

# Sanal Dünyada Maskelerimiz: Sanal Kimlik, Benlik Saygısı ve İnternet Bağımlılığının İlişkisi

## Our Masks in the Virtual World: Relationship between Virtual Identity, Self-Esteem and Internet Addiction

Pelin Kabar <sup>1</sup> 

1. Yeşilay Danışmanlık Merkezi, Karabük

### Abstract

**Objective:** This research aims to explore the link between virtual identity, self-esteem, and internet addiction levels, shedding light on the impact of internet addiction on mental health.

**Method:** The study's sample consisted of 300 volunteers, including 145 women and 155 men aged 18-60. Participants completed a demographic information form, the Social Comparison Scale, the Internet Addiction Scale Short Form, and the Virtual Identity Scale.

**Results:** A significant negative correlation was observed between self-esteem and internet addiction ( $r = -.387, p < .01$ ), and between virtual identity and internet addiction ( $r = -.429, p < .01$ ). Marital status did not significantly affect self-esteem and virtual identity scores ( $f = 1.59, p > .005$ ;  $f = 1.86, p > .005$ ). However, marital status influenced internet addiction levels, with single individuals showing higher addiction levels than married ones ( $f = 5.53, p < .005$ ).

**Conclusion:** Virtual identity and low self-esteem appear to contribute to internet addiction. Enhancing self-esteem may decrease the reliance on virtual identity and lower internet addiction risks, potentially alleviating other psychological issues.

**Keywords:** Internet addiction disorder, virtual identity, self-esteem

### Öz

**Amaç:** Bu çalışmanın amacı sanal kimlik, benlik saygısı ve internet bağımlılık düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesini içermektedir. Bu çalışmayla birlikte internet bağımlılığı konusunda farkındalığın artırılması ve internetin ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerine dikkat çekilmesi hedeflenmektedir.

**Yöntem:** Yaşları 18-60 arasında değişen, 145 kadın ve 155 erkek olmak üzere toplamda 300 gönüllü katılımcı çalışmanın örneklemini oluşturmaktadır. Katılımcılara demografik bilgi formu ile Sosyal Karşılaştırma Ölçeği, İnternet Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu ve Sanal Kimlik Ölçeği uygulanmıştır.

**Bulgular:** Benlik saygısı ile internet bağımlılığı ( $r = -.387, p < .01$ ) ve sanal kimlik değişkeni arasında negatif yönde anlamlı korelasyon ( $r = -.429, p < .01$ ) olduğu bulunmuştur. Katılımcıların medeni durumlarına göre benlik saygısı ve sanal kimlik puanları incelendiğinde anlamlı derecede fark göstermediği ( $f = 1.59, p > .005$ ;  $f = 1.86, p > .005$ ), internet bağımlılığı düzeyinin ise fark gösterdiği bulunmuştur ( $f = 5.53, p < .005$ ). Bekar (hayatında kimse yok) bireylerin evli bireylere kıyasla internet bağımlılık düzeyinin daha yüksek olduğu görülmüştür ( $f = 5.53, p < .005$ ).

**Sonuç:** Bulgular internet bağımlılığında sanal kimlik ve düşük benlik saygısının etkili olabildiğini göstermektedir. Benlik saygısını yükseltmek, sanal kimlik kullanımı ve internet bağımlılığı riskini azaltmakla birlikte diğer psikolojik problemlerin de azalmasını sağlayabilir.

**Anahtar kelimeler:** İnternet bağımlılığı, sanal kimlik, benlik saygısı

## Giriş

International Network sözcüğünden oluşan ve “uluslararası ağ” anlamına gelen internet, milyonlarca alt ağdan oluşan ve ağlar içerisinde aktif olarak yer alan insanların etkileşim kurmasını sağlayan bir ağ protokolüdür (1). Gelişmekte olan dünyayla birlikte internet de gelişmekte ve pek çok amaca hizmet etmektedir. We Are Social ve Hootsuite'in “The Global State of Digital” raporu dünyada internet kullanan 8 milyardan fazla kişi olduğunu ortaya koymaktadır (2). Türkiye İstatistik Kurumu'nun Hanehalkı Bilişim Teknolojiler 2022 raporuna göre ise hanelerin %94.1'nin evden internet kullandığını göstermektedir. Yine aynı rapor internet kullanımının 16-74 yaş arası bireylerde sırasıyla %85 olarak ölçüldüğünü göstermektedir (3). Bu kadar çok kullanılıyor olmasıyla internetin psikolojik özelliklerimizi etkilediği ve aşırı kullanımının internet bağımlılığına neden olduğu düşünülmektedir.

Ruhsal Bozuklukların Tanımsal ve Sayımsal El Kitabı'nda (DSM-5) tanımlanan bağımlılık ölçütlerine bakıldığında sadece kimyasal maddelere dair bağımlılıklara yer verildiği görülmektedir. İnternet bağımlılığı DSM-5'te hastalık olarak tanımlanmamaktadır (4). Young internet bağımlılığının “patolojik kumar oynama” tanı ölçütlerine yakın olduğunu düşünmüştür ve bu ölçütleri temel alarak internet bağımlılığını tanımlamıştır (Tablo 1) (5).

**Tablo 1. Young'un İnternet Bağımlılığı için önerdiği tanı ölçütleri**

1.İnternet ile ilgili aşırı zihinsel uğraş (sürekli olarak interneti düşünme, internette yapılan aktivitelerin hayalini kurma, internette yapılması planlanan bir sonraki etkinliği düşünme, vb)
2.İstenilen keyfi almak için giderek daha fazla oranda internet kullanma ihtiyacı duyma
3.İnterneti kullanımını kontrol etme, azaltma ya da tamamen bırakmaya yönelik başarısız girişimlerin olması
4.İnternet kullanımının azaltılması ya da tamamen kesilmesi durumunda huzursuzluk, çökkünlük ya da kızgınlık hissedilmesi
5.Başlangıçta planlanandan daha uzun süre internette kalma
6.Aşırı internet kullanımı nedeniyle aile, okul, iş ve arkadaş çevresiyle sorunlar yaşama, eğitim veya kariyer ile ilgili bir fırsatı tehlikeye atma ya da kaybetme
7.Başkalarına (aile, arkadaşlar, terapist vb.) internette kalma süresi ile ilgili yalan söyleme
8.İnterneti problemlerden kaçmak veya olumsuz duygulardan (örn: çökkünlük, çaresizlik, suçluluk, kaygı) uzaklaşmak için kullanma

İnternet bireye yeni arkadaşlar kazandırarak, sosyal destek sağlayarak, bireyin hayatına dâhil ettiği insanları tanımasını kolaylaştırarak ve sosyal kaygısını azaltarak katkılarda bulunur (6). Caplan, sosyal kaygısı yüksek olan bireylerin sanal iletişimi yüz yüze iletişime tercih ettiklerini ve çevrimiçi ortamın olumsuz duygu durumlarını hafiflettiği için bireylerin daha fazla internet kullanımına yöneldiğini ifade etmiştir (7). İnternet ortamının sağladığı gizlilik daha rahat iletişim kurulmasını ve kendini daha rahat açmayı sağlamaktadır. Facebook ile ilgili yapılan araştırmalar Facebook'un sosyalleşme yeteneğini; çevrimiçi sosyalleşmenin ise benlik saygısı ile çeşitli sosyal sermaye biçimlerini desteklemede rol oynadığını göstermektedir. Profiller olumlu geri bildirim aldığı anda sosyal benlik saygısının ve iyilik halinin arttığı, olumsuz geri bildirim aldığı anda özsaygılarının ve refahlarının azaldığı görülmüştür (8,9). Görülmektedir ki arkadaşlık siteleri özgüveni arttırmak için bir araç olarak kullanılabilen ve karanlığında rahatlıkla gizlenebilecek bir sığınak olarak görülebilmektedir.

Günümüzde oldukça popüler olan pek çok sosyal medya aracı, bugün dünyanın %59.3'ü tarafından kullanılmaktadır (2). Sosyal medya araçları sayesinde bireyler internet ortamında sosyalleşebilmekte, diğer kişilerle etkileşim kurabilmekte ve istedikleri biçimde bir sanal kimlik yaratabilmektedirler. Sanal kimliğin tanımından önce kimlik kavramından bahsetmenin yararı vardır. Kimlik kavramı bireyin tüm özelliklerini kapsar; kişinin kendisini nasıl gördüğü ve toplum tarafından nasıl görüldüğü ile ilgilidir ve bir bütünlüğe, tutarlılığa sahiptir (10). Kimlik bireylerin yaşamlarında kültürel ve sosyal olarak sergiledikleri davranışların bütünüdür. Literatürdeki en yaygın tanım olarak kimlik “Ben Kimim?” sorusuna verdiğimiz cevaptır. Sanal

kimlik ise birçok yüze sahip olmayı, takma ad kullanarak veya gizli ve isimsiz kalmayı sağlayarak bireyin hangi kimliğe ihtiyaç duyarsa onu gerçekleştirmesine olanak sağlayan medyadaki yüzümüzdür (11,12). Bireyler internet ortamının sunduğu gizlilik sayesinde sosyal medyanın da dâhil olduğu pek çok çevrimiçi ortamda kendilerini olmadıkları fakat olmak istedikleri kişi olarak gösterebilir. Bu görüşü Goffman'ın açıklamaları da destekler; insan diğerleri üzerinde iyi bir izlenim bırakmak istemekte ve farklı rollere bürünebilmektedir. Hayat bir tiyatro gibidir ve izleyicilerin isteğine göre oyuncu farklı rollere bürünebilir (13).

Festinger'in Sosyal Kıyaslama Kuramı bireylerin diğerleri ile kendisini kıyaslayarak görmesine ilişkin ortaya konan yaklaşımlardan biridir (14). Bireyin kendini karşılaştırma şekli benlik saygısı üzerinde etkiye sahip olabilir (15). Rosenberg, benlik saygısını bireyin kendisi hakkında olumlu ve olumsuz değerlendirmeleri olarak ifade etmiştir (16). Benlik saygısı bireyin kendisiyle ilgili ne düşündüğüne dair fikirlerinin genel değerlendirmesidir. Bahranian ve arkadaşlarının yaptığı bir çalışmada benlik saygısının internet bağımlılığı ile anlamlı ve negatif bir ilişkisi olduğu bulunmuştur (17). Gerçek hayattaki ilişkilerinde zarar gören kişilerin benlik saygılarını geri kazanmak için sanal ilişkilere yönelmeyi tercih edebileceği düşünülmektedir (18). Ko, Yen ve arkadaşları, 517 öğrenci ile yaptığı çalışmada çevrimiçi oyun oynamanın kontrol hissi, başkalarıyla etkileşim ve ergenler için kişisel temsil özgürlüğü sağladığını söylemiştir. Bu nedenle de ergenlerin, düşük benlik saygısı ve yoksul aileyi telafi etmek için çevrimiçi oyun ortamında samimiyet, heyecan, arkadaşlık ve saygı bulabileceklerini, gerçek hayatta negatif durumlarla başa çıkamadıkça internete yönelebileceklerini ve internet bağımlısı haline gelebileceklerini ifade etmişlerdir (19). Türkiye, Polonya ve Ukrayna'daki insanlarla yapılan bir araştırma da benlik saygısının internet bağımlılığının bir yordayıcısı olabileceğini gösterdi. Araştırma, benlik saygısı düşük kişilerin internet ile özgüvenlerini geliştirmeye çalışabileceğini ve aşırı internet kullanabileceğini belirtmektedir (20).

Benlik saygısı düşük insanların sosyal ortamlarda öz saygılarını yükseltecek çabalarda bulunması beklenebilir. Çevrimiçi ortamlarda da benlik saygılarını yükseltmeye yönelik çaba göstermeleri muhtemeldir. Aynı görüşe sahip olan Mehdizadeh'in yapmış olduğu çalışmanın sonucuna göre Facebook ve benlik saygısı arasında negatif korelasyon bulunmaktadır. Araştırmada, benlik saygısı ölçeğinden düşük puan alan bireylerin Facebook'a daha çok girdiği, daha fazla zaman geçirdiği belirlenmiştir. Başka bir çalışmada sanal ortamda bireyin kendisini dilediği kişi olarak sunmasının benlik saygısını olumlu yönde etkilediği ortaya koyulmuştur (21). Facebook profilinde kişinin kendi bilgilerini düzenleyebilme imkânının bulunması, olmayı düşlediği kişi olarak kendisini sunabilmesine imkân tanır. Bu durum ise kişinin özgüvenini artırır (22). Benlik saygısı düşük olan bireylerin internette sanal bir kimlik oluşturarak özsaygılarını yükseltme yoluna gidebilecekleri, benlik saygılarının olumlu yönde etkilenmesinin sonucu olarak internet ortamında fazla vakit geçirecekleri düşünülmektedir. Bu çalışmanın amacı sanal kimlik, benlik saygısı ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi olmakla birlikte konu ile ilgili yeterli çalışmanın bulunmadığı literatüre katkı sağlanmasıdır.

## Yöntem

Bu çalışmada sanal kimlik, benlik saygısı ve internet bağımlılık düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla betimsel bir araştırma yöntemi kullanılmıştır.

## Örneklem

Araştırma 18-60 yaş aralığındaki 300 kişi ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların %48.2'si (n=145) kadın, %51.5'i (n=155) erkektir. Örneklemeye kolay ulaşılabilmesi ve kolay uygulama yapılabilmesi sebebiyle uygun örneklemeye yöntemi ile katılımcılar belirlenmiştir.

## Uygulama

Bu çalışmada Demografik Bilgi Formu, Sanal Kimlik Ölçeği, Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ve İnternet Bağımlılık Ölçeği Kısa Formu kullanılmıştır. Ölçme araçları uygulanmadan önce katılımcılara araştırmanın konusu, amacı ve süresi hakkında bilgi verilmiştir. Verilen bilgilerin gizli kalacağı konusunda güvence verildikten sonra

içtenlikle cevaplamalarının beklendiği, diledikleri zaman doldurmayı bırakabilecekleri belirtilmiştir. Sorular ile ilgili soru sorabilecekleri belirtildikten sonra uygulamaları için ölçekler sunulmuştur. Katılımcılara yüz yüze ve çevrimiçi olarak ulaşılmıştır. Ölçme araçları katılımcılara yüz yüze ve sosyal medya platformları aracılığı ile ulaştırılmıştır. Bu çalışma için Karabük Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulunun onaylamış olduğu 10/12/2021 tarihli ve 2021/11-11 sayılı belge kapsamında onay alınmıştır.

## Ölçekler

### Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından oluşturulan form, katılımcılardan sosyodemografik bilgiler elde etmek amacıyla kullanılmıştır. Formun içeriğinde cinsiyet, yaş, medeni durum, internet kullanım süresi, kullanılan sosyal medya araçları, günlük ortalama paylaşım sayısı ile ilgili sorular bulunmaktadır.

### Sanal Kimlik Ölçeği

Kardaş tarafından geliştirilen ölçek 25 maddeden oluşmaktadır. Her maddenin 5 farklı cevabı bulunmaktadır ve her madde 1-5 arası puanlanmaktadır. Ölçek sanal aidiyet, sanal cüretkarlık, sanal beğenirlik, sanal sosyal duyarlık ve sanal kaçınanlık olmak üzere 5 faktörden oluşmaktadır. Sanal aidiyet 10, sanal cüretkarlık 4, sanal beğenirlik 3, sanal sosyal duyarlık 4 ve sanal kaçınanlık 4 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten en fazla alınabilecek puan 125, en düşük alınabilecek puan ise 25'dir. Ölçeğin alt boyutundan alınan yüksek puan sanal kimliğin o boyuta ilişkin amaçla kullanıldığını göstermektedir. Ölçeğin Cronbach alfa değeri .96 olarak bulunmuştur (11).

### Sosyal Karşılaştırma Ölçeği

Gilbert ve arkadaşları tarafından geliştirilen ölçeğin Şahin ve Şahin tarafından Türkiye uyarlaması yapılmıştır. 18 maddenin 1-6 arasında likert tarzda değerlendirilmesinden oluşmaktadır. Ölçekte yüksek puanlar olumlu benlik saygısına, düşük puanlar olumsuz benlik saygısına karşılık gelmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa değeri .89 olarak bulunmuştur (23-25).

### İnternet Bağımlılık Ölçeği Kısa Formu

Hahn ve Jerusalem tarafından farklı yaş gruplarından bireylerin internet bağımlılık düzeylerini ölçmeye yönelik olarak likert tipi tasarlanmıştır (25). Şahin ve Korkmaz tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan ölçek, 19 maddeden oluşmaktadır ve her maddenin 5 farklı cevabı bulunmaktadır. Kontrol kaybı, daha fazla online kalma isteği ve sosyal ilişkilerde olumsuzluk olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan, yüksek internet bağımlılığını ifade etmektedir. Türkçeye uyarlanan ölçeğin Cronbach alfa değeri .85 olarak bulunmuştur (26,27).

## Veri Analizi

Verilerin analizi PASW Statistics 18 üzerinden yapılmıştır. Analizlere başlanmadan önce kayıp veri analizi yapılmıştır. Örneklem hesaplaması G-power ile yapılmıştır. Demografik bilgiler incelenirken kategorik olarak katılımcı sayısına ve frekanslara yer verilmiştir. Yapılan analizlerde p değerinin anlamlılık düzeyi, <0.05 olarak kabul edilmiştir. Ölçümlerin, normal dağılıma uygunluğunu belirlemek için Kolmogorov Smirnov ve Shapiro Wilk normallik testlerinden yararlanılmıştır. İki ortalama arasındaki farkı test etmek için t-test, ikiden fazla grubun ortalamasını karşılaştırmak için ise ANOVA'dan yararlanılmıştır. Sürekli değişkenler normal dağılıma uymakta olup, ilişkiyi incelemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi kullanılmıştır.

## Bulgular

Örneklem grubunun yaş aralıkları, cinsiyet dağılımı, medeni durum ve paylaşım sayıları Tablo 2'de gösterilmiştir. Katılımcıların demografik bilgileri incelendiğinde yaş aralığının 18-60 arasında değişim gösterdiği görülmektedir. Örneklem grubunun 145'ini kadınlar (%48.2) ve 155'ini erkekler (%51.5) oluşturmaktadır. Katılımcıların medeni durumu incelendiğinde 126 bekar (hayatında kimse yok), (%41.9), 66

bekar (ilişkisi/sevdiği var), 7 nişanlı (%2.3), 88 evli (%29.2) ve 11 dul/boşanmış (%3.7) kişinin yer aldığı görülmektedir. 0-10 arası paylaşım yapan 283 (%94.0), 11-20 arası paylaşım yapan 8 (%2.7), 21-30 arası paylaşım yapan 4 (%1.3), 31-40 arası paylaşım yapan 1 (%0.3) ve 41 ve üstü paylaşım yapan 4 (%1.3) kişi olduğu görülmektedir.

**Tablo 2. Örneklem grubunun demografik bilgileri**

Değişken	n	%
Yaş Aralıkları	18-60	
Cinsiyet		
Kadın	145	%48.2
Erkek	155	%51.5
Medeni Durum		
Bekar (Hayatında Kimse Yok)	126	%41.9
Bekar (İlişkisi/Sevdiği Var)	66	%21.9
Nişanlı	7	%2.3
Evli	88	%29.2
Dul/Boşanmış	11	%3.7
Paylaşım Sayısı		
0-10	283	%94.0
11-20	8	%2.7
21-30	4	%1.3
31-40	1	%0.3
41 ve üstü	4	%1.3

Tablo 3'te benlik saygısı, internet bağımlılığı ve sanal kimlik puanlarının cinsiyete göre karşılaştırması yapılmıştır. Yapılan t-test analizine göre benlik saygısı düzeyi cinsiyete göre farklılık göstermemektedir ( $t = .203$ ,  $p > .05$ ). Bu durumda cinsiyetin benlik saygısı üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı söylenebilir. İnternet bağımlılık düzeyi cinsiyete göre farklılık göstermemektedir ( $t = .004$ ,  $p > .05$ ). Bu durumda cinsiyetin internet bağımlılığı üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmektedir. Katılımcıların sanal kimlik puanları cinsiyete göre farklılık göstermemektedir ( $t = .821$ ,  $p > .05$ ). Bu durumda cinsiyetin katılımcıların sanal kimlik puanları üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı söylenebilir.

**Tablo 3. Benlik saygısı, internet bağımlılığı ve sanal kimlik ölçeği puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması**

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S.S	SD	p	t
SOKÖ	Kadın	145	82.01	13.93	298	.88	.203
	Erkek	155	81.67	14.66			
İBÖ	Kadın	145	38.49	14.56	298	.54	.004
	Erkek	155	38.48	14.03			
SKO	Kadın	145	56.95	14.60	298	.72	.821
	Erkek	155	55.58	14.31			

SOKÖ: Sosyal Karşılaştırma Ölçeği Toplam Puanı, İBÖ: İnternet Bağımlılık Ölçeği Toplam Puanı, SKÖ: Sanal Kimlik Ölçeği Toplam Puanı, \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

Katılımcıların medeni durumlarına göre benlik saygısı, internet bağımlılık ve sanal kimlik ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir fark olup olmadığı Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Farklılık Bonferroni ve Tukey testleri ile ele alınmıştır. Analiz sonucunda katılımcıların benlik saygısı ve sanal kimlik puanlarının medeni duruma göre anlamlı derecede fark göstermediği bulunmuştur ( $f = 1.59$ ,  $p > .005$ ;  $f = 1.86$ ,  $p > .005$ ). İnternet bağımlılık düzeyinin medeni duruma göre anlamlı fark gösterdiği, bekar (hayatında

kimse yok) bireylerin evli bireylere kıyasla internet bağımlılık düzeyinin daha yüksek olduğu görülmüştür ( $f=5.53$ ,  $p<.005$ ).

**Tablo 4. Benlik saygısı, internet bağımlılığı ve sanal kimlik ölçeği puanlarının medeni duruma göre karşılaştırılması**

Ölçek	Medeni Durum	N	$\bar{X}$	S.S.	Levene	F	p	Bonferroni	Tukey
SOKÖ	1. Bekar (Hayatımda Kimse Yok)	126	79.76	15.12	.679	1.59	.045		
	2. Bekar (İlişkisi/Sevdiği Var)	66	80.66	12.97					
	3. Nişanlı	7	81.42	9.05					
	4. Evli	88	84.48	13.94					
	5. Dul/Boşanmış	11	89.90	12.77					
SKÖ	1. Bekar (Hayatımda Kimse Yok)	126	59.94	15.46	.963	1.86	.117		
	2. Bekar (İlişkisi/Sevdiği Var)	66	59.59	13.30					
	3. Nişanlı	7	56.85	8.68					
	4. Evli	88	53.52	13.87					
	5. Dul/Boşanmış	11	53.63	11.40					
IBO	1. Bekar (Hayatımda Kimse Yok)	126	42.23	15.09	3.24	5.53	.000	1>4	1>4
	2. Bekar (İlişkisi/Sevdiği Var)	66	40.54	14.36					
	3. Nişanlı	7	43.85	15.37					
	4. Evli	88	33.93	12.09					
	5. Dul/Boşanmış	11	28.90	6.57					

SOKÖ: Sosyal Karşılaştırma Ölçeği Toplam Puanı, SKÖ: Sanal Kimlik Ölçeği Toplam Puanı, İnternet Bağımlılık Ölçeği Toplam Puanı, \* $p<.005$

Sosyal Karşılaştırma Ölçeği, İnternet Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu ve Sanal Kimlik Ölçeği toplam ve alt boyutları arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı korelasyon analizi yapılmıştır. Analizden elde edilen sonuçlar Tablo 5'de verilmiştir.

Katılımcıların benlik saygısı ile sanal kimlik ölçeğinin alt boyutları arasında bir ilişki olup olmadığını ortaya koymak için yapılan basit doğrusal korelasyon işlemi sonucunda benlik saygısı ile sanal aidiyet ( $r = -.468$ ,  $p < .01$ ), sanal kaçınanlık ( $r = -.142$ ,  $p < .05$ ), sanal cüretkarlık ( $r = -.325$ ,  $p < .01$ ) ve sanal beğenirlik ( $r = -.342$ ,  $p < .01$ ) arasında negatif yönde anlamlı bir korelasyon olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Benlik saygısı ile sanal kimlik değişkeni arasında negatif yönde anlamlı korelasyon bulunmaktadır ( $r = -.429$ ,  $p < .01$ ). Benlik saygısı ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin negatif yönde anlamlı olduğu ( $r = -.387$ ,  $p < .01$ ), kontrol kaybı ( $r = -.349$ ,  $p < .01$ ), daha fazla online kalma isteği ( $r = -.280$ ,  $p < .01$ ), sosyal ilişkilerde olumsuzluk ( $r = -.382$ ,  $p < .01$ ) alt boyutları ile benlik saygısı arasında da negatif yönde anlamlı korelasyon olduğu görülmüştür. İnternet bağımlılığı ile sanal kimlik değişkeni arasında pozitif yönde anlamlı bir korelasyon bulunmaktadır ( $r = .668$ ,  $p < .01$ ). Sanal kimlik ölçeği alt değişkenleri ile internet bağımlılığı arasındaki ilişki incelendiğinde, sanal aidiyet ( $r = .683$ ,  $p < .01$ ), sanal kaçınanlık ( $r = .200$ ,  $p < .01$ ), sanal cüretkarlık ( $r = .525$ ,  $p < .01$ ), sanal sosyal duyarlılık ( $r = .304$ ,  $p < .01$ ) ve sanal beğenirlik ( $r = .487$ ,  $p < .01$ ) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir.

Tablo 5. Korelasyon bulguları

Değişken	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.
1. SKO	-										
2. SANALAIID	.887**	-									
3. SANALKAC	.412**	.131*	-								
4. SANALCUR	.766**	.694**	.052	-							
5. SANALSOSD	.631**	.338**	.340**	.351**	-						
6. SANALBEG	.769**	.645**	.187**	.518**	.416**	-					
7. IBO	.668**	.683**	.200**	.525**	.304**	.487**	-				
8. KONKAYBI	.639**	.618**	.205**	.470**	.365**	.495**	.926**	-			
9. DAHAONL	.515**	.484**	.185**	.376**	.304**	.405**	.853**	.767**	-		
10. SOSOLUMS	.598**	.677**	.144*	.524**	.151**	.388**	.869**	.680**	.569**	-	
11. SOKO	-.429**	-.468**	-.142*	-.325**	-.105	-.342**	-.387**	-.349**	-.280**	-.382**	-

N= 300 SOKO: Sosyal Karşılaşırma Ölçeği Toplam Puanı, IBO: İnternet Bağımlılık Ölçeği Toplam Puanı, KONKAYBI: Kontrol Kaybı, DAHAONL: Daha Fazla Online Kalma İsteği, SOSOLUMS: Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk, SKO: Sanal Kimlik Ölçeği Toplam Puanı, SANALAIID: Sanal Aidiyet, SANALKAC: Sanal Kaçınanlık, SANALCUR: Sanal Cüretkarlık, SANALSOSD: Sanal Sosyal Duyarlılık, SANALBEG: Sanal Beğenirlik

## Tartışma

İnternetin hayatımıza olumlu etkileri olsa da hayatımızı bazı noktalarda olumsuz yönde etkilediği de bir gerçektir. Bu olumsuzluklar arasında insanları tehdit eden internet bağımlılığı önemli bir sorun olarak yer almaktadır. Bu araştırmada internet bağımlılığı ile benlik saygısı ve sanal kimlik arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda internet bağımlılığının cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmüştür. Alanyazınına bakıldığında sonucun bazı çalışmalar ile tutarlılık gösterdiği görülmektedir. Gamez-Guadix ve arkadaşlarının ergenlerle yaptığı araştırma sonucunda cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (28). Balcı ve Gülnar'ın üniversite öğrencileri ile yapmış oldukları çalışmanın sonucuna göre internet bağımlılığı cinsiyete göre anlamlı olarak farklılık göstermemektedir (29). Bulguların aksi yönde sonuçlara ulaşan çalışmalar da bulunmaktadır. Erkeklerde internet bağımlılık düzeyinin daha yüksek olduğunu ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır (30-34). Araştırma sonuçlarına ilişkin bu farklılığın internet bağımlılığını ölçüm biçimi, kültürel faktörler ve örneklem grubu gibi değişkenlerden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Sanal kimlik toplam puanının cinsiyetler arasında farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde toplam puanın farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Kardeş'in çalışmasının sonucunda ise sanal kimlik toplam puanlarının cinsiyete göre farklılık gösterdiği, erkeklerin sanal kimliklerinin kadınlara kıyasla daha etkin olduğu bulunmuştur (11). Tuğtekin ve Dursun'un araştırmasında da sanal kimlik profillerinin başkaları tarafından görülebilirliğe göre cinsiyetler arası farklılık gösterdiği bulunmuştur. Aynı çalışmada sosyal ağ profili herkese açık olmayan bireylerin sanal kimlik profillerinin cinsiyete göre fark göstermediği bulunmuştur (39).

Katılımcıların benlik saygısının cinsiyete göre farklılık göstermediği görülmüştür. Eriş ve İkiz'in çalışmasına göre benlik saygısı cinsiyete göre fark göstermemektedir (35). Katılımcıların benlik saygısının medeni durumuna göre farklılık gösterdiği, evli bireylerin benlik saygısı düzeylerinin hayatında kimse olmayan bekar bireylere göre; dul/boşanmış bireylerin benlik saygısı düzeylerinin hayatında kimse olmayan bekar bireylere ve ilişkisi/sevdiği olan bekar bireylere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Literatür incelendiğinde bu sonucu destekleyen farklı çalışmaların olduğu görülmektedir (36-38).

Korelasyon analizi sonucunda internet bağımlılığı ile sanal kimlik arasında pozitif korelasyon olduğu görülmüştür. Sanal kimlik kullanımının artmasıyla, bu kimliğin kişiye olan getirileri sebebiyle internet

bağımlılığı da artabilmektedir. İnternet bağımlılığı ile birlikte sanal kimlik kullanımı da artabilmektedir. Sanal kimliğin bazı alt boyutları ve internet bağımlılığı arasında pozitif yönde korelasyon olduğu görülmüştür. Sanal kimlik alt boyutlarından sanal aidiyet, sanal kaçınanlık, sanal cüretkarlık ve sanal beğenirlik ile benlik saygısı arasında ise negatif korelasyon bulunmuştur. Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmanın sonucunda da düşük benlik saygısına sahip öğrencilerin sosyal medyada kendilerini olduğundan farklı yansıttıkları sonucuna ulaşılmıştır (40). Şahin ve Kumcağz'ın yapmış olduğu araştırmanın sonucu da düşük benlik saygısına sahip bireylerin sosyal medya bağımlılığında artış olabileceğini göstermektedir (41). Literatüre bakıldığında sanal kimlik ile ilgili çalışmaların yetersiz olduğu görülmektedir. Konuya ilişkin araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Bekar (hayatında kimse yok) bireylerin evli bireylere kıyasla internet bağımlılık düzeyinin daha yüksek olduğu görülmüştür. İnternet kullanıcıları ile yapılan anket sonucunda günde ortalama olarak 5 saatin internette geçirildiği sonucuna ulaşılmıştır. Bazı insanlar internette o kadar fazla vakit geçirmektedir ki sanal ortamı gerçekmiş gibi kabul etmektedirler (42). İnternetin sık kullanılmasının bağımlılığın oluşmasına öncülük ettiği görülmektedir; alan yazınındaki çalışmaların sonucu da bulguları destekler niteliktedir (28,43). Benlik saygısının düşük olması durumunda olumlu özelliklerden oluşturulan bir sanal kimliğin tercih edilebileceği düşünülmektedir. Düşük benlik saygısı bireyin psikolojik sağlığı üzerinde olumsuz etkilere sebep olabilmektedir. Benlik saygısı düşük bireyler, aynı zamanda düşük özgüvene de sahip olmakla birlikte duygularını ifade etmekte zorlanabilmektedir (48). Bu sebeple de internette kendisini daha rahat hissederek sanal ortamda vakit geçirmeyi tercih edebilmekte ve zamanla internet bağımlısına dönüşebilmektedir. Caplan'ın problemlili internet kullanımına dair görüşü de elde edilen bulguyu desteklemektedir (49). Düşük benlik saygısına sahip bireyler sosyalleşmek amacıyla sanal ilişkilerde bu durumu telafi etmeye çalışılabilir ve bu durum internet bağımlılığı ile sonuçlanabilir.

Genel olarak bakıldığında sanal kimlik kullanımının ve düşük benlik saygısının internet bağımlılığına sebep olabileceği söylenebilir. Benlik saygısı düşük olan bireylerin, internette oluşturdukları sanal kimlik ile birlikte daha rahat hareket edebileceği, internet ortamının vermiş olduğu gizlilik sayesinde olmak istediği bir karaktere bürünerek kendisini karşı tarafa sunabileceği ve daha rahat iletişim kurabileceği düşünülmektedir. Bir "maske" işlevi gören sanal kimlik sayesinde kişinin benlik saygısı yükselebilir, internetin ve sanal kimliğin kendisine sağladığı getiriler sebebiyle internet kullanım süresini artırarak zamanla internet bağımlısı olabilir.

Literatürde yeterli araştırmanın bulunmadığı internet bağımlılığı, sanal kimlik ve benlik saygısı ilişkisine yönelik farklı çalışmaların yapılmasının önemli olduğu, bu çalışmanın internet bağımlılığına ilişkin yapılacak sonraki çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Eğitim kurumlarında internet bağımlılığına yönelik bireysel ve grup çalışmalarının yapılması, ailelerin konuya ilişkin bilinçlendirilmesi, bireylerin internet dışında vakit geçirmesi için ilgi alanlarına göre sanat, spor, edebiyat gibi alanlarla ilgilenmelerinin teşvik edilmesi gibi hem birey hem de toplum için boş vakitlerin faydalı geçmesi amacı taşıyan çeşitli çalışmaların yapılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Araştırma veri toplama grubunun cevaplarına ve ölçme araçlarının ölçme gücüne bağlıdır. Katılımcıların daha çok bekar bireylerden oluşması bir diğer sınırdır. Farklı medeni durumlarla yapılacak çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Bu çalışmada incelenen değişkenler sanal kimlik, benlik saygısı ve internet bağımlılığıdır. Değişkenlere farklı değişkenler eklenerek çalışmalar yapılabilir.

Sonuç olarak çalışmanın bulguları internet bağımlılığında sanal kimlik ve düşük benlik saygısı etkili olduğunu göstermektedir. Düşük benlik saygısının psikolojik zorluklar, depresyon, yalnızlık, öfke gibi kişisel problemlerle de ilişkili olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır (50, 51). Benlik saygısını yükseltmek, sanal kimlik kullanımı ve internet bağımlılığı riskini azaltmakla birlikte diğer psikolojik problemlerin de azalmasını sağlayacaktır. Bununla ilgili olarak bireylerin benlik saygısını arttırmayı hedefleyen tedavi programları geliştirilerek uygulanabilir, bireyler için ruh sağlığı hizmetleri kolay ulaşılabilir hale getirilebilir.

## Kaynaklar

1. Türk Dil Kurumu Sözlük. İnternet. <https://sozluk.gov.tr/> (Accessed 10.03.2023).



2. We Are Social and Hootsuite. The Global State Of Digital in October 2022. <https://wearesocial.com/us/blog/2022/10/the-global-state-of-digital-in-october-2022/> (Accessed 10.12.2022).
3. TÜİK. Hane halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması 2022. [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2022-45587](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2022-45587) (Accessed 17.05.2023).
4. Amerikan Psikiyatri Birliği. Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı: 5.baskı (Çev. Ed: E. Köroğlu). Ankara: Hekimler Yayın Birliği, 2013: 1-316.
5. Young SK. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychol Behav* 1996; 1(3): 237-244.
6. Subrahmanyam K, Greenfield P. Online communication and adolescent relationships. *Future Children* 2018; 18(1): 119-146.
7. Caplan SE. Theory and measurement of generalized problematic internet use: A two-step approach. *Comput Human Behav* 2010; 26(5): 1089-1097.
8. Ellison NB, Steinfield C, Lampe, C. The benefits of Facebook "Friends:" social capital and college students' use of online social network sites. *J Comput Mediat Commun* 2007; 12(4): 1143-1168.
9. Valkenburg PM, Peter J, Schouten AP. Friend networking sites and their relationship to adolescents' well-being and social self-esteem. *Cyberpsychol Behav* 2006; 9(5): 584-590.
10. Aşkın M. Kimlik ve giydirilmiş kimlikler. *Ataturk University Institute of Social Sciences Journal* 2007; 10(2): 213-220.
11. Kardaş S. Sanal Kimlik ve Spiritüel İyi Oluşun Üniversite Öğrencilerinin Narsistik Eğilimlerini Yordayıcılığı. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, 2017.
12. Anrig B, Benoist E, Jaquet-Chiffelle D. Virtual? Identity. *Future of Identity in the Information Society*. Czech Republic: Springer, 2006: 1-14.
13. Goffman E. *Günlük Yaşamda Benliğin Sunumu*. 3.baskı, İstanbul: Metis Yayınları, 2004: 1-248.
14. Festinger L. A theory of social comparison processes. *Hum Relat* 1954; 7(2): 1-16.
15. Paterson L. *Stigma, Social Comparison and Psychological Distress in Adults with A Learning Disability*. Edinburgh: University of Edinburg, Department of Clinical Psychology, 2007.
16. Rosenberg M. *Society and The Adolescent Self-image.*, Princeton, NJ: Princeton University Press, 1965: 3-36.
17. Bahranian SA, Alizadeh KH, Raeisoon MR, et al. Relationship of internet addiction with self-esteem and depression in university students. *Journal of Preventive Medicine and Hygiene* 2014; 55(3): 86-89.
18. Park S, Kang M, Kim E. Social relationship on problematic use (PIU) among adolescents in South Korea: A mediation model of self-esteem and self-control. *Comput Human Behav* 2014; 38: 349-357.
19. Ko CH, Yen JY, Yen CF, et al. Factors predictive for incidence and remission of internet addiction in young adolescents: A prospective study. *Cyberpsychol Behav* 2007; 10(4): 545-551.
20. Blachnio A, Przepiórkaa A, Şenol-Durak E, et al. The role of self-esteem in Internet addiction: a comparison between Turkish, Polish and Ukrainian samples. *Eur J Psychiatry* 2016; 30(2): 149-155.
21. Mehdizadeh S. Self-presentation 2.0: Narcissism and self-esteem on Facebook. *Cyberpsychol Behav Soc Netw* 2010; 13(4): 357-364.
22. Gonzales AL, Hancock JT. Mirror, mirror on my Facebook wall: Effects of exposure to Facebook on self-esteem. *Cyberpsychol Behav Soc Netw* 2011; 14(1-2): 79-83.
23. Gilbert P, Allan S, Trent D. A social comparison scale: Psychometric properties and relationship to psychopathology. *Pers Individ Dif* 1991; 19(3): 293-299.
24. Şahin NH, Şahin N. Adolescent Guilt, Shame and Depression in Relation to Sociotropy and Autonomy, (Paper Presented). *World Congress Cognitive Therapy* 1992; 17-21.
25. Hahn A, Jerusalem M. Internetsucht: Reliabilität und validität in der online Forschung. *Online-Marktforschung: Theoretische Grundlagen und praktische Erfahrungen* 2. Baskı, Nürnberg: Springer Verlag, 2001: 1-21.
26. Şahin C, Korkmaz Ö. İnternet bağımlılığı ölçeğinin Türkçeye uyarlanması. *Selcuk University Ahmet Keleşoğlu Faculty of Education Journal* 2011; 32: 101-115.
27. Şahin NH, Durak A. Kısa Semptom Envanteri: Türk Gençliği İçin Uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi* 1993; 9 (31): 44-56.
28. Gamez-Guadix M, Calvete E, Orue I, Hayas CL. Problematic internet use and problematic alcohol use from the cognitive-behavioral model: A longitudinal study among adolescents. *Addict Behav* 2014; 40: 109-114.
29. Gülnar B, Balcı, Ş. Üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve internet bağımlılarının profili. *Selcuk University Faculty of Communication Academic Journal* 2009; 6(1): 5-22.
30. Eroğlu M, Pamuk M, Pamuk K. Investigation of problematic internet usage of university students with psychosocial levels at different levels. *Procedia Soc Behav Sci* 2013; 103: 551-557.

31. Ha Y, Hwang K. Gender differences in internet addiction associated with psychological health indicators among adolescents using a national web-based survey. *Int J Ment Health Addict* 2014; 12(5): 660-669.
32. Reiner I, Tibubos AN, Hardt J, et al. Peer attachment, specific patterns of internet use and problematic internet use in male and female adolescents. *Eur Child Adolesc Psychiatry* 2017; 26(10): 1257-1268.
33. Li D, Zhang W, Li X, et al. Stressful life events and problematic internet use by adolescent females and males: A mediated moderation model. *Comput Human Behav* 2010; 26(5): 1199-1207.
34. Batıgün AD, Kılıç N. İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi* 2011; 26: 1-10.
35. Eriş Y, İkiz E. Ergenlerin benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki ve kişisel değişkenlerin etkileri. *Turkish Studies* 2013; 8(6): 179-183.
36. Saygılı G, Kesecioğlu Tİ, Kırıktaş H. Eğitim düzeyinin benlik saygısı üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi* 2015; 4(2): 210-217.
37. Tutar H, Başpınar-Öztürk N, Güler S. Benlik saygısı ve boyun eğici davranışlar arasındaki ilişki üzerine bir araştırma. *Journal of Social and Humanities Sciences Research* 2018; 5(2): 1039-1052.
38. Walsh LC, Gonzales MA, Shen L, Rodriguez A, Kaufman AV. Expanding relationship science to unpartnered singles: what predicts life satisfaction? *Front Psychol* 2022; 13: 904848.
39. Tuğtekin EB, Dursun ÖÖ. Examining virtual identity profiles of social network users with respect to certain variables. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi* 2020; 10(2): 427-464.
40. Cesur A, Dil K. Üniversite öğrencilerinin sosyal medyada benlik sunumları ve yansımaları: Çankırı Karatekin Üniversitesi örneği. *Eurasian Journal of Social and Economic Research*, 2018; 5(7): 33-45.
41. Şahin C, Kumcağız H. Narsisizm ve benlik saygısının sosyal medya bağımlılığı üzerindeki yordayıcı rolü. *International Journal of Eurasia Social Sciences* 2017; 8(30): 2136-2155.
42. Castronova E. Virtual worlds: a first-hand account of market and society on the cyberian frontier. *CESifo Working Paper Series* 2001; 2(1): 1-66.
43. Taş İ. Ergenlerde internet bağımlılığı ve psikolojik belirtilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Anemon Mus Alparslan University Journal of Social Sciences* 2018; 6(1): 31-41.
44. Tohumcu MU, Karslı AT, Bahadır E, Kalender, B. Akıllı telefon bağımlılığı ve internet bağımlılığı ile benlik saygısı ve yalnızlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 2019; 21(2): 773-787.
45. Bolat E, Ayvaz Ö, Yurtseven E. Sağlık çalışanlarında internet bağımlılığına etki eden faktörlerin lojistik regresyon analizi ile incelenmesi. *Journal of Social and Humanities Sciences Research* 2019; 6(37): 1370-1375.
46. Bal-Nedim P, Turan E. İnternet kullanımının yalnızlık durumu açısından incelenmesi. *Socrates Journal of Interdisciplinary Social Studies* 2022; 8(14): 162-178.
47. Budak CF. İnternet Bağımlılığının Yordayıcıları Olarak Sosyotropi-Otonomi Kişilik Özellikleri ve Duygu Düzenleme Güçlüğü. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Işık Üniversitesi, Klinik Psikoloji Bölümü, 2017.
48. Gazda GM. *Approaches to Group Psychotherapy and Group Counseling*. Illinois: C. C. Thomas Publisher, 1982: 1-323.
49. Caplan E. A social skill account of problematic internet use. *J Commun* 2005; 55(4): 721-736.
50. Leary MR. Making sense of self-esteem. *Curr Dir Psychol Sci* 1999; 8(1): 32-35.
51. Donnellan MB, Trzesniewski K, Robins R. Low self-esteem is related to aggression, antisocial behavior, and delinquency. *Psychol Sci* 2005; 16(4): 328-335.

<b>Yazar Katkıları:</b> Tüm yazarlar ICMJE'in bir yazarda bulunmasını önerdiği tüm ölçütleri karşılamışlardır
<b>Etik Onay:</b> Bu çalışma için ilgili Etik Kuruldan etik onay alınmıştır.
<b>Hakem Değerlendirmesi:</b> Dış bağımsız.
<b>Çıkar Çatışması:</b> Yazarlar çıkar çatışması olmadığını beyan etmişlerdir.
<b>Finansal Destek:</b> Yazarlar finansal destek beyan etmemişlerdir.
<b>Not:</b> Bu çalışma daha önce farklı örneklemeler ile yapılarak Nisan 2018'de "7.Current Debates in Social Sciences" kongresinde bildiri özeti formatında sunulmuş olup, çalışma farklı ve daha geniş bir örnekleme yenilenerek makale halinde hazırlanmıştır.
<b>Author Contributions:</b> All authors met criteria recommended by ICMJE for being an author
<b>Ethical Approval:</b> Ethical approval was obtained for this study from relevant Ethics Committee.
<b>Peer-review:</b> Externally peer-reviewed.
<b>Conflict of Interest:</b> The authors have declared that there is no conflict of interest.
<b>Financial Disclosure:</b> Authors declared no financial support
<b>Acknowledgment:</b> This study was previously conducted with different samples and presented as an abstract at the "7th Current Debates in Social Sciences" congress in April 2018, and the study was renewed with a different and larger sample and prepared as an article.