadır. Çocuk bu durumda ilk olarak narsizmi reddeder ancak daha sonra daha yüksek bir benlik imajı olan görkemli benliğini yüceltmek istemektedir (Akhtar ve Thomson, 1982). Kohut'un bazı görüşlerine karşı çıkararak narsizmi ele alan ve açıklayan bir başka kuramcı ise Kernberg'dir.

Kernberg (2012), narsistik bir kişiliğin gelişiminde anne ve baba arasındaki ilgisizlik ve çatışmaların etkili olduğunu düşünmektedir. Bunlardan hareketle çocuk kusursuz olmak ister çünkü kusursuz olamazsa sevilmeyeceğini düşünmektedir. Kernberg için narsizm reddedilmeye karşı oluşturulmuş bir savunma şeklidir. Narsist bir ebeveyne sahip çocuğun ileride narsist olma ihtimali yüksektir. Kernberg, bazı açılardan Kohut'a karşı çıkmış ve narsizmi bir gelişim sürecinde değerlendirmek yerine içgüdü yönelimli nesne ilişkileri teorisi ile açıklamaya çalışmıştır. Bu yönüyle Freud ile benzerlikler göstermektedir. Narsistik özellikleri besleyen unsurlardan biri agresif içgüdüdür ancak Freud'dan, kişinin diğer insanlarla olan ilişkilerinde var olan duygusal deneyimlerine daha çok önem vermesi bakımından ayrılmaktadır. Öyle ki birey bebekliğinde kronik olarak soğuk ve empatiden yoksun bir anneyle büyüyerek kendisinin sevilmeyecek hatta kötü biri olduğu hissine kapılabilmekte, böylece bu çocuk kızgınlığını dışarıya yansıtarak özellikle annesi tarafından onaylanan bir yönüne sığınmaya başlamaktadır. Bu sayede çocuğun görkemli benliği gelişmektedir (Akhtar ve Thomson, 1982). Gabbard'a (2000) göre, Kernberg, Kohuttan farklı olarak narsizmi patolojik bir durum olarak görmektedir. Kernberg'e (2012) göre bu durumun oluşumundaki sebep ise iyi kendilik, kötü kendilik ya da iyi nesne, kötü nesne ayrımıdır. Çocuk annesinin iyi ve kötü yönlerini bir bütün olarak göremez. Özellikle sınır kişilik bozukluğunda bu durum sıkça görülmektedir ve Kohut'un bahsettiği idealleştirme alanında oluşan erken kırılmalarla ilişkilendirilebilmektedir. Narsistik kişilik yapılanmalarında da iyi ve kötü kendilik ve nesne temsilleri bütün olarak algılanabilir ancak bu algılama sağlıklı değil, patolojiktir. Bunun sonucunda da annenin doğru olmayan yaklaşımları çocukta büyüklenmeci kendiliği oluşturmaktadır (Akt. Anlı ve Bahadır, 2007). Kohut daha çok depresyon, ilişki sorunları gibi durumlarla ilgilenirken, Kernberg daha ciddi bozukluklara sahip ve daha sadist ve saldırgan, büyüklenmecilik yönlerinin fazla olduğu kişiler ile çalışmıştır (Timuroğlu ve İşcan, 2008). Narsizmi ele alan önemli kuramcılardan diğerlerinin ise Milon ve Horney olduğu söylenebilir.

Millon (1985), narsizmi, ebeveyn ihmalleri yerine, çocuğun aslında ebeveynlerine aşırı değer vermesinden kaynaklı bir sorun olarak ele almaktadır. Ayrıca çocuğun sahip olduğu kendilik değeri, anne ve baba tarafından fazlaca büyütülür ve şişirilirse, çocuğun kendilik imgesi gerçek hayattan bağımsız olarak sürekli artacak, bu durum da herhangi bir düş kırıklığı yaşanması durumunda düşünce çatışmalarına sebep olacak ve kişide öfke doğurabilecektir (Akt. Beck, Freeman ve Davis, 2008). Horney'e (1939) göre ise; narsizm aslında kendini sevme değil, kendinden yabancılaşmayı da ifade eder. Kişi kendisiyle ilgili yanılsamalara ve kurgularına sarılır. Kişi kendisine yöneldikçe ve merkeze kendisini aldıkça başkalarını sevme kapasitesi azalır. Freud'un da benzer düşünceleri söz konusudur ve kendi benliğini aşırı şişirme durumunun öz sevgiden kaynaklandığını, kendisini bu denli sevmenin bir sonucu olarak başkalarını sevememeyi ifade etmiştir. Horney'e (1939) göre, narsistik eğilimli bir insan kendisine yabancı olduğu kadar diğer insanlara da yabancılaştırmıştır ve kendisini ya da birini sevebilecek yakınlığa sahip olamayacaktır. Narsizmi ele alan ve yukarıda bahsedilen tüm kuramcıların, narsizme bakış açılarında ortak unsurlar bulmak mümkünken, farklılaştıkları noktaların da varlığından söz edilebilmektedir.

1.1.4. Narsizmin Boyutları

Narsizm ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında çeşitli araştırmacıların çok başka tanımlar yaptıkları ve narsizmin farklı özelliklerine yoğunlaştıkları görülmektedir. Bunun sebeplerinden birinin de narsizmin çok boyutlu bir kavram olması olarak düşünülmektedir.

Bin dokuz yüz seksen dört yılında Emmons'un yaptığı çalışmalarda narsizme dair dört farklı boyut ele alınmıştır. Bunlar sömürücülük/hak iddia etme, liderlik/otorite, üstünlük/büyükleme ve kendine hayranlık/kendine ilgililik şeklindedir (Emmons, 1984; Emmons, 1987). Raskin ve Terry ise 1988 yılında bu boyutlara farklı bir bakış açısı getirerek yedi boyut tanımlamışlardır. Bunlar; sömürücülük, teşhircilik, hak iddia etme, otorite, üstün olma, yeterli olma ve kendine olan beğenme duygusu şeklindedir (Raskin ve Terry, 1988). DSM-III' ün narsistik kişilik bozukluğu tanımında sekiz davranış boyutu olduğundan, Raskin ve Terry (1988) kabaca sekiz bileşen aramışlardır fakat sonuç olarak yedi bileşen ortaya çıkmıştır. Örnek maddeler

ile yedi faktör şu şekildedir: otorite, “insanları etkilemek için doğal bir yeteneğim var”, teşhircilik, "eğer şansım olursa genellikle kendimi göstereceğim", üstünlük, “ben olağanüstü bir insanım”, hak iddia etme, “hak ettiğim her şeyi elde edene kadar asla tatmin olmayacağım”; sömürücülük, “insanları manipüle etmeyi kolay buluyorum”, kendi kendine yeterlilik, “karar vermede sorumluluk almayı severim” ve kendini beğenme, "vücudumu göstermek istiyorum" (Kubarych, Deary, ve Austin, 2004).

Yukarıda bahsedilen boyutlar, aynı zamanda Narsistik Kişilik Envanteri'nin de alt boyutlarını oluşturmaktadır. Otorite boyutu; bir kişinin var olan durumları ele alma şekli ve eğilimleri, farklı durumlar ve konularla ilgili olarak karar verme sorumluluğu alabilmesi ve kişinin kendisini lider olarak algılayabilmesi ile ifade edilmektedir (Glover, Miller, Lynam, Crego ve Widiger, 2012). Narsist kişi, diğer insanlarla ilişkilerinde bağımlı olmaktan hoşlanmamaktadır ve bu durumdan kaçınmaktadır. Bu nedenle tek otorite olarak kendisini görmeye başlayabilir. Böylece narsist kişide sosyal olarak cesaretli ve dışadönük bir karakter yapısı görülmektedir. Ayrıca otorite boyutu bunun sonucu olarak gelişmekte ve bu boyut olumlu bir yön olarak ortaya çıkmaktadır (Bogart, Benetosch ve Pavlovic, 2004). Teşhircilik boyutunda ise; diğer insanlarla birlikteyken kendini gösterme çabaları ve insanların dikkatini çekme ile hayranlıklarını kazanma isteği söz konusudur (Glover ve diğerleri, 2012). Narsist bir bireyin bakımına ve dış görünüşüne çok fazla önem vermesi, süslenmesi ve dikkat çekici biçimde giyinmeleri, abartılı makyaj yapmaları teşhirci eğilimlerine örnek olarak verilebilir (Vazire ve diğerleri, 2008). Sömürücülük boyutunda; narsist kişinin başkalarından yararlanması, başkalarını çıkarları uğruna kullanması ve sadece kendi kazancını düşünerek hareket etmesi dikkat çekmektedir (Glover ve diğerleri, 2012). Hak iddia etme boyutunda; narsist kişinin her türlü durumda ya da olayda hak iddaa etmesi, diğer insanlardan istediği muameleyi görmek istemesi ve çeşitli küstahlık içeren eylemlerde bulunması söz konusudur (Glover ve diğerleri, 2012). Bu gibi özellikler gösteren bireyler kendi güvensizlik ve yetersizliklerini bastırmak amacıyla kendilerine oldukça fazla önem vermektedirler ve kendilerine hayrandırlar. Kendi yoksunluklarını gidermek için özel ilgi ve muameleleri hak ettiklerini düşünürler (Kets De Vries, 2004). Üstünlük boyutunda; narsist kişi kendini özel biri olarak görür ve bulunduğu her ortamda özel ilgiyi hak ettiğine inanmaktadır. Kendilerini her yönden aşırı beğenir ve hayranlık

duyar (Öztürk, 2004). Kendilerini çok önemli ve olduğundan daha başarılı ve kabiliyetli bir insan olarak algılama eğilimindedirler. Genellikle kendilerini övmeyi ve gösteriş yapmayı sevmektedirler (Köroğlu ve Bayraktar, 2010). Kendine yeterlilik boyutunda ise; narsist kişi diğerlerinden bağımsız olmak ve kendine güvenen, iddialı ve kendini kanıtlayarak başarı ihtiyacını karşılamak istemektedir (Tazegül, 2012). Kendini Beğenme boyutunda; narsist kişinin diğer insanlara karşı küçümseyici ve kibirli davranışları, kendini ulaşılmaz ve görkemli biri olarak görmesi mümkündür (Glover ve diğerleri, 2012). Bu kişiler diğerleri tarafından çok fazla beğenilmek ister ve yaptıkları her şeyde olumlu değerlendirilmek onlar için çok önemlidir. Çünkü aslında benlik saygıları oldukça kırılgandır. Eğer diğerleri onlara imrenmezse ve kendilerine karşı davranışları sıradan ise bu onlar için şaşırtıcı bir durumdur. Diğer insanlardan özel davranışlar ve kendisine yönelik özel ilgi beklemektedirler. Ayrıca çoğunlukla küstah davranışları nedeniyle diğerlerine tepeden bakan ve üstünlük taslayan davranışlar gösterirler (Köroğlu ve Bayraktar, 2010).

NPI ölçeği ilk olarak Raskin ve Terry tarafından ortaya atılan bu yedi faktörden oluşmaktaydı ancak Ames, Rose ve Anderson, 2006 yılında NPI ölçeğini on altı soru şeklinde kısaltarak yeniden oluşturmuşlardır. Yukarıda ele alınan yedi faktörden “kendini beğenme” faktörü yeni düzenlenen ölçekte bulunmamaktadır (Atay, 2009). NPI ölçeğinin düzenlenmiş son halinde yer alan boyutlar; otorite, teşhircilik, sömürücülük, hak iddia etme, üstünlük ve kendine yeterlidir.

1.1.5. Narsizm Türleri

1.1.5.1. Büyüklenmeci Narsizm ve Kırılgan Narsizm

Özellikle narsizmde çoğunlukla tek başına bahsedilen büyüklenmecilik özelliğinin aksine büyüklenmeci ve kırılgan olarak narsizmin iki boyutundan bahsedilebilmektedir (Eldoğan, 2016). Büyüklenmeci özellikler taşıyan narsist birey, zayıf yönlerini inkâr eder ve karşılanmayan talepleri olursa öfke ile karşılık verebilir. Gerçekler ile beklentileri arasında var olan uyumsuzluğun farkında olmazlar ve çevreyle ilgili yaşanan herhangi bir çatışmada bunu kendi gerçekçi olmayan beklentilerine bağlamazlar. Kırılgan narsistik kişiliklerin ise utangaçlık, kısıtlanma hatta empatik davranışlar gösterildiği görülmektedir. Fakat bu kişiliklerde görkemli

beklentilerin var olduğu gizli bir çekirdek mevcuttur. Ayrıca kendilerini geliştirmek için ve benlik saygısını desteklemek için başkalarından gelen olumlu dönütlere ihtiyaç duyarlar. Başkalarıyla kurdukları ilişkilerde daha fazla endişelendikleri görülmektedir. Kırılgan narsistlerin haklı beklentilerinden dolayı diğerleriyle çatışma yaşaması daha olasıdır. Sonuç olarak reddedilme durumları, utanç ve depresyon ile bastırılırken daha sonra öfke ile düşmanca patlamalara neden olabilir (Dickinson ve Pincus, 2003). Narsizmde her iki boyuta da bakıldığında büyüklenmeci beklentilerin olduğu görülmektedir ancak her iki boyutta görünüşleri farklıdır (Eldoğan, 2016).

Büyüklenmeci narsizmde kibirli olma, her şeyi kendine hak görme, teşhircilik, empati eksikliği, diğerlerini umursamama, düşük kaygı düzeyi gibi nitelikler kendini göstermektedir. Kırılgan narsizmde ise eleştirilere karşı hassaslık, yüksek kaygı düzeyi, çekingenlik ve alçak gönüllülük, devamlı stres durumu ve yakın ilişkilerinde beklenen büyüklenmeci özellikler kendini göstermektedir. Bu narsizm türleri başka kavramlarla (teşhirci-gizli) da ele alınmaktadır. Teşhirci narsistlerin kibirli bir kendine güven, aşırı özgüven, herkesten üstün olduğu düşünceleri mevcutken, gizli narsistlerin ise bilinçsiz ihtişam duyguları, belirsiz depresyon durumları, özgüven ve inisiyatif eksikliği söz konusudur. Bu bireyler çekingen, kaygılı ve aşırı duyarlı gibi görüneler de görkemli kendilikleri ve fantezilerini yakın ilişkilerde olduğu insanlar fark edebilmektedir (Wink, 1991). Bununla birlikte kırılgan ve büyüklenmeci narsizm ile benzer özellikler taşıyan kayıtsız ve tedirgin narsistlerden bahsedilebilir.

Gabbard'a (1989) göre kayıtsız narsistler, başkalarının davranışlarıyla ilgili farkındalık sahibi değillerdir. Genel olarak kibirli ve saldırgan davranışlar gösterirler, dikkat çekmek isterler ve bencildirler. Başkalarını incitmekten çekinmezler ve iletişimlerinde sağlıksız durumlar söz konusudur. Tedirgin narsistler ise başkalarının tepkilerine karşı oldukça hassastırlar. Utangaç, kendi kendini kötü etkileyen, engelleyici bir etkiye sahiptirler. Dikkatin merkezi olmak istemezler ve diğerlerini dikkatle dinleyerek eleştirilerin kanıtını bulmak isterler. Duyguları kolaylıkla incinebilir ve utangaç hislere kapılabilirler. Gabbard'ın yaptığı bu ayırım bir nevi gizli ve teşhirci narsistler ile büyüklenmeci ve kırılgan narsistler arasındaki ayırım ile benzer özellikler taşıdığı görülebilir. Özetle benzer özelliklere sahip narsist davranışların farklı biçimlerde adlandırıldığı söylenebilir.

1.2.5.2. Normal Narsizm ve Patolojik Narsizm

İnsanlar dünyadaki varoluşundan mutlu olabilir, haz alabilir ya da acı duyabilirler. Uyumlu bir bireyin kendiyle ve yaşamıyla temasında haz üretimi söz konusudur ve bu durum sağlıklı narsizmin ana unsurudur. Eğer birey varoluşundan acı duyuyorsa bu kişinin yaşamında bir uyumsuzluk ve sorun olduğunu göstermektedir (Kızıltan, 2006). Narsistik özellikler gösteren bir birey davranışlarında aşırılığa gidiyorsa narsistik kişilik bozukluğu teşhisini haklı çıkarma eğilimindedir. Ancak narsizmin yalnızca bu boyutuna odaklanmamak gerekir. Narsizmin gereken bir düzeyde olması birey için faydalı olabilmektedir. İlmli bir miktar narsistik özelliklere sahip bir birey kendine daha çok güvenebilir, kendine yetebilir ve liderlik özellikleri gösterebilir (Whitbourne, 2012). Sağlıklı narsizme sahip bir birey kendine değer verir, özgüvenlidir ve diğer insanlar tarafından gelen her türlü eleştiriye karşı güçlü bir tavır sergileyebilmektedir (Karaaziz ve Atak, 2013). Normal narsizmde kişi uğraşlarından zevk alır, yaratıcıdır, duygularını yaşar ve başkalarıyla paylaşır. Birey, ortaya çıkardığı her türlü eserden gurur duyabilmekte ve bu duyguları deneyimleyebilmektedir (Rozenbaltt, 2002).

Narsizm yaşamı devam ettirebilmek için gerekli olarak görülebilir ancak bunun miktarı önemlidir çünkü yaşam için tehlikeli olabileceği noktalar bulunmaktadır. Bahsedilen normal narsizm ise bireyin kendi çabası ile var olmaktadır. Öyle ki kişi kendi ürettiği, üzerinde çabaladığı ve çalıştığı bir eserden dolayı fazlaca haz duyabilir fakat bu ilgisi o süreçteki yaşantılarına duyduğu ilgi ile dengelenerek sağlıklı bir sonuç doğurmaktadır. Eğer bu denge sağlanamazsa olumlu sonuçlar yerini olumsuzluklara bırakabilmektedir (Cihangiroğlu ve diğerleri, 2014). Sağlıklı narsizme sahip bireyler başarılı olmak isterler ancak sadece kişisel çıkarlarını düşünmezler ya da kişisel bir güç aramazlar. Diğer insanlarla ilişkilerine önem verirler ve başarmak istediklerini başkalarının da yardımıyla yapabilirler. Yaptıkları işlerde diğerlerini küçümsemek yerine onların daha iyi olabilmeleri için yardımcı olmakta, tavsiyeler vermekte hatta ilham kaynağı olabilmektedirler (Kets De Vries, 2004). Sağlıklı bir narsizm, içgüdüsel ihtiyaçların gerçeklik dışına çıkmadan doyurulması, benliğin varoluşuyla beraber uyum göstermesi, ideal benliğe ulaşma isteği, çeşitli amaçların sağlanan başarılar ile gerçekleşmesi, egonun tatmin edilmesi, kişinin benliğini sevmesi ve memnun olması gibi sonuçlar gösterebilmektedir

(Kızıltan, 2006). Fromm'a (1994) göre normal narsizm her insanda görülebilmektedir ve bu insanlar kendi ürettikleri ve başardıkları durumlardan aşırı mutlu olmaktadır. Bu kişiler genellikle narsistik özellikler taşısa da gerçeklikten kopmadan bir şeyler başarma ihtiyacı hissetmektedirler. Kendi yaptıkları ile mutlu olabilir, başardıkları ile gurur duyabilir ve kendilerini sevebilirler.

Her birey kendini sevebilir ve başkalarından da bu durumu normal olarak görmesini beklemektedir. Bir noktaya kadar böyle bir sevginin olması normal olarak görülecektir ancak bu sevgi ve ilgi patolojik bir boyut alacak şekilde yoğunlaşırsa, bu durum patolojik narsizmi işaret etmektedir (Timuroğlu ve İşcan, 2008). Patolojik narsizmde birey sadece kendi ile ilgilenerek, kendi ile övünerek diğerlerinden bağımsızlaşmaya başlamaktadır. Kendi başarısı ya da ürettiği şeylerle değil, çabalamadan sahip olduğu şeylerle ilgilenir, onlarla övünür ve bu yüzden başkalarıyla ya da başka şeylerle ilgilenmesinin, çaba göstermesinin gereksiz olduğunu düşünür. Patolojik narsizm olarak ele alınan hastalıklı narsizmde kişi kendine dair bir sınıra ve denetleyici bir sisteme sahip değildir (Foster ve Campbell, 2007). Birey eğer patolojik narsizme sahip ise diğer insanlar tarafından yapılan değerlendirmeler onun için önemli olacaktır, öyle ki diğerlerinin yaptığı eleştirilerin olumluluğuna muhtaçlardır. Bu kişiler buna rağmen diğerlerini önemsemiyor görünürler ve bu şekilde davranırlar. Dışardan bakan bir kişi onları oldukça özgüvenli olarak tanımlayabilir ancak gerçek şudur ki kendilerine güvenmeyen ve bunun anlaşılmasını isteyen bir tutum içerisindedirler (Karaaziz ve Atak, 2013). Patolojik narsizmde birey kendini çok fazla seviyor ve haz duyuyor gibi gözükse de aslında kendilerini küçük görme eğiliminin de varlığından bahsedilebilir (Timuroğlu ve İşcan, 2008). Patolojik narsizme sahip birey aslında incinebilir bir kişiliğe sahiptir. Bu nedenle bunu bastırma arzusu ile patolojik bazı özellikler geliştirmiştir. Bunların temeline bakıldığında çeşitli narsist çatışmaların var olduğu görülebilmektedir (Kernberg, 2012). Psikodinamik bakış açısına göre patolojik narsizme sebep olan en büyük etkenlerden biri çocukluk dönemindeki yaşanan korkular, aşırı bağımlılık geliştirilmesi, yaşanan başarısızlıklar ve bunların sonucu olarak anne ve babanın tutumlarının ihmal ve eleştiri şeklinde ortaya çıkmasıdır (Rozenbaltt, 2002; Güleç ve Köroğlu, 1998).

Sağlıklı narsizm ve patolojik narsizmi ele aldığımızda benliğe yönelik yapılan libidinal ve agresif yatırımın yol gösterici olduğu düşünülmektedir. Sağlıklı

narsizmde benliğe yapılan libidinal ve agresif yatırımın doğal bir dengede olduğu söylenebilirken, patolojik narsizmde benlik yerine büyülenmeci benliğe yapılan bir libidinal yatırım söz konusudur (Kernberg, 2012). Patolojik narsizmde doğal olarak gerçekleşen libidinal ve agresif yatırımlar reddedilir ve bu aslında kişinin doğallığını, içsel olarak özgür olmasını, sevmesini ya da nefret etmesini kısıtlayan bir durum oluşturur (Kızıltan, 2006). Öyle ki kişi doğallıktan uzaklaşacak, sahte bir kişilik geliştirerek ve onun arzularına göre hareket edebilecektir. Yaratılan bu sahte kişilikte ise kendine yönelik sevgisini ve değerini abartarak patolojik narsizmi besleyebilir.

İnsanların kendilerini sevmesi ve değerli bulması önemli bir durumdur ve gereklidir fakat bazı durumlarda bu sevgi abartılabilir ya da başkalarınca da onaylanma isteği duyulabilir. Bu narsizmin patolojik boyut kazandığı noktadır. Fakat her insanda belli bir düzeyde narsistik kişilik özelliklerinin bulunduğu sosyal psikoloji alanında vurgulanmaktadır. Sosyal psikologlar genel olarak narsizmin normal yönlerini dikkate almaktadırlar. Fakat son yıllarda normal narsizm ve patolojik narsizm ayrımını yapmak güçleşmiştir. Pek çok insan var olan şartlarda, üstün olma, rekabet etme ve benzeri pek çok durumlarda narsistik özellikleri daha fazla sergilemeye başlamışlardır (Doğaner, 2014).

1.1.6. Narsistik Kişilik Biçimi ve Narsistik Kişilik Bozukluğu

Narsistik kişilik biçimi ve bozukluğu arasında bazı ayrımlar mevcuttur (Köroğlu ve Bayraktar, 2010: 99-100):

- *Biçim:* Kendileri hakkında olumsuz değerlendirmelere ve başkalarının duygularına karşı duyarlıdırlar ancak bunları göğüsleyebilir.
- *Bozukluk:* Eleştirilmeye öfkeyle tepki verirler, tepki veremediklerinde kendilerini küçük düşmüş olarak hissederler.
- *Biçim:* Başkalarıyla ilişkilerinde açık göz davranırlar, kendi amaçlarına ulaşmak için başkalarının güçlerini, üstünlüklerini kullanırlar.
- *Bozukluk:* Kişilerarası ilişkilerde sömürgeci, kendi amaçlarına ulaşmak için başkalarını sömürürler.
- *Biçim:* Kendilerini, kendi düşüncelerini ve tasarımlarını çok iyi pazarlarlar.
- *Bozukluk:* Özel bir önemleri olduğuna ilişkin bir duygu içindedirler.
- *Biçim:* Başa gürüşmeyi ve orada kalmayı seven yarışmacı kişilerdir.

- *Bozukluk:* Sonuca giden her yolu geçerli sayarlar.
- *Biçim:* Kendilerini, kendi alanlarında en iyi ve en başarılı olarak görselleştirebilirler.
- *Bozukluk:* Sınırsız güç, sınırsız başarı, olağanüstü güzellik, eşi bulunmaz bir sevgi düşlemlerine dalarlar.
- *Biçim:* Kendilerine, kendi yeteneklerine ve kendi bulunmazlıklarına inanırlar ancak özel bir tedavi ya da bir ayrıcalık beklemezler.
- *Bozukluk:* En iyisini hak ettiklerini düşünürler, özel bir tedavi görme beklentisi içindedirler.
- *Biçim:* Beğeniyi ve övgüyü güzel bir biçimde, büyük bir ölçülülük içinde kabul ederler.
- *Bozukluk:* Sürekli ilgi görme ve beğenilme arayışı içindedirler.
- *Biçim:* Kendi duygu ve düşüncelerinin ayırımında oldukları gibi başkalarının duygu ve düşüncelerinin de bir ölçüde ayırımındadırlar.
- *Bozukluk:* Eşduyum (empati) yapamazlar, başkalarının nasıl gördüğünü ve ne hissettiğini anlayamazlar.
- *Biçim:* Başkalarının kendilerine hep iyi davranmasını beklerler.
- *Bozukluk:* Kıskançlık duygularından arınamazlar.

1.2. SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI

Bu kısımda sosyal görünüş kaygısı ile ilgili olduğu düşünülen kavramlar ele alındıktan sonra sosyal görünüş kaygısı açıklanmıştır.

1.2.1. Kaygı Kavramı

Kaygı sözcüğünün kökeni eski Yunancada “anxietas” olarak bilinir (Köknel, 1989). Kaygı kavramının pek çok insan için belli bir anlam ifade ettiği söylenebilir. Bununla birlikte kaygının tanımını yapmak çok kolay değildir. Kaygı çeşitli heyecan türlerini içeren bir kavramdır; üzüntü, korku, başarısızlık duygusu, acizlik, sonucu bilememe gibi heyecanları kaygıdan bahsederken ele almak mümkündür (Cüceloğlu, 2017). En açık tanımıyla kaygı; insanların belli bir durum ya da olayın üzüntü verebilecek, kontrol edilemeyen, öngörülemeyen ve sakıncalı olduğu konusundaki tahmini sonucu ortaya çıkan duygulardır (Yılmaz, Dursun, Güzeler ve Pektaş, 2014). Freud’a göre

ise kaygı; toplumsal hayatta karşılaşılabilecek her türlü tehlikelere karşı gereken uyumu sağlama, gerekli durumlarda uyarılma ve hayatı sürdürmede yardımcı bir görev üstlenmektedir. Ancak bu kaygı, gerçek dışı ve mantıkla açıklanamayan bir duruma gelirse, sözü edilen uyum sağlama, uyarılma ya da hayatı sürdürmede yardımcı işlevini kaybeder ve normal dışı davranışlara kaynak oluşturur (Geçtan, 2014). Kaygı yaşanan sosyal ortamlar kişinin o ortamı nasıl algıladığı ile ilgilidir. Bu durum da kişinin içinde yetiştiği kültürün bir sonucu olarak nitelendirilebilir. İçinde yetişilen çevre kişiye nelerin tehlikeli olabileceğini ya da hangi durumlarda güvende hissedebileceğini öğretmektedir. Tüm toplumlar için ortak kaygı nedenleri olarak ise; desteğin çekilmesi, olumsuz bir sonucu beklemek, iç çelişki ve belirsizlik unsurları gösterilebilir. Kişi artık alıştığı çevrede olmadığını gördüğünde desteğin çekildiğini hisseder ve kaygı duyar. Olumsuz sonuçların doğacağını bildiği bir konuda, önem verilen bir düşünce ile davranışları arasında bir çelişki olduğunda ya da gelecekle ilgili bilgi sahibi olamadığı zaman birey kaygı duyabilir (Cüceloğlu, 2017). Sosyal görünüş kaygısının daha iyi anlaşılabilmesi için kaygı kavramından sonra sosyal kaygının açıklanmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

1.2.2. Sosyal Kaygı

Doğumdan ölüme kadar tüm insanlar hayatları boyunca diğer insanlarla iletişim kurmak zorunda kalmaktadır. Bu ilişkilerin sürekliliği ve yapısı insan hayatında önemli bir yer tutmaktadır. Bu ilişkileri etkileyebilecek önemli kavramlardan biri sosyal kaygıdır. Bu kavram ilk olarak 1901 yılında Fransız psikiyatrist Paul Hartenberg tarafından ele alınmıştır. Fakat son yıllarda da üzerinde çalışılan önemli konulardan biridir (Kıran, Bozkur ve Kaya, 2018). Sosyal kaygı, bireyin toplum içerisinde gülünç duruma düşme, mahcup olma, becerilerinin yetersiz bulunması ile ilgili endişe duymasından kaynaklanan ve bu nedenle toplum içerisine dâhil olma konusunda tereddütlerine verilen isimdir (Meral, 2018). Sosyal kaygı, basit bir toplumsal durum değildir, birçok nedeni olabileceği için kişinin sosyal kaygı nedenini bulmak kolay olmamaktadır. Sosyal kaygıyı bu nedenle kişisel özellikler, geçmiş yaşantılar, kaygılı olunan durumlar, beceri eksikliği gibi durumları göz ardı etmeden anlamak gerekir (Öztürk, 2014). Sosyal kaygı, özellikle kişiler arası ilişkilerde kendini gösteren bir kaygı türüdür (Çağlar, Dinçyürek ve Arsan, 2012). İnsanların, yabancı diğer insanlar tarafından değerlendirilmesi ve sosyal ya da

performans durumlarına bağılı korkulardan dolayı ortaya çıkmaktadır (Gautreau ve diğeri, 2015). Sosyal kaygı yaşayan bireyler başkaları tarafından izlendiklerini düşünürler ve bu nedenle o insanlar üzerinde iyi bir etki oluşturma isteğı yaşarlar. Bununla birlikte diğeri insanlarla kendilerini kıyaslarlar ve amaçlarına ulaşma konusunda endişe de yaşarlar (Bozdemir, 2014). Sosyal kaygıya neden olan deneyim ve belirtiler; istihdam, işsizlik, ilişkilerden memnuniyetsizlik ve ilişkilerde zorluk gibi engelleyici koşullarla birleşebilir. Ayrıca sosyal kaygı yaşayan bireylerin gösterdiği davranışlar ile çekingen davranış olarak nitelendirilen davranışlar birbirleriyle benzerlik gösterebilir ancak çekingenlik ve sosyal kaygı kavramları birbirinden farklıdır. Yüksek düzeyde kendini gösteren çekingenlik belirtileri sosyal kaygıya benzetilmekle birlikte sosyal kaygı tanısında pek çok patolojik durum söz konusuyken çekingenlikte bu söz konusu değildir. Bu nedenle çekingenliğin kişiye daha az zarar vereceğı açıktır (Palancı, 2004). Sosyal kaygının olası olumsuz sonuçları akademik yaşamda, kişilerarası ilişkilerde, iş hayatında ortaya çıkabilir. İnsanın kendine ilişkin olumsuz düşünce ve yüklemeleri, yeti yıkımlarına neden olmaktadır. Bu sonuç kişinin yaşam kalitesinin azalması için bir neden oluşturabilir (Sübaşı, 2007).

Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) sosyal kaygıyı ilk olarak, DSM-III'te (1980), sosyal fobi olarak ele almıştır. Buradaki tanı ölçütlerine göre sosyal fobi, “başkalarınca değerlendirilebileceğı durumlarda gerçekte bağdaşmayan ve sürekli olarak korkma ve kaçınmayla beraber utanç duyacağı ya da küçük düşeceği şekilde davranacağından endişe duyma” olarak tanımlanmaktadır. Daha genel sosyal durumlardan kaçınan kişiler için kaçınan kişilik bozukluğu tanısı daha uygun bulunurken, sosyal kaygı bozukluğuna sahip bireylerin de birçok ortam ve durumlarda korku ve kaygı yaşadıkları görülmüştür. Böylece DSM-III-R'e (1987) yaygın tip sosyal kaygı bozukluğu tanısı eklenmiştir. DSM-IV'te (1994) bu bozukluk sosyal kaygı bozukluğu olarak nitelendirilmiştir (Dilbaz, 2000). Son olarak DSM-V'te (2013) ise toplumsal kaygı bozukluğu olarak nitelendirildiğı görülebilir. DSM-V'te (2013) yer alan toplumsal kaygı bozukluğu tanımı ve tanı özellikleri aşağıda verilmiştir (Köroğlu, 2013: 116-117).

A. Kişinin, başkalarınca değerlendirilebilecek olduğu bir ya da birden çok toplumsal durumda belirgin bir korku ya da kaygı duyması. Örnekler arasında toplumsal etkileşmeler (karşılıklı konuşma, tanımadık insanlarla karşılaşma), gözlenme (yemek yerken ya da içerken) ve başkalarının önünde bir eylemi gerçekleştirme (bir sunum yapma) vardır.

B. Kişi, olumsuz olarak değerlendirilebilecek bir şekilde davranmaktan ya da kaygı duyduğuna ilişkin belirtiler göstermekten korkar (küçük düşeceği ya da utanç duyacağı bir biçimde; başkalarınca dışlanacağı ya da başkalarının kırılmasına yol açacak bir biçimde).

C. Söz konusu toplumsal durumlar, neredeyse her zaman, korku ya da kaygı doğurur.

D. Söz konusu toplumsal durumlardan kaçınılır ya da yoğun bir korku ya da kaygı ile bunlara katlanılır.

E. Duyulan korku ya da kaygı, söz konusu toplumsal ortamlarda çekinilen duruma göre ve toplumsal-kültürel bağlamda orantısızdır.

F. Korku, kaygı ya da kaçınma sürekli bir durumdur, altı ay veya daha uzun sürer.

G. Korku, kaygı ya da kaçınma klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında işlevsellikte düşmeye neden olur.

H. Korku, kaygı ya da kaçınma bir maddenin (kötüye kullanılabilen bir madde, bir ilaç) ya da başka bir sağlık durumunun fizyoloji ile ilgili etkilerine bağlanamaz.

I. Korku, kaygı ya da kaçınma, panik bozukluğu, beden algısı bozukluğu ya da otizm açılımı kapsamında bozukluk gibi başka bir ruhsal bozukla daha iyi açıklanamaz.

J. Sağlığı ilgilendiren başka bir durum varsa (parkinson hastalığı, şişmanlık, yanık ya da yaralanmadan kaynaklanan biçimsel bozukluk), korku, kaygı ya da kaçınma bu durumla açıkça ilişkisizdir ya da aşırı bir düzeydedir.

Toplumsal bir varlık olarak insanların diğer insanlarla iletişim kurma arzusu vardır ve bu ilişkilerde insanlar birbirleri ile ilgili izlenimlerine duyarlıdır. Takdir alabilmek için beden imajlarını iyileştirme ile ilgili çalışırlar. İnsanların toplumsal görünüm ile ilgili endişeleri bireyin kendini nasıl algıladığı ile doğrudan ilgilidir. Bundan hareketle beden imgesi kavramı oldukça önemlidir (Akgül, 2018). Sosyal kaygının ve görünüş kaygısının çeşitli nedenleri olduğu açıktır ve beden imgesi kavramı bu kaygının nedenlerinden biri olabilir. Bu nedenle beden imgesi kavramını açıklamak yararlı olacaktır.

1.2.3. Beden İmgesi (Beden İmajı)

İnsanlar yaşamları boyunca diğer insanlarla iletişim kurmakta, pek çok paylaşımda bulunmaktadır. Bu süreçlerde insanlar, iletişim kurdukları kişiler hakkında pek çok düşüncelere sahip olmakta ve diğerlerinin üzerinde olumlu bir etki bırakmak istemektedirler. Özellikle son dönemlerde bu konunun daha fazla önemsendiği söylenebilir. Öyle ki çeşitli medya araçlarının ve daha sonra sosyal medyanın kişinin hayatına girmesiyle pek çok farklı güzellik ve davranış kalıpları ortaya çıkmış, bu durum özellikle genç neslin oldukça önemsendiği bir konu haline gelmiştir.

Bireyler için sosyal süreçler oldukça önemlidir ve sosyalleşmenin bireyin yaşamındaki etkisi sosyal süreçlerin önemini arttırmaktadır. Bireyler, buldukları sosyal ortamlarda diğer insanlar tarafından olumlu ve çekici olarak algılanmak istemektedirler (Meral, 2018). Çok eski çağlardan itibaren fiziksel görünüm, bireylerin yaşamında önemli bir konumdadır. Özellikle sosyal ortamlarda dış görünüme verilen önem ya da değerlendirmelere oldukça sık rastlanılmakta ve giderek bu önem artmaktadır. Kişi sadece kendisiyle değil, çevresindeki tüm insanların görünüşleriyle ilgilenebilmektedir (Kılıç ve Karakuş, 2016). Kişi, diğer insanlarla kurduğu iletişimde görüntüsü ya da konuşmasıyla karşısındakini etkilemek isteyecek ve bununla birlikte bu gibi durumlarda diğer insanların kendisiyle ilgili düşüncesi üzerinde durabilecek ve sonuç olarak bu konuda kaygı duyabilecektir (Çınar ve Keskin, 2015). Diğer insanlar üzerinde bıraktığı izlenimden hoşnut

olmayan kişi kaygı içerisine girebilmektedir (Ünal ve Telli, 2016). Bunun nedeni olarak, bireyin geçmişten beri daima beden görünüşüne önem verdiği ve başkalarının hoş görölme ve beğenilme isteği söylenebilir. İnsanlar daha iyi hissedebilmek, başkalarının daha çekici algılanabilmek, daha yakışıklı ya da daha güzel görünebilmek için çaba sarf etmektedir. Böylece daha iyi hissedecekleri ve başkalarının daha çekici olarak görüleceklerine inandıkları beden için çeşitli fedakârlıklar yapmaktadırlar. İnsanların bu tür uğraşlarının günümüze bakıldığında çok da yersiz olmadığı görülebilir. Öyle ki kişinin fiziksel özellikleri ve kendi özelliklerine dair algı ve tutumlarının diğer insanlarla ilişkilerinde bazı etkileri olabilmektedir (Öksüz, 2012).

Beden imgesi, kişinin bedensel özellikleri ile ilgili tutum ve algılarını içermektedir (Cash ve Fleming, 2001). Kendini algılaması, kendi ile ilgili düşünceleri ve hissettikleri yine kişinin beden imgesi ile ilgilidir (Cash, 2004). Başka bir deyişle beden imgesi ile ilgili çeşitli düşünce yapıları incelendiğinde bireylerin bedenleriyle ilgili değerlendirmelerini ve diş görünüşleri hakkında düşünceleri ile bu konuda bakış açılarını geliştirmek ve amaçlarına ulaşabilmek adına yaptıkları davranışları ifade ettiği söylenebilir (Morrison, Kalin ve Morrison, 2004). Beden imajı olarak da nitelendirilen bu kavram; kişinin bedensel görünüşü ile ilgili sahip olduğu olumlu ya da olumsuz her türlü duygu ve düşünceler olarak ele alınmaktadır (Skrzypek, Wehmeier ve Ramschmidt, 2001). Bireylerin kendi beden imajlarını nasıl algıladığı kadar, diğer insanlar tarafından nasıl algılandığı da önemlidir. Kişi kendisine verilen geri dönütler sayesinde motive olabilir. Bununla birlikte diğerleri üzerinde etki yaratmak için de kendisini daha güçlü hissedebilir. Bazı kişiler de kendi fiziksel görünüş algıları ile ilgili sürekli endişe halindedirler (şahin, Barut, Ersanlı ve Kumcağız, 2014). Yukarıda da belirtildiği gibi kişi, diğerleri üzerinde istedikleri biçimde etki bırakmak istemektedir. Kişisel sunum denilen bu kavram diğerlerinin kişiyi algılamaları ve değerlendirmeleri noktasında kişinin müdahale edebildiği, izlediği ve kontrol edebildiği bir süreci içerir. Bu nedenle olumsuz bir imaj yaratmamak için bazı durumları gizleme yoluna gidebilir. Çünkü bazı insanlar olumsuz değerlendirme konusunda daha kaygılıdırlar. Sonuç olarak kendi kaygılarıyla çok daha fazla meşgul olmaktadır (Arabacı, 2008).

Beden imajı ile ilgili yapılan ilk alışmalar Henry Head'e aittir. Ancak bu çalışmalarda beden imgesiyle ilgili psikolojik unsurlar yok denecek kadar azdır.

Nörolog Paul Schilder, beden imajı ile ilgili çalışmaları biraz daha ileriye taşımıştır. Böylece pek çok açıdan bu kavram ele alınabilmiş, nörolojik, psikolojik ve sosyokültürel öğeler dikkate alınmıştır (Fisher, 1990; Akt. Cash, 2004). Daha sonra bu konuda önemli çalışmalardan biri olan *Beden İmajı ve Kişilik* isimli metni (1958/1968) Seymour Fisher ve Sidney Cleveland birlikte yayınlamıştır (Cash ve Smolak, 2011). Beden imgesini etkileyen çeşitli faktörlerden söz etmek mümkün olabilir. Bu faktörler kişinin bedenine yönelik tutumunu etkileyebilmektedir. Beden imgesi kavramını daha iyi anlayabilmek için beden imgesini etkileyen faktörleri ele almanın faydalı olacağı düşünülmektedir.

1.2.3.1. Beden İmgesini Etkileyen Faktörler

Beden imgesi kavramının kişilerin bedenlerine dair tutumları ve duyguları ile davranış ve deneyimlerini içerdiği söylenebilir. Buna ek olarak insanların kendi bedenlerindeki farklılaşmaları ve bununla birlikte diğer insanlardaki değişimleri de dikkate almaları ve kendi düşüncelerine uygun olarak değerlendirmelerinde yaşadıkları toplumun ve toplumun bireye öğrettiklerinin de etkisi olduğu düşünülebilir. Toplumdan topluma ve kültürden kültüre pek çok farklı güzellik algısının var olduğunu görülebilir. Bu farklı güzellik algıları kişilerin kendilerinde yapmak istedikleri değişiklikleri de etkilemektedir (Aslan, 2004). Dış görünüme verilen değer, medya ve kitle iletişim araçları ile tüm bireylere ulaşmakta ve toplumdaki bireyleri bu konuda koşullamaktadır. Bununla birlikte dış görünüme yüklenen anlam ve değerlendirmeler içinde yaşanan zamana ve toplumun değerlerine göre farklılaşmaktadır (Tezcan, 2009). Görünüme yüklenen değerler zaman ve mekâna bağlı olarak farklılaşabilmektedir. Bununla birlikte bireyin beden algısının gelişimi, bu konuya dair tüm duyguları, algıları ve tutumları ile başkalarının düşüncelerinin ve değerlendirmelerinin bir birleşimi olabilir. Ayrıca özellikle batı toplumlarında oldukça uzun süredir zayıf olmanın ideal sayılması özellikle kadınlar için önem taşımaktadır (Aslan, 2004). Pek çok gencin bu düşünceden hareketle ölüm diyetlerine kalkışması, sağlıksız şekilde zayıflama girişimlerinde bulunması, son yıllarda oldukça fazla görülebilmektedir. Kişinin ideal olarak belirlediği bedensel görünüm ve kilonun çeşitli çevresel faktörlerden etkilendiği söylenebilir. Aile, arkadaş ve öğretmenler kişinin bedensel algılarını etkilemekte, yapılan karşılaştırma ve kıyaslamalar ve son olarak medya araçları ve sosyal medya da kişiyi bu konuda

etkisi altına almaktadır. Bu etkiler kişiyi memnuniyetsizliğe sürüklemekte ve daha karamsar, özgüveni azalmış, kendini yetersiz hissederek sürekli onay arayan hatta bunun sonucunda da kendini ifade edemeyen ve kabuğuna çekilmiş kişiler haline getirebilmektedir (Öksüz, 2012). Beden imgesinin üzerinde etkiye sahip olan tüm medya araçlarının, teknolojinin gelişmesi ile insan hayatına girdiği ve kişiler üzerinde çeşitli etkilere sahip olduğu söylenebilir.

Günümüz dünyasında teknoloji oldukça ilerlemiş, teknoloji hayatın pek çok alanında belli bir etki yaratmıştır. Birçok gelişim ve değişim toplumda bireylerin güzellik ve sağlık ile ilgili algılarını etkilemiş ve değiştirmiştir (Akkuş, Türk ve Aydemir, 2019). Son zamanlarda medya biçimlerinin, özellikle televizyon ve dergiler, sosyal medya kullanımının beden imajına yönelik kaygılar ile bağlantısı çalışılmaya başlanmıştır (Groesz, Levine ve Murnen, 2002; Harrison ve Cantor, 1997) ve yapılan çalışmalar (Smith, Hames ve Joiner, 2013; Tiggemann ve Slater, 2013) göstermiştir ki, sosyal medyada kullanılan platformlar (Facebook gibi), ergen kızlar ve genç kadınların beden imgeleriyle ilgili kaygılarıyla büyük oranda ilişkilidir (Akt. Kim, 2018). Beden imgesi kişiler için yaşamları süresince değişen ve gelişen önemli bir durum olmaya, özellikle ilk olarak ergenlik döneminde beden imgesi daha önemli bir hal almaya başlamaktadır. Gençlik dönemi beden imajının oluşmasında kritik bir dönemdir. Bu dönemde bedene dair kızlarda ve erkeklerde yoğun bir ilgi ortaya çıkabilir. Bunların sonucunda yetişkinlikte sahip olacakları beden algısı etkilenmektedir. Birey kendini fiziksel olarak olumlu algılaması yaşamının devamında da bireyi etkileyecek, kendini güvende hissedecektir (Akgül, 2018). Beden algısı, bedensel deneyimlerin bilişsel, duygusal ve algısal bileşenlerinden oluşan karmaşık ve çok boyutlu bir yapıdır. Kişilerarası ilişkiler, kültürel değerler, sosyoekonomik durum, medya ve sosyal medyanın verdiği mesajlar bunlardan bazılarıdır. Pek çok kadının bedensel görüntülerine erkeklerden daha çok önem verdiği ve bu konuda daha fazla kendilerine yatırım yaptığı söylenebilir (Truitt, 2011). Çünkü kişi bedeniyle mutlu yaşamak istemektedir, bu nedenle bedeninden memnun olma arzusu içine girer. Bu arzu sayesinde kendileri için uygun gördüğü fiziksel görünüme ulaşmak için oldukça çaba sarf ederler. Birey eğer bedeninden hoşnut ise beden imajından da hoşnut olduğu söylenebilir (Seyfi ve Arpacı, 2016).

Beden imgesi ile ilgili olumsuz değerlendirme nedenlerinden bir diğerinin ise sağlıkla ilgili olumsuz durumlar olduğu söylenebilir. Yeme bozukluklarının yanında,

sigara içme, fazla alkol tüketimi (yüksek kalorili) ve sağlıksız egzersizler beden imgesiyle ilgili kaygılara neden olabilmektedir (Archibald, 2010). Yapılan çalışmalar incelendiğinde özellikle yeme bozuklukları ile ilgili çalışmaların beden imgesi, beden imajı gibi kavramlara ilişkin bilgiler verdiği görülmektedir. Bu popüler araştırma alanının, diğer alanlarda yapılan beden ile ilgili çalışmalar için yol gösterici olduğu söylenebilir. Ayrıca beden imgesinin sadece kadınlar için geçerli olduğu ve sadece vücut ağırlığı ve şekli ile ilgili olduğu konusunda sınırlı düşünceler vardır (Cash, 2004). Toplumda bazı yer edinmiş beden imajı modelleri ve çeşitli yeme alışkanlıklarının özellikle kadınlarda vücut memnuniyetsizliği ve kendilerini sürekli bir kıyaslama halinde olmalarına neden olduğu düşünülmektedir. Yapılan bazı araştırmalar da kadınların oldukça fazla şekilde kendilerini bu kalıplara yönelik değerlendirdiklerini göstermiştir. Sürekli olarak yapılan bu karşılaştırma ve dış görünüm ile ilgili yoğun meşguliyet, çoğunlukla vücut memnuniyetsizliği ile ilişkili bulunmuştur (Fardouly, Diedrichs, Vartanian ve Halliwell, 2015). Bununla birlikte, belli inançlara bağlı kalınarak, kişinin vücut ağırlığının fazla olmasının “suçlu” hissettirdiğini düşünme eğilimi vardır. Bu düşünce, zayıflığın yer edindiği kültürlerde bu ideale uymayan insanlara karşı önyargıya neden olabilir (Grogan, 1999). Sosyokültürel beden imajı ve düzensiz beslenme modelleri, özellikle vücut memnuniyetsizliğinin olası gelişiminde ve korunmasında görünüm karşılaştırmalarının rolünü vurgulamaktadır. Kadınlar özellikle kendilerini daha iyi bir görünüme sahip olduğunu düşündüğü kişilerle karşılaştırmakta ve bu da olumsuz beden imajını ortaya çıkarmaktadır (Fardouly ve Vartanian, 2015). Sosyokültürel beden imajı ile ilgili rahatsızlık konusunda yapılan araştırmalar, tutarlı bir şekilde, medyanın elinde olan televizyon ve dergilerde gösterilen ideal görüntünün, kadınlarda vücut kaygıları ve yeme bozukluklarıyla sonuçlanan görünüm karşılaştırmalarına yol açtığını göstermiştir (Cohen, Newton-John ve Slater, 2017). Kadınların kendilerine ait bedensel imajları ile medyada yer alan kadınların ve ideal olarak gösterilen bedenlerin arasındaki fark büyüdükçe, kadınlar daha fazla kaygı duymakta ve endişelenmektedirler (Meyer, 2012). Özellikle medya ince, ideal ve teşvik edici beden imajını özendirerek beden imajı ile ilgili problemleri güçlendiren temel sosyokültürel kaynaklardan biri olmaktadır (Grabe, Ward ve Hyde, 2008). Özetle beden imgesini etkileyen faktörler incelendiğinde özellikle çevresel faktörler, medya araçları, sosyal medya ve çeşitli sağlık sorunlarının (yeme bozuklukları, sigara kullanımı, alkol tüketimi gibi) etkisinin önemli olduğu söylenebilir.

1.2.3.2. Olumlu ve Olumsuz Beden İmgesi

Bazı bireyler bedenlerinden memnun değildirler ancak kişinin vücudundan memnun olmamasının nedeni gerçekten var olan olumsuz bir durumdan kaynaklanmıyor olabilir. Örneğin; kişi zayıf olsa da kendini şişman algılayabilir. Başka bir deyişle, kişi istediği şekilde görünmüyorsa kendinde daima bir kusur bulabilir. Bedene dair hoşnutsuzluk, bireyin yaşam kalitesi üzerindeki etki derecesine ve doğasına göre değişebilmektedir. Örneğin; kilo, boy, saç ve yüz özelliklerini sevmemek, bazı kişiler için nispeten iyi huylu etkilere sahip olabilir ve kişinin yaşamında herhangi olumsuz bir etkiye neden olmayabilir. Bazı insanlar için ise bu bedensel hoşnutsuzluğun sosyal konular, yeme davranışları, kişilerarası ilişkiler gibi bazı durumları olumsuz etkilediği söylenebilir (Cash ve Fleming, 2002). Olumsuz beden imgesi, düşük benlik saygısı, kaygı, yeme bozuklukları ve depresyon nedeni olarak hem fiziksel hem de zihinsel sağlık için önemli bir risk oluşturur (Kim, 2018). Bunun bir sonucu olarak da kişinin sosyal yaşamının etkileneceği söylenebilir. Araştırmaların birçoğunda (Cash, Thériault ve Annis, 2004; Jackson, Janssen, Appelhans, Kazlauskaitė, Karavolos, Dugan, Avery, Shipp-Johnson, Powell ve Kravitz, 2014; Timko, Juarascio, Martin, Faherty ve Kalodner, 2014; Vohs, Voelz, Pettit, Bardone, Katz, Abramson, Heatherton ve Joiner, 2001) beden imgesinden hoşnutsuzluk düzeyinin psikolojik sağlık için tehdit edici durumlarla ilişki olduğu bulunmuştur. İnsanlar var olan fiziksel görünüşünden memnun değil ise bazı görünüşü düzeltme ile ilgili stratejileri uygulamaktadır. Bu şekilde kişi kendinde kusurlu bulunduğu ve yaşadığı toplumda hoş görülme ya da kusur sayılan bedensel yanlarını saklar ya da değiştirir (Akt. Özteke Kozan ve Hamarta, 2017). Body Image Coping Strategies Envanterinde (Cash, Santos ve Williams, 2005) yer alan beden imajıyla ilgili başa çıkma stratejileri incelendiğinde, en çok kullanılan üç başa çıkma stratejisinin; kaçınma (kişinin beden imajına yönelik tehditlerden kaçınma girişimleri), görünüm düzeltme (kişinin görünüşünü değiştirme çabaları) ve pozitif rasyonel kabul (pozitif öz bakım ve rasyonel ifade kullanımı) olduğu görülmektedir (Bailey, Lamarche ve Gammage, 2014). Olumsuz beden algısı sonucu gösterilen davranışlar genel olarak kaçınma ya da kaçma davranışı (davranışsal ve bilişsel), görünüm yönetimi sağlama, sosyal destek alma, diyet davranışı gösterme, fiziksel aktiviteler ile uğraşma, bilişsel olarak yeniden değerlendirme, cinsel dikkat arama, bilişsel sapma ve diğerleriyle kıyaslama yapma gibi kategorilere ayrılmıştır. Bu başa çıkma stratejileri, kaygı uyandıran

durumlardan kaçınmak ve vücuda ilişkin olumlu sosyal izlenimler oluşturmak gibi sayısız işleve sahiptir (Sabiston ve diğerleri, 2007). Bununla birlikte egzersiz yoluyla fiziksel görünümün iyileştirilmesi ve bu görüntünün sürdürülmesi, belirli bir sosyal kimliğin ya da görüntünün (formda ya da atletik olmak gibi) inşa edilmesi gibi istekler insanların kendilerini daha olumlu gösterme amaçlarını yansıtır (Crawford ve Eklund, 1994). Kişinin kendi bedenine dair olumlu bir algısı olmasının olumlu sonuçları olacaktır. Böylece beğenildiğini hissedecek ve daha rahat şekilde kendi gibi hareket edebilecektir. Bu şekilde birey daha özgür düşünebilecek, başkalarıyla iletişimde daha aktif olabilecek, anlatmak istediklerini daha rahat anlatabilecektir (Öksüz, 2012).

Kişinin bedeniyle ya da herhangi bir organı ile ilgili olumsuz duygu, düşünce ya da algıları varsa, fiziksel olarak kendisinden utanıyorsa ve çevresindeki insanlara göre kendisini oldukça az çekici buluyorsa olumsuz beden imajına sahip olduğu söylenebilir. Bunun tam tersi durumlarda ise kişi bedensel imajından memnundur ve olumlu beden imajı söz konusudur. Beden imajının olumlu ya da olumsuz olma durumu kişinin benlik saygısını doğrudan etkilemektedir. Bu nedenle beden imajı bu açıdan önemli bir etkidir (Doğan, 2010). Beden imajı ile ilgili olumlu ve olumsuz duygular çoğunlukla benlik ile ilgili duygularla ilişkilidir. Kişinin yaşamında edindiği inançlar, düşünceler, görüşler ve tutumlarının oluşturduğu bütünleşmiş, karmaşık, dinamik sistem benlik kavramını oluşturmaktadır (Avşaroğlu ve Üre, 2007). Benlik kavramı ile bağlantılı bir diğer kavram ise benlik saygısı kavramıdır. Benlik saygısı kavramının beden imajı ve sosyal görünüş kaygısı kavramlarıyla da yakından ilişkili olduğu düşünülmektedir. Benlik saygısı, kişinin kendi ile ilgili bazı değerlendirmeleri sonucu benliğinden memnun olması ve onaylaması durumudur (Avşaroğlu ve Üre, 2007). Benlik saygısının oluşmasında ve iyi yönde gelişmesinde kişinin kendini değerli hissetmesi, başkalarınca beğenilmesi ve kabul görmesi, kendini ve beden özelliklerini kabullenmesi ve sevmesi, uğraşlarında başarılı olması ve başkalarınca sevilmesi önemli unsurlardır (Çınar ve Keskin, 2015). Bu konuda pek çok çalışma yapılmış, yapılan çalışmalarda olumsuz beden imajı düşük benlik saygısı ile ilişkili bulunmuştur (Hart, Leary ve Rejeski, 1989). Benlik saygısı yüksek olan bir kişi daha rahat ve özgür davranabilir ve bu durum da diğer insanlar tarafından daha çekici algılanmasında destekleyici bir etki yaratabilir. Ancak düşük benlik saygısına sahip bir bireyin olumsuz beden imajına sahip olabileceği

söylenbilir. Olumsuz beden imajının neden olduğu sonuçlardan biri ise sosyal görünüş kaygısı olabilir.

1.2.4. Sosyal Görünüş Kaygısı

İnsanın günlük yaşamında diğer insanlarla iletişim içinde olan sosyal ve kültürel bir varlık olduğu söylenbilir. Diğer insanlar ile kurduğu ilişkilerin biçimi ve kalitesi insanın toplumsal bir varlık olma süreci ile ilişkilidir. Kurulan bu ilişkiler insanların uyumlu ilişkiler geliştirmesini ve sosyalleşme sürecini etkiler (Kalemoğlu Varol, Erbaş ve Ünlü, 2014). Kişilerarası ilişkilerde fiziksel görünüş her zaman değerli olarak görülmüştür, özellikle genç yaştaki insanlar için önem teşkil eden bir konu olmuştur. Hayatın neredeyse merkezinde yer almaya başlamış iletişim araçları, medya, sosyal medya ve bunların beraberinde gelen reklam, magazin ve programlar kişilere belirli bir güzellik algısı aşılacaktır. Bu da kişinin kendi gibi olmasını engellemekte, duygu ve düşüncelerini etkilemektedir (Kılıç, 2015). Geçmişten bugüne insanlar her zaman beden imgesine, fiziksel görünüşe önem vermiş, daima beğenilmek ve olumlu etki bırakmak istemiştir. Bunun için de insanoğlu çaba içerisine girmiş ve daha zayıf, daha kaslı, daha güzel görünebilmek için birçok çaba sarfetmiştir. Kişi birçok şeyden fedakârlık yaparak ideallerindeki vücuda ulaşmayı hedeflemekte ve fiziksel görünüşe yüklenen bu önem, sosyal yaşamda da kendisini göstermektedir. Kişinin dış görünüşü girdiği ortamlarda, kurduğu ilişkilerde etkili olabilmektedir. Bununla birlikte kişinin bedenine dair algısı özgüvenine, kişilerarası ilişkilerdeki başarısına etki ettiği gibi, fiziksel, zihinsel, duygusal olarak her yönden kişiyi etkileyecektir (Öksüz, 2012). Öyle ki kişiyi çeşitli yönlerden etkileyen bu bedensel algıların çoğu zaman çevresel faktörlerden etkilendiği söylenbilir. Gitgide artan medyanın etkisi ve moda ile ilgili aktiviteler, toplumun kültürü ile birleşerek ideal görülen bir beden yapısı oluşturmuştur. Toplumda yaşayan bireyler ideal olan ile kendi görüntülerini karşılaştırabilir. Bunun sonucunda bazı tutarsızlıklar görebilir ve birey kaygı duymaya, olumsuz bir beden algısına sahip olmaya başlayabilir (Kılıç, 2015). Bu durumun sonucu olarak kişi sosyal görünüş kaygısı yaşayabilir.

Sosyal görünüş kaygısı, bireyin dış görünüşü açısından sahip olduğu olumsuz beden imajının kişide bıraktığı bir sonuç olarak değerlendirilebilir (Özcan, Subaşı, Budak, Çelik, Gürel ve Yıldız, 2013). Bireylerin fiziksel olarak diğer insanlar tarafından

değerlendirilmesine yönelik hisleri ve düşünceleridir (Gül, 2016). Doğan'a (2010) göre; görünüş kaygısı insanların fiziksel görünüşlerinin başkalarınınca değerlendirilirken ya da yorumlanırken duydukları endişelerdir. Kişinin diğer insanlar tarafından değerlendirilmesine yönelik kendinde algıladığı tepki sosyal görünüş kaygısı olarak tanımlanır (Çınar ve Keskin, 2015).

Genel olarak araştırmalarda “sosyal fiziki kaygı” ve “sosyal görünüş kaygısı” ifadeleri kullanılmıştır. Daha önce yapılan çalışmalarda sosyal fiziki kaygı terimi kullanılmış, sosyal görünüş kaygısı kavramı daha sonraları kullanılmaya başlanmıştır (Ko, 2010). Sosyal görünüş kaygısı ile eşdeğer tutulabilen sosyal fiziki kaygı, ilk olarak Schilder (1935) tarafından "zihnimizde oluşturduğumuz vücudumuzun resmi" şeklinde tanımlanmıştır. Bu kavram beden imgesi kavramı ile yakından ilişkilidir (Akt. Hart ve diğerleri, 1989). Sosyal fiziksel kaygı, kişinin vücut yapısı ve şekli ile ilgili endişe ve korkularına dikkat çekmekle birlikte, sosyal fiziksel kaygı özellikle vücut oranları ve şekli ile ilgilidir. Görünümün diğer yönleri daha önemsizdir (Levinson ve Rodebaugh, 2011). Başka bir deyişle, sosyal fiziksel kaygı olarak bahsedilen bu kaygı türünde genel olarak, söz konusu olan kişinin vücut formu ve yapısı, genel vücut oranları dikkate alınmaktadır (Hart ve diğerleri, 1989). Sosyal fiziksel kaygı ya da sosyal görünüş kaygısı olarak ele alınan bu kaygı türü, insanların fiziksel görünüşlerine ilişkin algılarını ve diğer insanların görünüşleri ile ilgili nasıl düşündüklerine dair endişelenmelerini içerir. Bu nedenle kişiler olumlu bir izlenim bırakmak isterler ve bunun için çabalarlar, bu durum gerçekleşmezse üzüntü yaşarlar (Mülazımoğlu-Ballı, Erturan-İlker ve Arslan, 2014).

İnsanlar diğerleriyle iletişimlerinde bıraktıkları etkileri ve başkaları üzerindeki izlenimleri ile oldukça ilgilidirler. Olumlu bir etki yaratmak, saygı görmek ve beğenilmek ve bu şekilde beden imajlarını yükseltmek isterler. Bu konuyla daha fazla meşgul olan biri dış görünüşüne de daha fazla ilgi duyar ve bazı değişiklikler yapma yolunu seçebilir. Saç rengi, kilosu, giysileri gibi konularda kişiler farklılıklar yapabilirler. Böylece kişi toplumsal görünümünü konusunda endişe duymaya başlar ve bu da kişinin beden imajı algısı ile ilgilidir. Bütün bunlar ise sosyal görünüş kaygısına neden olabilir (Akgül, 2018). Öyle ki kişiler hem kendi dış görünümüne hem de diğer insanların görünüşüne önem verirler ancak bu durum son yıllarda gitgide daha da artmaktadır. Bu artışın bir sonucu olarak bireylerde kendini olumsuz

değerlendirme ve değerlendirilme düşüncesi söz konusu olmakta, bu da sosyal görünüş kaygısına neden olmaktadır (Kılıç ve Karakuş, 2016).

Sosyal görünüş kaygısının ilgili olduğu kavramlar incelendiğinde; beden imajı ile ilişkili bir kavram olduğu görülebilir. Sosyal görünüş kaygısının temelinde de olumsuz beden imajının yattığı söylenebilir. Çünkü sosyal görünüş kaygısı bireyin kendi bedeniyle ilgili olumsuz algılarını içermektedir (Doğan, 2010). Bununla birlikte sosyal görünüş kaygısı, sosyal kaygının bir türü olup, sosyal kaygı ile de olumlu yönde ilişkili olduğu söylenebilir. Sosyal görünüş kaygısı ile ilişkili olan bir diğer kavram da benlik saygısıdır. Araştırma sonuçlarına göre benlik saygısı ile aralarında anlamlı ilişkiler olduğu söylenebilir (Çelik ve Şenay-Güzel, 2018). Özetle sosyal görünüş kaygısı, kaygı, sosyal kaygı ve benlik saygısı ile yakından ilişkilidir. Bununla birlikte görünüş kaygısının, bedenle ilgili konularda verilen tepkilerin büyüklüğüne bağlı olarak ortaya çıktığı söylenebilir (Sabiston ve diğerleri, 2007). Verilen olumsuz tepkilerin büyüklüğü bu kaygının büyüklüğünü de gösterecektir. Dahası, başkalarının kişinin vücudunu olumsuz olarak değerlendirdiği düşüncesi çoğu zaman sosyal görünüş kaygısı ya da sosyal fiziksel kaygı dediğimiz şeyle sonuçlanır. Başka bir deyişle bireyin fiziksel özellikleriyle ilgili başkalarının değerlendirilme ihtimali sonucunda kendini gösteren sosyal kaygının bir türü olarak tanımlanabilmektedir (Hart ve diğerleri, 1989). Sosyal kaygı yaşayan bir birey diğer insanlar üzerinde olumlu bir etki bırakacağına inanmayabilir. Bu nedenle sosyal kaygıda en önemli noktalardan birisi bireyin olumlu bir etki bırakacağına dair kendine inancıdır. Sosyal kaygının bir türü olan sosyal fiziksel kaygı ya da sosyal görünüş kaygısı da kişinin bedensel olarak kendisini etkileyici bulması noktasında kendisine duyduğu inançla alakalıdır (Seki, 2014).

Sosyal kaygı yaşayan bireyler genellikle sosyal ortamlardan kaçınma özellikleri gösterebilir ve sosyal ortamlara girmekten endişe ya da korku duyarlar. Sosyal görünüş kaygısında ise, diğer insanlar tarafından incelenme korkusu ve başkalarının olumsuz değerlendirilme korkusu gibi korkuların varlığı söz konusudur. Sosyal kaygının etkisinden burada da bahsetmek mümkündür (Levinson ve Rodebaugh, 2011). Bazı kişiler başkalarının bedenlerini olumlu gördüklerini düşünebilir veya başkalarının kendi fiziklerine verdikleri tepkilerle ya da düşüncelerle ilgilenmezler. Bu tür kişiler nadiren sosyal fizik kaygısı yaşarlar. Bununla birlikte, bazı kişiler, başkalarının bedenlerini çekici bulmadıklarından veya fiziksel olarak gerçekçi

olmayan bir algıya sahip olduklarından, bedenleriyle ilgili mantıklı olmayan düşüncelere girebilirler ve bu durum da kaygıya neden olmaktadır. Görünüşleriyle ilgili yüksek derecede kaygılı bireyler özellikle bedenlerini göstermek zorunda oldukları durumlardan (örneğin, halka açık yüzme gibi fiziğinin ön planda olduğu ve kendileri için yararlı olabilecek aerobik aktiviteler de dâhil olmak üzere) kaçınmaktadırlar (Hart ve diğerleri, 1989). Fiziksel görünümünden hoşnut olmayan kişiler bazen farklı metodlar kullanarak yenilenme yoluna giderler. Bu yenilenme çabası farklı stillerde kıyafet giymekten, estetik ameliyat olmaya kadar uç noktalara varabilir. Kendini yeni ve çekici bir fiziki görünüme ulaştırmak için kullanılan metodlar içinde fiziksel aktiviteye katılmak belki de en çok kullanılanlarından (Grogan, 1999).

Her ne kadar sosyal görünüş kaygısı, kişinin görünümünün olumsuz değerlendirilmesiyle ilgili endişeleri olarak değerlendirirse de, tam olarak görünüm hakkındaki endişeleri değil, kişinin sadece fiziğine odaklanmasıyla ilgili olabilir. Fizik (boy, kilo ve kas), görünümün önemli yönlerini temsil edebilir ve genellikle görünüş kaygısının ana nedeni olabilir (Hart, Flora, Palyo, Fresco, Holle ve Heimberg, 2008). Bununla birlikte sosyal görünüş kaygısının birçok farklı nedeni olabilir. Sabiston, Pila, Pinsonnault-Bilodeau ve Cox (2014), sosyal görünüş kaygısını etkileyen faktörleri şu şekilde sıralamışlardır:

- (1) kişilik özellikleri (cinsiyet, boy, kilo, yaş, sosyal durumlar gibi)
- (2) fiziksel faaliyet şekilleri
- (3) fiziksel faaliyet çevresinin nitelikleri
- (4) çevresel tetikleyiciler
- (5) sosyal tetikleyiciler
- (6) fiziksel olarak kendini algılama durumu (Akt. Çınar ve Keskin, 2015).

Ele alınan tüm bu faktörlerle birlikte özellikle yakın zamanlarda sosyal medya kullanımının oldukça fazlaşmasıyla görünüş kaygısı yeni bir şekil almaya başlamıştır. Daha önceleri medyanın etkisi ve özellikle televizyon sayesinde insanlara ulaştırılan mesajlar artık sosyal medyadaki diğer insanlar tarafından verilmeye başlanmıştır. Son yıllarda sosyal medyada fotoğraf paylaşımlarının

artmasıyla ünlenen “selfie” günlük yaşamda insanlar tarafından sıkça kullanılarak, insanların kişiler hakkındaki düşünce ve yorumlarının daha rahat paylaşılmasını sağlamıştır. Bu şekilde daha da yaygınlaşan sosyal medya kullanımıyla beraber görünüş kaygısı yeni bir boyut kazanmıştır (Seyfi ve Arpacı, 2016). Yine yapılan araştırmalarda da genel olarak hem sosyal kaygı hem de yeme bozukluklarına dair çeşitli risk faktörleri önerilmiştir ve en sık rastlananlar mükemmeliyetçilik, olumsuz değerlendirme korkusu ve sosyal görünüm kaygısıdır (Levinson, Rodebaugh, White, Menatti, Weeks, Iacovino ve Warren, 2013). Sosyal görünüm kaygısının, hatalara karşı duyulan endişe ile sıkça yemek yeme arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur (Brososki ve Levinson, 2017). Bununla birlikte alan yazına bakıldığında sosyal görünüş kaygısı ile ilgili yapılan çalışmaların sayısı yeterli değildir. Ancak sosyal fiziki kaygı ve sosyal görünüm kaygısı ile yeme bozuklukları arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar daha fazladır. Ayrıca bu çalışmaların sonuçları genel olarak ilişkinin pozitif olduğunu göstermiştir (Ko, 2010). Reilly, Gordis, Boswell, Donahue, Emhoff ve Anderson (2018), tarafından yapılan araştırmada tekrarlayan olumsuz düşünceler ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki bağlantılara bir bakış açısı sağlanmıştır. Sosyal görünüş kaygısı ve tekrarlayan olumsuz düşüncelerin olumlu olarak korele olduğu görülmüş ve tekrarlayan olumsuz düşüncelerin kişinin görünüşü ile ilgili olması sosyal görünüş kaygısını uzatan bir faktör olmuştur. Sosyal görünüş kaygısı yaşayan birey kendisi ile ilgili olumlu düşünemeyecek ve yanlış düşüncelere girecektir. Bu da kendisiyle ilgili olumsuz inançlar geliştirmesine neden olabilir (Kara, 2016). Bununla birlikte bireyler, özellikle de kadınlar, bedenleri ve ne şekilde daha çekici olabilecekleriyle ilgili düşüncelere maruz kalmaktadırlar. Özellikle kadınların olumlu görünümle ilgili oldukça az dönüt aldıkları zaman sosyal fiziki kaygılarının arttığı düşünülmektedir (Truitt, 2011).

Yapılan çalışmalar ve alan yazında ele alınan konular ile birlikte sosyal görünüş kaygısının özellikle son dönemlerde daha fazla çalışıldığı görülebilir. Benlik, benlik saygısı, sosyal kaygı, beden imgesi gibi kavramlar sosyal görünüş kaygısı ile yakından ilgili olup, sosyal görünüş kaygısını anlamada yardımcı olabilmektedir. Narsizm ve sosyal görünüş kaygısından sonra araştırmada incelenmek istenen diğer bir konu problemleri internet kullanımı olacaktır.

1.3. PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI

Bu kısımda problemlı İnternet kullanımı ile ilgili olduğu düşünölen konular ele alınmış, daha sonra problemlı İnternet kullanımı açıklanmıştır.

1.3.1. İnternetin Tanımı ve Tarihçesi

Geçmişten bu yana pek çok insan topluluğunun var olduğu ve yaşamlarını sürdürmek için birçok keşifte bulunduğu söylenebilir. İnsanlar birbirleri ile iletişim kurma ve yaşamlarını daha kolay devam ettirme çabalarını sürdürmüşlerdir. Geçmişten bugüne devam eden bu çaba, gelişerek ilerlemektedir. İçinde bulunulan çağda büyük önem taşıyan ve hayatın birçok alanında kendisine yer bulan İnternetin, insanlar için vazgeçilmez bir araç haline geldiği söylenebilir. İnternet, insanların kolaylıkla iletişim kurması ve ulaşmak istedikleri her türlü bilgiye ulaşmasını kolaylaştırması açısında önemli bir iletişim aracıdır (Oktan, 2015). Daha ayrıntılı bir biçimde ise; yeryüzündeki tüm bilgisayar sistemlerinin birbiriyle bağlantısını sağlayan uluslararası en büyük ağ sistemi olarak açıklanabilir. Bu bağlamda bilgisayarların özellikleri (model, marka gibi) önemli olmamakta ve her hangi bir yerde İnternet ile rahatlıkla iletişim kurulabilmektedir (Yenilmez, Anapa, Ersoy ve Turgut, 2012). İnternet, bilgiye hızla erişilebilen bir platform, küresel olarak birbirine bağlı bir bilgisayar setidir ve bu nedenle, eğitim ya da araştırma için paha biçilemez bir araç haline gelmiştir. İnternet kâğıt kullanmayan toplum kavramının var olması için geliştirilen bir teknoloji olarak kabul edilebilir (Adekunmisi, Ajala ve Iyoro, 2013). Bu teknoloji sayesinde istenilen birçok bilgiye daha kolay, daha güvenli, daha çabuk ve daha ucuz bir şekilde ulaşılabilmektedir (Erturgut, 2008).

İnternetin kökenlerini tek bir zaman dilimine yerleştirmek doğru olmayacaktır. Köklerinin, geçmişin ve binlerce yıl öncesinin en eski iletişim teknolojilerinde ya da dilin ortaya çıkmasıyla birlikte matematiğin ve mantığın başlangıcında yattığı söylenebilir (Kleinrock, 2010). Bin dokuz yüz yetmişli yılların başında Amerika Birleşik Devletleri (ABD) ÷lke topraklarını korumak ve saldırıları önlemek amacı ile Advanced Research Projects Agency Network (ARPANET) adında bir proje başlatarak İnternet teknolojisi ile tanışmıştır (Erkul, 2009). İnternet 1972 yılında kamuoyuna tanıtılmış ve askeri nedenlerle (÷lke topraklarını korumak) ortaya çıkan bu araç çeşitli kurumlarda kullanılmaya başlanmıştır. Üniversiteler, şirketler ve resmi

kuruluşlar bu kurumların başında gelmektedir. Bin dokuz yüz seksen üç yılında hem askeri hem de sivil olarak kullanılan bu ağların tamamını ifade etmek için İnternet kavramı ortaya atılmış ve ARPANET'ten başka yeni ağlar da kullanıma açılmıştır (Güçdemir, 2003). İnternet kullanımı 1989 yılından sonra halka açık hale gelmiştir (İnternetarşivi.metu, 2019). İlerleyen yıllarda ise İnternet ticarileşmeye başlamış ve pek çok yerde kullanıma sunulmuş, World Wide Web (www ya da web) bir İnternet servisi olarak ortaya çıkmış, 1993 yılı itibariyle çok fazla kişi tarafından kullanılmaya başlamıştır. İlerleyen süreçte İnternet kullanımı tüm dünyaya yayılmış ve halen İnternet kullanımı artarak devam etmektedir (Güçdemir, 2003). Bu durumun nedeni de şüphesiz; bu araçların sunduğu hizmetler ve bu hizmetlerin kolaylıkla elde edilebilir olmasıdır (Yenilmez ve diğerleri, 2012). İnternetin Türkiye'ye gelişi ise 1986 yılında EARN (European Academic and Research Network)/BITNET (Because It's Time Network) bağlantılı TÜVEKA (Türkiye Üniversiteler ve Araştırma Kurumları Ağı) sayesinde gerçekleşmiştir. Bir süre sonra bu ağın artık çeşitli ihtiyaçlara cevap verememesi üzerine 1991 yılında Orta Doğu Teknik Üniversitesi (ODTÜ) ve TÜBİTAK (Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu), yeni bir ağ çalışması yapmaya başlamıştır. Bu çalışmalar sonucunda, 12 Nisan 1993 yılında ODTÜ Bilgi İşlem Daire Başkanlığı sistem salonundaki yönlendiriciler kullanılarak, ABD'de NSFNet (National Science Foundation Network)'e TCP/IP (Transmission Control Protocol/İnternet Protocol) protokolü üzerinden Türkiye'nin ilk İnternet bağlantısı gerçekleştirilmiştir (İnternetarşivi.metu, 2019). İnternet Türkiye'de ilk olarak akademik kurumlarda yaygınlaşmaya başlamıştır (sırasıyla Ege Üniversitesi, Bilkent Üniversitesi, Boğaziçi Üniversitesi ve İstanbul Teknik Üniversitesi). Ağlar gittikçe gelişmiş ve 1996 yılında TURNET (Ulusal İnternet Altyapı Ağı) çalışmaya başlamış, 1997 yılında ise İnternet bağlantısını tüm akademik kuruluşlarda sağlayan Ulusal Akademik Ağ (ULAKNET) çalışmaya başlamıştır. İlerleyen yıllarda TURNET yerini TTnet'e bırakmış ve ticari ağ yapısı değişmiştir. Böylece 2000'li yılların gelişiyle akademik kuruluşlar ve ilgili birimler ile ticari kuruluşların iki farklı ağ kullanmakta olduğu söylenebilir (Arisoy, 2009). Bununla birlikte internet ağlarının yaygınlaşması ile geçmiş yıllara oranla internet kullanımının arttığı söylenebilir. Dünya ve Türkiye'de internet kullanımının nasıl ve ne düzeyde olduğunu araştırmanın da gerekli olduğu düşünülmektedir.

1.3.2. Dünyada ve Türkiye’de İnternet Kullanımı

İnternetin geçmişten bugüne gelişen, hızlı bir şekilde dünyanın bütününe yayılmış ve her yaştan bireyin faydalandığı bir hizmet olduğu söylenebilir. İnternetin pek çok kullanım alanı olmakla birlikte, bu alanlar kişiden kişiye, kişilerin ilgi ve ihtiyacına yönelik olarak değişebilmektedir. Geçmişte insanlar İnternette daha kısıtlı şekilde faydalanabilirken, son yıllarda değişen ve gelişen toplumlar için çok farklı İnternet kullanım alanlarının mevcut olduğu görülebilir. Genel olarak bu kullanım alanları; eğitsel amaçlar, resmi yazışmalar, diğer insanlarla iletişim, gündem takibi, sosyal medya, oyun, alışveriş, bireysel banka hesaplarına ulaşım şeklinde sayılabilir. Bununla birlikte internet kullanımını artabilmekte ve dünyada her geçen gün İnternet kullanıcı sayısının arttığı düşünülmektedir.

We Are Social’ın (2019) İnternet ve sosyal medya kullanımı üzerine yaptığı araştırmada 2019 yılının son çeyreği (ekim) verilerine göre İnternet kullanan bireylerin sayısının oldukça büyük rakamlara ulaştığı söylenebilir. Dünya Nüfusu 7.73 milyara ulaşmış ve nüfusun 4.47 milyarı (%58) İnternet kullanırken, mobil İnternet kullanıcılarının sayısı ise 4.07 milyar (%53) olarak bulunmuştur. İki bin on dokuz yılı Ocak ayında yapılmış olan araştırmaya bakıldığında ise; birkaç aylık sürede dahi bazı rakamlarda artış olduğu görülmektedir. Ocak ayında yapılan araştırmada 4.38 (%56) milyar İnternet kullanıcısı yer alırken, ekim ayında bu sayı 4.47 milyara (%58) yükselmiştir. İki bin on sekiz yılı Ocak ayı verilerine göre ise 4.02 milyar (%53) İnternet kullanıcısı olduğu görülmektedir. İki bin on dokuz yılı Ocak ayı verileri incelendiğinde; İnternet kullanımında bireylerin yaş dağılımları şu şekildedir; 0-12 yaş arası İnternet kullanan bireyler İnternet kullanıcılarının %22’sini, 13-24 yaş arası İnternet kullanan bireyler %19’unu, 25-44 yaş arası İnternet kullanan bireyler %29’unu, 45-64 yaş arası İnternet kullanan bireyler %21’ini, 65 yaş üstü İnternet kullanan bireyler %9.2’sini oluşturmaktadır. Bölgelere göre İnternet kullanım oranları ise şu şekildedir: En yüksek İnternet kullanım oranları Kuzey Avrupa (%95), Kuzey Amerika (%95), Batı Avrupa (%94), Güney Avrupa (%88) şeklinde ilerlerken, en düşük İnternet kullanım oranına sahip bölgelerin ise; Güney Asya (%42), Batı Afrika (%41), Doğu Afrika (%32) ve Orta Afrika (%12) olduğu görülmektedir. Dünyada büyük bir hızla artan İnternet kullanımına paralel olarak Türkiye’de de İnternet kullanımını hızla artmaktadır.

Tablo 1. 2019 Yılı Araştırması Bilgi Toplumu İstatistikleri - Hanelerde İnternet Kullanımı Oranları (Son 6 yıl)

	2014	2015	2016	2017	2018	2019	%
İnternet Kullanımı(Toplam)	53.8	55.9	61.2	66.8	72.9	75.3	
Erkek	63.5	65.8	70.5	75.1	80.4	81.8	
Kadın	44.1	46.1	51.9	58.7	65.5	68.9	
Hanelerde İnternet Erişimi	60.2	69.5	76.3	80.7	83.8	88.3	

Tablo 1’ de yer alan bilgilere göre, Türkiye İstatistik Kurumunun (TÜİK) 2019 yılının son çeyreğinde (Ağustos) yayınlanan Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması raporunda; İnternet kullanımı oranının %75.3 olduğu, erkeklerin İnternet kullanım oranının (%81.8), kadınların İnternet kullanım oranından (%68.9) yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 2. 2014-2019 Yılları Arasında Bireylerin Yaş Grubuna ve Cinsiyetine Göre İnternet Kullanım Oranları (%)

	Yaş Grubu																	
	16-24			25-34			35-44			45-54			55-64			65-74		
Yıl	T	E	K	T	E	K	T	E	K	T	E	K	T	E	K	T	E	K
2014	73.0	82.8	63.2	67.1	76.8	57.4	52.0	63.7	40.2	30.4	40.7	20.0	15.3	21.5	9.3	5.0	8.8	1.8
2015	77.0	85.1	68.9	71.7	81.3	62.0	55.4	69.0	41.7	34.0	43.7	24.2	17.2	22.9	11.6	5.6	8.8	2.8
2016	84.3	92.0	76.5	78.8	86.7	70.7	65.4	77.2	53.5	41.3	51.8	30.6	21.0	28.9	13.3	8.8	12.5	5.8
2017	87.2	91.5	82.9	85.7	92.6	78.7	73.9	84.0	63.8	51.7	62.5	40.9	27.2	34.9	19.8	11.3	15.6	7.5
2018	90.7	94.7	86.5	90.1	94.5	85.6	80.7	88.3	73.0	61.5	71.8	51.1	39.2	47.8	30.8	17.0	23.0	11.9
2019	90.8	94.8	86.6	91.7	95.2	88.2	85.9	91.9	79.9	68.5	77.3	59.6	42.6	52.2	33.2	19.8	25.3	15.0

T: Toplam, E:Erkek, K: Kadın

Tablo 2’de yer alan verilere göre, TÜİK (2019) raporunda, bireylerin yaş grubu ve cinsiyetlerine göre İnternet kullanım oranları şu şekildedir; 16-24 yaş aralığında %90.8 oranında İnternet kullanıcısı mevcuttur (bu yaş grubunda erkeklerin %94.8’i, kadınların %86.6’sı İnternet kullanmaktadır). 25-34 yaş aralığında %91.7 oranında İnternet kullanıcısı vardır (bu yaş grubunda erkeklerin %95.2’si, kadınların %88.2’si İnternet kullanmaktadır). 35-44 yaş aralığında %86.9 oranında İnternet kullanıcısı yer almakta (bu yaş grubunda İnternet kullanan erkeklerin oranı %91.9, kadınların oranı %79.9’dur), 45-54 yaş aralığında %68.5 oranında İnternet kullanıcısı bulunmaktadır (bu yaş grubunda erkeklerin %77.3’ü, kadınların %59.6’sı İnternet kullanmaktadır). 55-64 yaş aralığında %42.6 oranında İnternet kullanıcısı yer

almaktadır (bu yaş grubunda erkeklerin %52.2'si, kadınların %32.2'si İnternet kullanmaktadır), 65-74 yaş aralığında %19.8 oranında İnternet kullanıcısı vardır (bu yaş grubunda İnternet kullanan erkeklerin oranı %25.3, kadınların oranı %15'dir). En fazla İnternet kullanım oranına sahip yaş aralıklarının 16-24 ve 25-34 olduğu ve gençlerin İnternet kullanım oranlarının yüksek olduğu açıkça görülmektedir. Bununla birlikte her yıl artan İnternet kullanım oranları İnternetin hayatımızda önemli bir noktada olduğunu göstermektedir.

TÜİK 2019 yılı raporunda, İnternet kullanan bireylerin kişisel kullanım amaçları incelendiğinde ise; ilk sıralarda, mesajlaşma (%93.9), İnternet üzerinden telefon ya da video ile görüşme (%82.7), sosyal medya üzerinde profil oluşturma ve mesaj ya da fotoğraf ve benzeri içerikler paylaşma (%81.4), müzik dinleme (%71.5), çevrimiçi haber okuma (%69.8), sağlıkla ilgili bilgi arama (%69.3), mal ve hizmetler ile ilgili bilgi arama (%65) gibi amaçların yer aldığı görülmektedir. TÜİK verilerine göre, İnternet kullanan bireylerin İnternet kullanım sıklığına bakıldığında; son üç ay içinde İnternet kullanan bireylerin İnternet kullanım sıklığı oranı %98.3'dür. Hemen her gün İnternet kullanan bireylerin oranı %90.8, haftada en az bir defa İnternet kullanan bireylerin oranı %7.5, haftada bir defadan az İnternet kullanan bireylerin oranı ise %1.7'dir. Bu veriler ışığında İnternet kullanım sıklığının oldukça yüksek olduğu ve İnternetin günlük yaşamımızın bir parçası haline geldiği açıkça görülmektedir.

1.3.3. İnternet Bağımlılığı

Psikoloji alan yazında ele alınan birçok konu biyolojik, psikolojik ve sosyolojik açıdan çeşitli mekanizmaları ve davranışları kapsadığı için bu konularda bağımsız tanımlamalar yapmak zorlaşmaktadır. Bağımlılık kavramının da tüm özellikleri içerebilecek yaygın kullanılan bir tanımı bulunmamaktadır. Bağımlılık kavramı denildiğinde genellikle, alkol bağımlılığı, madde bağımlılığı, sigara bağımlılığı gibi bağımlılık türleri akla gelmektedir. Ancak sadece madde temelli bağımlılıklar değil, davranış temelli bağımlılıklar da mevcuttur; oyun, alışveriş, seks, İnternet ve bilgisayar bağımlılığı gibi bağımlılıklardan da söz etmek mümkündür (Greenfield, 1999a). Ele alınan tüm bağımlık türlerinde, yapılan davranış ya da eylemi kontrol edememe, eylemin sonucu ne olursa olsun devam etmesi ve süreklilik göstermesi bağımlılık kavramının ortak özelliklerinden sayılabilir (Henderson, 2001). İnternet bağımlılığı terimi ise ilk kez Goldberg (1995) tarafından ve DSM-IV'te yer alan

madde bağımlılığı kriterleri ele alınarak tanımlanmıştır (Akt. Gregory, 2019). Daha sonra Young (1996) bu kavram üzerine çalışmış ve İnternet bağımlılığını psikiyatrik bir rahatsızlık olarak ele alarak, bilgisayar başında ve İnternette çok fazla zaman geçirme problemi, şeklinde tanımlamıştır. Young'un (1996) bu tanımı, son yıllarda İnternetin, akıllı telefonlar ile de sıkça kullanılması nedeniyle sadece bilgisayar kullanımı olarak düşünülmemeyebilir. Bu tanımın yanı sıra Young (2004) İnternet bağımlılığını; İnterneti çok fazla kullanma isteği ve İnternetten uzak kalındığında sinir durumu ve saldırganlık hali ve tüm bunların sonucunda kişinin sosyal yaşamının kötü yönde etkilenmesi şeklinde tanımlamıştır. Kandell (1998) İnternet bağımlılığını; kişinin ilişkilerinde, sağlık durumunda, sosyal yaşamında ve zaman yönetiminde sorunlara yol açabilecek psikolojik bir bağımlılık olarak görmektedir. İnternet bağımlılığı olarak ele alınan kavram farklı biçimlerde de nitelendirilebilmektedir; patolojik İnternet kullanımı, aşırı İnternet kullanımı, sorunlu İnternet kullanımı bunlardan bazılarıdır (Arısoy, 2009).

Young, Pistner, O'Mara ve Buchanan (2000), İnternet bağımlılığına bağlı davranışları beş alt boyutta incelemiştir:

- Siber cinsel bağımlılık: Yetişkinlere yönelik web ortamında sohbet ve porno bağımlılığı.
- Siber ilişki bağımlılığı: İnternet ortamında kurulan ilişkilere aşırı bağlanma.
- Net bağımlılığı: İnternet ortamında aşırı kumar oynama, ticaret yapma bağımlılığı.
- Bilgi bağımlılığı: İnternette web ortamında bilgi tarama, araştırma bağımlılığı.
- Oyun bağımlılığı: Bilgisayar oyunlarını aşırı oynama bağımlılığı.

Bağımlı internet kullanımından bahsedebilmek için belirli kriterler gerekmektedir ancak kişide sadece teknolojinin, aşırı kullanımı ya da kötüye kullanımı söz konusu olabileceği gibi zamanla bağımlılık oluşabileceği de söylenebilir. Erişim kolaylığı, düşük maliyet, görsel uyarıcılar, özgür ve anonim olabilmek İnternetin daha çekici bir boyut kazanmasına neden olabilmektedir (Greenfield, 1999a). Arısoy'a (2009) göre ise, İnterneti kullanan bireylerin bağımlılığı aslında İnternetin kendisine değil, daha kişisel olarak, sohbet, kumar, alışveriş ve oyun gibi unsurlara karşı bir bağımlılıktır ve bu bağımlılıkları bireyler İnternet ortamına yansıtmaktadır. Griffiths

(2000) aşırı İnternet kullanan bireyleri sadece İnternete bağımlı şekilde nitelendirmenin yanlış olacağını, İnterneti farklı bazı bağımlılıklar için bir memnuniyet aracı olarak kullanabileceklerini belirtmiştir. İnternet bağımlılığını gerçekten yaşayan ya da çok fazla kullanan bireyler ile farklı bağımlılıkları için İnterneti kullanan bireyleri ayırt etmek önemlidir. İnternette çevrimiçi harcanan zaman göz önüne alınarak bağımlılıktan ya da sorunlu davranıştan söz etmek mümkün olmayabilir. Bu ayrımı yapmak için İnternet kullanımının kişinin yaşamını çeşitli yönlerden nasıl etkilediğini incelemek gerekmektedir. Ancak eğitim ya da iş ile ilgili olarak İnternet kullanım süreleri ve bunun dışındaki kullanım sürelerini ayırt etmek zor olabilmektedir ve bu durum iki kavram arasındaki farkı görmeyi zorlaştırabilmektedir (Li, O'Brien, Snyder ve Howard, 2015). Ayrıca aşırı İnternet kullanan bireylerin, sosyal yaşamının kötü etkilenmesi her zaman söz konusu olmayabilir ve bu kişiler sosyal yaşamında olumlu sonuçlar almak için İnternet kullanıyor olabilirler. Son yıllarda İnternet kullanım konusunda ayrımlar yapmanın daha da zorlaştığı düşünülmektedir çünkü pek çok insan İnternete rahatlıkla ulaşabilmekte ve saatlerini İnternette geçirebilmektedir. Bunun sonucu olarak İnternet kullanım sürelerinin oldukça fazla olduğu görülebilir ve bu durum da sorunlu bir İnternet kullanımının var olup olmadığı konusunda bir yanılığ yaratabilmektedir.

1.3.4. Üniversite Öğrencilerinde İnternet Kullanımı

Üniversite dönemindeki bireyler eğitim hayatı, iş hayatı ve sosyal ilişkilerinde aktif roller üstlenmekte ve son yıllarda İnternet, medya, sosyal medya gibi unsurlar bireyin yaşamını etkileyebilmektedir. Özellikle İnternet, diğer insanlarla rahatlıkla iletişime geçebilmek, İnternette özgürce davranabilmek ve İnterneti kimliğini gizleyerek kullanabilmek gibi çekici özellikleri sayesinde tercih edilen bir platform olmuştur (King, 1996).

İnternet kullanımını geçmişten bugüne artarak devam etmekte ve tüm yaş gruplarında İnternet kullanan bireylerin varlığından söz edilebilmektedir. Özellikle ergenlerin ve genç yetişkinlerin İnternet kullanım oranlarının oldukça yüksek olduğu görülmektedir. TÜİK (2019) verilerine göre 16-24 yaş aralığındaki bireylerin %90.8'i aktif İnternet kullanıcısı iken 25-34 yaş bireylerin %91.7'si aktif İnternet

kullanıcısıdır. Özellikle üniversite dönemi bireylerin iletişim kurma ve karşı cinsle yakınlaşma çabalarının olduğu bir dönem olarak görülebilir ve İnternet, ilişkileri başlatma ya da sürdürmede bir araç olarak kullanılabilir. İçinde bulunulan zamanda çoğu insanın olduğu gibi üniversite öğrencilerinin de İnternete erişimi oldukça kolay olmaktadır. Bu da problemlili İnternet kullanımını davranışlarını arttırıcı etkenler arasında görülebilir.

Üniversite öğrencilerinin sorunları, hedefleri ve beklentileri ele alındığında öncelikli sorunlarından birinin işsiz kalma kaygısı olduğu görülmektedir (Kiraz, 2015). Gençlerin ilk hedeflerinden biri üniversite kazanmaktır, üniversite okuyan bireyler ise başarılı olmak ve bölümlerinden doyum sağlamayı hedeflemektedir. Bununla birlikte üniversiteli bireylerin üniversite hayatından çeşitli eğitsel, sosyal, kültürel beklentileri olduğu görülmektedir. Bu beklentilerin sağlanamaması ise umutsuzluk ve doyumsuzluğa neden olmaktadır (Şahin, Zoraloğlu ve Şahin-Fırat, 2011). Şahin, Şahin Fırat, Zoraloğlu ve Açıkgöz (2009), yaptıkları bir araştırmada üniversite öğrencilerinin önemli üç sorununun; ekonomik sorunlar ve temel gereksinimleri karşılayamama, öğretim programlarıyla ilgili sorunlar ve öğretim elemanlarıyla ilgili sorunlar olduğunu bulmuştur. Diğer sorunlardan bazıları ise; uyum sorunları, gelecek kaygısı, kişisel ve ailevi sorunlar, doyumsuzluk ve amaçsızlıktır. Yapılan başka bir çalışmaya göre ise; sosyal kaygı, ilişkilerde sorunlar, gelecek kaygısı, depresyon, uyum sorunu ve somatik sorunlar üniversite öğrencilerinin yaşadığı başlıca problemlerdir (Erdur-Baker ve Bıçak, 2006). Bu çalışmalardan hareketle üniversite gençliğinin belli başlı bazı sorunlar yaşadığı ve bu sorunların yaşamlarında etkileri olabileceği konusu üzerinde durulabilir. Öncelikle bu sorunların İnternet kullanımı ile ilişkisi incelenirken gençlerin İnterneti ne amaçlı kullandıklarının da göz önüne alınması önemlidir.

Dinçer, Mavaşoğlu ve Mavaşoğlu'nun (2014), yaptıkları çalışmada; katılımcılar İnterneti öncelikli olarak ders amaçlı kullandıklarını, ikinci olarak ise iletişim amaçlı kullandıklarını belirtmişlerdir. Diğer bir sonuç ise; iletişim kurmakta sorun yaşayan bireylerin İnternet sayesinde yazarak rahatlıkla iletişim kurabildiklerini belirtmeleridir. Bu sonuç İnternetin olumlu bir etkisi olarak düşünülebilir. Shaw ve Gant (2002), İnternet kullanımının bilgi edinme, iletişim kurma ve eğlenme ihtiyaçlarını karşılamayı içerdiğinden bahsetmektedir. İkiz, Asıcı, Savcı ve Yörük'e (2015) göre; üniversite çağındaki gençler sorunlarını aşmak ya da onlardan kaçmak

için ve çevreye uyum problemlerini aşamamaları nedeniyle İnternet kullanıma yönelmektedir. Gençler zamanla bu mecraayı sorunlarından kaçmak ve rahat vakit geçirmek amacıyla kullanabilmektedirler. Başka bir deyişle gençler çeşitli sorun ve stres durumları ile baş etmek için İnterneti tercih etmektedirler (Guan ve Subrahmanyam, 2009). Bununla birlikte internet kullanımının gençler arasında giderek arttığı düşünülmektedir ve bu durum gençler için, İnternetin sağlıklı kullanımında çeşitli fayda ve kolaylıklar sağlarken, İnternetin sağlıksız kullanımı, olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir. Özellikle üniversite döneminde büyük bir çoğunluğun aktif olarak İnternet kullanması bu dönemde olumsuz sonuçların daha fazla görülmesine neden olabilir. Gençler, üniversite hayatında, sosyal yaşamda ya da iş yaşamında yaşadığı sorunlardan kaçmak için İnterneti bir sığınak olarak görebilir. Bununla birlikte kendini gerçek hayatta ifade edemeyen bir genç, İnternet ve sosyal medya gibi ortamlarda kendini ifade etme yolları arayabilmektedir. Bu gibi İnternet kullanım nedenleri kişiyi yalnızlıktan kurtardığı ya da kendini ifade etme imkânı tanıdığı için İnternetin olumlu bir yönü olarak da düşünülebilir.

1.3.5. Problemlı İnternet Kullanımını Açıklayan Modeller

İnternet kullanımında yaşanan olumsuz sonuçlarla ilgili durumları ifade eden ortak bir tanıma ulaşılamamakta ancak bunun sonucunda pek çok araştırmacı problemlı İnternet kullanımını farklı kavramlarla ifade edebilmektedir. Bu kavramlar; İnternet bağımlılığı bozukluğu (Young, 1998; Mitchell, 2000), patolojik İnternet kullanımı (Kandell, 1998; Davis, 2001), zorunlu İnternet kullanımı (Greenfield, 1999b), problemlı İnternet kullanımı (Davis, Flett ve Besser, 2002; Shapira, Lessig, Goldsmith, Szabo, Lazoritz, Gold ve Stein, 2003; Ceyhan, Ceyhan ve Gürcan, 2007; Ceyhan, 2008; Zorbaz 2013; Yılmaz, 2013) şeklindedir. Bu kadar farklı tanımlamalar yapılmasının nedeni, İnternet kullanım şekilleri ve kullanıcıların özelliklerinin farklı olması sonucu başkaları tarafından algılanma biçimlerinin değişmesi olabilir (Beard ve Wolf, 2001). Bu çalışmada ise; İnternetin sağlıklı ve sağlıksız biçimde kullanım düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır ve bu nedenle problemlı İnternet kullanımı kavramının daha uygun olduğu düşünülmektedir ancak İnternet bağımlılığı kavramı sıkça kullanıldığı için bazı bölümlerde bağımlılık kavramı ele alınmıştır.

İnternet bağımlılığı Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından yayınlanan DSM-IV'te (2000) ele alınmamakta, yine DSM-V'te (2013) İnternet bağımlılığı bir bozukluk

olarak sınıflandırılmamaktadır. Ancak DSM-V'in üçüncü bölümünde dijital oyun bağımlılığı biçiminde yer alan bağımlılığın, İnternette oyun oynama bozuklukları olarak tanımlanabileceği önerilmektedir (Savcı ve Aysan, 2017). DSM-V'te İnternet bağımlılığı ile ilgili bir bölüm olmamasına karşın İnternette oyun bağımlılığı ek bölümde ele alınmıştır ve gelecek senelerde sınıflandırmaya girebileceği düşünülmektedir (Bozkurt, Şahin ve Zoroğlu, 2016). İnternet bağımlılığı kavramı, Goldberg (1995) tarafından DSM-IV'te ele alınan madde bağımlılığı kriterlerini temel alarak İnternet bağımlılığı kriterleri oluşturması ile ortaya atılmıştır. Goldberg (1995) tarafından ciddi bir amaçla yapılmayan bu çalışma daha sonra arkadaşlarından gelen tepkilerle ciddi bir durum oluşturmuş ve Goldberg bu alanda çalışmalara başlamıştır (Akt. Gregory, 2019). Araştırmacılar İnternet bağımlılığını farklı şekillerde ele almış ve kendi çalışmalarından hareketle bazı tanı kriterleri oluşturmuşlardır. Young (1996) İnternet bağımlılığını değerlendirilmesi gereken bir bozukluk olduğunu düşünmüş, İnternet bağımlılığı ile ilgili ilk tanı kriterlerini oluşturmuş ve DSM-IV'te yer alan kimyasal olmayan davranışsal bağımlılıklar olarak ele alınan, dürtü kontrol bozukluklarının bir alt başlığı olan patolojik kumar oynama bozukluğu ölçütlerini temel alarak sekiz maddelik bir tanı ölçütü sıralaması yapmıştır. Bireyin bu maddelerden beşine olumlu dönüt vermesi halinde problemlili İnternet kullanımına sahip olduğu düşünülmektedir. Young'un (1996) problemlili İnternet kullanımı için tanı ölçütleri şu şekildedir;

1. Bireyin zihninin sürekli İnternet ile meşgul olması.
2. İnternet kullanımında doyum elde edebilmek için kullanımı arttırma ihtiyacı.
3. İnternet kullanımını azaltmaya ya da durdurmaya yönelik başarısız girişimler.
4. İnternet kullanımını azaltmaya ya da durdurmaya çalışırken karamsar, depresif ve huzursuz hissetme durumları.
5. İnternette düşünüldüğünden daha fazla vakit geçirme.
6. İnternet kullanımı nedeniyle sosyal ilişkilerde, iş ve eğitim yaşamında yaşanan sorunlar ve riskler.
7. İnternet kullanımıyla ilgili aileye, terapistlere ya da başkalarına yalan söyleme.
8. İnterneti sorunlardan ya da olumsuz duygulardan (depresyon, suçluluk, anksiyete gibi) uzaklaşmak amacıyla kullanma.

Young'un (1996) alışmalarından sonra, Goldberg (1996) tarafından da belirli tanı ölçütleri geliştirilmiş ve DSM-IV sınıflama sistemine uyarlanarak yedi maddeden oluşturulmuştur. Yedi maddelik bu ölçekte, ölçütlerden son on iki aylık dönemde üç ya da daha fazla durumun rastgele bir zamanda, kişide mevcut bulunması problemlili İnternet kullanımının varlığı için yol gösterici olmaktadır. Goldberg (1996), İnternet bağımlılığı ile ilgili tanı kriterlerini şu şekilde ele almıştır;

1. Aşağıdaki maddelerden biri ile tanımlanabilen tolerans gelişimi:

- a. İstenen doyuma ulaşabilmek ve keyif alabilmek için belirgin şekilde artan İnternet kullanımı.
- b. Sürekli şekilde İnternet kullanımının aynı sürelerde olması halinde alınan keyifte azalma.

2. Aşağıdaki maddelerde tanımlanan biçimde yoksunluk gelişmesi:

Uzun süren ve ağır İnternet kullanımı sonucunda aşağıda verilenlerden en az ikisinin günler içinde belirti göstermesi (bir ay içinde olabilir) ve bunun sonucunda bireylerin sosyal alanlarda, iş yaşamında ve önemli işlevsel alanlarda sorun yaşaması.

- a. Psikomotor ajitasyon
- b. Bunaltı
- c. İnternette neler olduğuna dair takıntılı düşünceler
- d. İnternet ile ilgili fanteziler ve hayal kurma
- e. İsteyerek ya da istemeden tuşlara basma hareketi yapma
- f. Bu gibi sıkıntılı durumlardan kurtulmak için İnternet ya da benzeri servislere bağlanma durumu

3. İnternet kullanımının çoğunlukla planlandığından daha uzun zaman alması.

4. İnternet kullanımını sonlandırmak ya da denetim altına almak adına sürekli bir istek duyma ya da bu konuda boşa çıkan çabaların varlığı.

5. İnternet ile ilgili aktivitelere çok daha fazla zaman harcama (kitap satın almak, yeni web tarayıcıları ile ilgilenmek ve programları denemek, dosyaları düzenlemek gibi).

6. İnternet kullanımı nedeniyle önemli sayılan toplumsal, mesleki ve boş zaman etkinliklerini azaltma ya da bırakma durumu.

7. İnternet kullanımının neden olduğu farklı sorunlar (uykusuzluk durumu, evlilik sorunları, iş ve çeşitli randevulara geç kalma gibi) olduğu halde, kullanımının çok fazla şekilde devam etmesi.

Goldberg (1996) ve Young (1996) problemlı İnternet kullanımı ile ilgili tanı ölçütlerini belirlemiş, sonrasında pek çok araştırmacı kendi tanı ölçütlerini oluşturmuştur. Suler'in (1999) ayırıcı tanı ölçütleri incelendiğinde ise, sekiz başlıkta ele alınmış çeşitli tanı ölçütlerinden söz edilebilir.

1. *İnternette yapılan etkinliklerin ihtiyaçları karşılama sayısı ve türü:* İnternet kullanıcılarının çok çeşitli ihtiyaçları (kişisel, fiziksel, kişilerarası gibi) olabilir ve bu ihtiyaçların sayısına bağlı olarak kişinin İnternet bağımlılığı da artmaktadır.
2. *İhtiyaçların temelindeki yoksunluğun derecesi:* Kişinin karşılayamadığı ihtiyaçlarını karşılayabilmesi için İnternet çeşitli olanaklar sunmakta bu da kişinin İnternette geçireceği süreyi uzatabilmektedir.
3. *İnternet aktivitesinin tipi:* İnternet ortamında pek çok türden aktivite içeren platformlar bulunmakta, kişinin ihtiyaçlarına yanıt verebilmektedir ve bu nedenle İnternet, kişi için daha cazip bir ortam olmaktadır.
4. *İnternet kullanımının kişinin işlevselliğine etkisi:* İnternet kullanımı nedeniyle kişinin sağlığı, meslek yaşamı ve kişilerarası ilişkileri olumsuz yönde etkilenebilir ve bu durum problemlı İnternet kullanımını işaret edebilir.
5. *Öznel üzücü duygular:* Kişide görülebilen pek çok olumsuz duygu (depresyon, öfke, suçluluk, hayal kırıklığı gibi) problemlı İnternet kullanımına işaret ediyor olabilir.
6. *İhtiyaçlara dair bilinç düzeyinde farkındalık:* İhtiyaçlarını gerçek anlamda karşılayamayarak İnternet ortamında karşılayan birey İnternet kullanımını bu nedenle tekrar etmekte ancak kişi bunun nedenlerini ortaya çıkarabilirse problemlı İnternet kullanımında azalma olabilecektir.
7. *Tecrübe ve dâhil olma süreci:* Kişi İnternet kullanımında deneyim sahibi olmaya başladıkça gerçek hayattaki ihtiyaçlarını karşılayamadığını anlayacak ve İnternetin cezbedici özelliklerinden sıyrılabilecektir.

8. *Gerçek hayat ile sanal hayatın dengesi ve bütünleşmesi*: İnternet kullanımının ideal şekilde olması gerçek hayat ile sanal hayat arasında bir uyumun varlığını sağlarken, tam tersi durumda kişi için gerçek hayattan uzaklaşmış sanal bir yaşam söz konusu olmaktadır.

Shapira ve diğerlerine (2003) göre ise; artan İnternet kullanımına bağlı sorunların ortaya çıkabileceği olasıdır ve bu nedenle bu konuda bilgi sahibi olmayı önemseyerek tanı ölçütleri oluşturmuşlardır. Shapira ve diğerlerinin (2003) belirlediği tanı kriterlerine göre;

A. Aşağıda verilenlerden en az biri ile birlikte görülen İnternet kullanımı ile ilgili fazlaca zihinsel uğraşa rastlanmaktadır.

1. İnternet kullanımı ile ilgili davranışları denetim altına almakta başarısızlık.
2. İnternet kullanımının planlanan süreden daha fazla olması.

B. Kişinin İnternet kullanımı ile ilgili aşırı davranışları ve zihinsel faaliyetleri pek çok alanda (iş hayatı, sosyal yaşam gibi) işlevselliğin yitirilmesi ve patolojik belirtilere neden olabilmektedir.

C. Aşırı İnternet kullanımı hipomani veya mani epizodları ile birlikte ortaya çıkmaz ya da diğer bir Eksen I bozukluğu (klinik bozukluklar ve klinik ilgi odağı olabilecek diğer durumlar) ile açıklanamaz.

İnternet kullanımı ile ilgili tanı kriterleri oluşturan araştırmacılardan olan Wolf ve Beard'ın (2001) tanı ölçütleri ise; Young'ın (1996) tanı ölçütlerinin daha açık ve anlaşılır duruma gelmesi amacıyla iki bölüme ayrılarak oluşturulmuştur.

Kişi aşağıda verilen tüm durumları (1-5) yaşamış olmalıdır:

1. İnternet ile ilgili aşırı zihinsel düşünceler.
2. Doyuma ulaşmak adına gittikçe İnternet kullanımını arttırma ihtiyacı.
3. İnternet kullanımı ile ilgili faaliyetleri azaltma, durdurma ya da bırakma denemelerinin sonuçsuz kalması.
4. İnternet kullanımını azaltma çabaları sırasında depresif ve huzursuz hissetme.
5. Planlanan süreden daha fazla İnternet kullanımı.

Kişi aşağıda verilen durumlardan en az birini yaşamış olmalıdır:

1. Kişide İnternet kullanımını nedeniyle çeşitli alanlarda (sosyal, meslek, kariyer, eğitim gibi) riskli durumlar ile karşılaşma ve sorunlar yaşama.
2. İnternet kullanım süresini saklayabilmek için başkalarına yalan söyleme davranışı.
3. İnterneti sorunlardan (kaygı, depresyon, suçluluk gibi) kaçarak rahatlama amaçlı kullanma.

İnternet bağımlılığı ile ilgili ele alınan çalışmalarda tanı ölçütleri incelendiğinde pek çok ortak ve benzer maddelerin yer aldığı görülebilmektedir. Bu nedenle İnternet kullanımı ile ilgili sorunların tanınmasında ortak fikirlerin varlığından söz edilebilir.

1.3.6. Problemlı İnternet Kullanımı

Son yıllarda teknolojinin gelişmesiyle beraber artan İnternet kullanımı ve İnternetin bireylerin yaşamında kolaylıklar sağlaması ile beraberinde gelen kontrolsüz İnternet kullanım davranışları, İnternet kullanımının olumsuz sonuçlar doğurmasına neden olmaktadır (Çetin-Dağlı ve Gündüz, 2017). İnternetin olumsuz sonuçlarını ifade etmek için farklı kavramlar kullanılırken (İnternet bağımlılığı bozukluğu, patolojik İnternet kullanımı, zorunlu İnternet kullanımı, sanal bağımlılık gibi), bağımlılık boyutunda bir tanılama amaçlanmayan çalışmalarda problemlı İnternet kullanımı kavramı da kullanılmaya başlanmıştır. İnternetin olumsuz kullanımıyla ilgili adlandırmalarda var olan bu farklılıklar, ele alınan ve odaklanılan konu ile ilgili olmakla birlikte, İnternet kullanımıyla ilgili davranışın bilişsel, duyuşsal ya da davranışsal herhangi bir yönüne ağırlık vermenin bir sonucu olabilir (Davis, 2001). Problemlı İnternet kullanımı, sorunlu İnternet kullanım davranışlarının ortaya çıkardığı problemler ve etkilerini ele alan bir kavramdır ve kişilerin hayatlarını pek çok alanda (sosyal, mesleki, akademik) etkileyen ve olumsuz sonuçlar gösteren bilişsel ve davranışsal belirtilerdir (Caplan, 2005). Problemlı İnternet kullanımı beraberinde başka sorunları da getirebilmektedir. Depresyon, distimik problemler, alkol kullanımı, kaygı, yeme bozuklukları, obezite, patolojik kumar oynama, dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu ve uyku bozuklukları bunlardan bazılarıdır (Kamal ve Kamal, 2018; Moretta ve Buodo, 2018). Ayrıca İnternet kullanımı için bir amaç

belirlemeyen ve verimli zaman geçiremeyen kişiler İnternette oldukça fazla süre harcayabilmekte ve bu platformlarda bilinmeyen kişilerin olumsuz yönlendirmelerine ve davranışlarına maruz kalarak İnternetin olumsuz sonuçlarıyla karşılaşabilmektedir (Hebebcı ve Shelley, 2018).

DSM-IV'te İnternet kullanımının patolojik doğasına en yakın olarak görülen patolojik kumar oynama ile ilgili tanılayıcı kriterler oluşturulmuş ve problemlı İnternet kullanımı ya da İnternet bağımlılığı, sarhoş edicilik içermeyen bir dürtü kontrol bozukluğu olarak görülmüştür (Young, 1996). Problemlı İnternet kullanımı uyuşturucu, alkol ve benzeri maddelere bağımlılık durumlarına benzetilerek açıklanmaya çalışılmıştır. Öyle ki problemlı davranışın kabul edilmemesi, İnternetin kullanılmadığı sürelerde kaygı ve depresyon hali, artan İnternet kullanım süreleri bu çağrışımı oluşturmaktadır (Kandell, 1998). DSM-V'te İnternet oyun bozukluğunun yer alması; İnternet bağımlılığı, oyun bağımlılığı, siber bağımlılık, çevrimiçi reklam bağımlılığı, İnternet bağımlılığı bozukluğu olarak da adlandırılan problemlı İnternet kullanımının, çeşitli kavramsallaştırmalarını netleştirmek için çok fazla katkı sağlayamamıştır (Douglas, Mills, Niang, Stepchenkova, Byun, Ruffini, Lee, Loutfi, Lee, Atallah ve Blanton, 2009). Bu nedenle halen problemlı İnternet kullanımı ile ilgili netleştirilmiş tanı kriterleri ve tanımlamaların varlığından söz etmek mümkün olmamaktadır.

Bireylerin sosyal ihtiyaçlarını karşılamada İnternet yardımcı bir işlev üstlenirken, aynı zamanda İnternette geçirilen sürelerin ve kullanım sıklığının artması bireyin hayatında bazı olumsuz sonuçlara neden olabilmektedir. Ayrıca kişilerarası ve yüz yüze olan ilişkilerde saydam ve samimi şekilde güven sağlanırken, İnternet ortamında geliştirilen ilişkilerde saydam olmayan, gizemli ve gerçeklerden uzak şekilde güven sağlanmaya çalışılabilmektedir (Mcmillan ve Morrison, 2006). Young (1996-1998) yaptığı çalışmalarda aşırı İnternet kullanımının ilişkilerde sorun yaratabileceğini, kişisel olarak ve iş hayatında da kötü yönde etki yaratabileceğini belirtmekte, öğrenim hayatındaki bireylerin İnternete çok fazla vakit ayırdıklarını ve bunun başarılarına da etki edebileceğini belirtmektedir. İnternet kullanımının artmasının davranışsal, fiziksel, ruhsal ve sosyal etkileri olabilmektedir. Bunlardan bazıları; problemlerden kaçış için İnternet kullanmak, İnternet kullanımından kaynaklı sorunları olduğunu bilmesine rağmen kişinin kullanmaya devam etmesi,

evliliklerde sorunlar, kas ağrıları, görme zayıflıkları, hatırlamalarda zorluklar, uykusuzluk ve stres yaşaması, İnternet kullanımı için sosyal ve mesleki ortamlardan uzaklaşma olarak sayılabilir (Balcı ve Günar, 2009; Nalwa ve Anand, 2003). Kandell'e (1998) göre İnternet kullanımının aşırı olması, sağlık ve ilişki sorunları ile kişinin zaman yönetiminde sorunlar yaşamasına neden olmaktadır. Bununla birlikte problemlili internet kullanımı çok çeşitli alanlarda sorunlara neden olabilir.

Gelişen teknolojiye paralel olarak insanlar daha sıklıkla sorumluluklarını erteleme davranışına gitmekte ve bu konu İnternetin erteleme davranışı ile ilişkisini düşündürmektedir. Yapılan bir araştırmada problemlili İnternet kullanımı ile erteleme düzeyi arasında anlamlı ilişki bulunmuştur (Günlü ve Ceyhan, 2017). Öyle ki çoğu zaman bireyler sorumluluklarından, sıkıntılarında ya da stresten bir kaçış yolu olarak İnterneti kullanabilmekte, yapması gereken işleri erteleme yolunu seçebilmektedir ve bu konu İnternetten kaynaklı bir sorun olarak ortaya çıkabilmektedir.

İnternet ortamında birçok birey kendini daha rahat hissetmekte çünkü iletişim kurarken yaşanan sorumluluk duygusu gerçek bir sorumluluk duygusu olmamaktadır. Ayrıca istemediği bir hayat sürmekte olan bireyler, sanal platformda kendilerini istedikleri gibi gösterebilmekte, istedikleri gibi davranabilmekte ve böylece yaşadığı bu çelişkili durumu bastırabilmektedirler (Doğan, Işıklar ve Eroğlu, 2008). Başka bir açıdan ise kişi kendi gerçekliğine yabancılaşabilmekte ve bu durum olumsuz sonuçlar yaratabilmektedir. Ayrıca kişinin benliğine dair işlevsel olmayan bazı düşünceler geliştirmesi ve gerçek benliğine olumsuz bir biçimde yaklaşırken, İnternette büründüğü benliğini olumlu olarak kabul etmesi, kişiyi İnternet kullanımına daha yatkın duruma getirebilmektedir. Ayrıca problemlili İnternet kullanımı olan kişilerin bununla birlikte başka bir psikolojik sorun yaşıyor olmaları da mümkündür. Genellikle bu bireyler gerçek yaşamdaki sosyal faaliyetlerde etkin olmaksansa, sanal dünyada ilişkiler kurmayı tercih etmekte ve bu nedenle İnternet dünyasını bir sosyalleşme aracı olarak görebilmektedirler (Davis, 2001). Problemlili İnternet kullanımı ya da İnternet bağımlılığı sosyal ve mesleki yaşamda olumsuz sonuçlar doğurabildiği gibi giderek artan ailevi sorunlar da bu problemlilere işaret edebilmektedir (Arısoy, 2009). Bireylerin giderek toplumsal ilişkilerden uzaklaşması ve yalnızlığı tercih etmesi ya da kendisini sanal dünyada daha iyi hissetmesi ve gündelik ilişkilerinden kopmaya başlaması problemlili İnternet kullanımının bir

sonucu olabilir. Yalnızlık ve problemlili İnternet kullanımı arasındaki ilişki incelendiğinde; İnternet kullanımında sorunlu bireylerin diğeri bireylere oranla yalnızlık düzeyi puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir (Nalwa ve Anand, 2003).

Yukarıda bahsedilen problemlili internet kullanımından kaynaklı sorunların yanında, çoğunlukla genç bireylerin İnternet kullanım sıklığının artmasıyla birlikte yararlı olarak nitelendiren etkinliklere (kitap okuma ve kütüphaneye gitme, spor yapma gibi) daha az vakit ayırdığı görülmekte ve bu durumun gençler için olumsuz sonuçlar doğuracağı öngörülmektedir (Karaca, 2007). Üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırmada İnternet bağımlılığı ve alkol, sigara gibi maddelerin kullanımı arasında ilişki saptanmış ve bağımlı olan gruptakilerin madde kullanımı risklerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Bununla birlikte sosyal yaşantıda sorunlar, iş ve eğitim hayatındaki problemler, uykusuzluk ve depresif davranışlar sorunlu İnternet kullanımının bir sonucu olarak bulunmuştur (Tarı-Cömert, 2007).

Problemlili İnternet kullanımının sosyal ve bilişsel olarak kişide yarattığı olumsuz sonuçlar yanında bu durum fiziksel olarak da kişiye zarar verebilmektedir. İnternette uzun süre zaman geçirme kişide; sırt, boyun ve baş ağrısı, yeme sorunları, göz kuruluğu ve göz bozukluğu, uyku sorunları ile kişisel temizlik ve bakım problemleri gibi konularda problem yaşatmaktadır (Ögel, 2012). Problemlili İnternet kullanımının bir başka boyutunu ise ekonomik problemler oluşturmaktadır. Özellikle son yıllarda artış gösteren İnternet ortamında yapılan alışveriş ve bununla birlikte İnternet sitelerinde yer alan bazı şans oyunları ya da kumar ve bu gibi birçok İnternet platformu bireylerin ekonomik olarak problem yaşamasına sebep olabilmektedir (Aylıkçı, 2018).

Davis (2001), İnternet kullanımının amaca dönük ve işlevsel bir şekilde, zamanı olması gerektiği gibi kullanarak ve bireyde herhangi bir soruna yol açmayacak şekilde olması halinde İnternetin sağlıklı kullanıldığını belirtmiştir. Son yıllarda artan İnternet kullanımı ile sağlıklı İnternet kullanımı oranının azaldığı düşünülmekte ve özellikle genç bireylerin yaşamında İnternet önemli bir unsur olarak karşımıza çıkabilmektedir. Bunun sonucu olarak ise her yaşta bireylerin ve özellikle gençlerin İnternetin olumsuz sonuçlarından etkilendiği düşünülebilir.

1.4. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Araştırmanın bu kısmında son yıllarda yapılmış olan ilgili araştırmalara yer verilmiş, araştırmalar yurt içi ve yurt dışı araştırmalar olarak iki grupta ele alınmıştır.

1.4.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Doğaner (2014), romantik ilişkisi olan üniversite öğrencilerinin, narsistik kişilik eğilimi düzeylerine göre ilişki bağlanımı, ilişki doyumu ve benlik saygısı üzerinde çalışmıştır. Araştırmanın sonucunda, narsistik kişilik eğilimi ile benlik saygısı arasında orta düzeyde olumsuz yönde fakat anlamlı olmayan bir ilişki; narsistik kişilik eğilimi ve ilişki bağlanımı arasında orta düzeyde olumsuz yönde bir ilişki saptanmıştır.

Dinçer ve diğerleri (2014), iki ayrı bölümde öğrenim gören ve iki dönem de bilgisayar dersi alan üniversite öğrencilerinden oluşmuş örnekleme, problemlili İnternet kullanımının sosyal yaşam üzerindeki etkisini araştırmıştır. Örneklemelerden birinin bilgisayar kullanımı ders, proje ya da ödev verilerek arttırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, katılımcıların İnterneti en çok ders ve iletişim amaçlı kullandıkları görülmüştür. İnternet kullanım süreleri artan grupta, İnterneti iletişim amaçlı kullanma süreleri artmış, bununla birlikte iletişim kurmakta zorluk yaşayan öğrencilerin yazarak daha rahat iletişim kurdukları belirlenmiştir. Araştırma sonucunda İnternet kullanımının olumlu yönlerine dikkat çekilmiştir.

Cihangiroğlu ve diğerleri (2015), 543 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada narsistik kişilik eğilimleri ile kurumsal bağlılık düzeylerini ele almış, iki değişken arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Cinsiyet değişkenine göre narsistik kişilik puanları değişiklik göstermezken, üst sınıf öğrencilerin narsistik kişilik düzeyleri daha yüksek bulunmuştur.

İkiz ve diğerleri (2015), 230 kadın ve 144 erkek toplam 382 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri çalışmada; problemlili İnternet kullanımı ile uyum düzeyleri arasında olumsuz yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Araştırma sonucunda birinci ve dördüncü sınıf öğrencilerinin diğerlerine göre ve erkeklerin kadınlara göre daha yüksek düzeyde problemlili İnternet kullanımına sahip oldukları görülmüştür.

Alemdağ ve Öncü (2015), Öğretmen adayları ile yaptıkları çalışmada sosyal görünüş kaygısı ve fiziksel aktiviteye katılım ilişkisini incelemiş, iki değişken arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Sosyal görünüş kaygısı, erkeklerde, alt sınıf öğrencilerde ve beden eğitimi ve spor öğretmenliği öğrencilerinde daha yüksek bulunmuştur.

Oktan (2015), 463 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada problemlı İnternet kullanımı, algılanan sosyal destek ve yalnızlık değişkenlerini araştırmış, problemlı İnternet kullanımının yalnızlığı etkilediğini ve problemlı İnternet kullanımı ile algılanan sosyal destek arasında olumsuz yönde ilişki olduğunu belirtmiştir. Araştırma sonuçlarına göre kadınlarda problemlı İnternet kullanımı daha az bulunmuş ve İnternette geçirilen süre değişkeninin problemlı İnternet kullanımı için önemli bir yordayıcı olduğu saptanmıştır.

Altıntaş (2016), ortaokul öğrencilerinden seçilmiş 376 kişiyle gerçekleştirdiği çalışmada, öğrencilerin problemlı İnternet kullanımı ve algılanan anne baba tutumları arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Problemlı İnternet kullanımı ve tüm alt boyutlarında, anne baba tutumlarından demokratik tutum ile olumsuz yönde ve düşük düzeyde ilişki, otoriter tutum ve koruyucu-istekçi tutum arasında olumlu yönde ve orta düzeyde ilişki bulunmuştur. Problemlı İnternet kullanımının, İnternete bağlanılan araç, teknolojik aletlere (bilgisayar, cep telefonu, tablet) sahip olma durumu ve bireyin kendine ait odası olup olmama durumuna göre değiştiği saptanmıştır.

Günlü (2016), ergenler ile yaptığı çalışmasında, ergenlerin problemlı İnternet kullanımı davranışlarını incelemiştir. Elde ettiği bulgulara göre; ergenlerin problemlı İnternet kullanımları ile ortalama İnternet kullanım ve İnternette oyun oynama süreleri arasında orta düzeyde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Problemlı İnternet kullanımı ile genel ve akademik erteleme düzeyi arasında olumlu yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Katılımcıların İnterneti kullanım amaçlarına göre problemlı İnternet düzeylerine bakıldığında; eğlenmek, iletişim kurmak ve bilgi edinmek ilk sıralarda yer almaktadır.

Kılıç ve Karakuş'un (2016), 629 kadın ve 756 erkek üniversite öğrencisi üzerinde sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki ile ilgili yaptıkları çalışmada, sosyal görünüş kaygısı yüksek olan öğrencilerin, benlik

saygısının düşük, yalnızlık düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Erkeklerin, geniş aile yapısına sahip öğrencilerin, kız ya da erkek arkadaşı olmayan öğrencilerin diğerlerine göre daha fazla sosyal görünüş kaygısı yaşadıkları bulunmuştur.

Doğan ve Çolak (2016), 475 lise öğrencisi üzerinde sosyal görünüm kaygısı, kendini gizleme, sosyal ağ sitelerinin kullanımı ve yalnızlık arasındaki ilişkileri inceledikleri çalışmada, sosyal görünüm kaygısının sosyal ağ sitelerinin kullanımında önemli bir yordayıcı olduğu sonucuna ulaşılmış, özellikle ergen ve genç yetişkinlerin sosyal nedenlerle, sosyal ağları aktif olarak kullandıkları görülmüştür.

Ekşi, Arıcan ve Yaman (2016), 183 kız, 186 erkek toplam 396 meslek lisesi öğrencisi ile yaptıkları çalışmada, sosyal görünüş kaygısı ve mükemmeliyetçiliğin riskli davranışlar üzerindeki etkisini incelemiş, riskli davranışlar üzerinde sosyal görünüş kaygısı etkisinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Diğer bir etkisi olan değişken ise kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutudur.

Telli ve Ünal (2016), sosyodemografik değişkenlere göre üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygı düzeylerini araştırmış, bireylerin yaşları, sınıf düzeyleri ve öğrenim gördükleri bölüm değişkenlerinde aralarında anlamlı farklılık bulunurken; bireylerin, cinsiyetleri, gelir düzeyleri, yetiştikleri yer ve baba eğitim düzeylerine göre aralarında farklılığa rastlanmamıştır.

Kara (2016), üniversite öğrencileri ile sosyal görünüş kaygısı ve utangaçlık arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada, iki değişken arasında anlamlı ilişki saptamıştır. Bireylerin sosyal görünüş kaygı düzeyi yükseldikçe, utangaçlık düzeyleri de yükselmektedir.

Oğuz (2016), üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmasında Facebook kullanım alışkanlıkları ile narsizm arasındaki ilişkiyi araştırmış ve narsizmin boyutlarından, otorite, üstünlük, teşhircilik ve toplam narsizm puanları ile güçlü ilişkiler saptanmış, bu boyutların facebook kullanım davranışları ile ilişkisi incelenmek istenmiştir. Buna göre, toplam narsizm puanları ile Facebook'daki arkadaş sayısı ve Facebook'da geçirilen zaman arasında olumlu yönde ilişkiler bulunmuştur.

Altundağ (2016), 310 lise öğrencisi ile problemlı İnternet kullanımı ve sanal zorbalık ilişkisini incelemiş, araştırma sonucunda, problemlı İnternet kullanımı ile sanal zorbalık ve sanal mağdur olma arasında olumlu ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Araştırmada problemlı İnternet kullanımı ile sanal zorbalık arasındaki ilişkinin daha güçlü olduğu görölmektedir. Cinsiyete göre problemlı İnternet kullanım düzeyleri arasında bir farklılığa rastlanmamış ancak erkek öğrencilerin sanal zorba ya da mağdur olma oranları daha yüksek bulunmuştur. Bununla birlikte ebeveynlerden gizli olarak sosyal medya kullanımı, problemlı İnternet kullanımı için risk oluşturmaktadır.

Çetin-Dağlı ve Gündüz (2017), üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada psikolojik iyi oluş ve yalnızlık ilişkisinde problemlı İnternet kullanımının aracılığını incelemiş ve sonucunda, yalnızlık ile problemlı İnternet kullanımı arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki bulunmuş, problemlı İnternet kullanımının yalnızlık ve psikolojik iyi oluş arasında kısmi olarak aracılık ettiğı belirlenmiştir.

Soylu, Atık ve Öçalan (2017) , 335 lise öğrencisi ile yaptıkları çalışmada, ergenlerin sosyal görünüş kaygı düzeylerini incelemiş, sosyal görünüş kaygısının erkeklerde, spor lisesi öğrencilerinde ve spor yapan öğrencilerde diğerlerine göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Araştırmada yaş değışkenine göre gruplar arasında farklılığa rastlanmamıştır.

Özteke-Kozan ve Hamarta (2017), 345 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada, beliren yetişkinlik döneminde beden imgesi ve bağlanma ile sosyal görünüş kaygısının rolünü araştırmış, sosyal görünüş kaygısının beden imgesi ile ilgili baş etme yöntemlerinin (olumlu mantıksal kabul, kaçınma ve görünüşü düzeltme) tümünün yordayıcısı olduğu bulunmuştur.

Büyükfiliz (2017), genç yetişkinlerle yaptığı çalışmada, problemlı İnternet kullanımı ve iletişim becerileri arasındaki ilişkiyi incelemiş, iki değışken arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Problemlı İnternet kullanım düzeylerine bakıldığında kadınlara göre erkeklerde, diğer yaş gruplarına göre 18 yaş grubundaki bireylerde, alt ve orta sosyoekonomik düzeye göre üst sosyoekonomik düzeyde yer alan bireylerde ve haftalık 16 saat ve üzeri İnternette vakit geçiren bireylerin diğerlerine göre problemlı İnternet kullanım düzeyi daha yüksektir.

Yavuzarslan-Gök (2017), 215 lise öğrencisi ile yaptığı çalışmada, ergenlerin problemlı İnternet kullanımı, sosyal beceri ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemiş, problemlı İnternet kullanımının sosyal beceri düzeylerini etkilediği ve bir alt boyutu (sosyal kontrol) hariç sosyal beceri düzeyleri ile olumsuz yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Problemlı İnternet kullanımı ile kişilik özelliklerinden geçimlilik ve sorumluluk boyutlarıyla olumsuz, olumsuz değerlendirme ve duygusal tutarsızlık boyutları ile olumlu yönde ilişki bulunmuştur. Ergenlerin problemlı İnternet kullanımlarının cinsiyet, bağlanılan yer ve kullanım süresine göre farklılaştığı fakat okul türüne göre değişmediği belirlenmiştir.

Yaman (2017), ergenlerle yaptığı çalışmasında, ergenlerin problemlı İnternet kullanımı, anne baba algısı ve uyum düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırma sonucunda problemlı İnternet kullanımı ile anne baba algısı arasında düşük düzeyde olumsuz ilişki belirlenmiştir. Araştırmada anne ve babası baskıcı ve otoriter olan çocukların problemlı İnternet kullanımı, demokratik bir aile yapısı olan çocuklara göre yüksek bulunmuş, problemlı İnternet kullanımı antisosyal davranış, öfke problemi, benliğin problemlı algılanması ve duygusal sıkıntı ile olumlu yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Akpınar-Aydoğmuş (2017), 461 lise öğrencisi ile yaptığı çalışmada, ergenlerde memnuniyet ve sosyal güvende hissetme ile problemlı İnternet kullanımında sosyal medya tutumlarının rolünü incelemiş, problemlı İnternet kullanımı ile memnuniyet ve sosyal güvende hissetme arasında olumsuz yönde, sosyal medya tutumlarının alt boyutlarıyla (öğretmenlerle ilişkiler hariç) olumlu yönde anlamlı ilişkiler belirlenmiştir.

Savcı ve Aysan (2017), çeşitli teknolojik bağımlılıklar ile sosyal bağıllık arasındaki ilişkiyi incelemiş, araştırmayı son bir yıldır İnternet, sosyal medya ve akıllı telefon kullanan, oyun oynayan ve en az bir sosyal medya hesabı olan 201 ergen ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda İnternet bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığının sosyal bağıllığı olumsuz ve yüksek düzeyde yordadığı bulunmuştur. Sosyal bağıllık üzerinde en büyük etkiye sahip değişkenin ise İnternet bağımlılığı olduğu belirtilmiştir.

Tekeli (2017), beden eğitimi ve spor öğretmeni adayları ile diğer öğretmen adayları için sosyal görünüş kaygısı ve akademik öz yeterlik durumlarını incelemiş, sosyal görünüş kaygısının, öz yeterlik düzeyi üzerinden önemli bir etkisi olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Katılımcıların, cinsiyeti, yaşı, okul türü ve aile gelir düzeyine göre sosyal görünüş kaygılarının değişmediği ancak bölüm ve baba eğitim düzeyine göre katılımcıların sosyal görünüş kaygı düzeylerinin farklılaştığı belirtilmiştir.

Kaya (2017), üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada narsistik eğilimler, sosyal medya kullanımı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi araştırmış, öğrencilerin narsizm düzeyleri ile Facebook'u narsizm amaçlı kullanma durumlarının olumlu yönde ilişkili olduğunu saptamıştır. Ayrıca öğrencilerin narsizm düzeyleri ile kaçınan ve kaygılı bağlanma durumları olumsuz yönde ilişki bulunmuştur. Cinsiyet değişkeni açısından erkeklerin narsizm düzeyleri ve sosyal medyayı narsizm ve kişisel durum nedeniyle kullanma oranları daha yüksek bulunmuştur.

Taş ve Karataş (2017), 357 öğretmen ile yaptıkları çalışmada, narsistik kişilik eğilimleri ve örgütsel özdeşleşme düzeyi arasındaki ilişki incelenmiş, iki değişken arasında olumlu yönde ve düşük düzeyde ilişki bulunmuştur. Öğretmen adaylarının narsistik kişilik düzeylerine bakıldığında ortalamanın üzerinde olduğu görülmektedir. Yapılan araştırmada öğretmenlerin narsistik kişilik düzeylerinin, cinsiyete, yaşa ve branşa göre farklılaştığı saptanmıştır. Kadın öğretmenlerin NKE puanları daha yüksek, ilköğretim sınıf öğretmenlerinin NKE puanları daha düşük ve çeşitli yaş gruplarındaki öğretmenlerin NKE puanları diğerlerine göre daha yüksek bulunmuştur.

Tozoğlu (2017), Ağrı ilinde bulunan 973 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada, farklı değişkenler açısından narsistik kişilik özelliklerini ele almış ve buna göre; katılımcıların cinsiyet, yaş, aile yapısı, aylık gelir, spor yapma durumları, türü ve süreleri, baba mesleği değişkenlerine göre narsizm ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bölüm, yaşanılan yer, spor yapma amaçları, anne mesleği ve sınıf değişkenlerine göre ise narsizm puanları arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır.

Şahin ve Kumcağız (2017), meslek yüksekokulunda öğrenim görmekte olan 520 öğrenci ile yaptıkları çalışmada sosyal medya bağımlılığının, narsizm ve benlik

saygısı üzerindeki etkisi incelenmiş, narsizm ile sosyal medya bağımlılığı arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki, benlik saygısı ile sosyal medya bağımlılığı arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Kılıç ve Durat (2017), problemlı İnternet kullanımı, sosyal fobi ve genel psikolojik belirtiler arasındaki ilişkileri incelemiş ve üniversite öğrencileri ile yapılan bu çalışmanın sonucuna göre, problemlı İnternet kullanımına sahip grupların olduğu ve İnternette fazla zaman geçirmenin, problemlı İnternet kullanım düzeyini arttıracakđı sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların problemlı İnternet kullanım düzeyi ile genel psikolojik belirtiler ve sosyal fobi arasında olumlu yönde ilişki olduğu belirlenmiştir. Ayrıca araştırma sonuçlarına göre, problemlı İnternet kullanımı ile gelir durumu, sınıf, İnterneti kullanım sıklığı ve bireyin kiminle yaşadığı değişkenleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Uçar ve Konal (2018), üç farklı grup (öğretmen, lise ve üniversite öğrencisi) ile birlikte gerçekleştirdiği çalışmada, narsistik kişilik özellikleri, duygu gereksinimi ve benlik saygısı arasındaki ilişkileri ele almış, üniversite ve lise öğrencilerinde benlik saygısının narsizmi yordadığı, öğretmen grubunda ise yordamadığı belirlenmiştir. Lise öğrencilerinde ise benlik saygısı ve narsizm puanları daha yüksek bulunmuştur. Araştırma sonucunda narsizm düzeylerinin yaşa ya da belli gelişim dönemlerine ve cinsiyete göre farklılaştığı, cinsiyete göre farklılığın erkekler lehine olduğu saptanmıştır.

Yalın (2018), 187 lisans öğrencisi ile yaptığı çalışmasında narsistik kişilik, eleştirel düşünme, empatik eğilimler ve saldırganlık ilişkisini çalışmış, narsistik kişilik yapılanmasının empatik özellikleri ve eleştirel düşünmeyi azalttığı, bununla birlikte saldırganlığı arttırdığı bulunmuştur. Narsistik kişilik özelliklerinin kardeş sayısı, yaş ve anne eğitim düzeyine göre farklılaştığı saptanmıştır. Buna göre 20 yaş altı kişiler, bir kardeşi olan ve annesi ilköğretim mezunu olan bireyler lehine anlamlı fark bulunmuştur.

Arpaci, Yalçın, Baloğlu ve Kesici (2018), narsizm ve özçekim gönderme davranışı ile ilgili genç yetişkinlerle yaptıkları çalışmada, cinsiyetin, özçekim gönderme davranışları ve narsistik özellikler arasında önemli bir etken olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre erkeklerin özçekim gönderme

davranışları ile narsizm olumlu yönde ilişkiye sahiptir, kadınlarda ise bu durum söz konusu değildir.

Öngün ve Demirağ (2018), 574 katılımcı ile birlikte yaptıkları çalışmada narsistik kişilik ve özçekim yapma tutumu üzerine çalışmış, çalışmada özçekim yapanlar arasında, özçekim yapmadan önce dış görünümde değişim yapanlar ve çektikleri özçekimleri paylaşanların narsistik eğilimlerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kıratlı (2018), 310 üniversite öğrencisi üzerinde narsistik kişilik özellikleri ve mükemmeliyetçiliğin, yaşam doyumu ile ilişkisini araştırmış, mükemmeliyetçilik ve narsistik kişilik özelliklerinin birlikte bulunduğu öğrencilerde yaşam doyumu yüksek düzeyde bulunmuş, yaşam doyumu ile narsizm arasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır. Narsizm düzeyi, erkeklerde kadınlara göre ve ailesinden uzak yaşayan bireylerin, ailesiyle birlikte yaşayan bireylere göre narsistik kişilik düzeyleri daha yüksek bulunmuştur.

Erişkin bireylerde narsistik kişilik özelliklerinin mizaç, karakter boyutları ve bağlanma stilleri ile ilişkisinin incelendiği araştırmada, Koç-Ekinci (2018), narsistik kişilik özellikleri ile kişilik boyutları ve bağlanma stilleri arasında ilişki saptamıştır. Katılımcıların güvenli bağlanma ile narsistik kişilik özellikleri arasında olumlu yönde ilişki bulunmuş ancak diğer (korkulu, saplantılı, kayıtsız) bağlanma stilleri ile arasında ilişkiye rastlanmamıştır. Katılımcıların narsistik özellikleri ile zarardan kaçınma ve iş birliği yapma düzeyleri arasında olumsuz yönde ilişki, sebat etme düzeyleri arasında olumlu yönde ilişki bulunmuştur.

Özkaya (2018), sosyal medya kullanımı yüksek olan bireylerde narsistik kişilik yapılanmasını incelediği araştırmasında, Facebook hesabı bulunan gençlerin İnternet bağımlılığı, üstünlük eğilimi ve kendine yeterlik düzeyleri daha yüksek bulunurken; Facebook hesabı olmayan gençlerin otorite, sömürücülük, hak iddia etme ve teşhircilik puanları daha yüksek bulunmuştur. Sosyal medya ve gençlerin kullanım davranışlarına bakıldığında; güncelleme sıklığı, takipçi sayısı, kullanım amacı ve biçimi, sosyal medyada daha iyi görünen paylaşımlar yapma durumu, sosyal medyaya bakma sıklığı ile narsistik eğilimler arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur

Akgül (2018), Lise öğrencileri arasından gönüllü olarak katılan 40 öğrenci ile sosyal görünüm kaygılarını azaltmaya yönelik yaptığı çalışmada, uyguladığı psikoeğitim programına katılan 20 (deney grubu) öğrencinin, katılmayan diğer 20 (kontrol grubu) öğrenciye oranla kaygı düzeylerinde azalma olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı ve sosyal medya kullanımı ilişkisini çeşitli değişkenler ile inceleyen Çakmak (2018), gelir düzeyi değişkenine göre sosyoekonomik düzeyi yüksek olan öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeylerini daha yüksek bulmuştur. Öğrencilerin cinsiyet, bölüm, üniversite türü, yaş, yaşanan yer ve ebeveyn birliktelik durumuna göre sosyal görünüş kaygıları ve sosyal medya kullanımları değişmemektedir.

Çelik ve Şenay-Güzel (2018), 274 lise öğrencisi üzerinde sosyal görünüş kaygısı ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolünü inceledikleri çalışmada, bu üç değişken arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Mükemmeliyetçiliğin benlik saygısını azalttığı ve düşük benlik saygısının sosyal görünüş kaygısı düzeyini arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Aylıkçı (2018), İstanbul ilinde ikamet eden 304 evli birey ile yaptığı çalışmada, evlilik doyumu ve problemlili İnternet kullanımı arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırma bulgularına göre, problemlili İnternet kullanımı ve evlilik doyumu arasında olumsuz yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Katılımcıların problemlili İnternet kullanım düzeylerinin cinsiyete, eğitim durumlarına, sosyoekonomik düzeye, çocuk sayısına ve İnternet kullanım süresine göre farklılaştığı belirlenmiştir.

Adıgüzel (2018), 835 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışma sonucunda, problemlili İnternet kullanımının nomofobiyi (telefon bağlantısını kaybetme korkusu) , yaşantısal kaçınmayı olumlu yönde yordadığı bulunmuştur. Araştırma sonucunda elde edilen diğer bulgu ise, gündemi kaçırma korkusunun problemlili İnternet kullanımını olumlu yönde yordadığı ve problemlili İnternet kullanımını ile olumlu yönde ilişkisi olduğudur.

Meral (2018), 150 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada, sosyal görünüş kaygısı ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkiyi ele almış ve aralarında olumsuz yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Sosyodemografik değişkenler ile sosyal görünüş kaygısı düzeyleri incelendiğinde, gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir ilişki

bulunmamıştır. Aile yanında yaşamayan öğrencilerin, dış görünüşünü beğenmeyen ya da az beğenen öğrencilerin, çevresinden yeterince destek görmediğini düşünen öğrencilerin ve çevresinin kendisini beğenmediğini ya da az beğendiğini düşünen bireylerin sosyal görünüş kaygı düzeyleri diğerlerine göre daha yüksek bulunmuştur.

Şenyiğit (2018), 1642 lise öğrenci üzerinde yaptığı çalışmada, lise öğrencilerinin bilişsel esnekliklerine göre problemlı İnternet kullanımlarını araştırmıştır. Araştırmaya göre, katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri ile problemlı İnternet kullanım düzeyleri arasında olumsuz yönde ilişki bulunmuştur. Öğrencilerin cinsiyetlerine ve yatılı ya da yatılı olmama durumlarına göre problemlı İnternet kullanım düzeyleri arasında anlamlı fark bulunmamıştır.

Akkuş ve diğerleri (2019), Kars'ta yaşayan 1143 kişi ile sosyal görünüş kaygısı ve sağlıklı yaşam biçimleri ilişkisini incelediği çalışmada, iki değişken arasında ilişki bulamamıştır. Sosyal görünüş kaygısı düzeyleri erkeklerde, bekârlarda, ön lisans mezunlarında, geliri yetersiz olanlarda ve sigara içen bireylerde diğerlerine göre daha yüksek bulunmuştur.

1.4.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

White (2013), erkek ve kız kolej öğrencileri ile yaptığı çalışmada, beden kontrolü davranışlarında, sosyal fiziksel kaygı ve sosyal görünüm kaygısının rolünü incelemiş, araştırmanın sonucu, katılımcılar arasında beden kontrolü davranışının yararına dair inanç sahibi olanların bu tür davranışlarda bulunma olasılıklarının yüksek olduğunu göstermiştir. Katılımcılar arasında genel görünümleri hakkında daha endişeli olan bireylerin daha sıklıkla beden kontrol davranışlarında bulunduğu bulunmuştur. Ayrıca, sosyal fiziksel kaygı yaşayan bireylerin düzensiz yeme davranışları gösterebileceği sonucuna ulaşılmış ve kadınların sosyal fiziksel kaygı düzeyleri bakımından daha fazla risk altında olduğu belirlenmiştir.

Derbyshire, Lust, Schreiber, Odlag, Christenson, Golden ve Grant (2013), 2108 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada, katılımcıların çoğunluğunun (%81.8) İnternet kullanım sıklıklarının hafif düzeyde olduğu belirlenmiştir. Araştırma sonucunda İnternet kullanım sıklığının artması; düşük not ortalaması, daha az egzersiz, daha fazla depresyon belirtileri ve daha fazla stres ile ilişkili bulunmuştur.

Peterson ve Dehart (2014), romantik ilişkilerde narsistlerin olumsuz davranışlarını incelemiş, çalışmasını en az iki aydır beraber olan 102 çift ile beraber gerçekleştirmiştir. Çiftlerden narsizm düzeyi yüksek olan tarafın, partneri ile yaşadığı bir çatışmada, daha olumsuz davranışlarda bulunduğu (eleştirme, şikâyet etme, aşağılama gibi) gözlemlenmiştir. Çatışma sırasında ve sonrasında narsistler ilişkilerine daha az bağlı olduklarını, partnerlerinin ise daha fazla bağlı olduğunu bildirmişlerdir.

Fardouly ve diğerleri (2015), 112 genç kadın ile yaptığı çalışmada, Facebook kullanımı ile beden imajı endişeleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Katılımcılar görünüm odaklı olmayan bir siteye ve Facebook'a göz atmak için rastgele gruplara ayrılmış ve araştırmanın sonucunda Facebook'ta zaman geçiren katılımcıların diğerlerine göre daha olumsuz bir ruh hali içinde olduğu ve Facebook kullanan kadınların görünüm kaygılarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Fardouly ve Vartanian (2015), yaptıkları çalışmada benzer sonuçlar elde etmişler ve Facebook kullanan bireylerin, daha fazla karşılaştırma yaptıkları ve beden endişesine sahip oldukları sonucuna ulaşmışlardır.

Weiser (2015), Narsizm ile özçekim gönderme sıklığı arasındaki ilişkiyi incelediği 1204 katılımcı ile gerçekleştirdiği çalışmada, özçekimlerin paylaşılması, narsisistik ihtiyaçların sosyal medya yoluyla ifade edildiğinin bir göstergesi olarak bulunmuştur. Narsisizm düzeyi yüksek bireyler için, özçekimleri yayınlamak aynı zamanda narsizmin liderlik, otorite ve hâkimiyet algılarını iletmek için bir araç olarak kullanıldığı belirlenmiştir. Narsizmin otorite/liderlik yönü kadınlar için özçekim gönderme davranışı ile ilişkiliyken, narsizmin sömürücülük yönü, erkekler için özçekim gönderme davranışı ile ilişkili bulunmuştur.

Bleakley, Ellithorpe ve Romer (2016), 12-17 yaşları arasında 629 ABD'li genç ile yaptıkları çalışmada, problemlili İnternet kullanımında ebeveynlerin rolünü incelemiştir. Araştırmanın sonuçları, problemlili İnternet kullanımının, daha az izleme ve ebeveyn arabuluculuğu, daha kötü ebeveyn ilişkileri ile ilgili olduğunu göstermiştir. Belirli web sitelerinin engellenmesi, zamanın sınırlandırılması, İnternet kullanımının izlenmesi de dâhil olmak üzere, arabuluculuğun arttığını bildiren gençlerin problemlili İnternet kullanım düzeyleri daha düşük bulunmuştur.

Bilgisayarda çok fazla zaman geçiren ergenlerin ise problemlili İnternet kullanımı açısından daha yüksek risk taşıdıkları belirlenmiştir.

Andreassen, Pallesen ve Griffiths (2017), çalışmasında narsizm, sosyal medya ve benlik saygısı ilişkisini incelemiş, araştırmanın sonucunda, daha küçük yaşta olanlar, romantik ilişkisi olmayanlar, düşük eğitim ve gelir düzeyine sahip olanlar, kadınlar ve öğrenci olanların diğerlerine göre sosyal medya bağımlılığı daha yüksek bulunmuştur. Bununla birlikte düşük benlik saygısının ve narsistik özelliklerinin sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Sosyal medya bağımlılığı üzerinde en yüksek etkiye sahip değişken düşük benlik saygısı ve ardından kadın katılımcıların narsizm düzeyleri olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Errasti, Amigo ve Villadangos (2017), Facebook ve Twitter'ın duygusal kullanımları ile empati, narsizm ve benlik saygısı ilişkisini inceledikleri çalışmada, 503 ergen ile çalışılmış ve araştırmanın sonucunda, empati, narsizm ve benlik saygısı ile Facebook ve Twitter kullanımı arasında yakın bir ilişki bulunmuştur. Facebook ve Twitter kullananların empati, narsizm ve düşük benlik saygısı puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca Facebook ve Twitter teşhirci narsizmin ifadesi için uygun bir platform olarak bulunmuş, bu boyuttaki yüksek puanların bu ağların kullanımındaki artışla ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Laconi, Vigouroux, Lafuente ve Chabrol (2017), problemlili İnternet kullanımı, psikopatoloji, kişilik ve başa çıkma değişkenleri ile 786 İnternet kullanıcısı üzerinde yaptıkları çalışmada, katılımcıların %20'sinden fazlasında problemlili İnternet kullanımı belirlenmiştir. Problemlili İnternet kullanımı yüksek olan grup ile diğerleri karşılaştırıldığında, puanları yüksek olan grubun, tüm kişilik bozukluğu kümelerinde, uyumsuz başa çıkma stratejilerinde ve depresif belirtilerde puanları anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.

Reed, Bircek, Osborne, Viganò ve Truzoli (2018), sosyal medya kullanımı, problemlili İnternet kullanımı ve narsizm arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada, 74 üniversite öğrencisi ile dört aylık bir süre boyunca çalışılmış ve başlangıçta ve takipte Narsizm Kişilik Envanteri ve Problemlili İnternet Kullanımı Anketini doldurmuşlardır. Araştırmada, problemlili İnternet kullanımı ile narsizm arasında bir ilişki olduğu görülmüştür ancak sosyal medyayı sözel amaçlı kullananlar ile narsizm

arasındaki ilişki devam etmemiş, yalnızca görsel olarak kullananların narsistik kişilik özellikleri gösterdiği bulunmuştur.

Zhou, Ma, Li, Zhang, Liang, Yu, Geng, Meng, Yuan, Cao ve Fang (2019), Çinli üniversite öğrencileri ile problemlı İnternet kullanımında akran bulaşma süreçlerini incelemiş, araştırma sonucunda, problemlı İnternet kullanımı için akran bulaşma etkilerini destekleyen kanıtlar bulunmuştur. Aynı zamanda Çinli üniversite lisans öğrencileri arasında bu tür etkilerin altında yatan mekanizmalar tanımlanmıştır. Özellikle, dört üniversite yılı boyunca, Çinli lisans öğrencilerinin İnterneti aşırı kullanımı üzerindeki algılanan akran baskısı ve bunun sonucunda İnternet kullanımı üzerindeki uyumsuz bilişler, sorunlu İnternet kullanımı için akran bulaşma etkilerini açıklayan süreçler olarak belirtilmiştir.

Munandar, Wibowo, Mulawarman ve Tri Anni (2019), 14 öğrenci ile yaptıkları çalışmada problemlı İnternet kullanımı olan bireylerde grup danışmanlığı ile kendini kontrol ve kendini algılama davranışlarını geliştirmeyi amaçlamış, deney ve kontrol grubu olarak iki grup oluşturulmuştur. Araştırmanın sonucunda, deney grubunda yer alan ve grupla psikolojik danışma sürecini yaşayan problemlı İnternet kullanımına sahip öğrencilerde kendini kontrol ve kendini algılama davranışlarının geliştiğı belirlenmiştir.

Yapılan yurt dışı ve yurt içi çalışmalar incelendiğinde, ele alınan kavramların özellikle son yıllarda yapılan çalışmalarda daha fazla kullanıldığı ortaya çıkmış ancak yapılan tez çalışmasında kullanılan üç değişkenin bir arada kullanıldığı bir araştırmaya rastlanmamıştır. Yapılan araştırmaların çoğunlukla ilişkiyel çalışmalar olduğu görülmektedir. Ancak ele alınan kavramlar ile yapılan yurt dışı çalışmalarda, yurt içi çalışmalara göre, nitel araştırmaların daha fazla olduğu ve özellikle sosyal medya kavramının ele alınan değişkenler ile daha sıklıkla çalışıldığı söylenebilir. Bu araştırmada ise, problemlı internet kullanımının narsistik kişilik eğilimi ve sosyal görünüş kaygısı üzerindeki etkisi araştırılmak istenmiştir.

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırmanın çalışma grubu, katılımcılara ait demografik özellikler, verilerin toplanmasında kullanılan ölçekler ile verilerin analizinde kullanılan teknikler hakkında bilgilere yer verilmiştir.

2.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmanın yürütülmesinde ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu model, iki ya da daha fazla sayıda var olan değişkenler arasında, değişimin varlığını belirlemek isteyen araştırma modelidir ve tarama modelinde bireylerin mevcut durumları bir etkiye maruz bırakılmadan var olduğu şekliyle betimlenmektedir (Karasar, 2013). Bu nedenle araştırma üniversite öğrencilerinin problemleri İnternet kullanımının narsistik kişilik eğilimi ve sosyal görünüş kaygısı üzerindeki etkisini incelemek için ilişkisel tarama modelinde yapılmış ve araştırmada kesitsel araştırma deseni kullanılmıştır.

2.2. Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışmada amaçlı örneklem kullanılmıştır ve katılımcıları Kırıkkale Üniversitesi'nde 2018-2019 öğretim yılında öğrenimine devam eden öğrenciler oluşturmaktadır. Çalışmaya katılan bireylerin sayısı 453'tür (229 kadın 224 erkek). Çalışmanın çalışma grubu pratik sebepler dolayısıyla Kırıkkale ilinden seçilmiştir. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin demografik özelliklerine bu bölümde yer verilmiş, dağılımlarını gösteren frekans tabloları aşağıda belirtilmiştir.

2.2.1. Çalışma Grubuna Ait Demografik Bilgiler

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet ve sınıf düzeylerine göre dağılımları Tablo 3 ve Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 3: Cinsiyet Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri

Cinsiyet	Kişi Sayısı (N)	Yüzde (%)
Kadın	229	50.6
Erkek	224	49.4
Toplam	453	100.0

Tablo 3’de verilen değerlere göre çalışma grubunu oluşturan bireylerin 229’u (%50.6) kadın, 224’ü (%49.4) erkek olmak üzere toplam 453 kişi araştırmaya katılmıştır.

Tablo 4: Sınıf Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri

Sınıf	Kişi Sayısı (N)	Yüzde (%)
1.Sınıf	83	18.3
2.Sınıf	134	29.6
3.Sınıf	95	21.0
4.Sınıf	141	31.1
Toplam	453	100.0

Tablo 4’de verilen değerlere göre çalışma grubunu oluşturan bireylerin 83’ü (%18.3) birinci sınıf, 134’ü (%29.6) ikinci sınıf, 95’i (%21) üçüncü sınıf, 141’i (%31.1) dördüncü sınıf öğrencilerinden oluşmaktadır.

2.3. Veri Toplama Araçları

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Literatürde yapılan incelemelere dayanarak hazırlanan form, katılımcılara araştırmanın amacı ve içeriği hakkında kısaca bilgi verilmesi, katılım konusunda gönüllülüğün esas olduğunun belirtilmesi, ölçekler hakkında bilgi verilmesi ve katılımcılara ait gerekli demografik bilgileri toplamak amacıyla oluşturulmuştur.

2.3.2. Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği (PİKÖ)

PİKÖ, Ceyhan ve diğerleri (2007) tarafından geliştirilmiş, İnternetin sağlıklı ve sağlıksız kullanım düzeylerini ortaya koymayı amaçlayan 33 maddelik bir ölçektir.

Ölçek 5'li likert tipi olup “tamamen uygun”, “oldukça uygun”, “biraz uygun”, “nadiren uygun”, “hiç uygun değil” şeklinde seçeneklerden oluşmaktadır. Ölçekteki maddelerin 3 alt boyutu vardır. Bunlar: “İnternetin olumsuz sonuçları”, “sosyal fayda/sosyal rahatlık” ve “aşırı kullanım”dır. 9. madde ve 14 ile 25 arası maddeler, 27, 28, 29 ve 31. maddeler İnternetin olumsuz sonuçları boyutunu; 3, 4, 5, 8, 10, 11, 13, 26, 32 ve 33. maddeler sosyal fayda/sosyal rahatlık boyutunu; 1, 2, 6 ,7 ve 12. maddeler aşırı kullanım alt boyutunu içeren maddelerdir. Ayrıca ölçekteki 7 ve 12. maddeler ters maddelerdir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 165 iken en düşük puan 33 tür. Faktör analizi 1658 üniversite öğrencisi üzerinden yürütülen söz konusu ölçeğin iç tutarlılık katsayısı (α) 0.95 bulunurken, ölçeği oluşturan 3 boyuta ait iç tutarlılık katsayıları ise; 1. boyut olan İnternetin olumsuz sonuçları için 0.94, 2. boyut olan sosyal fayda/sosyal rahatlık için 0.85 ve 3. boyut olan aşırı kullanım için 0.75 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlara bakılarak problemlili İnternet kullanım ölçeğinin iç tutarlılığının yüksek ve güvenilir olduğu söylenebilir. Bu araştırmada da yapılan analizler sonucu problemlili İnternet kullanımı ölçeğinin cronbach's alfa değeri .93 olarak bulunmuştur. PİKÖ, İnternet kullanımının normalden patolojiye doğru ilerleyen bir durumda süreklilik gösterdiği düşüncesinden hareket ederek geliştirilmiş ve problemlili İnternet kullanım davranışlarını ölçmeyi amaçlamıştır. Ölçek İnternetin sağlıklı ya da sağlıksız şekilde kullanım düzeylerini ortaya koymak için oluşturulmuştur. İnternet bağımlılığı ile ilgili herhangi bir teşhis koymayı amaçlamamaktadır fakat sağlıksız İnternet kullanım davranışları sonuç olarak bağımlılık gibi bir patolojiye eğilim oluşturabilir.

2.3.3. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ)

Hart ve diğerleri (2008) tarafından geliştirilmiş Social Appearance Anxiety Scale (SAAS)'in, sosyal görünüş kaygısı ölçeği olarak Türkçe'ye uyarlanması Doğan (2010) tarafından yapılmıştır. Uyarlama çalışması 340 üniversite öğrencisi üzerinde yapılmıştır. Bu ölçek öz-bildirim tarzı, 5'li likert tipi (hiç uygun değil, uygun değil, biraz uygun, uygun ve tamamen uygun) olup 16 madden oluşmaktadır. Ölçeğin ilk maddesi tersten kodlanmaktadır ve ölçekten alınacak en düşük puan 16 ve en yüksek puan 80'dir. Yapılan faktör analizi sonuçları, ölçeğin özgün formunda olduğu gibi tek boyutlu bir yapıda olduğunu ortaya koymuştur. Ölçüt geçerliliğini sınamak için Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu (ODKÖ) kullanılmış ve

SGKÖ ile ODKÖ arasında .60 ilişki bulunmuştur. SGKÖ' nün güvenilirliğini hesaplamak adına test tekrar test, iç tutarlık (Cronbach alpha) ve test yarılama yöntemleri kullanılmıştır. SGKÖ için Cronbach alpha iç tutarlık katsayısı .93 test tekrar-test güvenilirlik katsayısı 0,85 ve test yarılama yöntemiyle hesaplanan güvenilirlik katsayısı 0,88 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe formunun madde toplam korelasyon katsayılarının 0,32 ile 0,82 arasında olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Analizler, SGKÖ' nün yeterli düzeyde geçerlilik ve güvenilirlik değerlerine sahip olduğunu göstermiştir. Bu araştırmada yapılan analizler sonucu sosyal görünüş kaygısı ölçeğinin cronbach's alfa değeri .93 olarak bulunmuştur. SGKÖ' den yüksek puanlar almak, kişinin görünüş kaygısının yüksek olduğu anlamına gelmektedir.

2.3.4. Narsistik Kişilik Envanteri (NKE)

Narsistik Kişilik Envanteri Raskin ve Hall (1979) tarafından 54 madde olarak geliştirilmiş daha sonra Raskin ve Terry (1988) tarafından 40 maddeye indirilmiş ve son olarak Ames ve diğerleri (2005) tarafından 16 maddeye indirilmiştir. Atay tarafından da 2009 yılında Türkçe standardizasyonu gerçekleştirilmiştir. Ölçekte her biri kendi içinde zıt ifadeler barındıran (narsistik ve narsistik olmayan) toplam 16 çift madde vardır. Ölçek ilk haliyle (Raskin ve Hall, 1979) yedi boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar; üstünlük, sömürücülük, otorite, kendine yeterlilik, kendini beğenme, hak iddia etme ve teşhirciliktir. Ames ve diğerleri (2005) tarafından geliştirilen ölçek boyutlardan biri olan "kendini beğenme" boyutunu çıkarmış ve geriye altı faktör kalmıştır. Atay'ın (2009) geliştirdiği ölçeğin söz konusu 6 boyutu, madde dağılımı ve puanlanması ise şu şekildedir:

- a) Üstünlük: 1, 3 ve 16. soruları içerir ve bu boyuttan alınabilecek en düşük puan 0, en yüksek puan 3'tür.
- b) Teşhircilik: 2, 7 ve 11. soruları içerir ve bu boyuttan alınabilecek en düşük puan 0, en yüksek puan 3'tür.
- c) Otorite: 4 ve 12. soruları içerir ve bu boyuttan alınabilecek en düşük puan 0, en yüksek puan 2'dir.
- d) Sömürücülük: 5, 9 ve 14. soruları içerir ve bu boyuttan alınabilecek en düşük puan 0, en yüksek puan 3'tür.
- e) Hak iddia etme: 6 ve 10. soruları içerir ve bu boyuttan alınabilecek en düşük puan 0, en yüksek puan 2'dir.

- f) Öz yeterlik: 8, 13 ve 15. soruları içerir ve bu boyuttan alınabilecek en düşük puan 0, en yüksek puan 3'tür.

Atay tarafından geliştirilen NKE'nin güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları yapılarak iç güvenilirliği test edilmiş ve ilk revizyonunda Cronbach Alpha değeri .57 olarak bulunmuş ancak daha sonra tekrardan revize edilen envanterin güvenilirliği .627 hesaplanmış ve istenen bir değer bulunmuştur. Bu araştırmada analizler sonucu narsistik kişilik envanterinin cronbach's alfa değeri .71 olarak hesaplanmıştır.

2.4. Verilerin Analizi

Araştırmacı tarafından toplanan veriler uygun istatistiksel analiz teknikleri kullanılarak bilgisayar ortamında SPSS 25 (Statistical Package for Social Sciences) paket programı ile analiz edilmiştir. Araştırmada değişkenlere ait alt ve üst değerler, ortalamalar ve standart sapmalar için betimsel analizler kullanılmıştır. Katılımcıların problemli İnternet kullanımının, narsistik kişilik eğilimi ve sosyal görünüş kaygısı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır (güven aralığı %99 alınmıştır). Katılımcıların problemli İnternet kullanımı, narsistik kişilik eğilimleri ve sosyal görünüş kaygısının demografik değişkenlere göre anlamlı bir fark gösterip göstermediğini incelemek için ilişkisiz (bağımsız) örneklem t testi (Independent Samples T-Test) ve ilişkisiz örneklem için tek faktörlü varyans analizi (One-Way ANOVA), katılımcıların problemli İnternet kullanımı, narsistik kişilik eğilimleri ve sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla korelasyon analizi (pearson korelasyon katsayısı) yapılmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde katılımcılardan toplanan verilerin analizleri sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

3.1. Üniversite Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanım Düzeyine Ait Puanlara İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Tablo 5. Üniversite Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği ve Alt Boyutlarına Göre Problemlı İnternet Kullanım Düzeyine Ait Alt ve Üst Değerleri, Ortalamaları ve Standart Sapmaları

Problemlı İnternet Kullanımı	N	min	max	\bar{X}	Ss
İnternetin Olumsuz Sonuçları	453	17.00	85.00	32.48	12.49
Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık	453	10.00	47.00	20.14	7.35
Aşırı Kullanım	453	6.00	30.00	20.02	4.74
PİKÖ Toplam	453	33.00	162.00	72.65	21.52

Tablo 5’de, katılımcıların Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği ve alt boyutlarından almış oldukları puanlar gösterilmektedir. Buna göre, katılımcıların ölçekten almış olduğu toplam puan 33 ve 162 aralığında ($\bar{X} = 72.65$, $Ss=21.52$), İnternetin olumsuz sonuçları alt boyutunda elde ettikleri puanlar 17 ile 85 aralığında ($\bar{X} = 32.48$, $Ss=12.49$), sosyal fayda alt boyutunda elde ettikleri puanlar 10 ile 47 aralığında ($\bar{X} = 20.14$, $Ss=7.35$) ve aşırı kullanım alt boyutunda elde ettikleri puanlar 6 ile 30 aralığında değişmektedir ($\bar{X} = 20.02$, $Ss=4.74$). PİKÖ toplam puanında ve alt boyutlarında alınabilecek en yüksek ve en düşük puanlar; PİKÖ toplam için 33-165 aralığı, aşırı kullanım alt boyutu için 6-30 aralığı, sosyal fayda/sosyal rahatlık alt boyutu için 10-50 aralığı ve İnternetin olumsuz sonuçları alt boyutu için 17-85 puan aralığıdır. Buna göre üniversite öğrencilerinin problemlı İnternet kullanımları orta

düzeğe yakın bulunmuştur. Sosyal fayda/sosyal rahatlık alt boyutuna ait puanları düşük ve İnternetin olumsuz sonuçları alt boyutuna ait puanları ortalamanın altında, aşırı kullanım alt boyutuna ait puanları ise yüksek bulunmuştur.

3.2. Üniversite Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımı ile Cinsiyet ve Sınıf Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

3.2.1. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Problemlı İnternet Kullanımına İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre problemlı İnternet kullanımına ait puan ortalamaları arasında anlamlı fark olup olmadığını saptamak için t testi uygulanmış ve sonuçları Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Problemlı İnternet Kullanımına Ait Puanlarına İlişkin Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Değeri

Bağımlı Değişken	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	t	p
Problemlı İnternet Kullanımı	Kadın	229	71.06	22.12	-1.586	.113
	Erkek	224	74.27	20.80		

P<.01

Tablo 6'da yer alan analiz sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri açısından problemlı İnternet kullanımına ait puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t_{451}=-1.586$, $p=.113$). Bu bulgudan yola çıkarak problemlı İnternet kullanımının kadın ve erkeklere göre değişiklik göstermediği söylenebilir.

3.2.2. Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Değişkenine Göre Problemler İnternet Kullanımı Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Tablo 7. Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Değişkenine Göre Ortalaması ve Standart Sapması

Sınıf Düzeyi	N	\bar{X}	Ss
1.sınıf	83	69.87	18.41
2.sınıf	134	72.83	22.04
3.sınıf	95	73.22	22.24
4.sınıf	141	73.73	22.28
Toplam	453	72.65	21.52

Üniversite öğrencilerinin sınıf değişkenine göre problemler İnternet kullanımı puan ortalamaları arasında anlamlı fark olup olmadığını saptamak amacı ile tek yönlü varyans analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8. Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Değişkenine Göre Problemler İnternet Kullanımı Puanları Arasındaki Farka İlişkin Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	Kareler Toplamı	Sd	Ortalama Kare	F	p
Gruplar arası	837.287	3	279.096	.601	.615
Gruplar içi	208509.300	449	464.386		
Toplam	209346.587	452			

$p \leq .05$

Tablo 8’de yer alan analiz sonuçları incelendiğinde üniversite öğrencilerinin sınıf değişkenine göre problemler İnternet kullanımı puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmamıştır ($F_{(3-449)}=.601$, $p=.615$). Katılımcıların öğrenim gördükleri sınıf düzeylerinin problemler İnternet kullanımı düzeyi üzerinde herhangi bir fark oluşturmadığı söylenebilir.

3.3. Üniversite Öğrencilerinin Narsistik Kişilik Eğilimi ile Cinsiyet ve Sınıf Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

Tablo 9. Üniversite Öğrencilerinin Narsistik Kişilik Eğilimi Düzeylerine Ait Alt ve Üst Değerleri, Ortalamaları ve Standart Sapmaları

Narsistik Kişilik Eğilimi	N	min	max	\bar{X}	Ss
	453	.00	15.00	6.08	3.25

Katılımcıların cinsiyet ve sınıf düzeylerine göre narsistik kişilik eğilimlerini incelemeye önce narsistik kişilik eğilimi düzeyleri ile ilgili bilgiler verilmek istenmiştir ve Tablo 9’da, katılımcıların Narsistik Kişilik Eğilimi Ölçeğinden almış oldukları puanlar gösterilmektedir. Buna göre, katılımcıların ölçekten almış olduğu toplam puan 0 ve 15 aralığındadır ($\bar{X} = 6.08$, $Ss=3.25$). Katılımcıların narsistik kişilik eğilimi düzeylerinin orta düzeye yakın olduğu görülmektedir.

3.3.1. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Narsistik Kişilik Eğilimlerine İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre narsistik kişilik envanterine ait puan ortalamaları arasında anlamlı fark olup olmadığını saptamak için t testi uygulanmış ve sonuçları Tablo 10’da verilmiştir.

Tablo 10. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Narsistik Kişilik Eğilimlerine Ait Puanlarına İlişkin Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Değeri

Bağımlı Değişken	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	t	p
Narsistik Kişilik Eğilimi	Kadın	229	5,82	3,09	-1.668	.096
	Erkek	224	6,33	3,40		

$P < .01$

Tablo 10’da verilen analizler incelendiğinde üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre narsistik kişilik eğilimlerine ait puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t_{451} = -1.668$, $p = .096$). Narsistik kişilik eğiliminin kadın ve erkeklere göre değişiklik göstermediği söylenebilir.

3.3.2. Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Değişkenine Göre Narsistik Kişilik Eğilimi Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Tablo 11. Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Değişkenine Göre Ortalaması ve Standart Sapması

Sınıf Düzeyi	N	\bar{X}	Ss
1.sınıf	83	6.01	3.01
2.sınıf	134	6.16	3.16
3.sınıf	95	6.01	3.39
4.sınıf	141	6.09	3.41
Toplam	453	6.08	3.25

Üniversite öğrencilerinin sınıf değişkenine göre narsistik kişilik eğilimi puan ortalamaları arasında anlamlı fark olup olmadığını saptamak amacı ile tek yönlü varyans analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 12. Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Değişkenine Göre Narsistik Kişilik Eğilimi Puanları Arasındaki Farka İlişkin Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	Kareler Toplamı	Sd	Ortalama Kare	F	p
Gruplar arası	1.811	3	.604	.057	.982
Gruplar içi	4796.167	449	10.682		
Toplam	4797.978	452			

$p \leq .05$

Tablo 12’de yer alan analiz sonuçları incelendiğinde üniversite öğrencilerinin sınıf değişkenine göre narsistik kişilik eğilimi puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmamıştır ($F_{(3-449)}=.057$, $p=.982$). Bireylerin öğrenim gördükleri sınıf düzeylerinin narsistik kişilik eğilimi düzeyleri üzerinde herhangi bir fark oluşturmadığı saptanmıştır.

3.4. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygısı ile Cinsiyet ve Sınıf Değişkeni Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

Tablo 13: Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygısı Düzeylerine Ait Alt ve Üst Değerleri, Ortalamaları ve Standart Sapmaları

Sosyal Görünüş Kaygısı	N	min	max	\bar{X}	Ss
	453	16.00	79.00	30.25	11.15

Katılımcıların cinsiyet ve sınıf düzeylerine göre sosyal görünüş kaygılarını incelemeden önce sosyal görünüş kaygı düzeyleri ile ilgili bilgiler verilmek istenmiştir ve Tablo 13’de, katılımcıların Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinden almış oldukları puanlar gösterilmektedir. Buna göre, katılımcıların ölçekten almış olduğu toplam puan 16 ve 79 aralığındadır ($\bar{X}=30.25$, $Ss=11.15$). Katılımcıların sosyal görünüş kaygı düzeylerinin düşük olduğu söylenebilir.

3.4.1. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Sosyal Görünüş Kaygılarına İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre sosyal görünüş kaygılarına ait puan ortalamaları arasında anlamlı fark olup olmadığını saptamak için t testi uygulanmış ve sonuçları Tablo 14’de verilmiştir.

Tablo 14. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Sosyal Görünüş Kaygılarına Ait Puanlarına İlişkin Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Değeri

Bağımlı Değişken	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	t	p
Sosyal Görünüş Kaygısı	Kadın	229	30.24	11.40	-0.26	.979
	Erkek	224	30.26	10.91		

P<.01

Tablo 14 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre sosyal görünüş kaygılarına ait puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t_{451}=-0.26$, $p=.979$). Bu bulgudan hareketle sosyal görünüş kaygısının kadın ve erkeklere göre değişiklik göstermediği söylenebilir.

3.4.2. Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Değişkenine Göre Sosyal Görünüş Kaygısı Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Tablo 15. Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Değişkenine Göre Göre Ortalaması ve Standart Sapması

Sınıf Düzeyi	N	\bar{X}	Ss
1.sınıf	83	29.27	10.27
2.sınıf	134	30.97	11.29
3.sınıf	95	29.53	10.49
4.sınıf	141	30.62	11.95
Toplam	453	30.25	11.15

Üniversite öğrencilerinin sınıf değişkenine göre sosyal görünüş kaygısı puan ortalamaları arasında anlamlı fark olup olmadığını saptamak amacı ile tek yönlü varyans analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 16’de verilmiştir.

Tablo 16. Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Değişkenine Göre Sosyal Görünüş Kaygısı Puanları Arasındaki Farka İlişkin Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	Kareler Toplamı	Sd	Ortalama Kare	F	p
Gruplar arası	217.547	3	72.516	.582	.627
Gruplar içi	55984.258	449	124.687		
Toplam	56201.806	452			

$p \leq .05$

Tablo 16’da verilen analiz sonuçları incelendiğinde üniversite öğrencilerinin sınıf değişkenine göre sosyal görünüş kaygısı puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmamıştır ($F_{(3-449)}=.582$, $p=.627$). Bireylerin öğrenim gördükleri sınıf düzeylerinin sosyal görünüş kaygı düzeyleri üzerinde herhangi bir fark oluşturmadığı saptanmıştır.

3.5. Üniversite Öğrencilerinde Problemlı İnternet Kullanımı, Narsistik Kişilik Eğilimi ve Sosyal Görünüş Kaygısı Puanları Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular ve Yorumlar

Tablo 17. Üniversite Öğrencilerinde Problemlı İnternet Kullanımı, Narsistik Kişilik Eğilimi ve Sosyal Görünüş Kaygısı Puanlarına İlişkin Korelasyon Analizi

	PİKÖ Toplam	NKE Toplam	SGKÖ Toplam	
Pearson Korelasyonu	PİKÖ Toplam	1	.112*	.444**
	NKE Toplam		1	-.020
	SGKÖ Toplam			1

*p<.05, **p<.01

Tablo 17’de verilen analizlere göre PİKÖ toplam ile NKE toplam puan ortalamaları arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişki vardır ($r = .112$). PİKÖ toplam ve SGKÖ toplam puan ortalamaları arasında da orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .444$). NKE toplam ile SGKÖ toplam puan ortalamaları arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($r = -.020$). Bunun sonucunda PİKÖ toplam puanı yükseldiğinde NKE ve SGKÖ toplam puanları da yükselmekte, toplam puanı düştüğünde ise diğer değişkenlerin toplam puanları da düşmektedir.

3.6. Üniversite Öğrencilerinde Problemlı İnternet Kullanımının Narsistik Kişilik Eğilimleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Üniversite öğrencilerinde problemlı İnternet kullanımının narsistik kişilik eğilimleri üzerinde etkisine ilişkin çoklu regresyon analizi yapılmış ve sonuçları Tablo 18’de verilmiştir.

Tablo 18. Üniversite Öğrencilerinde Problemlı İnternet Kullanımının Narsistik Kişilik Eğilimleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Std Hata	β	t	p	İkili R	Kısmi R
Sabit	5.851	0.691	-	8.466	.000	-	-
Sosyal Fayda/ Sosyal Rahatlık alt boyutu	-0.035	0.047	-0.079	-0.753	.452	0.107	-0.036
Aşırı Kullanım alt boyutu	-0.115	0.051	-0.167	-2.253	.025	0.003	-0.106
PİK	0.045	0.020	0.295	2.222	.027	0.112	0.104

R=0.155, R²=0.024, F₍₃₋₄₄₉₎=3.691, P<.01

Tablo 18’de yer verilen yordayıcı değişkenler ile bağımlı (yordanan, ölçüt) değişken arasındaki ikili ve kısmi korelasyonlar incelendiğinde, sosyal fayda/sosyal rahatlık alt boyutu ile narsistik kişilik eğilimi arasında olumlu ve düşük düzeyde bir ilişkinin (r=0.11) olduğu ancak diğer değişkenler kontrol edildiğinde iki değişken arasındaki korelasyonun olumsuz ve düşük düzeyde (r=-0.04) olduğu görülmektedir. Aşırı kullanım alt boyutu ile narsistik kişilik eğilimi arasında olumlu ve çok düşük düzeyde bir ilişki vardır. Diğer değişkenler kontrol edildiğinde, bu korelasyonun olumsuz ve düşük düzeyde (r=-0.11) olduğu görülmektedir. Problemlı İnternet kullanımı ile narsistik kişilik eğilimi arasında olumlu ve düşük düzeyde ilişkinin (r=0.11) olduğu ancak diğer değişkenler kontrol edildiğinde iki değişken arasındaki korelasyonun r=0.10 olarak hesaplandığı görülmektedir. Sosyal fayda/sosyal rahatlık alt boyutu, aşırı kullanım alt boyutu ve problemlı İnternet kullanımı birlikte, katılımcıların narsistik kişilik eğilimleri ile çok düşük düzeyde anlamlı bir ilişki vermektedir (R=0.155, R²=0.024, P<.01). Bahsedilen değişkenler birlikte narsistik kişilik eğilimindeki toplam varyansın yaklaşık %2’sini açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin narsistik kişilik eğilimi üzerindeki görelı önem sırası; problemlı İnternet kullanımı, aşırı kullanım ve sosyal fayda/sosyal rahatlık alt boyutudur. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde sosyal fayda/sosyal rahatlık ve aşırı kullanım alt boyutu ile problemlı İnternet kullanımının narsistik kişilik eğilimi üzerinde önemli bir etkiye sahip olmadığı görülmektedir.

3.7. Üniversite Öğrencilerinde Problemlı İnternet Kullanımının Sosyal Görünüş Kaygısı Üzerindeki Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Üniversite öğrencilerinde problemlı İnternet kullanımının sosyal görünüş kaygıları üzerinde etkisine ilişkin çoklu regresyon analizi yapılmış ve sonuçları Tablo 19’da verilmiştir.

Tablo 19. Üniversite Öğrencilerinde Problemlı İnternet Kullanımının Sosyal Görünüş Kaygısı Üzerindeki Etkisine İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Std Hata	β	t	p	İkili R	Kısmi R
Sabit	15.206	2.111	-	7.202	.000	-	-
Sosyal Fayda/ Sosyal Rahatlık alt boyutu	0.394	0.142	0.260	2.764	.006	0.460	0.129
Aşırı Kullanım alt boyutu	-0.133	0.156	-0.057	-0.855	.393	0.224	-0.040
PİK	0.135	0.061	0.260	2.196	.029	0.444	0.103

R=0.472, R²=0.222, F₍₃₋₄₄₉₎=42.793, P<.01

Tablo 19’da yer verilen yordayıcı değişkenler ile bağımlı (yordanan, ölçüt) değişken arasındaki ikili ve kısmi korelasyonlar incelendiğinde, sosyal fayda/sosyal rahatlık alt boyutu ile sosyal görünüş kaygısı arasında olumlu ve orta düzeyde bir ilişkinin (r=0.47) olduğu ancak diğer değişkenler kontrol edildiğinde iki değişken arasındaki korelasyonun r=0.13 olarak hesaplandığı görülmektedir. Aşırı kullanım alt boyutu ile sosyal görünüş kaygısı arasında olumlu ve düşük düzeyde (r=0.22) bir ilişki vardır. Ancak diğer değişkenler kontrol edildiğinde bu korelasyonun olumsuz ve düşük düzeyde (r=-0.04) olduğu görülmektedir. Problemlı İnternet kullanımı ile sosyal görünüş kaygısı arasında olumlu ve orta düzeyde ilişkinin (r=0.44) olduğu ancak diğer değişkenler kontrol edildiğinde iki değişken arasındaki korelasyonun r=0.10 olarak hesaplandığı görülmektedir. Sosyal fayda/sosyal rahatlık alt boyutu ve problemlı İnternet kullanımı birlikte, katılımcıların sosyal görünüş kaygı düzeyi ile orta düzeyde ve aşırı kullanım alt boyutu katılımcıların sosyal görünüş kaygı düzeyi ile düşük düzeyde anlamlı bir ilişki vermektedir (R=0.472, R²=0.222, P<.01). Bahsedilen değişkenler birlikte, sosyal görünüş kaygısındaki toplam varyansın yaklaşık %22’ sini açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β)

göre, yordayıcı sosyal görünüş kaygısı üzerindeki görelî önem sırası; problemlî İnternet kullanımı ve sosyal fayda/sosyal rahatlık, ardından aşırı kullanım alt boyutudur. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde sosyal fayda/sosyal rahatlık alt boyutunun sosyal görünüş kaygısı üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görölmektedir. Ancak aşırı kullanım alt boyutu ile problemlî İnternet kullanımı sosyal görünüş kaygısı üzerinde önemli bir etkiye sahip değildir.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA ve YORUM

Bu bölümde araştırma sonucunda elde edilen bulgular, araştırmanın amaçları ve alan yazında yer alan çalışmalar birlikte tartışılmış ve yorumlanmıştır.

4.1. Üniversite Öğrencilerinin Narsistik Kişilik Eğilimleri ile Cinsiyet ve Sınıf Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulguların Tartışılması

Yapılan çalışmanın bulgularına göre, üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri açısından narsistik kişilik eğilimlerine ait puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Başka bir deyişle bireylerin narsistik kişilik eğilimleri cinsiyete göre değişiklik göstermemektedir. Yapılan araştırmalar incelendiğinde; narsistik kişilik eğilimlerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği ve araştırmayı destekleyen çalışmalar mevcuttur (Kiraz, 2011; Cihangiroğlu ve diğerleri, 2015; Demiralp, 2017; Yalın, 2018; Öngün ve Demirağ, 2018). Bununla birlikte narsistik kişilik eğilimlerinin kadınlarda daha yüksek olduğunu bulan çalışmalar (Taş ve Karataş, 2017; Özel, 2014) ve narsistik kişilik eğilimlerinin erkeklerde daha yüksek olduğunu gösteren çalışmalar (Twenge, Konrath, Foster, Campbell ve Bushman, 2008; Kıratlı, 2018; Koç-Ekinci, 2018) vardır. Bununla birlikte, Kaya'ya (2017) göre, erkekler kadınlara oranla sosyal medyayı (Facebook) narsizm amaçlı daha fazla kullanmaktadır. Andreassen ve diğerleri (2017) ise çalışmalarında sosyal medya bağımlılığı üzerinde kadınların narsizm düzeylerinin etkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu konuda yapılan araştırmalarda özçekim gönderme davranışı ile ilgili bulgulara da rastlanmıştır ve Weiser (2015), cinsiyetin narsizmin özçekim gönderme üzerindeki etkisini farklılaştırmadığı sonucuna ulaşırken, Arpacı ve diğerleri (2018), cinsiyetin narsizm ve özçekim gönderme davranışı arasındaki ilişkide önemli olduğunu ve narsizmin erkeklerde özçekim gönderme davranışı ile anlamlı bir korelasyona sahip olduğunu belirtmektedir. Alan yazında ulaşılabilen çalışmalar sonucunda bireylerin narsistik kişilik eğilimleri ve cinsiyetleri arasındaki ilişkiye dair farklı bulgulara rastlanmıştır. Erkekler lehine anlamlı fark bulan araştırmalar genellikle bu durumu ataerkil toplum yapısına bağlamakta; kadınlar

lehine anlamlı fark bulan araştırmalar ise bu durumu eğitim, aile yapısı ya da beğenilme arzusu ile ilişkilendirmektedirler. Yapılan araştırmada ise kadın ve erkekler arasında narsistik kişilik eğilimi açısından anlamlı fark bulunmamıştır. Özellikle son yıllarda ataerkil toplum yapısının yavaş yavaş değişmesi söz konusudur ve kadınlar da toplumun çoęu alanında kendine yer edinmeye başlamıştır. Bununla birlikte beğenilme, hem kadınlar hem erkekler için var olan bir istektir. Bu nedenle kadınlar ve erkekler arasında narsistik kişilik eğilim düzeyleri ile ilgili anlamlı bir fark olmadığı dūřünülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin sınıf değişkenine göre narsistik kişilik eğilimi puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Bařka bir deyişle, katılımcıların devam ettikleri sınıf düzeyi narsistik kişilik eğilimi düzeylerini değiştirmemektedir. Alan yazında ulaşılabilen çalışmalara bakıldığında bu değişken ile yapılan araştırmalar az sayıdadır. Sınıf değişkeni ve narsizm ile ilgili yapılan çalışmalarda; araştırmayı destekleyen çalışmaların yanı sıra (Özkaya, 2018), farklı bulgular elde eden çalışmalar da mevcuttur. Cihangiroęlu ve diğerlerinin (2015), Gülhane Askeri Tıp Akademisinde Hemřirelik Yüksek Okulu öğrencileri ile yaptıkları çalışmada narsizm puanları en yüksek intörn öğrencilerde ve ardından beşinci sınıf öğrencilerde bulunmuştur. Tozoęlu'nun (2017), çalışmasında ise benzer bir Őekilde dördüncü sınıf öğrencilerinin narsizm puanları daha yüksek bulunmuştur. Bu çalışmalarda daha çok son sınıfların narsizm düzeylerinin yüksek bulunmasının nedeni olarak, öğrencilerin uyum düzeylerinin yüksek olması ve kendilerini daha yetkin olarak nitelendirmeleri olabileceği dūřünülmüřtür. Yapılan araştırmada ise bu çalışmalardan farklı olarak, değişkenler arasında herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Bunun nedeni ise araştırmaya katılan alt sınıf öğrencilerin çevresel uyum problemleri yaşamıyor olması ya da bireysel farklılıklardan kaynaklı faktörler olabilir.

4.2. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygıları ile Cinsiyet ve Sınıf Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulguların Tartışılması

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre sosyal görünüş kaygılarına ait puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Başka bir ifadeyle, kadın ve erkekler arasında sosyal görünüş kaygısı düzeyleri farklılık göstermemektedir. Diğer alışmalar incelendiğinde; yapılan araştırma ile benzer

sonuçlar gösteren araştırmalar vardır (Işıkol-zge, 2013; Ben, 2017; akmak, 2018). Bununla birlikte sosyal görünüş kaygısının erkeklerde daha yüksek olduğunu destekleyen araştırmalar çoğunluktadır (Alemdağ ve nc, 2015; Kılıç ve Karakuş, 2016; Telli ve nal, 2016; Soylu ve diğerleri, 2017; Tekeli, 2017; Akkuş ve diğerleri, 2019). Yurtdışında yapılan çalışmalar incelendiğinde ise sosyal görünüş kaygısı ya da beden imgesi ile ilgili kadınlarla yapılan çalışmaların daha fazla olduğu görülmektedir (Fardouly ve diğerleri, 2015; Brosf ve Levinson, 2017; Cohen ve diğerleri, 2017; Kim, 2018). Kadınlarla yapılan çalışmalara önem verilmesi, sosyal görünüş kaygısının kadınlarda çalışılmasının daha gerekli olduğu düşüncesinden kaynaklı olabilir. Fakat lkemizde var olan çalışmalara bakıldığında erkeklerde daha yüksek sosyal görünüş kaygısı bulan çalışmalar çoğunluktadır. Çalışmalarda var olan bu farkın nedeni olarak, toplumun erkeklerden girişkenlik ve kendini gösterme konusunda daha fazla beklenti içinde olması, kadınlardan ise böyle bir beklentinin olmaması aksine utangaç ve hanım hanımcık kızların hoş görülmesi olarak belirtilmiştir. Yapılan çalışmada ise cinsiyetler arasında herhangi bir anlamlı farka rastlanmamıştır. Bunun nedeni olarak bireysel farklılıklar görülebileceği gibi araştırmaya katılan bireylerin toplumsal beklentilerden ya da dayatmalardan aynı biçimde etkilenmeleri herhangi bir farkın oluşmamasının nedeni olabilir.

Katılımcıların sosyal görünüş kaygı düzeyleri sınıf değişkenine göre anlamlı fark göstermemektedir. Benzer sonuçlara ulaşan araştırma bulgusuna rastlanmamıştır ancak farklı eğitim kademelerinde yapılmış çalışmalarda benzer sonuçlara rastlanmıştır. Işıkol-zge (2013), ilköğretim ikinci kademe öğrencileri ile yaptığı çalışmada sınıf değişkenine bağlı olarak sosyal görünüş kaygısı düzeyinin değişmediği sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca sosyal görünüş kaygısı düzeyinin sınıf değişkenine göre farklılaştığını bulgulayan çalışmalar da mevcuttur. Ergenlik dönemindeki bireylerle yapılan bir çalışmada sosyal görünüş kaygısı en yüksek olan grup dokuzuncu sınıflar iken, en düşük olan grubun ise son sınıflar olduğu bulunmuştur (Gl, 2016). Üniversite ğrencileri ile yapılan çalışmalara bakıldığında Alemdağ ve nc (2015), birinci ve ikinci sınıf öğrencilerin sosyal görünüş kaygısının üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencilerinden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Telli ve nal (2016) ise, çalışmalarında öğrencilerin sosyal görünüş kaygısının sınıf değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiğini belirlemişlerdir. Yapılan araştırmalarda alt sınıfların daha kaygılı olma nedeni, bulunduğu ortama

uyum sağlamada ve kendini kabul ettirmede yaşadığı sorunlar olarak ele alınmaktadır. Yapılan çalışmada katılımcıların sosyal görünüş kaygı düzeyleri sınıf değişkenine göre anlamlı fark göstermemekte ve bunun nedeni farklı sınıf düzeylerindeki bireylerin uyum problemleri yaşamamaları ya da benzer sosyokültürel özelliklere sahip insanlarla bir arada bulunmaları olabilir.

4.3. Üniversite Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımı ile Cinsiyet ve Sınıf Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulguların Tartışılması

Araştırmada elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre problemlı İnternet kullanımına ait puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Başka bir deyişle, problemlı İnternet kullanımı kadınlar ve erkeklere göre değişiklik göstermemektedir. Yapılan araştırmalara bakıldığında araştırma sonucu elde edilen bulguları destekleyen çalışmalar mevcutken (Hwang ve Choi, 2008; Çınar, 2015; Altıntaş, 2016; Altundağ, 2016; Ünver, 2016; Akpınar-Aydoğmuş, 2017; Yavuzarslan-Gök, 2017; Yaman, 2017; Şenyiğit, 2018), problemlı İnternet kullanımının cinsiyete göre farklılaştığını belirten çalışmalar da mevcuttur. Cinsiyetler arası anlamlı farklılığın bulunduğu çalışmalarda genel olarak erkekler lehine bir fark söz konusudur (Morahan-Martin ve Schumacher, 2000; Berber-Çelik ve Odacı, 2011; Sevindik, 2011; Sırakaya, 2011; Özer, 2013; Cicioğlu, 2014; Oktan, 2015; Büyükfiliz, 2017; Aylıkçı, 2018). Griffiths'in (1996) çalışmasında ise kadınlarda problemlı İnternet kullanımının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte ulaşılabilen alan yazın incelendiğinde cinsiyet ve problemlı İnternet kullanım düzeyi arasındaki ilişki ile ilgili ortak bir sonucun olmadığı görülmektedir. Araştırmalarda var olan bu farklılıklar katılımcıların sosyokültürel ya da bireysel farklılıklarından kaynaklanabileceği gibi, araştırmalarda yer alan katılımcıların kadın ve erkek katılımcı oranı ile ilgili olabilir. Kadın ve erkek katılımcı sayısında yakın dağılımlar daha sağlıklı sonuçların çıkmasına yardımcı olabilmektedir.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin problemlı İnternet kullanımının sınıf düzeyine göre farklılık göstermediği görülmektedir. Tutgun'un (2009), çalışmasında birinci sınıflarla dördüncü sınıflar arasında anlamlı fark bulunmuştur. Birinci sınıflar daha yüksek oranda problemlı İnternet kullanım davranışları göstermektedir. Sevindik (2011), üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmasında, dördüncü sınıfların

problemlerli İnternet kullanımının daha yüksek olduğunu bulmuştur. Başka bir çalışma, problemlerli İnternet kullanımından niversite birinci sınıf ve dördüncü sınıf ğrencilerinin daha fazla etkilendiği sonucuna ulaşmıştır (İkiz ve diğerleri, 2015). Altundağ ve Bulut (2016), yaptıkları çalışmada son sınıftaki öğrencilerin alt sınıflara göre problemlerli İnternet kullanımlarının daha yüksek olduğunu bulmuştur. Bununla birlikte problemlerli İnternet kullanımı ile sınıf düzeyi arasında anlamlı bir farka rastlamayan ve yapılan araştırmayı destekleyen araştırmalar da mevcuttur (zer, 2013; Ançel, Açıkgöz ve Yavaş-Ayhan, 2015; nver, 2016). Yapılan başka bir araştırmada, niversite boyunca Çinli ğrencilerin İnternet kullanımları üzerindeki uyumsuz bilişler ve algılanan akran baskısının, problemlerli İnternet kullanımında akran bulaşma etkisini açıklayan unsurlar olduğu belirtilmiştir (Zhou ve diğerleri, 2019). Buradan yola çıkararak gençlerin İnternet kullanımında akranlarından etkilenebildiği söylenebilir. Üniversite ğrencilerinde de çeşitli sınıf düzeylerinde akran bulaşma etkisinden söz edilebilir. Yapılan çalışmalarda genellikle dördüncü sınıflar ya da birinci sınıflar lehine anlamlı bir fark görülmüştür. Bunun nedeni olarak birinci sınıfta yaşanan uyum sorunları ile İnternet kullanımına ynelineceği ve dördüncü sınıfta akran bulaşma etkisi ile veya yoğunlaşan ders ve sınav stresiyle alakalı olarak problemlerli İnternet kullanımına ynelineceği dşnlmektedir. Bu araştırmada da bu düşünceler ışığında sınıf düzeyine göre problemlerli İnternet kullanımı arasında farklılık olup olmadığı merak edilmiş, ancak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

4.4. Üniversite ğrencilerinin Problemlerli İnternet Kullanım Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırma sonucunda niversite ğrencilerinin problemlerli İnternet kullanım düzeylerinin orta düzeye yakın olduğu bulunmuştur. Bireylerin sosyal fayda/sosyal rahatlık alt boyutuna ait puanları düşük ve İnternetin olumsuz sonuçları alt boyutuna ait puanları ortalamanın altında, aşırı kullanım alt boyutuna ait puanları ise yüksek bulunmuştur. Buna göre bireylerin problemlerli İnternet kullanımlarının orta düzeye yakın olduğu ancak İnternet kullanım oranlarının yüksek olduğu söylenebilir. Türkiye’de son yıllarda İnternet kullanım oranlarına bakıldığında İnternet kullanımının sürekli artış gösterdiği görülmektedir. Özellikle 2019 yılı Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması verilerinde en yüksek İnternet kullanım oranına sahip bireylerin genç bireyler olduğu görülmektedir (TÜİK, 2019). Bunun

sonucunda üniversite öğrencilerinin problemlı İnternet kullanımı konusunda risk altında olduğu düşünölmektedir. Bununla birlikte ölçekte sosyal fayda/sosyal rahatlık boyutunda yer alan ifadelere bakıldığında, puanların düşük çıkması araştırmaya katılan öğrencilerin İnternet ortamında, gerçek yaşama kıyasla farklı davranışlar ya da duygular içerisinde olmadığının bir göstergesi olarak yorumlanabilir. Üniversite öğrencileri ile yapılan benzer araştırmalara bakıldığında ise; yapılan araştırmadaki sonuca yakın sonuçlar bulan çalışmalar mevcuttur. Sırakaya (2011) ve Tutgun (2009) öğretmen adayları ile yaptıkları çalışmalarında, öğretmen adaylarının orta düzeyde problemlı İnternet kullanımına sahip oldukları sonucuna ulaşmışlardır. Yapılan bir başka çalışmada üniversite öğrencilerinin problemlı İnternet kullanımlarının hemen hemen orta düzeyde olduğu bulunmuştur (Küçük, 2017). Balcı, Gölcü ve Öcalan (2013), üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada katılımcıların orta düzeye yakın oranda İnternete bağımlılık taşıdıkları sonucuna ulaşmışlardır. Yapılan bazı araştırmalarda problemlı İnternet kullanımının alt boyutlarına ait puanların değerlendirilmesine bakıldığında, Tutgun'un (2009) çalışmasında katılımcılar, aşırı kullanım alt ölçeğinden düşük, sosyal fayda/sosyal rahatlık alt ölçeğinden orta, İnternetin olumsuz sonuçları alt ölçeğinden yüksek puanlar almışlardır. Sevindik, 2011 yılında üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmasında öğrencilerin %14.6'sının problemlı İnternet kullanımı davranışı gösterdiğini bulgulamış ve öğrencilerin, aşırı kullanım alt ölçeği puanları düşük, sosyal fayda/sosyal rahatlık alt ölçeği puanları orta ve İnternetin olumsuz sonuçları alt ölçeği puanları yüksek düzeyde bulunmuştur. Bu çalışmalar, problemlı İnternet kullanımı ölçeğinin alt boyutlarına ait puanları açısından yapılan çalışma ile paralellik göstermemektedir. Çalışmalar arasındaki bu farkın nedeninin örneklemi oluşturulan bireylerin, bireysel farklılıklarından kaynaklı olabileceği düşünölmektedir. Bununla birlikte benzerlik gösteren çalışmalar da mevcuttur. Altıntaş'ın (2016), ortaokul öğrencileri ile yaptığı çalışmasında, öğrencilerin aşırı kullanım alt ölçeğinden yüksek, sosyal fayda/sosyal rahatlık alt ölçeğinden ve İnternetin olumsuz sonuçları alt ölçeğinden düşük puan aldıkları görölmüştür. Altıntaş'ın (2016), çalışmasında problemlı İnternet kullanımı alt boyutlarından alınan puanlara dair yorumlar, yapılan araştırma ile paralellik göstermektedir. Laconi ve diğerleri (2017), 786 İnternet kullanıcısı üzerinde yaptıkları çalışmada katılımcıların önemli bir kısmında problemlı İnternet kullanımının varlığından söz etmişlerdir. Yavuzarslan-Gök (2017), yaptığı çalışmada, problemlı İnternet kullanım davranışlarının lise öğrencilerinde

ortalamanın biraz üzerinde olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ergenler ile yapılan başka bir çalışmada, Amerika Birleşik Devletleri'nden bir genç ergen örneğinde, özellikle beyaz gençler arasında sorunlu İnternet kullanımı belirtilerinin oldukça yaygın olduğu görülmüştür. Altıntaş'ın (2016) ortaokul öğrencileri ile yaptığı çalışmada ise öğrencilerin problemlili İnternet kullanım düzeylerinin düşük olduğu bulgulanmıştır. Buradan hareketle yapılan çalışmalar arasında problemlili İnternet kullanım düzeylerine yönelik farklılıkların mevcut olduğu görülmektedir. Araştırma sonuçlarında karşılaşılan bu durumun, çevresel ya da bireysel farklılardan kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Bazı çevresel faktörler, İnternet kullanımı için daha teşvik edici görev görebilir. Özellikle genç bireyler duygusal olarak bir ilişki aradığı dönemde olduğu için bu konularda çeşitli sorunlar yaşayabilmekte ve başa çıkma yöntemi olarak İnterneti kullanabilmektedir (Guan ve Subrahmanyam, 2009). Bununla birlikte uyum sorunu yaşamayan, gerçek hayatta sağlıklı ilişkiler geliştiren ve İnterneti sağlıklı biçimde kullanmayan bireylerde problemlili İnternet kullanım düzeyi düşük olabilmektedir.

4.5. Üniversite Öğrencilerinin Problemlili İnternet Kullanımı ile Narsistik Kişilik Eğilimleri Arasındaki Regresyon Analizi Bulgularının Tartışılması

Üniversite öğrencilerinin problemlili İnternet kullanımının narsistik kişilik eğilimlerini yordayıcılığına ilişkin regresyon analizine dair bulgular incelendiğinde, sosyal fayda/sosyal rahatlık alt boyutu, aşırı kullanım alt boyutu ve problemlili İnternet kullanımı, katılımcıların narsistik kişilik eğilimleri ile çok düşük düzeyde anlamlı bir ilişki vermektedir ($R=0.155$, $R^2=0.024$, $P<.01$). Bu değişkenler narsistik kişilik eğilimindeki toplam varyansın yaklaşık %2'sini açıklamaktadır. Sonuç olarak, sosyal fayda/sosyal rahatlık ve aşırı kullanım alt boyutu ile problemlili İnternet kullanımının narsistik kişilik eğilimi üzerinde önemli bir etkiye sahip olmadığı görülmektedir. Alan yazı incelendiğinde, problemlili İnternet kullanımının narsistik kişilik eğilimi üzerindeki etkisine dair bir bulguya rastlanmamıştır. Fakat benzer çalışmaların varlığından söz edilebilir. Odacı ve Berber Çelik'in (2013) çalışmasında, narsisizmin problemlili İnternet kullanımını etkilemediğini ve aralarında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmektedir. Danacı, Kavaklı ve Tıkız (2018) ise çalışmasında İnternet bağımlılığı düzeyinin narsizm düzeylerini doğrusal olarak etkilediğini ortaya koymuştur. Ekşi (2012), araştırmasının sonucunda narsistik bir kişilik özelliği olan

hak iddia etme özelliğinin, İnternet bağımlılığındaki yoksunluk ve kontrol güçlüğünü; üstünlük özelliğinin ise İnternet bağımlılığındaki sosyal izolasyonu olumlu ve sömürücülük özelliğinin İnternet bağımlılığındaki kontrol güçlüğü puanlarını olumsuz şekilde yordadığını bulmuştur. Kim ve diğerleri (2008) toplam 1471 çevrimiçi oyun kullanıcısı ile yaptıkları araştırmada narsistik kişilik özelliklerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı ile pozitif korelasyon gösterdiğini bulmuşlardır. Yapılan bu çalışmalardan hareketle İnternet bağımlılığı ve narsizm arasında ilişki bulunduğu söylenebilir. Bunun nedeni olarak İnternet bağımlılığının daha fazla patoloji içeren bir kavram olarak ele alınması görülebilir. Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeğı, İnternet bağımlılığı ile ilgili herhangi bir teşhis koymayı amaçlamamaktadır. Bu nedenle yapılan araştırmada problemlı İnternet kullanımının narsistik kişilik eğilimleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olmaması, problemlı İnternet kullanımının İnternet bağımlılığı boyutunda ele alınmaması ile açıklanabilir. Bununla birlikte narsizm ile ilgili olarak yapılan bazı çalışmalarda problemlı sosyal medya davranışları ile narsizm arasında ilişkiler bulunmuştur. Reed, Bircek, Osborne, Viganò ve Truzoli (2018) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada, sorunlu İnternet kullanımının narsisizm düzeylerini öngördüğü ve bunun sosyal medya katılımının görsel formları tarafından yönetildiğı sonucuna ulaşmıştır. Başka bir deyişle, özellikle sosyal ağları görsel paylaşımlar gibi nedenlerle kullananların narsistik kişilik özellikleri göstermeye daha yatkın oldukları söylenebilir. Buradan hareketle alan yazında İnternet ortamında sosyal medya kullanımı ve narsizm ilişkisini inceleyen daha fazla çalışma olduğu görülmektedir. Kaya (2017), üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada, öğrencilerin narsizm düzeyleri arttıkça Facebook'un narsizm odaklı olarak kullanma eğiliminin artacağı sonucuna ulaşmıştır. Tepret'in (2018) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada sonuçlar incelendiğinde, Facebook ve Instagram kullanım sıklıkları ile Narsistik Kişilik Envanteri alt ölçekleri arasında anlamlı farklılıklar görülmüştür. Şahin ve Kumcağız (2017), meslek yüksekokulundan 520 öğrenci ile yaptığı çalışmasında, narsistik kişilik özelliğı ile sosyal medyanın bağımlı kullanımı arasında düşük düzeyde olumlu yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Özkaya'nın (2018), araştırma bulgularına göre Facebook hesabı bulunan bireylerin İnternet bağımlılıkları, üstünlük eğilimleri ve kendine yeterli düzeyleri daha fazladır. Facebook hesabı bulunmayan bireylerin ise teşhircilik, sömürücülük, otorite, hak iddia etme ve narsizm eğilimleri daha yüksek bulunmuştur. Bu araştırmada Facebook kullanımı ve narsistik eğilimler arasındaki

ilişki açısından daha önce bahsedilen çalışmalardan farklı bir sonuç elde edildiği görülmektedir. Ancak alan yazındaki çalışmaların birçoğunda genel itibari ile sosyal medya kullanımı ile narsizm arasında olumlu yönde bir ilişki olduğu görülmektedir. İnternet kullanımı, sosyal medya kullanımına göre daha genel ve geniş bir kavram olduğu ve sosyal medya çoğunlukla görsel ve bireysel paylaşımlar içerdiği için, problemlili İnternet kullanımı narsistik eğilimler üzerinde önemli bir etkiye sahip değilken, sosyal medyanın çoğunlukla narsistik eğilimler ile ilgili bulunduğu düşünülmektedir. Ancak gelecek çalışmalarda problemlili İnternet kullanımı ile narsizm arasındaki ilişkiyi incelemek daha doğru sonuçlara ulaşılmasını sağlayacaktır. Çünkü sorunlu problemlili İnternet kullanımı ile Facebook kullanım yoğunluğu arasında anlamlı ilişki bulan çalışmalar mevcuttur. Facebook kullanım yoğunluğunun önemli yordayıcılarından birinin sorunlu İnternet kullanımı olduğu bulunmuştur (Traş, Öztemel ve Baltacı, 2019). Bahsedilen bu çalışmadan hareketle problemlili İnternet kullanımının, yoğun sosyal medya kullanımı ile ilişkili olduğu söylenebilir ve sosyal medya kullanımı gibi problemlili İnternet kullanımının da narsistik eğilimler üzerinde etkisinden bahsetmenin mümkün olabileceği yorumu yapılabilir. Ancak yapılan çalışmada problemlili İnternet kullanımı ve narsistik eğilimler arasında önemli bir ilişki bulunmadığı için, bu durumun İnternet kullanımı ile sosyal medya kullanımı arasındaki farklardan kaynaklı olabileceği düşünülmüştür. Yapılacak yeni çalışmalar ile bu konuda daha açık yorumlar yapılabileceği düşünülmektedir.

4.6. Üniversite Öğrencilerinin Problemlili İnternet Kullanımı ile Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki Regresyon Analizi Bulgularının Tartışılması

Üniversite öğrencilerinin problemlili İnternet kullanımının sosyal görünüş kaygısını yordayıcılığına ilişkin regresyon analizine dair bulgulara göre, sosyal fayda/sosyal rahatlık alt boyutu ve problemlili İnternet kullanımı katılımcıların sosyal görünüş kaygı düzeyi ile orta ve aşırı kullanım alt boyutu katılımcıların sosyal görünüş kaygı düzeyi ile düşük düzeyde anlamlı bir ilişki vermektedir ($R=0.472$, $R^2=0.222$, $P<.01$). Bahsedilen değişkenler birlikte, sosyal görünüş kaygısındaki toplam varyansın yaklaşık %22'sini açıklamaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde sosyal fayda/sosyal rahatlık alt boyutunun sosyal görünüş kaygısı üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Ancak aşırı

kullanım alt boyutu ile problemlı İnternet kullanımını sosyal görünüş kaygısı üzerinde önemli bir etkiye sahip değildir. Alan yazı incelendiğinde, problemlı İnternet kullanımının sosyal görünüş kaygısı üzerindeki etkisine dair bulguya rastlanmamıştır. Fakat benzer çalışmalar incelendiğinde, Doğan ve Çolak'ın (2016), lise öğrencileri ile yaptığı çalışmada sosyal görünüm kaygısının, sosyal ağ sitelerinin kullanımında önemli bir yordayıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yaptıkları araştırma sonuçları özellikle ergenlerin ve genç yetişkinlerin sosyal nedenlerle sosyal ağ sitelerini aktif olarak kullandığını göstermektedir. Bazıları İnterneti gerçek ya da fantezi kimliklerini ifade etmek için bir araç olarak kullanmakta ve sosyal görünüş kaygısı görünmez olma talebini arttıran bir unsur olabilmektedir. Yine çoğunlukla sosyal görünüş kaygısı ile ilgili alan yazında problemlı İnternet kullanımından ziyade sosyal medya kullanımı ile ilgili çalışmalara rastlanmıştır. Traş ve diğerleri (2019) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada, öğrencilerin sorunlu İnternet kullanımı ile Facebook kullanım yoğunluğu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ve Facebook kullanım yoğunluğunun önemli yordayıcılarından biri sorunlu İnternet kullanımındır. Kittinger, Correia ve Irons'a göre (2012), Facebook ve benzeri, İnternet üzerinden bağlanılan sosyal ağların kullanımı ve sayısı arttığı sürece problemlı İnternet kullanımının da artacağı düşünölmektedir. Bu açıdan bakıldığında problemlı sosyal medya ve problemlı İnternet kullanım düzeylerinin paralellik gösterebileceği düşünölebilir. Bir başka çalışmada, genç kadınlarda Facebook ve Instagram üzerinden gerçekleştirilen görünüm odaklı etkinlikler ve beden imajı endişeleri arasındaki ilişki incelenmiş, Facebook'ta daha fazla fotoğraf paylaşılması ve Instagram'da görünüş odaklı hesapların izlenmesi daha ince bir vücuda sahip olma düşüncesi ve buna bağlı vücut gözetimi ile ilişkilendirilmiştir (Cohen ve diğerleri, 2017). Kim'in (2018), genç koreli kadınlara ile yaptığı çalışmada, Facebook'un beden imajı ile önemli derecede ilişkili olduğu görölmektedir. Bu çalışmanın genç Koreli kadınlara arasında, çevresiyle görünüm karşılaştırmaları ve vücut imajı endişeleri üzerinde Facebook kullanımının rolü ile ilgili önemli bilgiler verdiği belirtilmektedir. Yapılan çalışmalara bakıldığında sosyal medya ve sosyal görünüş kaygısının daha fazla ele alındığı görölmektedir. Araştırma sonuçları genel itibariyle sosyal medya ve sosyal görünüş kaygısının ilişkili olduğunu göstermekte, bedene dair kaygıların sosyal medya kullanımı ile ilişkili olduğu düşünölmektedir. Bazı araştırmacılara göre (Kittinger ve diğerleri, 2012), aşırı sosyal medya kullanımı ile problemlı İnternet kullanımı arasında ilişki olduğu düşünölmektedir. Alan yazında problemlı İnternet

kullanımı ve sosyal görünüş kaygısı ile ilgili çalışmalara rastlanmadığı için, Kittinger, Correia ve Irons'un (2012) çalışmasında yer alan sosyal medya kullanımı ile problemlili İnternet kullanımının ilişkili olduğu sonucundan yola çıkarak, sosyal medya ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişki de ele alınmak istenmiştir. Yapılan araştırmada problemlili İnternet kullanımının, sosyal görünüş kaygısı üzerinde orta düzeyde bir etkisinden söz edilebilir ve sosyal fayda/sosyal rahatlık boyutu, sosyal görünüş kaygısının anlamlı bir yordayıcısıdır. Problemlili İnternet kullanımı ölçeğinde, sosyal fayda/ sosyal rahatlık boyutundaki ifadeler incelendiğinde, çoğunlukla İnternet ortamında daha rahat ve özgür hissetme, daha iyi ilişkiler kurma gibi faktörler bulunduğu görülmektedir. Başka bir deyişle, kendisini İnternet ortamında daha rahat hisseden birey, gerçek yaşamda daha kaygılı hissedebilir ve gerçek yaşamda ilişkiler kurmak ya da vakit geçirmektense İnternet ortamını tercih edebilir. Bu nedenle sosyal fayda/sosyal rahatlık boyutunun, sosyal görünüş kaygısını anlamlı bir şekilde yordadığı düşünülmektedir.

Sosyal görünüş kaygısının, sosyal kaygı ve benlik saygısı ile yakından ilişkili kavramlar olduğu düşünülmektedir (Özcan ve diğerleri, 2013). Bu konularda yapılan çalışmalara bakıldığında, Özer (2013), lise öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada benlik saygısı ile problemlili İnternet kullanımı arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulmuştur. Berber-Çelik ve Odacı (2011), yaptıkları araştırmada kendilik algısı ile problemlili İnternet kullanımı arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki bulmuş, kendilik algısı ve benlik saygısı problemlili İnternet kullanımının yordayıcıları olduğu sonucuna ulaşmıştır. Shepherd ve Edelman (2005) yaptıkları çalışmada, sosyal kaygı duyanların sosyal endişelerini kontrol etmek için İnterneti kullandıklarını bulmuştur. Genel olarak, sosyal konularda endişeli bireylerin yüz yüze etkileşimler sırasında şişirilmiş olumsuz değerlendirme algıları, onları daha güvenli iletişim araçları bulmaya ittiği için sorunlu İnternet kullanımı geliştirme riski altında olduklarını göstermektedir (Lee ve Stapinski, 2012). Düşük benlik saygısı ve sosyal kaygı, sosyal görünüş kaygısını tetikleyen durumlar olarak ele alınabilir. Sosyal kaygı ve düşük benlik saygısının problemlili İnternet kullanımı ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Sonuç olarak bu durum yapılan çalışmayı destekler nitelikte, sosyal görünüş kaygısının da problemlili İnternet kullanımı ile ilişkili olduğu düşüncesini oluşturmaktadır. Ancak alan yazındaki eksiklikten dolayı sosyal görünüş kaygısı ve problemlili İnternet kullanımı ile ilgili yapılacak yeni çalışmalara ihtiyaç vardır.

BEŞİNCİ BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde elde edilen sonuçlara ve benzer konularda araştırma yapmak isteyen araştırmacılar için çeşitli önerilere yer verilmiştir.

Araştırmanın Sonuçları

1. Üniversite öğrencilerinde problemlili İnternet kullanımının orta düzeye yakın olduğu belirlenmiştir. Problemlili İnternet kullanımı alt boyutlarından alınan puanlara göre, katılımcıların sosyal fayda/sosyal rahatlık alt boyutuna ait puanları düşük ve İnternetin olumsuz sonuçları alt boyutuna ait puanları ortalamanın altında, aşırı kullanım alt boyutuna ait puanları ise yüksek bulunmuştur.
2. Üniversite öğrencilerinin problemlili İnternet kullanımı ile ele alınan sosyodemografik değişkenler arasındaki ilişkiler incelendiğinde, problemlili İnternet kullanımı ile cinsiyet ve sınıf düzeyi arasında anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir.
3. Üniversite öğrencilerinin narsistik kişilik eğilimleri ile ele alınan sosyodemografik değişkenler arasındaki ilişkiler incelendiğinde, narsistik kişilik eğilimleri ile cinsiyet ve sınıf düzeyi arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.
4. Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile ele alınan sosyodemografik değişkenler arasındaki ilişkiler incelendiğinde, sosyal görünüş kaygısı ile cinsiyet ve sınıf düzeyi arasında anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur.
5. Üniversite öğrencilerinin problemlili İnternet kullanımlarının narsistik kişilik eğilimleri üzerindeki etkisi incelendiğinde, sosyal fayda/sosyal rahatlık alt boyutu, aşırı kullanım alt boyutu ve problemlili İnternet kullanımı toplam puanlarının, katılımcıların narsistik kişilik eğilimleri üzerinde çok düşük düzeyde anlamlı bir etkisi bulunmuştur. Bu değişkenler narsistik kişilik eğilimindeki toplam varyansın yaklaşık %2'sini açıklamaktadır.

6. Üniversite öğrencilerinin problemlı İnternet kullarımlarının sosyal görünüş kaygısı üzerindeki etkisi incelendiğinde, sosyal fayda/sosyal rahatlık alt boyutu ve problemlı İnternet kullanımının katılımcıların sosyal görünüş kaygı düzeyi üzerinde orta ve aşırı kullanım alt boyutunun katılımcıların sosyal görünüş kaygı düzeyi üzerinde düşük düzeyde anlamlı bir etkisinin olduğu görülmüştür. Bahsedilen değişkenler birlikte, sosyal görünüş kaygısındaki toplam varyansın yaklaşık %22'sini açıklamaktadır.

Öneriler

1. Bu araştırma Kırıkkale Üniversitesi'nde öğrenim gören üniversite öğrencileri ile yapılmıştır. Gelecek çalışmaların daha genel sonuçlara ulaşmak için daha büyük örneklem gruplarıyla yapılması, farklı şehirlerden katılımcılara ulaşılması faydalı olacaktır.

2. Araştırmada ele alınan problemlı İnternet kullanımı, narsistik kişilik eğilimleri ve sosyal görünüş kaygısı ile ilgili çalışmaların büyük çoğunluğu ergenler ya da üniversite öğrencileri ile yapılmıştır. Bu konuların farklı gruplar ile birlikte çalışılması farklı yaşam dönemlerindeki bireyler arasında karşılaştırma yapma imkanı sunarak alan yazına katkı sağlayacaktır.

3. Araştırmalarda problemlı İnternet kullanımına neden olan faktörler ile ilgili ayrıntılı çalışmalar yapılabilir. Ayrıca problemlı sosyal medya kullanımı ve problemlı İnternet kullanımı arasındaki ilişki incelenebilir. Benzerlik ve farklılıkları ele alınarak sosyal görünüş kaygısı ve narsistik kişilik eğilimi üzerindeki etkilerinin farklı olmasının nedenleri araştırılabilir.

4. Araştırmalarda daha küçük bir gruplarla nitel çalışmalar yapılabilir. Katılımcılarla bireysel çalışılarak İnternet kullanım davranışları hakkında daha doğru bilgiler edinilebilir.

5. Problemlı İnternet kullanımı, sosyal görünüş kaygısı ve narsistik kişilik eğilimi arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır ve bu nedenle bu değişkenlerle ilgili daha fazla araştırma yapılarak literatüre katkı sağlanabilir.

6. Problemlı İnternet kullanımı ve İnternetin doğru kullanımı ile ilgili okullarda ve üniversitelerde konferans ve seminerler verilebilir. Özellikle İnternet kullanım

süreleri, sağlıklı ve sağlıksız İnternet kullanımı ve problemlı İnternet kullanımının olumsuz sonuçlarıyla ilgili bilgiler verilmesi önem taşımaktadır. Bu konuda çalışmalar yapılarak, farklı yöntemlerle bireylerin İnternet kullanımını sınırlamalarına yardımcı öneriler verilebilir.

7. Bulunduğu ortama uyum sağlamakta zorlanan, sosyal kaygı ya da sosyal görünüş kaygısı yaşayan ve sosyal amaçlarla problemlı İnternet kullanımına yönelen bireyler için oryantasyon, grup çalışmaları ve benzeri çalışmalar yapılarak etkileşim içinde olmaları sağlanabilir.

8. Yapılan araştırmada narsistik kişilik eğilimi, problemlı İnternet kullanımını çok düşük düzeyde yordamaktadır. Ancak narsistik kişilik eğilimlerini tatmin etmek amaçlı problemlı İnternet kullanımı gösteren bireyler olabilir. Bu nedenle, sosyal medya kullanımında narsistik eğilimler gösteren (teşhircilik ya da üstünlük gibi) bireyler ile düşünme becerisi ile ilgili çalışmalar ya da İnternet üzerinden farklı platformlarda insanlara karşı yıkıcı konuşmalar yapan ve saldırganlık gösteren bireyler için empati ve öfke yönetimi konusunda bilgilendirici çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Adekunmisi, S. R., Ajala, E. B. ve Iyoro, A. O. (2013). İnternet access and usage by undergraduate students: a case study of Olabisi Onabanjo University, Nigeria. *Library Philosophy & Practice*, 848.
- Adıgüzel, A. (2018). *Üniversite öğrencilerinde gündemi kaçırma korkusu, problemlili akıllı telefon kullanımı, problemlili İnternet kullanımı ve yaşantısal kaçınmanın cep telefonu bağlantısını kaybetme korkusuna yönelik modelin sınanması Muğla ili örneği* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Akgul, H. (2018). The effects of psychoeducation program for decreasing social appearance anxiety on social appearance anxiety levels of high school students. *International Journal of Progressive Education*, 14(3), 1-11.
- Akhtar, S. ve Thomson, J. A. (1982). Overview: Narcissistic personality disorder. *The American journal of psychiatry*, 139(1), 12-20.
- Akkuş, Y., Türk, R. ve Akkuş Aydemir, A. (2019). Evaluating the relationship between healthy life style behaviours and social appearance anxiety. *Journal of Health Science and Profession*, 6(1), 120-126.
- Akpınar Aydoğmuş, E. N. (2017). *Ergenlerde sosyal güvende hissetme ve memnuniyet ile problemlili İnternet kullanımı arasındaki ilişkide sosyal medya tutumlarının aracılık rolü* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Alemdağ, S. (2013). *Öğretmen Adaylarında Fiziksel Aktiviteye Katılım, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Sosyal Öz-Yeterlik İlişkisinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Alemdağ, S. ve Öncü, E. (2015). Öğretmen adaylarının fiziksel aktiviteye katılım ve sosyal görünüş kaygılarının incelemesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 287-299, 287-300.
- Altıntaş, S. (2016). *Ortaokul Öğrencilerindeki Problemlili İnternet Kullanımı ile Algılanan Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Altundağ, Y. (2016). Lise öğrencilerinde sanal zorbalık ve problemlili İnternet kullanımı ilişkisi. *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying*, 3(1), 27-43.

- Altundag, Y. ve Bulut, S. (2016). Aday Sınıf Öğretmenlerinde Problemlı İnternet Kullanımının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Cumhuriyet International Journal of Education*, 5, 1-14.
- Ames, D. R., Rose, P. ve Anderson, C. P. (2006). The NPI-16 as a short measure of narcissism. *Journal of Research in Personality*, 40(4), 440-450.
- Ançel, G., Açıkğöz, I. ve Ayhan, A. G. Y. (2015). Problemlı İnternet kullanımı ile duygusal zeka ve bazı sosyodemografik değiskenler arasındaki ilişki. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(4), 255-263.
- Andreassen, C. S., Pallesen, S. ve Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287-293.
- Anlı, İ. ve Bahadır, G. (2007). Kendilik psikolojisine göre narsisistik ve sınır kişilik bozukluğu. *Psikoloji Çalışmaları/Studies in Psychology*, 27, 1-12.
- Arabacı, R. (2008). Relationship between social physique anxiety, walking activity and body composition in university students. *Sport Sciences*, 3(3), 145-153.
- Archibald, K. (2010). The Role of Body Image and Social Anxiety in Problematic Drinking Behavior. *Undergraduate Review*, 6, 15-20.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(1), 55-67.
- Arpacı, I., Yalçın, S. B., Baloğlu, M. ve Kesici, Ş. (2018). The moderating effect of gender in the relationship between narcissism and selfie-posting behavior. *Personality and Individual Differences*, 134, 71-74.
- Aslan, D. (2004). Beden algısı ile ilgili sorunların yaratabileceği beslenme sorunları. *STED (Standart Tıp Eğitim Dergisi)*, 13(9), 326-329.
- Atak, H. ve Çok, F. (2010). Beliren yetişkinlik: İnsan yaşamında yeni bir dönem. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 17, 39-50.
- Atay, S. (2009). Narsistik Kişilik Envanteri'nin Türkçeye standardizasyonu. *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 11(1), 181-196.
- Avşaroğlu, S. ve Üre, Ö. (2007). Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (18), 85-100.
- Aylıkçı, Ç. (2018). *Evli bireylerin problemlı İnternet kullanımı ile evlilik doyumu arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sebahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Bailey, K. A., Cline, L. E. ve Gammage, K. L. (2016). Exploring the complexities of body image experiences in middle age and older adult women within an exercise context: The simultaneous existence of negative and positive body images. *Body Image*, 17, 88-99.
- Balcı, Ş., ve Gülnar, B. (2009). Üniversite öğrencileri arasında İnternet bağımlılığı ve İnternet bağımlılarının profili. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 6(1), 5-22.
- Balcı, Ş., Gölcü, A. ve Öcalan, M. (2013). Üniversite öğrencileri arasında İnternet kullanım örüntüleri. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 7(4), 5-22.
- Baumeister, R. F. ve Vohs, K. D. (2001). Narcissism as addiction to esteem. *Psychological Inquiry*, 12(4), 206-210.
- Beard, K. W. ve Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for İnternet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 4, 377-383.
- Beck A.T., Freeman, A. ve Davis, D.D. (2008). *Kişilik Bozukluklarının Bilişsel Terapisi*. (Çev. Ö. Yalçın ve E. N. Akçay). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Ben, S. (2017). *İstanbul'da yaşayan üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeyleri ile beden algısı olumsuz değerlendirilme korkusu sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Berber-Çelik, Ç. ve Odacı, H. (2011). *Kendilik algısı ve benlik saygısının problemlili İnternet kullanımı üzerindeki yordayıcı rolü*. 5.Uluslararası Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Sempozyumunda sunulan bildiri. Fırat Üniversitesi, Elazığ, Türkiye, 22-24 Eylül.
- Black, D. W., Belsare, G. ve Schlosser, S. (1999). Clinical features, psychiatric comorbidity, and health-related quality of life in persons reporting compulsive computer use behavior. *The Journal Of Clinical Psychiatry*, 60(12), 839-844.
- Bleakley, A., Ellithorpe, M. ve Romer, D. (2016). The role of parents in problematic İnternet use among US adolescents. *Media and Communication*, 4(3), 24-34.
- Breslau, J., Aharoni, E., Pedersen, E. R. ve Miller, L. L. (2015). A review of research on problematic İnternet use and well-being: with recommendations for the US Air Force. *Rand Health Quarterly*, 5(1), 1-43.
- Brososof, L. C. ve Levinson, C. A. (2017). Social appearance anxiety and dietary restraint as mediators between perfectionism and binge eating: A six month three wave longitudinal study. *Appetite*, 108, 335-342.
- Bogart, L. M., Benotsch, E. G. ve Pavlovic, J. D. P. (2004). Feeling superior but threatened: The relation of narcissism to social comparison. *Basic and Applied Social Psychology*, 26(1), 35-44.

- Bolat, Y., Ülker, M. ve Demir, C. G. (2016). Kavramsal açıdan narsisizm ve eğitimde narsistik kişilik. *Journal of International Social Research*, 9(46), 482-492.
- Bozdemir, B. S. (2014). *Güncel Psikoloji*. Ankara: Türkiye Yayınları.
- Bozkurt, H., Şahin, S. ve Zoroğlu, S. (2016). İnternet bağımlılığı: Güncel bir gözden geçirme. *Journal of Contemporary Medicine*, 6(3), 235-247.
- Buss, D. M. ve Chiodo, L. M. (1991). Narcissistic acts in everyday life. *Journal of personality*, 59(2), 179-215.
- Byun, S., Ruffini, C., Mills, J. E., Douglas, A. C., Niang, M., Stepchenkova, S., ... ve Blanton, M. (2009). İnternet addiction: Metasynthesis of 1996–2006 quantitative research. *CyberPsychology & Behavior*, 12(2), 203-207.
- Campbell, K.W., Reeder, G.D., Sedikides, G.D. ve Elliot, A.J.(2000) Narcissism and comparative self-enhancement strategies. *Journal of Research in Personality*.34, 329- 347.
- Campbell, W. K. ve Foster, J. D. (2007). The narcissistik self: background, an extended agency model, and ongoing controversies. İçinde C. Sedikides ve S. Spencer (Edt.), *Frontiers in Social Psychology: The Self* (ss.1-43) Phileadelphia: Psychology Pres.
- Cash, T. F. ve Fleming, E. C. (2002). The impact of body image experiences: development of the body image quality of life inventory. *International Journal of Eating Disorders*, 31(4), 455-460.
- Cash, T. F. (2004). Body image: Past, present, and future. 1-5.
- Cash, T. F. ve Smolak, L. (Eds.). (2011). *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*. Guilford Press.
- Campbell, W. K., Hoffman, B. J., Campbell, S. M. Ve Marchisio, G. (2011). Narcissism in organizational contexts. *Human Resource Management Review*, 21(4), 268–284.
- Caplan, S. E. (2002). Problematic İnternet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18(5), 553–575.
- Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic İnternet use. *Journal of Communication*, 55(4), 721-736.
- Ceyhan, E., Ceyhan, A. A. ve Gürcan, A., (2007). Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlık çalışmaları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 7(1), 387-416.
- Cihangiroğlu, N., Teke, A., Uzuntarla, Y. ve Uğrak, U. (2015). Narsist kişilik eğilimleri ile kurumsal bağlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin analizi. *Yönetim ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 13(1), 1-18.

- Cohen, R., Newton-John, T. ve Slater, A. (2017). The relationship between Facebook and Instagram appearance-focused activities and body image concerns in young women. *Body Image*, 23, 183-187.
- Crawford, S. ve Eklund, R. C. (1994). Social physique anxiety, reasons for exercise, and attitudes toward exercise settings. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(1), 70-82.
- Cüceloğlu, D. (2017). *İnsan ve Davranışı* (34.basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çağlar, M., Dinçyürek, S. Ve Arsan, N. (2012). Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygılarının analizi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 43(43), 106-116.
- Çakmak, E. (2018). *Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım düzeyleri ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından değerlendirilmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çelik, E. ve Şenay Güzel, H. (2018). Ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki: benlik saygısının aracı rolü. *Journal of Turkish Educational Sciences*, 16(2).
- Ceyhan, E., Ceyhan, A. A. ve Gürcan, A. (2007). Problemlı İnternet kullanımını ölçęi'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Kuram Ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7, 387-416.
- Ceyhan, A. A. (2008). Predictors of problematic İnternet use on Turkish university students, *CyberPsychology & Behavior*, 11(3), 363-366.
- Çetin Dağlı, M. ve Gündüz, B. (2017). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık ve Psikolojik İyi oluş İlişkinde Problemlı İnternet Kullanımının Aracı Rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 44, 339-357.
- Çınar, M. (2015). *Ergenlerin problemlı İnternet kullanım davranışları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin belirlenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çınar, H. ve Keskin, N. (2015). Öğrencilerin sosyal görünüş kaygısının öğrenim yeri tercihlerine etkisi. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, 14, 457-464.
- Cicioğlu, M. (2014). *Öğrencilerin problemlı İnternet kullanımı ve siber zorbalık davranışlarına ilişkin görüşleri* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Danacı, M. Ö., Kavaklı, N. ve Tıkız, G. (2018). Eğitim fakültesinde öğrenim gören öğretmen adaylarının narsisizm düzeylerinin siber zorbalığa duyarlık ve İnternet bağımlılığı düzeylerine etkisi. *Ulusal Eğitim Akademisi Dergisi*, 2(2), 86-98.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological İnternet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187-195.

- Davis, R. A., Flett, G. L. ve Besser, A. (2002). Validation of a new scale for measuring problematic İnternet use: Implications for pre-employment screening. *CyberPsychology & Behavior*, 5(4), 331-345.
- Demiralp, C. (2017). *Üniversite öğrencilerinin empatik eğilim ile narsistik kişilik özellikleri ve eleştirel düşünme arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Demirci, İ. ve Füsün, E. K. Ş. İ. (2017). Büyüklenmeci narsisizmin iki farklı yüzü: Narsistik hayranlık ve rekabetin mutlulukla ilişkisi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 46(46), 37-58.
- Derbyshire, K. L., Lust, K. A., Schreiber, L. R., Odlaug, B. L., Christenson, G. A., Golden, D. J. ve Grant, J. E. (2013). Problematic İnternet use and associated risks in a college sample. *Comprehensive Psychiatry*, 54(5), 415-422.
- De Vries, M. K. (2004). Organizations on the Couch: A clinical perspective on organizational dynamics. *European Management Journal*, 22(2), 183-200.
- Dickinson, K. A. ve Pincus, A. L. (2003). Interpersonal analysis of grandiose and vulnerable narcissism. *Journal of Personality Disorders*, 17(3), 188-207.
- Dilbaz, N. (2000). Sosyal anksiyete bozukluğu: tanı, epidemiyoloji, etiyoloji, klinik ve ayırıcı tanı. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 3(2), 3-21.
- Dinçer, S., Mavaşoğlu, M. ve Mavaşoğlu, F. (2014). Üniversite öğrencilerinin İnternet kullanımının sosyal yaşam üzerine etkisi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(1), 145-157.
- Doğan, H., Işıklar, A. ve Eroğlu, S. E. (2008). Ergenlerin problemlı İnternet kullanımının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, (18), 106-124.
- Doğan, T. (2010). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin (SGKÖ) Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39, 151-159.
- Doğan, A. ve Cebioğlu, S. (2011). Beliren yetişkinlik: Ergenlikten yetişkinliğe uzanan bir dönem. *Türk Psikoloji Yazıları*, 14(28), 11-21.
- Doğan, U., ve Çolak, T. S. (2016). Self-concealment, social network sites usage, social appearance anxiety, loneliness of high school students: a model testing. *Journal of Education and Training Studies*, 4(6), 176-183.
- Doğaner, B. (2014). *Romantik ilişkileri olan üniversite öğrencilerinin narsistik kişilik eğilimi düzeylerine göre; ilişki bağlanımı, ilişki doyumu ve benlik saygılarının incelenmesi: İstanbul ili örneği* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Douglas A. C., Mills J. E., Niang M., Stepchenkova S., Byun S., Ruffini C., Lee, S. K., Loutfi, L., Lee, J. K., Atallah, M. ve Blanton, M. (2008). İnternet Addiction: Meta-Synthesis Of Qualitative Research For The Decade 1996-2006. *Computers In Human Behavior*, 24, 3027-3044.
- Egger, O. ve Rauterberg, G. W. M. (1996). *İnternet behaviour and addiction*. Zürich: Swiss Federal Institute of Technology.
- Ekşi, F. (2012). Narsistik kişilik özelliklerinin İnternet bağımlılığı ve siber zorbalığı yordama düzeyinin yol analizi ile incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(3), 1683-1706.
- Ekşi, H., Arıcan, T. ve Yaman, K. G. (2016). Meslek Lisesi Öğrencilerinin Riskli Davranışlarının Yordayıcısı Olarak Sosyal Görünüş Kaygısı ve Mükemmeliyetçilik. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(2), 527-545.
- Eldoğan, D. (2016). Hangi narsizm? Büyüklenmeci ve kırılğan narsizmin karşılaştırılmasına ilişkin bir gözden geçirme. *Türk Psikoloji Yazıları*, 19(37), 1-10.
- Emmons, R. A. (1984). Factor analysis and construct validity of the Narcissistic Personality Inventory. *Journal of Personality Assessment*, 48, 291-300.
- Emmons, R. A. (1987). Narcissism: Theory and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 11-17.
- Erdur Baker, Ö. ve Bıçak, B. (2006). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sorunları. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*.
- Erkul, R. E. (2009). Sosyal medya araçlarının (web 2.0) kamu hizmetleri ve uygulamalarında kullanılabilirliği. *Türkiye Bilişim Derneği*, 116, 96-101.
- Eroğlu, Y. (2016). Üniversite öğrencilerinde problemlı İnternet kullanımı: ilişkisel-karşılıklı bağımlı benlik kurgusu ve dürtüselliğın yordama güçleri. *International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 11(3), 1091-1114.
- Errasti, J., Amigo, I. Ve Villadangos, M. (2017). Emotional uses of Facebook and Twitter: Its relation with empathy, narcissism, and self-esteem in adolescence. *Psychological Reports*, 120(6), 997-1018.
- Erturgut, R. (2008). İnternet temelli uzaktan eğitimin örgütsel, sosyal, pedagojik ve teknolojik bileşenleri. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 1(2), 79-85.
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R. ve Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: the impact of facebook on young women's body image concerns and mood. *Body image*, 13, 38-45.
- Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2015). Negative comparisons about one's appearance mediate the relationship between facebook usage and body image concerns. *Body image*, 12, 82-88.

- Farzianpour, F., Fouroshani, A.B., Beyzaiee, S. ve Hosseini, S. (2012). *Evaluation of the self-esteem managers in clinical wards of hospitals affiliated to tehran university of medical sciences*, *World Applied Sciences Journal*, 16(5), 686-692.
- Fromm, E. (1994). *Sevginin ve Şiddetin Kaynağı* (6.Baskı). (Çev: Y. Salman ve N. İçten). Payel Yayınları: İstanbul.
- Foster, J. D. ve Campbell, W. K. (2007). Are there such things as “narcissists” in social psychology? A taxometric analysis of the Narcissistic Personality Inventory. *Personality and Individual Differences*, 43(6), 1321-1332.
- Gabbard, G. O. (1989). Two subtypes of narcissistic personality disorder. *Bulletin of the Menninger Clinic*. 527-532.
- Gabbard, G. O. (2000). Psychotherapy of personality disorders. *The Journal of psychotherapy practice and research*, 9(1), 1.
- Gautreau, C. M., Sherry, S. B., Mushquash, A. R. ve Stewart, S. H. (2015). Is self-critical perfectionism an antecedent of or a consequence of social anxiety, or both? A 12-month, three-wave longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 82, 125-130.
- Geçtan, E. (2014). *Psikanaliz ve Sonrası* (16. Basım). İstanbul: Metis Yayınları.
- Glover, N., Miller, J. D., Lynam, D. R., Crego, C. ve Widiger, T. A. (2012). The five-factor narcissism inventory: A five-factor measure of narcissistic personality traits. *Journal Of Personality Assessment*, 94(5), 500-512.
- Goldberg, I. (1996). *Goldberg's message*. <http://users.rider.edu/~suler/psyber/supportgp.html>. Erişim Tarihi: 10.10.2019.
- Göka, E. ve Beyazyüz, M. (2011). *Geçimsizler* (1. Basım). İstanbul: Timaş Yayınları.
- Grabe, S., Ward, L. M. ve Hyde, J. S. (2008). The role of the media in body image concerns among women: a meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological Bulletin*, 134(3), 460.
- Greenfield, D. N. (1999a). Virtual addiction: Sometimes new technology can create new problems. *Retrieved September, 28, 2005*.
- Greenfield, D. N. (1999b). Psychological characteristics of compulsive İnternet use: A preliminary analysis. *Cyberpsychology & behavior*, 2(5), 403-412.
- Gregory, C. (2019). *İnternet Addiction Disorder*. <https://www.psychom.net/iadcriteria.html>. Erişim Tarihi: 12.10.2019.

- Griffiths, M. (1995). Technological addictions. In *Clinical psychology forum*, 14-19, Division of Clinical Psychology of the British Psychol Soc
- Griffiths, M. (1996). Behavioural addiction: an issue for everybody?. *Employee Councelling Today*, 8(3), 19-25.
- Griffiths, M. (2000). Excessive İnternet use: implications for sexual behavior. *CyberPsychology & Behavior*, 3(4), 537-552.
- Grogan, S. (1999). *Body Image*. London: Routledge
- Guan, S. S. A. ve Subrahmanyam, K. (2009). Youth İnternet use: risks and opportunities. *Current Opinion in Psychiatry*, 22(4), 351-356.
- Güçdemir, Y. (2003). Bilgisayar ağları İnternetin gelişimi ve bilgi kirlenmesi. *İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, (17), 371-378.
- Güleç, C. ve Köroğlu, E. (1998). *Psikiyatri Temel Kitabı* (1. Baskı), Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Gül, E. (2016). *Ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ve sosyal karşılaştırmanın fonksiyonel olmayan tutum ve bilişsel çarpıtmalarla ilişkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Günlü, A. (2016). *Ergenlerde İnternet ve problemlı İnternet kullanım davranışının incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Günlü, A. ve Ceyhan, A. A. (2017). Ergenlerde İnternet ve problemlı İnternet kullanım davranışının incelenmesi. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 4, 75-117.
- Hamedoğlu, M. A. (2009). Örgütsel narsisizm düzeyine ilişkin yönetici ve öğretmen algıları (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Hart, E. A., Leary, M. R. ve Rejeski, W. J. (1989). Tie measurement of social physique anxiety. *Journal of Sport and exercise Psychology*, 11(1), 94-104.
- Hart, T.A., Flora, D.B., Palyo, S.A., Fresco, D.M., Holle, C. ve Heimberg, R.G. (2008). Development and examination of the social appearance anxiety scale. *Assessment*, 15(1), 48-59.
- Hebebcı, M. T. ve Shelley, M. (2018). Analysis of the Relationship between University Students' Problematic İnternet Use and Loneliness. *International Journal of Assessment Tools in Education*, 5(2), 223-234.
- Henderson, E.,Ç. (2001) *Understanding addiction*. University Press of Mississippi.
- Horney, K. (1939). *New Ways in Psychoanalysis*. W W Norton & Co.

- Işıkol Özge F, (2013). *İlköğretim II. kademe öğrencilerinin sosyal görünüş saygıları ile benlik saygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi(Üsküdar İlçesi örneği)* (Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- İnan, E. (2015). Narsistik kişilik örgütlenmesinin bağlanma kuramı çerçevesinde ele alınması: Vaka örneği. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 2(1), 1-12.
- İnternet arşivi. metu (2019). *Dünyada İnternet'in Gelişimi* <http://www.İnternetarsivi.metu.edu.tr/tarihce.php>. Erişim Tarihi: 28.09.2019
- Kalemoğlu Varol, Y., Erbaş, M. K. ve Ünlü, H. (2014). Beden eğitimi öğretmen adaylarının mesleki kaygı düzeylerinin öğretmenlik mesleğine yönelik tutumlarını yordama gücü. *Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 12(2), 113-123.
- Kandell J.J. (1998). İnternet Addiction on campus: The vulnerability of college students, *Cyber Psychology & Behavior*, 1 (1). 11-17.
- Kanten, P. (2014). Narsistik kişilik özelliğinin örgütsel vatandaşlık davranışı üzerindeki etkisinde örgüt ikliminin düzenleyici rolü. *İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi İşletme İktisadi Enstitüsü Yönetim Dergisi*, 25(76).
- Kamal, N. N. ve Kamal, N. N. (2018). Determinants of problematic İnternet use and its association with disordered eating attitudes among minia university students. *International Journal of Preventive Medicine*, 9, 1-5.
- Kara, A. (2016). Sosyal görünüş kaygısı ile utangaçlık arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 95-106.
- Karaca, M. (2007). *Sosyolojik bir olgu olarak İnternet gençliği: Elazığ örneği* (Doktora Tezi). Fırat Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Elazığ.
- Karaaziz, M. ve Atak, İ. E. (2013). Narsisizm ve narsisizmle ilgili araştırmalar üzerine bir gözden geçirme. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 1(2), 44-59.
- Karasar, N. (2013). *Bilimsel Araştırma Yöntemi* (25. Baskı) Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Karataş, S. ve Taş, A. (2017). İlk ve ortaokullardaki öğretmenlerin narsistik kişilik eğilimleri ile örgütsel özdeşleşme düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 92-121.
- Kaya, L. (2017). *Üniversite Öğrencilerinde Narsistik Eğilimler, Bağlanma Stilleri ve Sosyal Medya Kullanımı* (Yayınlamamış Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Kernberg, O. F. (2012). *Sınır Durumlar ve Patolojik Narsisizm*. (Çev. M. Atakay.)(3. Basım). İstanbul: Metis Yayınları

- Kılıç, M. (2015). *Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Kılıç, M. Ve Karakuş, Ö. (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 3837-3852.
- Kılıç, Z. ve Durat, G. (2017). Üniversite Öğrencilerinde Problemlerli İnternet Kullanımının Genel Psikolojik Belirtileri ve Sosyal Fobi ile İlişkisi. *Sakarya Tıp Dergisi*, 7(2), 97-104.
- Kıran, B., Bozkur, B. ve Kaya, A. (2018). Investigation of social anxiety level of migrated and not migrated secondary school student. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 8(3), 623-644.
- Kıratlı, S. (2018). *Narsistik kişilik özellikleri ve mükemmeliyetçiliğin yaşam doyumu ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kızıltan, H. (2006). *Narsisizm ve Psikopatolojisi*. <http://www.psikomitoloji.com/attachments/article/79/narsisizm.makalesi.pdf>. Erişim Tarihi: 05.03.2019.
- Kim, J. W. (2018). Facebook use for profile maintenance and social grooming and young korean women's appearance comparison with peers and body image concerns. *Social Media+ Society*, 4(2), 1-11.
- King, S. A. (1996). *Is The İnternet Addictive or Are Addicts Using The İnternet?* Retrieved From. <http://giovanni-2000.tripod.com/mesh/selfaddict.html>. Erişim Tarihi: 07. 04. 2019.
- Kittinger, R., Correia, C. J. ve Irons, J. G. (2012). Relationship between Facebook use and problematic İnternet use among college students. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(6), 324-327.
- Kiraz, C. (2011). *Eğitim fakültesi öğrencilerinin empatik eğilimleri ile narsistik kişilik özellikleri* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kleinrock, L. (2010). An early history of the İnternet [History of Communications]. *IEEE Communications Magazine*, 48(8), 26-36.
- Ko, N. (2010). The role of body shame, social appearance anxiety, and body checking behavior on body dissatisfaction and disordered eating behaviors: a crosscultural study in Germany and Korea. *Universitätsbibliothek Freiburg*.
- Kocakula, Ö. (2015). Türk mitolojisindeki motifler temelinde narsistik kişilik bozukluğunun yeniden okunması. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (49), 272-287.
- Kocakula, Ö. ve Altunoğlu, E (2017). Narsistik kişilik özelliklerinin karar süreçlerine etkisi. *İstanbul Journal of Social Sciences*, 18, 50-68.

- Kocovski, N. L. Ve Endler, N. S. (2000). Social anxiety, self-regulation, and fear of negative evaluation. *European Journal of Personality*, 14(4), 347-358.
- Koç Ekinci, C. (2018). *Erişkinlerde narsistik kişilik özelliklerinin mizaç ve karakter boyutları ile bağlanma stilleri açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Kohut, H. (2004). *Kendiliğin Çözümlemesi- Narsistik Kişilik Bozukluklarının Psikanalitik Tedavisine Sistemli Bir Yaklaşım*. (Çev. C. Atbaşoğlu, B. Büyükkal ve C. İşcan). İstanbul: Metis Yayınları.
- Köknel, Ö. (1989). *Kayı Bozuklukları Genel ve Klinik Psikiyatri*. İstanbul: Nobel Tıp Yayınları.
- Köroğlu, E. ve Bayraktar, S. (2010). *Kişilik Bozuklukları* (2. Baskı). Ankara: HYB Basım Yayın.
- Köroğlu, E. (2013). *DSM-5 Tani Ölçütleri*. Ankara: Boylam Psikiyatri Enstitüsü.
- Kubarych, T. S., Deary, I. J. ve Austin, E. J. (2004). The narcissistic personality inventory: Factor structure in a non-clinical sample. *Personality and Individual Differences*, 36(4), 857-872.
- Küçük, E. E. (2017), Üniversite öğrencilerinin problemleri İnternet kullanımları ve sağlıklarına etkisi ile ilgili görüşlerinin değerlendirilmesi. *İzmir Tepecik Eğitim ve Araştırma Hastanesi Dergisi*, 27(3), 211-216.
- Laconi, S., Vigouroux, M., Lafuente, C., ve Chabrol, H. (2017). Problematic İnternet use, psychopathology, personality, defense and coping. *Computers in Human Behavior*, 73, 47-54.
- Lee, B. W. ve Stapinski, L. A. (2012). Seeking safety on the İnternet: Relationship between social anxiety and problematic İnternet use. *Journal of anxiety disorders*, 26(1), 197-205.
- Levinson, C. A. ve Rodebaugh, T. L. (2011). Validation of the social appearance anxiety scale: factor, convergent, and divergent validity. *Assessment*, 18(3), 350-356.
- Levinson, C. A., Rodebaugh, T. L., White, E. K., Menatti, A. R., Weeks, J. W., Iacovino, J. M. ve Warren, C. S. (2013). Social appearance anxiety, perfectionism, and fear of negative evaluation. Distinct or shared risk factors for social anxiety and eating disorders?. *Appetite*, 67, 125-133.
- Li, W., O'Brien, J. E., Snyder, S. M. ve Howard, M. O. (2015). Characteristics of İnternet addiction/pathological İnternet use in US university students: A qualitative-method investigation. *PLOS ONE*, 10(2), 1-19.
- Liu, Y., Li, Y., Hao, X. Ve Zhang, Y. (2019). Narcissism and learning from entrepreneurial failure. *Journal of Business Venturing*, 34(3), 496-512.

- Meral, B.S. (2018). *Üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi), Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Meyer, H.M. (2012). Korean female body image vs american female body image represented in the print media. *Research Papers*, 278.
- McMillan, S. ve Morrison, M. (2006). Coming of age with the İnternet: A qualitative exploration of how the İnternet has become an integral part of young people's lives. *New Media & Society*, 8(1), 73-95.
- Miller, J. D. Ve Campbell, W. K. (2008). Comparing clinical and social-personality conceptualizations of narcissism. *Journal of Personality*, 76(3), 449-476.
- Morahan-Martin, J. ve Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological İnternet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16(1), 13-29.
- Moretta, T. ve Buodo, G. (2018). Autonomic stress reactivity and craving in individuals with problematic İnternet use. *PLOS ONE*, 13(1), 1-18.
- Morrison, T. G., Kalin, R. ve Morrison, M. A. (2004). Body-image evaluation and body-image among adolescents: a test of sociocultural and social comparison theories. *Adolescence*, 39(155).
- Munandar, A., Wibowo, M. E., Mulawarman, M. ve Anni, C. T. (2019). Group Counseling Reality with Confrontation Techniques to Improve Self-Control and Self-Perception Students Problematic İnternet Use. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(2), 168-173
- Mülazımoğlu Ballı, Ö. & Erturan İlker, G. & Arslan, Y. (2014). Achievement goals in turkish high school pe setting: The predicting role of social physique anxiety. *International Journal of Educational Research*, 67, 30-39.
- Nalwa, K., ve Anand, A. (2003). İnternet addiction in students: a cause of concern. *Cyberpsychology and Behavior*, 6 (6), 653- 656.
- Odacı, H., ve Çelik, Ç. B. (2013). Who are problematic İnternet users? An investigation of the correlations between problematic İnternet use and shyness, loneliness, narcissism, aggression and self-perception. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2382-2387.
- Oğuz, T. (2016). Çağdaş narkisisos'lar: Facebook kullanım alışkanlıkları ve narsisizm. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 9(2), 51-68.
- Ohmann, K. ve Burgmer, P. (2016). Nothing compares to me: How narcissism shapes comparativethinking. *Personality and Individual Differences*, 98, 162-170.
- Oktan, V. (2015). Üniversite öğrencilerinde problemlı İnternet kullanımını, yalnızlık ve algılanan sosyal destek. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(1), 281-292

- Ozan, E., Kırkpınar, İ., Aydın, N., Fidan, T. ve Oral, M. (2008). Narsistik Kişilik Bozukluğu: gelişim süreçleri ve yaşamı. *RCHP*, 2(1-2), 25-36.
- Ögel, K. (2012). *İnternet Bağımlılığı-İnternetin Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Başa Çıkmak*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları
- Öksüz, Y., (2012). Üniversite öğrencilerinin özerklik düzeyleri ile vücut algıları arasındaki ilişki. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28, 69-77.
- Öngün, E. ve Demirağ, A. (2018). Narsistik kişilik envanteri açısından özçekgm yapma tutumu üzerine bir araştırma. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(2), 71-87.
- Özcan, H., Subaşı, B., Budak, B., Çelik, M., Gürel, Ş. C. ve Yıldız, M. (2013). Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki kadınlarda benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Journal Of Mood Disorders*, 3(3), 107-113.
- Özel, İ. (2014). Dindarlarda narsizm: yüksek din eğitimi alan öğrenciler üzerine bir araştırma. *Journal of International Social Research*, 7(32), 310-327.
- Özer, Ş. (2013). *Problemlili İnternet kullanımının benlik saygısı ve öznel iyi oluş ile açıklanabilirliği* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Özçetin, A., Maraş, A., Ataoğlu, A. ve İçmeli, C. (2008). Deprem sonucu gelişen travma sonrası stres bozukluğu ile kişilik bozuklukları arasında ilişki. *Düzce Tıp Fakültesi Dergisi*, 2, 8-18.
- Özkaya, S. (2018). *Sosyal medyayı çok kullanan gençlerde narsistik kişilik yapılanması*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özteke Kozan, H. İ. ve Hamarta, E. (2017). Beliren yetişkinlikte beden imgesi: Bağlanma ve sosyal görünüş kaygısının rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(48), 63-81.
- Öztürk, A. (2014). Sosyal kaygıyı açıklayan yaklaşımlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(48), 15-26.
- Palancı, M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı problemlerini açıklama ve gidermeye yönelik gerçeklik terapisi oryantasyonlu bir yardım modelinin geliştirilmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Peterson, J. L. ve DeHart, T. (2014). In defense of self-love: An observational study on narcissists' negative behavior during romantic relationship conflict. *Self and Identity*, 13(4), 477-490.
- Raskin, R. N. ve Hall, C. S. (1979). A narcissistic personality inventory. *Psychological Reports*, 45(2), 590.

- Raskin, R. ve Terry, H. (1988). A principal-components analysis of the Narcissistic Personality Inventory and further evidence of its construct validity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(5), 890-902.
- Reed, P., Bircek, N. I., Osborne, L. A., Viganò, C. ve Truzoli, R. (2018). Visual social media use moderates the relationship between initial problematic Internet use and later narcissism. *The Open Psychology Journal*, 11(1), 163-170.
- Reilly, E. E., Gordis, E. B., Boswell, J. F., Donahue, J. M., Emhoff, S. M. ve Anderson, D. A. (2018). Evaluating the role of repetitive negative thinking in the maintenance of social appearance anxiety: An experimental manipulation. *Behaviour Research and Therapy*, 102, 36-41.
- Rozenblatt, S. (2002). In Defence of Self: The relationship of Self-Esteem and Narcissism to Aggressive Behavior (Yayınlanmış Doktora Tezi). Long Island University, Psychology, USA.
- Sabiston, C. M., Sedgwick, W. A., Crocker, P. R. E., Kowalski, K. C. ve Mack, D. E. (2007). Social physique anxiety in adolescence: An exploration of influences, coping strategies, and health behaviors. *Journal of Adolescent Research*, 22(1), 78-101.
- Sargin, N. (2013). Üniversite öğrencilerinin İnternete yönelik tutumları ve problemleri İnternet kullanımları. *Turkish Journal of Education*, 2(2), 44-53.
- Savcı, M. ve Aysan, F. (2017). Teknolojik bağımlılıklar ve sosyal bağıllık: İnternet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının sosyal bağıllığı yordayıcı etkisi. *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 30(3), 202-216.
- Seki, T. (2014). *Ergenlerin sosyal görünüş kaygısı ve öznel iyi oluşlarının sahip oldukları değerler açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Sevindik, F. (2011). *Fırat üniversitesi öğrencilerinde problemleri İnternet kullanımı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Seyfi, M. ve Arpacı, İ. (2016). The relationship between appearance concerns and selfie sharing on social media. *İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, (51), 143-154.
- Seward, S.K. (2007), *Are narcissists bad for relationships or are relationships bad for narcissists?: The effect of narcissism on close relationships*, Department of Psychology St. Francis Xavier University Narcissism And Relationships, Canada.
- Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazoritz, M., Gold, M. S. ve Stein, D. J. (2003). Problematic Internet use: proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety*, 17(4), 207-216.

- Shaw, L. H. ve Gant, L. M. (2002). Users divided? Exploring the gender gap in İnternet use. *CyberPsychology & Behavior*, 5(6), 517-527.
- Shepherd, R. M. ve Edelman, R. J. (2005). Reasons for İnternet use and social anxiety. *Personality and Individual Differences*, 39(5), 949-958.
- Sırakaya, M. (2011). *Öğretmen adaylarının problemlı İnternet kullanımı ve İnternet öz-yeterlik düzeylerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Skrzypek, S. , Wehmeier, P. M. ve Remschmidt, H. (2001). Body image assessment using body size estimation in recent studies on anorexia nervosa: A brief review. *European Child Adolescent Psychiatry*, 10, 215–221.
- Spada, M. M. (2014). An overview of problematic İnternet use. *Addictive behaviors*, 39(1), 3-6.
- Suler, J. R. (1999). To Get What You Need: Healthy And Pathological İnternet Use. *Cyberpsychology & Behavior*, 2(5), 355–393.
- Sübaşı, G. (2007). Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygıyı yordayıcı bazı değişkenler. *Eğitim ve Bilim*, 32(144), 3-15.
- Şahin, İ., Şahin Fırat, N., Zoraloğlu, Y.R. ve Açıkgöz, K. (2009). Üniversite öğrencilerinin sorunları. *Education Sciences*, 4(4), 1435-1449.
- Şahin, İ., Zoraloğlu, Y. R. ve Şahin Fırat, N. (2011). Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçları, eğitsel hedefleri üniversite öğreniminden beklentileri ve memnuniyet durumları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 3(3), 429-452.
- Şahin, E., Barut, Y., Ersanli, E. ve Kumcağız, H. (2014). Self-esteem and social appearance anxiety: an investigation of secondary school students. *Online Submission*, 4(3), 152-159.
- Şahin, C. ve Kumcağız, H. (2017). Narsisizm ve benlik saygısının sosyal medya bağımlılığının üzerindeki yordayıcı rolü. *International Journal of Eurasia Social Sciences*, 8(30), 2136-2155.
- Şenyiğit, A. (2018). *Lise öğrencilerinin bilişsel esnekliklerine göre problemlı İnternet kullanımlarının incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Tarı Cömert, I. (2007). *İstanbul'da yaşayan 18-28 arası üniversite öğrencilerinin İnternet ve madde kullanımlarının ilişkilendirilmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). İstanbul Üniversitesi, Adli Tıp Enstitüsü, İstanbul.
- Taş, A. (2016). *İlk ve orta okullardaki öğretmenlerin narsistik kişilik eğilimleri ile örgütsel özdeşleşme düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi: Antalya ili örneği* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.

- Tazegül, Ü. (2012). *Bireysel sporlardaki sporcuların narsisizm düzeylerinin sosyo demografik özelliklerine göre karşılaştırılması*. 2nd International Social Sciences in Physical Education and Sport Congress, Ankara, Türkiye, 31 Mayıs-2 Haziran.
- Tekeli, Ş. C. (2017). *Beden eğitimi ve spor öğretmeni adayları ile diğer öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygısı ve akademik öz - yeterlik düzeylerinin karşılaştırılması* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın
- Telli, E. ve Ünal, Z. (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyo-demografik özelliklerine göre sosyal görünüş kaygısı: bir alan araştırması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(15), 134-146.
- Tepret, D. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Facebook ve Instagram Kullanımı İle Narsistik Yapılanma Düzeyleri Arasındaki İlişki* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tezcan., B.(2009).Obez bireylerde benlik saygısı, beden algısı ve travmatik geçmiş yaşantılar(Uzmanlık Tezi). Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi.
- Timuroğlu, K. ve İşcan, Ö. F. (2008). İşyerinde narsisizm ve iş tatmini ilişkisi. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 22(2), 239-264.
- Tozoğlu, B. (2017). *Ağrı ilindeki üniversite öğrencilerinin narsist kişilik özelliklerinin spor ve farklı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ağrı.
- Traş, Z., Öztemel, K. ve Baltacı, U.B. (2019). Role of problematic İnternet use, sense of belonging and social appearance anxiety in facebook use intensity of university students, *International Education Studies*,12(8),1-10.
- Truitt, T. (2011). Africentrism and gender role identification: exploring the relationship between appearance commentary and body image (2011). *Counseling and Human Services* , 53.
- Tutgun, A. (2009). *Öğretmen adaylarının problemlı İnternet kullanımlarının incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Türkiye İstatistik Kurumu (2019). *Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması*. <http://www.tuik.gov.tr/> Erişim Tarihi: 01.10.2019.
- Twenge, J. M., Konrath, S., Foster, J. D., Campbell, W. K., ve Bushman, B. J. (2008). Further evidence of an increase in narcissism among college students. *Journal of Personality*, 76(4), 919-928.

- Uçar, M. E. ve Konal, B. (2018). Öğretmenler ile lise ve üniversite öğrencilerindeki narsisizm kişilik özellikleri benlik saygısı ve duygu gereksinimi arasındaki ilişkiler. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(14), 92-136.
- Ünver, H. (2016). *Siber zorbalık ile problemlili İnternet kullanımı ve riskli İnternet davranışı arasındaki ilişki ve bu değişkenlerin çeşitli demografik özellikler açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Vazire, S., Naumann, L. P., Rentfrow, P. J. ve Gosling, S. D. (2008). Portrait of a narcissist: Manifestations of narcissism in physical appearance. *Journal of Research in Personality*, 42(6), 1439-1447.
- Weiser, E. B. (2015). # Me: Narcissism and its facets as predictors of selfie-posting frequency. *Personality and Individual Differences*, 86, 477-481.
- We Are Social (2019). *Digital 2019, Q4 Global Digital Statshot Report*. <https://wearesocial.com/>Erişim Tarihi: 01.10.2019.
- White, E. K. (2013). *The role of social physique anxiety and social appearance anxiety in the body checking behaviors of male and female college students*. University of Nevada, Department of Psychology College of Liberal Arts The Graduate College, Las Vegas.
- Whitbourne, S.K. (2012). *The Healthy Side Of Narcissism*. <https://www.psychologytoday.com/blog/fulfillment-any-age/201201/the-healthy-side-narcissism>. Erişim Tarihi: 15.04.2019.
- Wink, P. (1991). Two faces of narcissism. *Journal of Personality And Social Psychology*, 61(4), 590.
- Yalın, N. (2018). Narsistik kişilik, empatik eğilimler, eleştirel düşünme ve saldırganlık arasındaki ilişkiler (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yaman, K. (2017). *Ergenlerde anne baba algısı, uyum düzeyi ve problemlili İnternet kullanım ilişkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yavuzarslan-Gök, A.(2017). *Ergenlerde Problemlili İnternet Kullanımı, Kişilik Özellikleri ve Sosyal Beceri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yzgan-İnanç ve Yerlikaya (2014). *Kişilik Kuramları* (8.Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Yenilmez, K., Turgut, M., Anapa, P. ve Ersoy, M. (2011). İlköğretim matematik öğretmeni adaylarının eğitsel İnternet kullanımına yönelik öz-yeterlik inançları. *Education Sciences*, 7(1), 371-379.

- Yılmaz, M. F. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının problemlili İnternet kullanımı ve bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Yılmaz, İ. A., Dursun, S., Güzeler, E. G. ve Pektaş, K. (2014). Üniversite öğrencilerinin kaygı düzeyinin belirlenmesi: Bir örnek çalışma. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, 4(4), 16-26.
- Young, K. S., (1996). İnternet addiction: The emergence of a new clinical disorder, *Cyber Psychology and Behavior*, 1(3), ss. 237-244.
- Young, K. S. (1998). *Caught in the net: how to recognize the signs of İnternet addiction and a winning strategy for recovery*. New York: John Wiley & Sons.
- Young, K., Pistner, M., O'mara, J. ve Buchanan, J. (2000). Cyber disorders: The mental health concern for the new millennium. *CyberPsychology & Behavior*, 2(5), 475-479.
- Young, K. S. (2004). İnternet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402-415
- Yörükan, T. (2000). *Yunan Mitolojisinde Aşk* (1.Baskı). İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Zhou, N., Ma, S., Li, X., Zhang, J., Liang, Y., Yu, C., Geng, X., Meng, J., Yuan, X., Cao, H. ve Fang, X. (2019). Peer contagion processes for problematic İnternet use among Chinese college students: A process model involving peer pressure and maladaptive cognition. *Computers in Human Behavior*, 90, 276-283.
- Zorbaz, O. (2013). *Lise öğrencilerinin problemlili İnternet kullanımının sosyal kaygı ve akran ilişkileri açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

EKLER

EK-1

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli katılımcılar;

Aşağıdaki sorular ve ekte yer alan formlar, yüksek lisans tezi kapsamında yapılan çalışma için üniversite öğrencilerinde problemleri internet kullanım düzeyinin narsistik kişilik eğilimi ile sosyal görünüş kaygısı üzerindeki etkisini belirlemek üzere oluşturulmuştur. Araştırmadan sağlıklı sonuçlar elde edilebilmesi için vereceğiniz cevapların gerçek duygu ve düşüncelerinizi yansıtması son derece önemlidir. Formlarda yer alan sorularda doğru veya yanlış cevaplar söz konusu değildir. Sizden, her bir soruyu dikkatli bir şekilde okuyup, kendinize uygun bulduğunuz seçeneği işaretlemeniz (X) beklenmektedir. Vereceğiniz cevaplar, araştırma amacı dışında hiçbir yerde kullanılmayacaktır. *Lütfen hiçbir maddeyi boş bırakmayınız.* Zaman ayırıp yardımcı olduğunuz, bilimsel bir çalışmaya katkıda bulunduğunuz için teşekkür ederim.

Anket sonuçlarıyla ilgili soru sormak veya bilgi almak isterseniz esrayildirimm@yahoo.com adresinden ulaşabilirsiniz.

Esra YILDIRIM

Kırıkkale Üniversitesi

Yüksek Lisans Öğrencisi

1. Cinsiyetiniz: K () E ()

2. Sınıf düzeyiniz: 1.Sınıf () 2.Sınıf () 3.Sınıf () 4.Sınıf ()

EK-2**SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI ÖLÇEĞİ (SGKÖ)**

Lütfen aşağıdaki her cümleyi okuduktan sonra her ifadenin yanındaki kutulardan size en uygun olan seçeneği belirleyerek (x) işareti koyunuz. Lütfen her soruda **sadece bir seçeneği işaretleyiniz ve cevaplanmamış ifade bırakmayınız.**

		Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Tamamen Uygun
1	Dış görünüşümle ilgili kendimi rahat hissedirim.					
2	Fotoğrafım çekilirken kendimi gergin hissedirim.					
3	İnsanlar doğrudan bana baktıklarında gerilirim.					
4	İnsanların görünüşümden dolayı benden hoşlanmayacakları konusunda endişelenirim.					
5	Yanlarında olmadığım zamanlarda insanların, görünüşümle ilgili kusurlarımı konuşacaklarından endişelenirim.					
6	Görünüşümden dolayı insanların benimle beraber vakit geçirmek istemeyeceklerinden endişelenirim.					
7	İnsanların beni çekici bulmamalarından korkarım.					
8	Görünüşümün yaşamımı zorlaştıracığından endişe duyarım.					
9	Karşıma çıkan fırsatları görünüşümden dolayı kaybetmekten kaygılanırım.					
10	İnsanlarla konuşurken görünüşümden dolayı gerginlik yaşarım.					
11	Diğer insanlar görünüşümle ilgili bir şey söylediklerinde kaygılanırım.					
12	Dış görünüşümle ilgili başkalarının beklentilerini karşılayamamaktan endişeleniyorum.					
13	İnsanların görünüşümü olumsuz olarak değerlendirecekleri konusunda endişelenirim.					
14	Diğer insanların görünüşümdeki bir kusurun farkına vardıklarını düşündüğümde kendimi rahatsız hissedirim.					
15	Sevdiğim kişinin görünüşümden dolayı beni terk edeceğinden endişe duyuyorum.					
16	İnsanların görünüşümün iyi olmadığını düşünmelerinden endişeleniyorum.					

EK-3

PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI ÖLÇEĞİ (PİKÖ)

Açıklama: Bu anket, bireylerin internet kullanım davranışlarını betimlemek için hazırlanmıştır. Sizden istenen, internet kullanırken genellikle gösterdiğiniz davranışları dikkate alarak, aşağıdaki ifadelerden her birinin size uygunluk derecesini belirlemenizdir.

Bu amaçla, ilk önce her bir ifadeyi okuyunuz ve daha sonra her bir ifadenin karşısındaki “**Tamamen Uygun**”, “**Oldukça Uygun**”, “**Biraz Uygun**” “**Nadiren Uygun**”, ve “**Hiç Uygun Değil**” seçeneklerinden kendi durumunuza uygun olan bir seçeneği belirleyiniz. Bu seçeneği belirledikten sonra o seçeneğe ait parantezin içerisine çarpı (X) işareti koyunuz.

Lütfen, **hiçbir maddeyi boş bırakmayınız**. Yanıtlarken kendi internet kullanım davranışlarınızı olduğu gibi yansıtmamız, sonuçların daha sağlıklı değerlendirilmesine katkıda bulunacaktır.

	Tamamen uygun	Oldukça uygun	Biraz uygun	Nadiren uygun	Hiç uygun değil
1. İnternet bağlantımı kesmeye her karar verdiğimde kendi kendime “birkaç dakika daha” diyorum.	()	()	()	()	()
2. İnternette geçirdiğim zaman çoğunlukla uyku süremi azaltıyor.	()	()	()	()	()
3. İnternet ortamında elde ettiğim saygıyı günlük yaşamımda bulamıyorum.	()	()	()	()	()
4. İnternette, diğer ortamlara göre daha kolay ilişki kuruyorum.	()	()	()	()	()
5. İnternette ismimi gizlemek beni daha özgür kılıyor.	()	()	()	()	()
6. Çok istememe rağmen interneti uzun süre kullanmaktan bir türlü vazgeçemiyorum.	()	()	()	()	()
7. İnternete gerekmedikçe girmekten kaçınıyorum.	()	()	()	()	()
8. Yalnızlığımı internetle paylaşıyorum.	()	()	()	()	()
9. Tekrar internete girene kadar kendimi huysuz, karamsar, rahatsız ve huzursuz hissediyorum.	()	()	()	()	()
10. Problemlerimden bunaldığımda sığındığım en iyi yer internettir.	()	()	()	()	()
11. Birisi internette ne yaptığımı sorduğunda savunmacı ve gizleyici oluyorum.	()	()	()	()	()
12. Planladığımın dışında fazladan bir dakika bile interneti kullanmıyorum.	()	()	()	()	()
13. İnternette bağlantı kurduğum insanlara kendimi daha iyi anlatıyorum.	()	()	()	()	()
14. İnternete giremediğim zaman, internette olmayı düşünmekten kendimi alıkoyamıyorum.	()	()	()	()	()

	Tamamen uygun	Oldukça uygun	Biraz uygun	Nadiren uygun	Hiç uygun değil
	↓	↓	↓	↓	↓
15. İnternette, kontrol benden çıkıyor.	()	()	()	()	()
16. İnternet yüzünden yemek yemeyi unuttuğum zamanlar oluyor.	()	()	()	()	()
17. İnternette daha fazla vakit geçirmek için günlük işlerimi ihmal ediyorum.	()	()	()	()	()
18. Sosyal aktiviteler için para harcamaktansa internete erişmek için harcamayı tercih ediyorum.	()	()	()	()	()
19. Sürekli ziyaret ettiğim internet sitelerine bir gün dahi girememeye tahammül edemiyorum.	()	()	()	()	()
20. İnternet kullandığım süre boyunca her şeyi unutuyorum.	()	()	()	()	()
21. Yapmam gereken işler çoğaldıkça, internet kullanma isteğim de o ölçüde artıyor.	()	()	()	()	()
22. İnternet, yapmam gerekenleri ertelemek için vazgeçilmez bir araçtır	()	()	()	()	()
23. İnternet kullanımım, benim için önemli kişilerle olan ilişkilerimde problem yaşamama neden oluyor.	()	()	()	()	()
24. İnternet kullanırken başkalarının beni meşgul etmesine öfkeleniyorum.	()	()	()	()	()
25. İnterneti kullanmasam bile sürekli aklımda.	()	()	()	()	()
26. İnternette kendimi çok özgür hissediyorum.	()	()	()	()	()
27. İnternette çok fazla zaman geçirdiğim için başarımlarım düşüyor.	()	()	()	()	()
28. İnternet kullanmayı bırakamadığım için randevularıma veya derslerime geç kalıyorum.	()	()	()	()	()
29. Sabahları uyandığımda bir an önce internete bağlanmak istiyorum.	()	()	()	()	()
30. İnternet kullanırken zamanın nasıl geçtiğini hiç anlayamıyorum.	()	()	()	()	()
31. İnternet beni kendisine esir ediyor.	()	()	()	()	()
32. İnternet ortamında genellikle kendimi huzurlu hissediyorum.	()	()	()	()	()
33. İnternet yoluyla iletişim kurmayı, yüz yüze iletişime kurmaya tercih ediyorum.	()	()	()	()	()

EK-4**NARSİSTİK KİŞİLİK ENVANTERİ (NKE)**

Aşağıdaki her bir tutum çifti içinden, lütfen size en uygun olanın yanına (X) işareti koyarak belirtiniz.

1.	İnsanlar bana iltifat ettiklerinde bazen utanırım. () İyi biri olduğumu biliyorum, çünkü herkes böyle söyler. ()
2.	Kalabalık içinde herkesten biri olmayı tercih ederim. () İlgi merkezi olmayı severim. ()
3.	Pek çok insandan ne daha iyi ne de daha kötüyüm. () Özel biri olduğumu düşünüyorum. ()
4.	İnsanlar üzerinde otorite kurmaktan hoşlanırım. () Emirlere uymaktan rahatsız olmam. ()
5.	İnsanları kolayca manipüle ederim. () İnsanları manipüle ettiğimi fark ettiğimde rahatsız olurum. ()
6.	Layık olduğum saygıyı elde etme konusunda ısrarcıyım. () Hak ettiğim saygıyı genellikle görürüm. ()
7.	Gösterişten kaçınırım. () Genellikle fırsatını bulduğumda şov yaparım. ()
8.	Her zaman ne yaptığımı bilirim. () Bazen yaptığım şeyden emin değilimdir. ()
9.	Bazen iyi hikaye anlatırım. () Herkes hikayelerimi dinlemekten hoşlanır. ()
10.	İnsanlardan çok şey beklerim. () Başkaları için bir şeyler yapmaktan hoşlanırım. ()
11.	İlgi merkezi olmaktan hoşlanırım. () İlgi merkezi olmak beni rahatsız eder. ()
12.	Otorite olmanın benim için pek bir anlamı yoktur. () İnsanlar daima otoritemi kabul ediyor görünürler. ()
13.	Önemli bir insan olacağım. () Başarılı olmayı umuyorum. ()
14.	İnsanlar söylediklerimin bazılarına inanır. () İnsanları istediğim her şeye inandırabilirim. ()
15.	Kendi kendime yeterim. () Başkalarından öğrenebileceğim çok şey var. ()
16.	Herkes gibi biriyim. () Sıra dışı biriyim. ()