

## Ergen Bireylerde Siber Sağlık Farkındalığı ile Benlik Algısı Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi

### Lokman Koçak\*

#### Öz

Bu araştırmanın amacı ergen bireylerde siber sağlık farkındalığı ile benlik algısı arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesidir. Araştırmada siber sağlık farkındalığı ile benlik algısı arasındaki betimsel ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu bir il merkezindeki ortaokul 8. Sınıfta öğrenim görmekte olan 296 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışma grubunda yer alan öğrencilere “Kişisel Bilgi Formu”, “Çocuklar İçin Benlik Algısı Profili” ve “Öğrenci Siber Sağlık Ölçekleri” uygulanmıştır. İstatistiksel işlemler, bağımsız örneklem için *t*-testi, bağımsız örneklem için tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Pearson korelasyon analizi ve çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda; cinsiyet ve internet kullanım süresi değişkenlerinin siber sağlık farkındalığı açısından anlamlı farklılaşmalar gösterdiği ve siber sağlık farkındalığı ile benlik algısı arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca regresyon analizi sonucunda benlik algısının siber sağlık farkındalığını anlamlı şekilde yordadığı ve siber sağlık farkındalığındaki toplam varyansın %9'unu açıkladığı belirlenmiştir. Araştırmadan elde bulgular doğrultusunda, benlik algısının siber sağlık farkındalığı için önemli bir faktör olduğu söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Ergenlik, siber sağlık farkındalığı, benlik algısı

#### Makale Geçmişi

Geliş:25/04/2023

Düzeltilme:04/06/2023

Kabul:09/06/2023

\*Dr. Öğr. Üyesi, Bayburt Üniversitesi, 0000-0002-5247-0974, Bayburt, Türkiye. lokmankocak@bayburt.edu.tr

**Atıf için:** Koçak, L. (2023). Ergen bireylerde siber sağlık farkındalığı ile benlik algısı arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *OJCES*, 1(1), 81-102. [10.5281/zenodo.8101700](https://doi.org/10.5281/zenodo.8101700)

**Makale ek bilgisi:** Bu çalışma 7-10 Ekim 2021 tarihlerinde Muş'ta düzenlenen 22. Uluslararası Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Kongresi'nde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

## Giriş

Son yıllarda internet kullanımı, insan yaşamının vazgeçilmez unsurlarından biri haline gelmiştir. İnternet, kullanıcılarına birçok kolaylık ve işlevsellik sağlarken riskleri de içerisinde barındırmaktadır. İnternetin kullanımıyla doğan riskler kullanıcıyı ruhsal ve fiziksel olarak doğrudan etkileyebildiği gibi, kullanıcılara sosyal ve maddi açıdan zararlar da verebilmektedir. İnternet kullanımı konusundan çocuk ve ergenlerin yetişkinlere göre daha savunmasız olduğu söylenebilir. Ergen bireylerin internet bağımlılığı (Ceyhan, 2008), dijital oyun bağımlılığı (Yalçın Irmak ve Erdoğan, 2016), şiddet içerikli davranışlar (Karayağız Muslu ve Aygün, 2017) ve madde bağımlılığı (Erdamar ve Kurupınar, 2014) gibi problemler kapsamında risk grubunda olduğu belirtilmektedir. Bu durum çocuk ve ergenlerin internet kullanımı davranışlarını daha da önemli hale getirmektedir. TÜİK (2022) verilerine göre ülkemizde %26.5 oranında çocuk ve ergen nüfusu bulunmaktadır. Bununla birlikte günümüz Türkiye'sinde yaklaşık on haneden sekizi internet erişimine sahip durumdadır. İnternet kullanma oranları dikkate alındığında, bireylerin %82.40'ının sosyal medya üzerinde profil oluşturma, mesaj gönderme veya fotoğraf vb. içerik paylaşımında bulunduğu görülmektedir. Bu durum, ergenlerinin siber sağlık konusunda eğitilmesini, kendilerinin ve çevrelerindeki bireylerin mahremiyetlerinin/gizliliklerinin sağlanması konusunda bilinçli olmasını gerekli kılmaktadır. Bu konu üzerinde yetişkinlikten önceki dönemi kapsayan 9-16 yaş arasındaki çocukların Türkiye'de internet kullanım alışkanlıkları ile karşılaştığı riskleri inceleyen EU Kids Online çalışması dikkat çekici veriler sunmaktadır (Karakuş vd., 2014). Çalışmaya göre, Avrupa ülkelerindeki çocukların internet kullanma becerilerinin (Örneğin, sosyal paylaşım sitelerinde gizlilik ayarlarını değiştirebilirim, istenmeyen mesajları nasıl engellenebileceğini bilirim) ortalamaları 4.50 iken Türkiye'deki beceri ortalamalarının 2.60 olduğu bildirilmektedir. Araştırmacılar, Türkiye'de çocukların internet kullanımı konusunda kendilerine güvendiğini; ancak internet becerileri konusunda yeterli olmadığını ve karşılaştıkları risklerin üstesinden gelmekte yetersiz kalabildiğini ifade etmektedir (Karakuş vd., 2014). Aynı araştırmada çocuk ve ergenlerin internette karşılaştığı uygunsuz içerikler nedeniyle olumsuz anlamda etkilenip üzüntü yaşadığı, kişisel bilgilerinin ifşa edildiği, küfür-hakaret gibi olumsuz söylemlere maruz kaldığı, internet ortamında dolandırılarak para kaybettiği ve aşırı internet kullanımından dolayı arkadaş, aile ve ödevlerini aksattığı gibi sonuçlar da yer almaktadır. Bu konuda önlemler alınması ve olumsuz sonuçların azaltılması adına çocuk ve ergenlerin internet kullanımı konusunda bilgi ve bilinç düzeyinin artırılmasının önem taşıdığı söylenebilir.

Siber sağlık farkındalığı; interneti dikkatli, yeterli ve güvenli kullanma bilinci ve bilgisine sahip olmak şeklinde ifade edilebilir. Çevrimiçi ortamlarda bireyin kendine ve diğerlerine saygılı olması ve interneti güvenli kullanması, siber sağlık farkındalığının temel ilkeleri olarak ifade edilmektedir (Mıhçı ve Kılıç-Çakmak, 2017). İletişim teknolojilerindeki yaşanan hızlı değişimler daha bir platformun tam anlamıyla ne olduğunun anlaşılmasına imkân bulunamadan, çeşitli dinamiklerle yenilerine maruz kalınmasına neden olmaktadır. Toz bulutu ve sürekli veri akış bombardımanı/devinimi içindeki ortamda ise, kullanıcıların benlik sunumlarına yönelik paylaşımları önem kazanmaktadır (Algül, 2018; Şener, 2009). Bu paylaşımlar bireyin siber sağlık farkındalığı ile doğrudan ilgilidir. Siber sağlık farkındalığı yüksek olan birey, oluşturduğu benlik sunumuyla sosyal paylaşım ağlarına katılım sağlamakta, paylaşımda bulunmakta, paylaşımlarıyla neyin mahrem neyin toplumsal olduğunun ayırımını yapabilmektedir. Ayrıca kullandığı platformların güvenilirliği ve içeriklerinin uygun olup olmaması konusunda dikkatli davranmaktadır. Bunlara ek olarak nazik ve saygılı bir iletişim dili kullanmakta ve siber zorbalıkla baş edebilmektedir (Mıhçı ve Kılıç-Çakmak, 2017).

Her birey ergenlik döneminde kendi benliğini keşfetmeye dair uzun bir süreç geçirmektedir. Bu süreç içerisinde birey pek çok farklı alana yönelmekte ve özellikle sosyal medya gibi kendini olduğundan farklı gösterebileceği alanlarda kişilik basamaklarını oluşturmaya çalışmaktadır. Türkiye’de gençler interneti kullanma konusunda kendilerine güvenirken; ergenlik süreci ve sonrasında internet kullanımı konusunda bilinçsiz bir tutum sergilemektedir. Bu nedenle Türkiye’deki ergenlerin büyük kısmı mahremiyetlerini riske atan paylaşımlarda bulunmaktadır (Sayıl vd., 2002). Ergenlik dönemi, ergenlerin fiziksel, cinsel, sosyal anlamda evrene olan bakış açılarını niteliksel bir değişime uğratarak benliklerindeki algıyı da etkilemektedir. Bu nedenle ergenlerin siber sağlık farkındalığında benlik algısı büyük rol oynayabilir. Bireyin kendisini algılayış biçimi olarak ifade edilen benlik algısı, kişinin; eğitsel yeterlik, sosyal kabul, fiziksel görünüm, atletik yeterlik, davranışsal yönelim ve genel öz değer gibi pek çok konuyu kapsamaktadır (Şekercioğlu, 2009).

Bazı araştırmalarda kadın ve erkek açısından benlik algısındaki değişimler gözlemlenmiştir. Kadınlarda içselleştirilmiş tepkiler ile benlik değerinde azalma ve kaygıda artış olduğu; erkeklerde ise saldırganlıkla dışa vurulmuş tepkilerin öne çıktığı belirlenmiştir (Siegel vd., 1999; Steinberg, 1999). Bu bulgular doğrultusunda söz konusu tepki ve duyguların cinsiyete göre farklılaştığı söylenebilir. Siber zorbalık, mağduriyet ve empatik eğilimin cinsiyet açısından farklılaşmasına ilişkin bir araştırma sonucuna göre kadınların empatik eğilimlerinin erkeklerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Diğer taraftan erkeklerin kadınlardan daha çok siber zorbalık yaptığı belirlenmiştir (Peker vd., 2012). Erkek ergenler toplumsal cinsiyet rollerine bağlı olarak kendilerini ifade etmede özellikle de kendileriyle ilgili olumsuz duyguları ortaya koymada kadınlardan daha ketum davranmakta (Polce-Lynch vd., 1998) ve erkek ergenlerin benlik değerindeki azalma kadınlardaki kadar belirgin olmamaktadır (Rosenberg, 1986).

Baldwin ve Hoffman (2002)’ın araştırmasında, benlik değerinde ergenlik boyunca ortaya çıkan bireysel değişimler 11-22 yaşlar arasındaki ergenlerde boylamsal olarak incelenmiş; benlik değerinin yaşla bağlı dalgalanmalar gösterdiği ve bunun da cinsiyete göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Kadınlarda benlik değerinin 12-13 yaşları arasında azalma göstermesi, bu yaşlarda ergenliğe girilmesiyle erkeklerde 14-15 yaşları arasındaki azalma ise ortaokuldan liseye geçiş nedeniyle “küçük sınıf statüsü” ne düşmenin ve dolayısıyla kızların daha büyük sınıflardaki liseli erkeklerle ilgilenerek olmalarının oluşturduğu strese bağlanmıştır (Wigfield vd., 1991).

Son yirmi yıl içerisinde internet kullanımının hızla yaygınlaştığı ve internetin günlük yaşamın vazgeçilmez araçlarından biri haline geldiği görülmektedir. Bilgi erişimini hızlandırması ve iletişimi kolaylaştırmasının yanında, internet, bireylere renkli ve eğlenceli bir dünya sunmaktadır. Bu durum, internetle çok erken yaşlarda tanışan birçok ergen bireyin interneti bilinçsiz ve kontrolsüz şekilde kullanmasına neden olmaktadır. İnternet, sağladığı birçok olanağın yanı sıra bireylere maddi ve manevi zarar verebilecek çeşitli risk ve olumsuzlukları da beraberinde getirmektedir. Bu bağlamda ergen bireylerin interneti yeterli ve doğru kullanmaları ve siber sağlık farkındalığı geliştirmeleri önem taşımaktadır. Ergen bireylerin siber sağlık farkındalığının önemli belirleyicilerinden biri, benlik algısı olabilir. Benlik algısı, bireyin kendini algılayış biçimi ve “Ben kimim?” sorusuna verdiği yanıtların toplamı olarak ifade edilmektedir. Gerçek yaşamda sahip olduğu benlik algısının, bireyin sanal dünyadaki davranışlarını da etkileyeceği düşünülmektedir. Alanyazında, ergen bireylerde benlik algısı ve siber sağlık farkındalığı arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu doğrultuda, bu iki kavram arasındaki ilişkinin incelenmesi, alanyazındaki ihtiyaca cevap niteliğinde olabilir. Bu doğrultuda ergen bireylerin siber sağlık farkındalığı ile benlik algısı arasındaki ilişkinin cinsiyet ve internet kullanım süresi açısından incelenmesi bu araştırmanın amacını oluşturmaktadır.

## Yöntem

Bu araştırma, ilişkisel tarama modeli türünde betimsel bir çalışmadır. Bu model; genellikle iki veya daha fazla değişken arasındaki etkileşimi ve miktarını belirlemede kullanılmaktadır. Gerçek bir neden-sonuç ilişkisi vermeyen ilişkisel tarama modeli, bir değişkene ait bilgiler doğrultusunda diğer değişken veya değişkenlerdeki durumun tahmin edilmesine olanak vermektedir (Büyüköztürk vd., 2014).

### Katılımcılar

Araştırmanın çalışma grubu Kocaeli ilinde 2018-2019 eğitim öğretim yılında ortaokul 8. sınıfta öğrenim görmekte olan %48.3 (143) kadın ve %51.7 (153) erkek olmak üzere toplam 296 ergen bireyden oluşmaktadır. Araştırmada örnekleme yöntemi olarak uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü'nden alınan izin doğrultusunda araştırma süreci başlamış, veriler araştırmacı tarafından toplanmıştır. Öğrencilere araştırma hakkında bilgilendirme yapıldıktan sonra gönüllü öğrencilere veri toplama araçları uygulanmıştır.

### Veri Toplama Araçları

#### Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen bu formda öğrencilerin cinsiyet ve internet kullanım süresi gibi bilgilerinin toplanması amaçlanmıştır.

#### Öğrenci Siber Sağlık Ölçekleri (ÖSSÖ)

ÖSSÖ, 6, 7 ve 8. sınıf öğrencilerinin siber sağlık düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiş bir ölçme aracıdır. Öz-bildirime dayalı 4'lü Likert tipi bir ölçme aracı olan bu ölçek, Mihçı ve Kılıç-Çakmak (2017) tarafından geliştirilmiştir. Geçerlik analizleri sonucunda, alt ölçeklerin toplam varyansı açıklama oranlarının sırasıyla internet bağımlılığı farkındalığı %40 (RMSEA=.059, GFI=.962, AGFI=.938, CFI=.964, NFI=.946, RMR=.042), siber zorbalık farkındalığı %48 (RMSEA=.061, GFI=.973, AGFI=.949, CFI=.972, NFI=.964, RMR=.027), çevrimiçi nezaket farkındalığı %34 (RMSEA=.064, GFI=.976, AGFI=.949, CFI=.944, NFI=.921, RMR=.052), çevrimiçi mahremiyet farkındalığı %46 (RMSEA=.000, GFI=1, AGFI=.999, CFI= 1, NFI= 1, RMR=.004), uygunsuz içerik farkındalığı %41 (RMSEA=.032, GFI=.992, AGFI=.977, CFI=.993, NFI=.981, RMR=.027), telif hakkı farkındalığı %51 (RMSEA=.041, GFI=.994, AGFI=.978, CFI= .994, NFI=.987, RMR=.020) ve çevrimiçi güvenlik farkındalığı %28 (RMSEA=.055, GFI=.967, AGFI=.945, CFI=.954, NFI=.928, RMR=.057) olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık düzeyi incelendiğinde, Cronbach Alpha katsayılarının sırasıyla .82, .81, .61, .60, .72, .75 ve .81 olarak belirlenmiştir. Geçerlilik ve güvenilirlik analizlerinin değerlendirilmesi ve yorumlanmasından sonra, Öğrenci Siber Sağlık Ölçekleri (ÖSSÖ) 7 ayrı ölçekten, toplam 54 maddeden oluşan geçerli, güvenilir bir ölçek olarak kabul edilmiştir.

#### Çocuklar İçin Benlik Algısı Profili (ÇİBAP)

ÇİBAP, ortaokul 5-8. sınıf öğrencilerinin benlik algısı düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiş bir ölçme aracıdır. Harter (1985) tarafından geliştirilen ölçek Şekercioğlu (2009) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Geçerlik analizleri sonucunda altı faktörlü yapının toplam varyansın %43'ini açıkladığı tespit edilmiştir (RMSEA=.04, GFI=.94, AGFI=.93, CFI=.96, NFI=.94, RMR=.04). Ölçeğin iç tutarlılık düzeyi incelendiğinde, Cronbach Alpha katsayıları sırasıyla .74, .60, .71, .79, .72 ve .75; test tekrar test güvenilirlik katsayıları ise .77, .72, .71, .75, .71 ve .75 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin özgün formunda yer alan bilişsel yeterlik ve sosyal yeterlik alt boyutları yeniden adlandırılmış, sayısı 4 olan alt boyutlara 2 alt boyut daha eklenmiştir. Nihai aşamada eğitsel yeterlik, sosyal kabul, atletik yeterlik,

fiziksel görünüm, davranışsal yönelim ve genel öz-değer şeklinde 6 alt boyut ve toplamda 36 madde belirlenmiştir. *Çocuklar için benlik algısı* başlığı, çocukların kendi kendilerini anlamalarına rehberlik etmek ve *profil* terimi ise, bir bireyin alt ölçek puanlarına dayalı olarak benlik algılarına ilişkin daha doğru ve zengin bir görüntü vermesi amacıyla kullanılmıştır.

### Veri Analizi

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları örneklem olarak belirlenen katılımcılara uygulandıktan sonra, katılımcıların cevapladıkları ölçek formları genel hatlarıyla kontrol edilmiş, eksik ya da birden fazla seçeneğin işaretlendiği maddeler bulunan veya geçersiz olarak değerlendirilen 25 cevap kâğıdı veri setinin dışında bırakılmıştır. Değerlendirmeye alınması kararlaştırılan ölçekler önce bilgisayar ortamına aktarılmış, sonrasında veri seti öncelikle uç değerler açısından gözden geçirilmiş ve 7 kişiye ait puanlar uç değerlere sahip olması sebebiyle veri setinden çıkarılmıştır. Uç değer analizinden sonra dağılımın parametrik testler için uygun olup olmadığı gözden geçirilmiştir. Bu kapsamda normallik için Kolmogorov-Smirnov testi yapılmış ve gerekli kriterlerin sağlanmadığı ( $p = .00$ ) tespit edilmiştir. Bu durum büyük örneklemelerde sıklıkla görülmektedir (Pallant, 2017). Daha sonra çarpıklık, basıklık, ortalama ve standart sapma değerlerinin birlikte ele alındığı betimsel yöntemlerle (Abbott, 2011) incelenmiştir. Değişkenlerin çarpıklık değerlerinin  $-0.43$  ile  $0.02$ ; basıklık değerlerinin ise  $-0.61$  ile  $0.27$  aralığında olması ve değerlerin  $-1$  ile  $+1$  arasında yer alması, verilerin normallik açısından kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermektedir (Büyüköztürk, 2019). Normallik sayıtlarına Tablo 1’de yer verilmiştir.

**Tablo 1.** *Betimsel İstatistiklere İlişkin Sonuçlar*

| Değişken                  | Ortalama | Standart Sapma | Çarpıklık | Basıklık |
|---------------------------|----------|----------------|-----------|----------|
| Siber Sağlık Farkındalığı | 157.35   | 18.54          | -.20      | .27      |
| Eğitsel Yeterlik          | 16.62    | 3.70           | -.10      | -.52     |
| Sosyal Kabul              | 16.94    | 3.86           | -.43      | -.11     |
| Fiziksel Görünüm          | 16.44    | 4.55           | -.17      | -.60     |
| Atletik Yeterlik          | 15.96    | 3.87           | .02       | -.61     |
| Davranışsal Yönelim       | 16.90    | 3.61           | -.10      | -.20     |
| Genel Öz-değer            | 17.86    | 3.97           | -.41      | -.46     |
| Benlik Algısı             | 100.75   | 16.02          | -.12      | -.28     |

Son aşamada, 328 öğrenciden toplanan verilerden 296’sı değerlendirmeye alınmıştır. Veri setinin parametrik testler için gerekli olan tek değişkenli ve çok değişkenli normallik kriterlerini karşıladığının belirlenmesinden sonra veri seti çoklu bağlantı problemi açısından gözden geçirilmiş ve regresyon analizi sayıtları incelenmiştir. Elde edilen bulgularda, Tolerance değerinin 1.00 olduğu ve Tolerance değerinin  $0.10$ ’dan büyük olduğu belirlenmiştir. VIF değerinin ise 1.00 olduğu ve VIF değerinin  $10$ ’dan düşük olduğu tespit edilmiştir. Son olarak Durbin-Watson değerinin 1.76 olduğu ve kriter rakam olan 1-3 arasında yer aldığı saptanmış ve dolayısıyla veri setinin bu anlamda da regresyon analizi için uygun nitelik taşıdığı belirlenmiştir (Seçer, 2013). Bu sonuçlar doğrultusunda, veri setinin normal dağıldığı ve veri setinde çoklu bağlantı problemi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Regresyon analizi sayıtlarına ilişkin sonuçlar Tablo 2’de gösterilmiştir.

**Tablo 2.** Regresyon Analizi Sayıltularına İlişkin Sonuçlar

| Bağımlı Değişken          | Durbin-Watson | Bağımsız Değişken | Tolerans | VIF  |
|---------------------------|---------------|-------------------|----------|------|
| Siber Sağlık Farkındalığı | 1.76          | Benlik Algısı     | 1.00     | 1.00 |

İstatistiksel analizler, SPSS 22.00 paket programı aracılığıyla yapılmıştır.

### Bulgular

Cinsiyet değişkenindeki farklılaşmaları incelemek amacıyla bağımsız örneklem için t-testi, internet kullanım süresi değişkenindeki farklılaşmaları incelemek amacıyla bağımsız örneklem için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve siber sağlık farkındalığı ile benlik algısı arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi ve çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 3, Tablo 4, Tablo 5 ve Tablo 6'da gösterilmiştir.

**Tablo 3.** Siber Sağlık Farkındalığı ile Cinsiyete İlişkin Bulgular

| Değişken                  | Cinsiyet | N   | $\bar{X}$ | S.s   | t    | p     |
|---------------------------|----------|-----|-----------|-------|------|-------|
| Siber Sağlık Farkındalığı | Kadın    | 143 | 163.29    | 17.46 | 5.59 | .00** |
|                           | Erkek    | 153 | 151.79    | 17.84 |      |       |

\*\* $p < .01$

Tablo 3 incelendiğinde öğrencilerin siber sağlık farkındalığı puanlarının ( $t_{294} = 5.596, p < .00$ ) cinsiyete göre anlamlı farklılaştığı görülmektedir..

**Tablo 4.** Siber Sağlık Farkındalığı ile İnternet Kullanım Süresine İlişkin Bulgular

| Değişken                  | İnternet Kullanım Süresi |     |           |       | S.d   | F    | p     | Fark |
|---------------------------|--------------------------|-----|-----------|-------|-------|------|-------|------|
|                           | Kullanım                 | N   | $\bar{X}$ | S.s   |       |      |       |      |
| Siber Sağlık Farkındalığı | 30dk veya daha az        | 43  | 160.06    | 21.17 | 4/291 | 6.69 | .00** | B-D  |
|                           | 30 dk-1 saat             | 51  | 165.29    | 18.11 |       |      |       | B-E  |
|                           | 1-2 saat                 | 100 | 157.82    | 6.33  |       |      |       | E-A  |
|                           | 3-4 saat                 | 77  | 154.18    | 16.36 |       |      |       | E-B  |
|                           | 5 saat veya daha fazla   | 25  | 144.36    | 21.35 |       |      |       | E-C  |
| <b>TOPLAM</b>             |                          | 296 | 157.35    | 18.54 |       |      |       |      |

\*\* $p < .01$ , A= 30dk veya daha az, B= 30dk-1saat, C= 1-2 saat, D= 3-4 saat, E= 5 saat veya daha fazla.

Tablo 4 incelendiğinde; öğrencilerin siber sağlık farkındalığı puanlarının internet kullanım süresine göre ( $F_{291} = 6.69, p < .01$ ) anlamlı farklılaştığı görülmektedir.

Anlamlı farklılaşmanın siber sağlık farkındalığı değişkeninde farkın kaynağını belirlemek amacıyla Tukey Testi yapılmış ve günlük 30 dakika - 1 saat internet kullanan öğrencilerin siber sağlık farkındalığı puan ortalamalarının diğer internet kullanım sürelerine göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Günlük 5 saat veya daha fazla internet kullanan öğrencilerin siber sağlık farkındalığı puan ortalamalarının ise diğer internet kullanım sürelerine göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu görülmektedir.

**Tablo 5.** *Siber Sağlık Farkındalığı ile Benlik Algısı Arasındaki İlişkiler*

| Değişken                 | 1     | 2     | 3     | 4     | 5     | 6     | 7     | 8 |
|--------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---|
| 1. Siber S. Farkındalığı | –     |       |       |       |       |       |       |   |
| 2. Eğitsel Yeterlik      | .24** | –     |       |       |       |       |       |   |
| 3. Sosyal Kabul          | .09   | .45** | –     |       |       |       |       |   |
| 4. Fiziksel Görünüm      | .19** | .31** | .26** | –     |       |       |       |   |
| 5. Atletik Yeterlik      | .04   | .36** | .41** | .13*  | –     |       |       |   |
| 6. Davranışsal Yönelim   | .40** | .47** | .29** | .31** | .10   | –     |       |   |
| 7. Genel Öz-değer        | .28** | .52** | .43** | .55** | .23** | .46** | –     |   |
| 8. Benlik Algısı         | .24** | .75** | .69** | .66** | .54** | .63** | .78** | – |

\*\* $p < .01$ , \* $p < .05$

Tablo 5 incelendiğinde, siber sağlık farkındalığı ile benlik algısının alt boyutları olan eğitsel yeterlik algısı arasında ( $r = .24, p < .01$ ), fiziksel görünüm algısı arasında ( $r = .19, p < .01$ ), davranışsal yönelim algısı arasında ( $r = .40, p < .01$ ), genel öz-değer algısı ( $r = .28, p < .01$ ) ve benlik algısı ( $r = .24, p < .01$ ) arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir. Öte yandan siber sağlık farkındalığı ile sosyal kabul ( $r = .09, p > .05$ ) ve atletik yeterlik ( $r = .04, p > .05$ ) alt boyutları arasında anlamlı ilişki olmadığı belirlenmiştir.

Regresyon analizlerinden önce cinsiyet ve internet kullanım amacı değişkenleri kontrol altına alınmış ve bu işlemin mevcut sonuçları değiştirmedeği belirlenmiştir.

**Tablo 6.** *Benlik Algısının Siber Sağlık Farkındalığını Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları*

| Değişken      | B      | Standart Hata | $\beta$ | t     | p     |
|---------------|--------|---------------|---------|-------|-------|
| Sabit         | 121.77 | 6.55          |         | 18.57 | .00   |
| Benlik Algısı | .35    | .06           | .30     | 5.49  | .00** |

$R = .30, R^2 = .09, F = 30.19, *p < .05, **p < .01$

Tablo 6 incelendiğinde, benlik algısının siber sağlık farkındalığındaki varyansın %9'unu açıkladığı görülmektedir ( $R = .30, R^2 = .09, F = 30.19, p < .01$ ).

## Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu araştırmada, ergen bireylerin siber sağlık farkındalığı ile benlik algısı arasındaki ilişkiler cinsiyet ve internet kullanım süresi açısından incelenmiştir. Araştırmada cinsiyete göre siber sağlık farkındalığı puanlarının anlamlı farklılaşma gösterdiği tespit edilmiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde kadınların ilgili alanlardaki farkındalık puanlarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgu, kadın öğrencilerin siber sağlık farkındalığının erkeklere göre daha yüksek olduğu şeklinde ifade edilebilir. Kadınların erkeklere göre daha önce ergenliğe girmesi ve soyut düşünmeye başlaması, onların siber sağlık farkındalığını geliştiriyor olabilir. Alanyazında, cinsiyete göre siber sağlık farkındalığının incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak siber sağlık

farkındalığı ile ilişkili kavramlarla cinsiyetin incelendiği ve cinsiyetin siber zorbalık (Ayas ve Horzum, 2012), internet bağımlılığı (Gökçearslan ve Günbatır, 2012) çevrimiçi güvenlik (Dönmez, 2019) değişkenlerine göre anlamlı farklılaştığı tespit edilmiştir. Bu bulgular, güncel araştırma bulguları ile tutarlılık göstermektedir.

İnternet kullanım süresine göre siber sağlık farkındalığı anlamlı farklılaşma göstermiştir. İnterneti günlük 30 dakika ile 1 saat arasında kullanan bireylerin puanlarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Günlük 5 saat veya daha fazla internet kullanan öğrencilerin siber sağlık farkındalığı puan ortalamalarının ise diğer internet kullanım sürelerine göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu görülmektedir. Bulgular günlük 30 dakika ile 1saat arasında internet kullanan ergenlerin siber sağlık konusunda daha dikkatli ve duyarlı olduğunu göstermektedir. Bu durum günlük 30 dakika ile 1saat arasında internet kullanmanın ergenlere yarar sağladığı şeklinde ifade edilebilir. Ayrıca günlük 5 saat veya daha fazla internet kullanmanın ise ergenlerin siber sağlık farkındalığını azalttığı ve fazla süre internet kullanan ergenlerin siber sağlık konusunda sorun yaşayabileceği şeklinde söylenebilir. Alanyazında, internet kullanım süresine göre siber sağlık farkındalığının incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak siber sağlık farkındalığı ile ilişkili kavramlarla internet kullanım süresinin incelendiği ve internet kullanım süresinin siber zorbalık (Sezer Efe vd., 2021) ve problemlı internet kullanımı (Ceyhan, 2011) değişkenlerine göre anlamlı farklılaştığı tespit edilmiştir. Bu bulgular, güncel araştırma bulguları ile tutarlılık göstermektedir.

Siber sağlık farkındalığı ile benlik algısının alt boyutları olan eğitsel yeterlik algısı, fiziksel görünüm algısı, davranışsal yönelim algısı ve genel öz-değer algısı arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Ayrıca benlik algısı siber sağlık farkındalığını anlamlı şekilde yordamaktadır. Bu bulgular ışığında benlik algısı düzeyinin artmasıyla; siber sağlık farkındalığının da artacağı ifade edilebilir. Ayrıca kendini eğitsel açıdan yeterli gören (eğitsel yeterlik algısı), kendi beden imajını benimseyen (fiziksel görünüm algısı), sergilediği davranışlardan memnun olan ve davranışlarının sorumluluğunu üstlenen (davranışsal yönelim algısı) ve kendini değerli hisseden (genel öz-değer algısı) bireylerin siber sağlık farkındalığının daha yüksek olacağı düşünülebilir. Kendini eğitsel, fiziksel ve davranışsal açıdan yeterli gören ve değerli hisseden ergen; interneti kullanırken güvenlik kurallarına uyma (çevrimiçi güvenlik farkındalığı), başkalarının emeğine saygı gösterme (telif hakkı farkındalığı) konusunda daha dikkatli olabilir. Ayrıca internette paylaşımlarda bulunurken mahremiyete özen gösterme (uygunsuz çevrimiçi güvenlik ve çevrimiçi mahremiyet farkındalığı) ve internette iletişim kurarken diğer insanlara nazik ve saygılı davranma (çevrimiçi nezaket farkındalığı) konusunda da daha duyarlı davranabilir. Alanyazında bu iki değişkenin birlikte ele alındığı bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak, alanyazında güncel araştırma ile benzerlik gösteren araştırmalar olduğu görülmektedir. Sözelimi, Aydın (2019)'ın lise öğrencileri ile gerçekleştirdiği araştırmada, siber zorbalığın benlik saygısına göre anlamlı farklılaştığı tespit edilmiştir. Lise öğrencileri ile yapılan başka bir araştırmada ise siber mağduriyet ile benlik saygısı arasında negatif ilişki olduğu belirlenmiştir (Akça Sümengen, 2020). Sağat (2017)'nin yürüttüğü deneysel çalışmada, internet kullanım şiddeti arttıkça benlik saygısının düştüğü görülmüştür. Bir diğer araştırmada ise ergen bireylerin internet bağımlılığı ile benlik saygıları arasında negatif ilişki olduğu saptanmıştır (Aydın, 2019). Bu bulgular, güncel araştırma bulguları ile tutarlılık göstermektedir. Bu doğrultuda benlik algısının, ergenlerin siber sağlık farkındalıkları üzerinde etkili olabilecek bir faktör olduğu söylenebilir.

Bu araştırmada, siber sağlık farkındalığı ile benlik algısı arasındaki ilişkiler çeşitli değişkenlere göre incelenmiştir. Alanyazında iki değişkenin birlikte incelendiği bir araştırma bulgusuna rastlanmaması, sonraki çalışmalar açısından güncel araştırmanın önemini artırmaktadır. Sonuç ve tartışmalar ışığında



akademisyen, öğretmen ve ebeveynlere bazı öneriler sunulabilir. Öncelikle öğrencilere uzmanlar eşliğinde siber sağlık konusunda uygulamalı eğitim verilmesi önerilebilir. Ayrıca drama içerikli grup çalışmaları yapılarak öğrencilerin empati becerilerinin artırılması ve ilgili alanlardaki farkındalık düzeylerinin geliştirilmesi amaçlanabilir. Sosyal paylaşım sitelerinin kullanılmasında uzman kontrolünde bir zaman çizelgesi oluşturulması ve günlük takip edilmesi önerilebilir. Öğrencilerin iletişim becerilerini geliştirici çalışmalar yapılması, bu şekilde öğrencilerin ilişki kurma, gruplara katılma ve gruplara ait olma ve gerçek yaşantılarla başarı elde etme gibi beceriler kazanması sağlanabilir. Ailelere siber sağlık konusunda bilgi verilirken interneti hiç kullanmama ve çok kullanma yerine günlük 30 dakika-1 saat kullanımın tavsiye edilmesi önerilebilir. Sadece akademik becerilere odaklanmak yerine bireylerin diğer yetenek alanlarını keşfetmesini sağlayacak çalışmaların yapılması, öğrencilere okulda yapabileceği görev ve sorumluluklar verilerek onların ürün ortaya koyması ve gerçek deneyimlerle başarı elde etmesi sağlanabilir. Öğrencilerin okul yaşantısında yapamadıkları yerine yapabildiklerine odaklanarak, onlara yıkıcı değil yapıcı eleştiriler yaparak, onların doğru davranışlar sergilemesi pekiştirilebilir. Böylece gerçek dünyada başarı elde eden ve kendini değerli hisseden öğrencilerin, çevrimiçi ortamlarda kendini ispatlama düşünceleri azalabilir. Ayrıca öğrenciler özgüven kazanabilir ve kendi davranışlarını tarafsız ve sağlıklı şekilde değerlendirebilir.

Önemli fiziksel, zihinsel ve duygusal değişimlere sahne olan ergenlik dönemi, bireyin kimlik arayışına girdiği karmaşık bir süreçtir. Değişimlere uyum sağlamakta güçlük çeken ergen bireyler içsel ve dışsal çatışmalar yaşayabilir. Bu çatışmaların sağlıklı bir şekilde çözümlenebilmesi için ergenin önce kendini anlaması, tüm özellik ve ihtiyaçlarını fark etmesi gerekir. Kendini anlayan ve olduğu gibi kabul eden ergen, sağlıklı ve uyumlu bir kimlik geliştirebilir. Böylece hem kendisi hem de toplum için başarılı ürünler ortaya koyabilecek özgüven ve öz-değeri oluşturabilir. Bu bağlamda bireyi tanıma tekniklerinin derinleştirilmesi ve yaygınlaştırılmasının önem taşıdığı söylenebilir. Ergenin gücünü ve sınırlılıklarını bilmesi ve hedeflerini doğru tespit edebilmesi, kendini yeterli ve değerli görmesine ve olumlu bir benlik algısı geliştirmesine olanak sağlayabilir.

Çalışma grubunun bir il merkezinde devlet okullarında 8. Sınıfta öğrenim görmekte olan ergenlerden seçilmesi, araştırmanın tarama modeli ile gerçekleştirilmesi, ölçümlerin öz-bildirime dayalı olması ve araştırmaya katılan bireylerin kendi durumlarına dair doğru ve yansız bildirimlerde bulunduğunun varsayılması bu araştırmanın sınırlılıkları olarak değerlendirilebilir.

## Çatışma Bildirimi

Bu araştırmada herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

## Kaynaklar

Abbott, M. L. (2011). *Understanding educational statistics using Microsoft Excel and SPSS*. John Wiley & Sons, Inc.

Akça Sümengen A., & Akyüz A. (2020). Lise öğrencilerinin siber zorbalığa maruz kalma durumlarını etkileyen faktörler. *HEAD*, 17(3), 214-2. <https://doi.org/10.5222/HEAD.2020.40222>

Algül, A. (2018). Sosyal ağ kullanıcılarının “abartılı paylaşım”, “benlik sunumu” ve mahremiyet tüketimleri. *Marmara Üniversitesi Öneri Dergisi*, 13(49), 21-44. <https://doi.org/10.14783/maruoneri.vi.322970>

Aydın, M. (2019). *Siber zorbalıkla karşılaşan gençlerin benlik saygısı ve stresle baş etme yöntemlerinin incelenmesi* (Tez No: 591259) [Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezi.

Baldwin, S. A., & Hoffman, J. P. (2002). The dynamics of self-esteem: A growth-curve analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 31(2), 101-113. <https://doi.org/10.1023/A:1014065825598>

Büyüköztürk, Ş. (2019). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni SPSS uygulamaları ve yorum* (Geliştirilmiş 26. Baskı). Pegem Akademi.

Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. PegemA Yayınları.

Ceyhan, A. A. (2011). Ergenlerin problemleri internet kullanım düzeylerinin yordayıcıları. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 18(2), 85-94. <https://hdl.handle.net/11421/14328>

Ceyhan, E. (2008). Ergen ruh açısından bir risk faktörü: İnternet bağımlılığı. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 15(2), 109-116. <https://hdl.handle.net/11421/14907>

Erdamar, G., & Kurupınar, A. (2014). The habit of drug addiction and prevalence among the secondary school students: Sample of Bartın city. *The Social Science Journal*, 16(1), 65-84. <https://doi.org/10.5578/ISS.7521>

Gökçearslan, Ş., & Günbatar, M. S. (2012). Ortaöğrenim öğrencilerinde internet bağımlılığı. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 2(2), 10-24. <https://dergipark.org.tr/en/pub/etku/issue/6271/84223>

Karakuş, T., Çağiltay, K., Kaşıkçı, D., Kurşun, E., & Ogan, C. (2014). Türkiye ve Avrupa'daki çocukların internet alışkanlıkları ve güvenli internet kullanımı. *Eğitim ve Bilim*, 39(171), 230-243. <http://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/1867/645>

Karayağız Muslu, G., & Aygün, Ö. (2017). Ergenlerin riskli sağlık davranışlarının ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 10(4), 242-250.

Mıhçı, P., & Kılıç-Çakmak, E. (2017). Öğrenci siber sağlık ölçekleri geliştirme çalışması. *GEFAD/GUJGEF*, 37(2), 457-491. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/336330>

Pallant, J. (2017). *SPSS kullanma kılavuzu: SPSS ile adım adım veri analizi* (2. Baskı). (Çev: S. Balcı, B. Ahi). Anı Yayıncılık.

Peker, A., Eroğlu, Y., & Ada, Ş. (2012). Ergenlerde siber zorbalığın ve mağduriyetin yordayıcılarının incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(2), 185, 206. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/16562>

Polce-Lynch, M., Myers, B. J., Kilmartin, C. T., Forssman-Falck, R., & Kliewer, W. (1998). Gender and age patterns in emotional expression, body image, and self-esteem. A Qualitative analysis. sex roles. *A Journal of Research*, 38(11-12), 1025-1049. <https://doi.org/10.1023/A:1018830727244>

Rosenberg, M. (1986). Self-concept from middle childhood through adolescence. J.Suls & A.G. Greenwald (Ed.), In: *Psychological Perspective on the Self*, (s. 182-205). Hillsdale, Erlbaum.

Sağat, B. (2017). *Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan ergenlerde görülen internet bağımlılığının benlik saygısı ile ilişkisi* (Tez No: 475944) [Yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurumları Başkanlığı Tez Merkezi.

Sayıl, M., Güre Yılmaz, A., & Uçanok, Z. (2002). Ergenliğe geçişte bilgilendirmenin ergenin bilgi düzeyi ve benlik algısına etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 17(50), 47-58.

Seçer, İ. (2013). *SPSS ve LISREL ile pratik veri analizi: Analiz ve raporlaştırma*. Anı Yayıncılık.

Sezer Efe, Y., Erdem, E., & Vural, B. (2021). Lise öğrencilerinde siber zorbalık ve internet bağımlılığı. *Bağımlılık Dergisi*, 22(4), 465-473. <https://doi.org/10.51982/bagimli.936930>

Siegel, J. M., Yancey, A. K., Aneshensel, C. S., & Schuler, R. (1999). Body image, perceived pubertal timing and adolescent mental health. *Journal of Adolescent Health, 25*, 155-165. [https://doi.org/10.1016/s1054-139x\(98\)00160-8](https://doi.org/10.1016/s1054-139x(98)00160-8)

Steinberg, L. (1999). *Adolescence*. (5th ed.). McGraw-Hill.

Şekercioğlu, G. (2009). *Çocuklar için benlik algısı profilinin uyarlanması ve faktör yapısının farklı değişkenlere göre eşitliğinin test edilmesi* (Tez No: 324836) [Doktora tezi, Ankara Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurumları Başkanlığı Tez Merkezi.

Şener, G. (2019). *Sosyal ağlarda mahremiyet ve yeni mahremiyet stratejileri*. [https://www.academia.edu/4029958/Sosyal\\_a%C4%9Flarda\\_mahremiyet\\_ve\\_yeni\\_mahremiyet\\_stratejileri](https://www.academia.edu/4029958/Sosyal_a%C4%9Flarda_mahremiyet_ve_yeni_mahremiyet_stratejileri).

TÜİK. (2022). Temel İstatistikler. <https://www.tuik.gov.tr/> [Erişim Tarihi: 20.04.2023]

Yalçın Irmak, A., & Erdoğan, S. (2016). Digital game addiction among adolescents and younger adults: A current overview. *Turkish Journal of Psychiatry, 27*(2), 128-137. <https://doi.org/10.5080/u13407>

## Investigation of the Relationship between Cyberwellness Awareness and Self-Perception in Adolescents

Lokman Koçak\*

### Abstract

This study aims to examine the relationship between cyberwellness awareness and self-perception among adolescents in terms of various variables. In the study, descriptive relationships between cyberwellness awareness and self-perception were examined. The study group of the research consists of 296 students studying in the 8th grade of a secondary school in a city centre. "Personal Information Form", "Self Perception Profile for Children" and "Student Cyberwellness Scales" were applied to the students in the study group. Statistical procedures, *t*-tests for independent samples, one-way analysis of variance (ANOVA) for independent samples, Pearson correlation analysis and multiple linear regression analysis were used. As a result of the analyses, it was determined that gender and internet usage time variables showed significant differences in terms of cyberwellness awareness and there were positive and significant relationships between cyberwellness awareness and self-perception. In addition, as a result of regression analysis, it was determined that self-perception significantly predicted cyberwellness awareness and explained 9% of the total variance in cyberwellness awareness. Based on the findings obtained from the research, it can be concluded that self-perception is an important factor in cyber wellness awareness.

**Keywords:** Adolescence, cyberwellness awareness, self-perception

### Artical Info

Receved:25/04/2023

Düzelme:04/06/2023

Kabul:09/06/2023

\*Assistant Professor, Bayburt University, 0000-0002-5247-0974, Bayburt, Turkey. lokmankocak@bayburt.edu.tr

**For reference:** Koçak, L. (2023). Investigation of the relationship between cyberwellness awareness and self-perception in adolescents. *OJCES*, 1(1), 19-29. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8101700>

**Article additional information:** This study was presented as an oral presentation at th 22th International Congress on Psychological Counseling and Guidance held in Muş on 7-10 October 2021

## Introduction

In recent years, internet usage has become one of the indispensable elements of human life. While the Internet offers many conveniences and functionalities and functionality to its users, it also contains risks. Risks arising from the use of the Internet can directly affect the user mentally and physically, as well as cause social and material damage to users. It can be said that children and adolescents are more vulnerable to internet use than adults. It is stated that adolescents are in the risk group within the scope of problematic behaviours such as internet addiction (Ceyhan, 2008), digital game addiction (Yalçın Irmak & Erdoğan, 2016), violent behaviours (Karayağız Muslu & Aygün, 2017) and substance addiction (Erdamar & Kurupınar, 2014). This situation makes the internet use behaviours of children and adolescents even more important.

According to TÜİK (2022) data, our country has a 26.5% child and adolescent population. However, in today's Türkiye, approximately eight out of ten households have internet access. Considering the rates of internet usage, it is seen that 82.40% of individuals create profiles, send messages or share content, such as photos etc., on social media (TÜİK, 2022). This situation makes it necessary for adolescents to be educated about cyberwellness and to be conscious about ensuring the privacy/confidentiality of themselves and the individuals around them. The EU Kids Online study, which analyses the internet usage habits and risks faced by children between the ages of 9-16 in Türkiye, which covers the period before adulthood, provides remarkable data on this issue (Karakuş et al., 2014). According to the study, while the average of children's internet usage skills (e.g., I can change privacy settings on social networking sites, I know how to block unwanted messages) in European countries is 4.50, the average of skills in Türkiye is reported to be 2.60. Researchers state that children in Türkiye are self-confident about using the internet; however, they lack internet skills and may be inadequate to overcome the risks they face (Karakuş et al., 2014). In the same study, there are also results such as children and adolescents are negatively affected and upset due to inappropriate content they encounter on the internet, their personal information is disclosed, they are exposed to negative discourses such as swearing and insults, they lose money by being defrauded on the internet, and they disrupt their friends, family and homework due to excessive internet use. It can be said that it is important to increase the level of knowledge and awareness of children and adolescents about internet use in order to take measures in this regard and to reduce negative consequences.

Cyberwellness awareness can be expressed as having the awareness and knowledge of using the internet carefully, adequately and safely. Being respectful to oneself and others in online environments and using the internet safely are expressed as the basic principles of cyberwellness health awareness (Mihçı & Kılıç-Çakmak, 2017). Rapid changes in communication technologies cause exposure to new ones with various dynamics before it is possible to fully understand what a platform is fully environment in the dust cloud and continuous data flow bomb bombardment/dynamics sharing of self-presentations gains importance (Algül, 2018; Şener, 2009). These shares are directly related to the individual's cyberwellness awareness. The individual with high cyberwellness awareness participates in social networks with the self-presentation he/she creates and shares and can distinguish what is private and what is social with his/her posts. They also pay attention to the reliability of the platforms they use and the appropriateness of their content. Furthermore, they use polite and respectful communication language and can deal with cyberbullying (Mihçı & Kılıç-Çakmak, 2017).

Each individual goes through a long process of discovering his/her self during adolescence. In this process, the individual turns to many different areas and tries to form his/her personality steps,

especially in areas such as social media, where he/she can show himself/herself differently than he/she is. While young people in Türkiye are confident in internet use, they show an unconscious attitude towards internet use during and after adolescence. For this reason, most adolescents in Türkiye share posts that put their privacy at risk (Sayıl et al., 2002). Adolescence affects the perception of adolescents' physical, sexual and social perspectives on the universe qualitatively and affects their self-perception. Therefore, self-perception may play a significant role in adolescents' cyberwellness awareness. Self-perception, expressed as how an individual perceives himself/herself, covers many issues such as educational competence, social acceptance, physical appearance, athletic competence, behavioral orientation and general self-value (Şekercioğlu, 2009).

In some studies, changes in self-perception were observed for males and females. It was determined that internalised reactions, a decrease in self-worth and increase in anxiety were observed in females, while aggression and externalised reactions were prominent in males (Siegel et al., 1999; Steinberg, 1999). In line with these findings, it can be said that these reactions and emotions differ according to gender. According to a study on the differentiation of cyberbullying, victimisation and empathic tendency in terms of gender, it was found that females had higher empathic tendencies than males. On the other hand, it was determined that boys cyberbullying more than females (Peker et al., 2012). Depending on gender roles, male adolescents are more secretive than females in expressing themselves, especially in revealing negative feelings about themselves (Polce-Lynch et al., 1998), and the decrease in the self-value of male adolescents is not as significant as in females (Rosenberg, 1986).

In Baldwin and Hoffman's (2002) study, individual changes in self-value during adolescence were examined longitudinally in adolescents between the ages of 11-22; it was found that self-esteem fluctuated with age and this fluctuation differed according to gender. The decrease in self-value between the ages of 12-13 in girls was attributed to the onset of puberty at this age, while the decrease between the ages of 14-15 in boys was attributed to the stress caused by being relegated to "junior class status" due to the transition from middle school to high school, and thus the stress caused by the fact that girls would be interested in high school boys in older classes (Wigfield et al., 1991).

It is seen that internet usage has become widespread in the last twenty years, and the internet has become an indispensable tool of daily life. In addition to speeding up access to information and facilitating communication, the Internet offers individuals a colourful and entertaining world. This situation causes many adolescents, who meet the internet at an early age, to use the internet unconsciously and uncontrolled. In addition to its many possibilities, the internet brings various risks and adversities that may cause tangible and moral harm to individuals. In this context, it is important for adolescents to use the internet adequately and correctly and to develop an awareness of cyber-wellness. One of the important determinants of cyberwellness awareness of adolescent individuals may be self-perception. Self-perception is the way individuals perceive themselves and "Who am I?" It is expressed as the sum of the answers given to the question. It is thought that self-perception in real life will affect the behavior of the individual in the virtual world. In the literature, no study investigates the relationship between self-perception and cyberwellness awareness in adolescents. Accordingly, an investigation into the relationship between these two concepts may be a response to the need in the literature. In this direction, the aim of this study is to examine the relationship between cyberwellness awareness and self-perception of adolescents in terms of gender and duration of internet use.

## Method

This research is a descriptive study in the type of relational survey model. This model is generally used to determine the interaction between two or more variables their magnitude. The relational survey model, which does not give a real cause and effect relationship, allows the prediction of the situation in other variables or variables in line with the information on one variable (Büyüköztürk et al., 2014).

### Participants

The study group of the research consists of 296 adolescents, 48.3% (143) females and 51.7% (153) males, who are studying in the 8th grade of secondary school in Kocaeli province in the 2018-2019 academic year. Convenient sampling method was used in the study. In line with the permission obtained from the District Directorate of National Education, the research process started and the data were collected by the researcher. After the students were informed about the research, data collection tools were applied to volunteer students.

### Data Collection Tools

#### Personal Information Form

In this form developed by the researcher, it was aimed to collect information such as gender and internet usage time of the students.

#### Student Cyberwellness Scales (SCS)

The SCS is a measurement tool developed to determine the cyberwellness levels of 6th, 7th and 8th grade students. This scale, which is a self-report-based 4-point Likert-type measurement tool, was developed by Mihçı and Kılıç-Çakmak (2017). As a result of the validity analyses, the total variance explained by the subscales was found to be 40% for internet addiction awareness (RMSEA=.059, GFI=.962, AGFI=.938, CFI=.964, NFI=.946, RMR=.042), cyberbullying awareness 48% (RMSEA=.061, GFI=.973, AGFI=.949, CFI=.972, NFI=.964, RMR=.027), online politeness awareness 34% (RMSEA=.064, GFI=.976, AGFI=.949, CFI=.944, NFI=.921, RMR=.052), online privacy awareness 46% (RMSEA=.000, GFI=1, AGFI=.999, CFI=1, NFI=1, RMR=.004), inappropriate content awareness 41% (RMSEA=.032, GFI=.992, AGFI=.977, CFI=.993, NFI=.981, RMR=.027), copyright awareness 51% (RMSEA=.041, GFI=.994, AGFI=.978, CFI=.994, NFI=.987, RMR=.020) and online safety awareness 28% (RMSEA=.055, GFI=.967, AGFI=.945, CFI=.954, NFI=.928, RMR=.057). When the internal consistency level of the scale was analysed, Cronbach Alpha coefficients were found to be .82, .81, .61, .61, .60, .72, .75 and .81 respectively. After the evaluation and interpretation of validity and reliability analyses, the Student Cyberwellness Scales (SCS) was accepted as a valid and reliable scale consisting of 7 separate scales and a total of 54 items.

#### Self-perception Profile for Children (SPPC)

The SPPC is a measurement tool developed to determine the self-perception levels of secondary school 5th-8th grade students. The scale developed by Harter (1985) was adapted to Turkish culture by Şekercioğlu (2009). Validity analyses revealed that the six-factor structure explained 43% of the total variance (RMSEA=.04, GFI=.94, AGFI=.93, CFI=.96, NFI=.94, RMR=.04). When the internal consistency level of the scale was analysed, Cronbach Alpha coefficients were .74, .60, .71, .71, .79, .72 and .75, and test-retest reliability coefficients were .77, .72, .71, .71, .75, .71 and .75, respectively. The cognitive competence and social competence sub-dimensions in the original form of the scale were renamed, and

two more sub-dimensions were added to the 4 sub-dimensions. In the final stage, 6 sub-dimensions as educational competence, social acceptance, athletic competence, physical appearance, behavioural orientation and general self-worth and 36 items in total were determined. The title Self-perception for children was used to guide children's self-understanding and the term profile was used to give a more accurate and richer picture of an individual's self-perceptions based on subscale scores.

### Data Analysis

After the data collection tools used in the research were applied to the participants determined as the sample, the scale forms answered by the participants were checked in general terms, and 25 answer sheets with missing items or items with more than one option marked or invalid were excluded from the data set. The scales that were decided to be included in the evaluation were first transferred to the computer environment, then the data set was first reviewed in terms of extreme values and the scales belonging to 7 people were excluded from the data set due to having extreme values. After the outlier analysis, it was reviewed whether the distribution was suitable for parametric tests. In this context, Kolmogorov-Smirnov test was performed for normality and it was determined that the necessary criteria were not met ( $p=.00$ ). This situation is frequently seen in large samples (Pallant, 2017). Then, it was analysed by descriptive methods (Abbott, 2011) in which skewness, kurtosis, mean and standard deviation values were considered together. The fact that the skewness values of the variables are between  $-.43$  and  $.02$ , kurtosis values are between  $-.61$  and  $.27$ , and the values are between  $-1$  and  $+1$  indicate that the data are at an acceptable level in terms of normality (Büyüköztürk, 2019; Şencan, 2005). The normality assumptions are given in Table 1.

**Table 1.** Descriptive statistics results

| Variable                | Mean   | Standart Deviation | Skewness | Kurtosis |
|-------------------------|--------|--------------------|----------|----------|
| Cyberwellness awareness | 157.35 | 18.54              | -.20     | .27      |
| Educational competence  | 16.62  | 3.70               | -.10     | -.52     |
| Social acceptance       | 16.94  | 3.86               | -.43     | -.11     |
| Physical appearance     | 16.44  | 4.55               | -.17     | -.60     |
| Athletic competence     | 15.96  | 3.87               | .02      | -.61     |
| Behavioral orientation  | 16.90  | 3.61               | -.10     | -.20     |
| General self-value      | 17.86  | 3.97               | -.41     | -.46     |
| Self-perception         | 100.75 | 16.02              | -.12     | -.28     |

In the last stage, 296 of the data collected from 328 students were analysed. After determining that the data set met the univariate and multivariate normality criteria required for parametric tests, the dataset was reviewed in terms of multicollinearity problem and the assumptions of regression analysis were examined. In the findings obtained, it was determined that the Tolerance value was 1.00 and the Tolerance value was greater than  $.10$ . It was determined that the VIF value was 1.00 and the VIF value was less than 10. Finally, it was determined that the Durbin-Watson value was 1.76 and was between 1 and 3, which is the criterion figure, and therefore the data set was found to be suitable for regression analysis in this sense (Seçer, 2013). In line with these results, it was concluded that the data set was normally distributed and there was no multicollinearity problem in the data set. The results regarding the assumptions of regression analysis are shown in Table 2.



**Table 2.** Results regarding the assumptions of regression analysis

| Dependent Variable      | Durbin-Watson | Independent Variable | Tolerance | VIF  |
|-------------------------|---------------|----------------------|-----------|------|
| Cyberwellness Awareness | 1.76          | Self-perception      | 1.00      | 1.00 |

Statistical analyses were performed using SPSS 22.00 package programme.

### Findings

Independent samples *t*-test was used to examine the differences in the gender variable, one-way analysis of variance (ANOVA) for independent samples was used to examine the differences in the internet usage time variable, and Pearson correlation analysis and multiple linear regression analysis were used to examine the relationships between cyberwellness awareness and self-perception. The results are shown in Table 3, Table 4, Table 5 and Table 6.

**Table 3.** Results related to cyberwellness awareness and gender

| Variable                | Gender | N   | $\bar{X}$ | Sd    | <i>t</i> | <i>p</i> |
|-------------------------|--------|-----|-----------|-------|----------|----------|
| Cyberwellness Awareness | Female | 143 | 163.29    | 17.46 | 5.59     | .00**    |
|                         | Male   | 153 | 151.79    | 17.84 |          |          |

\*\**p* < .01

When Table 3 is examined, it is seen that the cyberwellness awareness scores of the students ( $t_{294} = 5.596, p < .00$ ) differ significantly according to gender.

**Table 4.** Results related to cyberwellness awareness and duration of internet use

| Variable                | Duration of Internet Use | N   | $\bar{X}$ | Sd    | Df    | <i>F</i> | <i>p</i> | Difference                      |
|-------------------------|--------------------------|-----|-----------|-------|-------|----------|----------|---------------------------------|
| Cyberwellness Awareness | 30 min or less           | 43  | 160.06    | 21.17 | 4/291 | 6.69     | .00**    | B-D<br>B-E<br>E-A<br>E-B<br>E-C |
|                         | 30 min – 1 hour          | 51  | 165.29    | 18.11 |       |          |          |                                 |
|                         | 1-2 hours                | 100 | 157.82    | 6.33  |       |          |          |                                 |
|                         | 3-4 hours                | 77  | 154.18    | 16.36 |       |          |          |                                 |
|                         | 5 hours or more          | 25  | 144.36    | 21.35 |       |          |          |                                 |
| <b>TOTAL</b>            |                          | 296 | 157.35    | 18.54 |       |          |          |                                 |

\*\**p* < .01, A= 30 minutes or less, B= 30 minutes-1 hour, C= 1-2 hours, D= 3-4 hours, E= 5 hours or more.

When Table 4 is examined, it is seen that the cyberwellness awareness scores of the students differ significantly according to the duration of internet usage ( $F_{291} = 6.69, p < .01$ ).

Tukey Test was conducted to determine the source of the significant difference in the cyberwellness awareness variable and it was determined that the mean cyberwellness awareness scores of students who use the internet for 30 minutes - 1 hour daily were significantly higher than the other internet usage times. It is seen that the mean cyberwellness awareness scores of students who use the internet for 5 hours or more daily are significantly lower than other internet usage times.

**Table 5.** *The relationship between cyberwellness awareness and self-perception*

| Variable                   | 1     | 2     | 3     | 4     | 5     | 6     | 7     | 8 |
|----------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---|
| 1. Cyberwellness awareness | –     |       |       |       |       |       |       |   |
| 2. Educational competence  | .24** | –     |       |       |       |       |       |   |
| 3. Social acceptance       | .09   | .45** | –     |       |       |       |       |   |
| 4. Physical appearance     | .19** | .31** | .26** | –     |       |       |       |   |
| 5. Athletic competence     | .04   | .36** | .41** | .13*  | –     |       |       |   |
| 6. Behavioral orientation  | .40** | .47** | .29** | .31** | .10   | –     |       |   |
| 7. General self-value      | .28** | .52** | .43** | .55** | .23** | .46** | –     |   |
| 8. Self-perception         | .24** | .75** | .69** | .66** | .54** | .63** | .78** | – |

\*\* $p < .01$ , \* $p < .05$

When Table 5 is examined, it is seen that there are positive and significant relationships between cyberwellness awareness and educational competence ( $r = .24$ ,  $p < .01$ ), physical appearance ( $r = .19$ ,  $p < .01$ ), behavioral orientation ( $r = .40$ ,  $p < .01$ ), general self-value ( $r = .28$ ,  $p < .01$ ) and self-perception ( $r = .24$ ,  $p < .01$ ). On the other hand, there was no significant relationship between cyberwellness awareness and social acceptance ( $r = .09$ ,  $p > .05$ ) and athletic competence ( $r = .04$ ,  $p > .05$ ) sub-dimensions.

Before the regression analyses, the variables of gender and purpose of internet use were controlled and it was determined that this process did not change the existing results.

**Table 6.** *Multiple Linear Regression Analysis Findings Regarding the Prediction of Self-Concept on Cyberwellness Awareness*

| Variable        | B      | Standart Error | $\beta$ | t     | p     |
|-----------------|--------|----------------|---------|-------|-------|
| Constant        | 121.77 | 6.55           |         | 18.57 | .00   |
| Self-perception | .35    | .06            | .30     | 5.49  | .00** |

$R = .30$ ,  $R^2 = .09$ ,  $F = 30.19$ , \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

When Table 6 is examined, it is seen that self-perception explains 9% of the variance in cyberwellness awareness ( $R = .30$ ,  $R^2 = .09$ ,  $F = 30.19$ ,  $p < .01$ ).

## Discussion, Conclusion and Suggestions

In this study, the relationships between cyberwellness awareness and self-perception among adolescents were examined in terms of gender and duration of internet use. In the study, it was determined that cyberwellness awareness scores differed significantly according by gender. When the research findings are examined, it is seen that the awareness scores of females in the related fields are significantly higher. This finding can be expressed as that the cyberwellness awareness of female students is higher than that of male students. The fact that females enter puberty earlier than boys and start to think abstractly may improve their cyberwellness awareness. In the literature, no research was found in the literature that examined cyberwellness awareness according to gender. However, it was found that gender was examined with the concepts related to cyberwellness awareness and gender

differed significantly according to the variables of cyberbullying (Ayas & Horzum, 2012), internet addiction (Gökçeşlan & Günbatar, 2012) and online safety (Dönmez, 2019). These findings are consistent with current research findings.

Cyberwellness awareness showed significant differentiation according to the duration of internet use. It was found that the scores of individuals who use the Internet between 30 minutes and 1 hour daily were significantly higher. It is seen that the mean cyberwellness awareness scores of students who use the Internet for 5 hours or more per day are significantly lower than other Internet usage times. The findings show that adolescents who use the internet between 30 minutes and 1 hour daily are more careful and sensitive about cyberwellness. This situation can be expressed as that using the internet between 30 minutes and 1 hour per day is beneficial for adolescents. In addition, it can be said that using the internet for 5 hours or more per day decreases the cyberwellness awareness among adolescents and adolescents who use the internet for more time may have problems with cyberwellness. In the literature, no study was found in which cyberwellness awareness was examined according to the duration of internet use. However, it was found that internet usage time was examined with the concepts related to cyberwellness awareness and that internet usage time differed significantly according to the variables of cyberbullying (Sezer Efe et al., 2021) and problematic internet use (Ceyhan, 2011). These findings are consistent with current research findings.

It is seen that there is a positive and significant relationship between cyberwellness awareness and educational competence perception, physical appearance perception, behavioral orientation perception and general self-value perception, which are sub-dimensions of self-perception. In addition, self-perception significantly predicts cyberwellness awareness. In the light of these findings, it can be stated that with the increase in self-perception level; cyberwellness awareness will also increase. In addition, individuals who consider to be educationally competent (educational competence perception), adopt their own body image (physical appearance perception), are satisfied with their behaviors and take responsibility for their behaviors (behavioral orientation perception) and feel themselves valuable (general self-value perception) will have higher cyberwellness awareness. Adolescents who consider themselves to be in terms of educational, physical and behavioral aspects who feel valuable may be more careful about complying with security rules (online security awareness) and respecting the work of others (copyright awareness) while using the internet. In addition, they may be more sensitive about taking care of privacy while sharing on the internet (inappropriate online safety and online privacy awareness) and being kind and respectful to other people while communicating on the internet (online courtesy awareness). In the literature, there is no research in which these two variables are addressed together. However, it is seen that there are studies in the literature that are similar to the current research. For example, in the study conducted by Aydın (2019) with high school students, it was found that cyberbullying differed significantly according to self-esteem. In another study conducted with high school students, it was determined that there was a negative relationship between cyber victimisation and self-esteem (Akça Sümengen, 2020). In the experiment conducted by Sağat (2017), it was observed that self-esteem decreased as the severity of internet use increased. In another study, it was found that there was a negative relationship between internet addiction and self-esteem of adolescents (Aydın, 2019). These findings are consistent with current research findings. In this direction, it can be said that self-perception is a factor that may have an effect on adolescents' cyberwellness awareness.

In this study, the relationships between cyberwellness awareness and self-perception were examined according to various variables. The fact that there is no research finding in the literature in which two variables are examined together increases the importance of the current study in terms of future studies.

In the light of the results and discussions, some suggestions can be offered to academicians, teachers and parents. First of all, it can be suggested that students should be given practical training on cyberwellness in the presence of experts. In addition, it can be aimed to increase students' empathy skills and improve their awareness levels in related fields by conducting group studies with drama content. It can be suggested to create a timetable under the control of an expert in the use of social networking sites and to follow it daily. Studies to improve students' communication skills can be carried out, so that students can gain skills such as establishing relationships, joining and belonging to groups, and achieving success with real experiences. While providing information to families about cyberwellness, it may be recommended to use the Internet for 30 minutes-1 hour daily instead of not using it at all or using it a lot. Instead of focusing only on academic skills, studies that will enable individuals to discover other areas of talent can be carried out, and students can be given tasks and responsibilities that they can do at school so that they can produce products and achieve success with real experiences. By focusing on what students can do instead of what they cannot do in school life, and by giving them constructive criticism instead of destructive criticism, their correct behaviors can be reinforced. Thus, students who achieve success in the real world and feel valuable may have less thoughts of proving themselves in online environments. In addition, students can gain self-confidence and evaluate their own behavior in an objective and healthy way.

Adolescence, which is a period of significant physical, mental and emotional changes, is a complex process in which the individual searches for identity. Adolescents who have difficulty in adapting to changes may experience internal and external conflicts. In order to resolve these conflicts in a healthy way, adolescents must first understand themselves and realise all their characteristics and needs. Adolescents who understand themselves and accept themselves as they are can develop a healthy and harmonious identity. Thus, he/she can create self-confidence and self-worth that can produce successful products both for himself/herself and for the society. In this context, it can be said that it is important to deepen and expand individual recognition techniques. Knowing the strengths and limitations of the adolescent and determining his/her goals correctly can enable him/her to see himself/herself as sufficient and valuable and to develop a positive self-perception.

The limitations of this study are that the study group was selected from adolescents studying in the 8th grade in public schools in a provincial centre, the study was conducted with a survey model, the measurements were based on self-report, and it was assumed that the individuals participating in the study made accurate and unbiased reports about their own situation.

### **Conflict Statement**

There is no conflict of interest in this research.

### **References**

- Abbott, M. L. (2011). *Understanding educational statistics using Microsoft Excel and SPSS*. John Wiley & Sons, Inc.
- Akça Sümengen A., & Akyüz A. (2020). Lise öğrencilerinin siber zorbalığa maruz kalma durumlarını etkileyen faktörler. *HEAD*, 17(3), 214-2. <https://doi.org/10.5222/HEAD.2020.40222>

- Algül, A. (2018). Sosyal ağ kullanıcılarının “abartılı paylaşım”, “benlik sunumu” ve mahremiyet tüketimleri. *Marmara Üniversitesi Öneri Dergisi*, 13(49), 21-44. <https://doi.org/10.14783/maruoneri.vi.322970>
- Aydın, M. (2019). *Siber zorbalıkla karşılaşan gençlerin benlik saygısı ve stresle baş etme yöntemlerinin incelenmesi* (Tez No: 591259) [Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezi.
- Baldwin, S. A., & Hoffman, J. P. (2002). The dynamics of self-esteem: A growth-curve analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 31(2), 101-113. <https://doi.org/10.1023/A:1014065825598>
- Büyüköztürk, Ş. (2019). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni SPSS uygulamaları ve yorum* (Geliştirilmiş 26. Baskı). Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. PegemA Yayınları.
- Ceyhan, A. A. (2011). Ergenlerin problemleri internet kullanım düzeylerinin yordayıcıları. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 18(2), 85-94. <https://hdl.handle.net/11421/14328>
- Ceyhan, E. (2008). Ergen ruh açısından bir risk faktörü: İnternet bağımlılığı. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 15(2), 109-116. <https://hdl.handle.net/11421/14907>
- Erdamar, G., & Kurupınar, A. (2014). The habit of drug addiction and prevalence among the secondary school students: Sample of Bartın city. *The Social Science Journal*, 16(1), 65-84. <https://doi.org/10.5578/ISS.7521>
- Gökçeşlan, Ş., & Günbatır, M. S. (2012). Ortaöğrenim öğrencilerinde internet bağımlılığı. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 2(2), 10-24. <https://dergipark.org.tr/en/pub/etku/issue/6271/84223>
- Karakuş, T., Çağiltay, K., Kaşıkçı, D., Kurşun, E., & Ogan, C. (2014). Türkiye ve Avrupa'daki çocukların internet alışkanlıkları ve güvenli internet kullanımı. *Eğitim ve Bilim*, 39(171), 230-243. <http://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/1867/645>
- Karayağız Muslu, G., & Aygün, Ö. (2017). Ergenlerin riskli sağlık davranışlarının ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 10(4), 242-250.
- Mıhçı, P., & Kılıç-Çakmak, E. (2017). Öğrenci siber sağlık ölçekleri geliştirme çalışması. *GEFAD/GUJGEF*, 37(2), 457-491. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/336330>
- Pallant, J. (2017). *SPSS kullanma kılavuzu: SPSS ile adım adım veri analizi* (2. Baskı). (Çev: S. Balcı, B. Ahi). Anı Yayıncılık.
- Peker, A., Eroğlu, Y., & Ada, Ş. (2012). Ergenlerde siber zorbalığın ve mağduriyetin yordayıcılarının incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(2), 185, 206. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/16562>
- Polce-Lynch, M., Myers, B. J., Kilmartin, C. T., Forssman-Falck, R., & Kliever, W. (1998). Gender and age patterns in emotional expression, body image, and self-esteem. A Qualitative analysis. sex roles. *A Journal of Research*, 38(11-12), 1025-1049. <https://doi.org/10.1023/A:1018830727244>
- Rosenberg, M. (1986). Self-concept from middle childhood through adolescence. J.Suls & A.G. Greenwald (Ed.), In: *Psychological Perspective on the Self*, (s. 182-205). Hillsdale, Erlbaum.
- Sağat, B. (2017). *Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan ergenlerde görülen internet bağımlılığının benlik saygısı ile ilişkisi* (Tez No: 475944) [Yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurumları Başkanlığı Tez Merkezi.
- Sayıl, M., Güre Yılmaz, A., & Uçanok, Z. (2002). Ergenliğe geçişte bilgilendirmenin ergenin bilgi düzeyi ve benlik algısına etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 17(50), 47-58.
- Seçer, İ. (2013). *SPSS ve LISREL ile pratik veri analizi: Analiz ve raporlaştırma*. Anı Yayıncılık.

Sezer Efe, Y., Erdem, E., & Vural, B. (2021). Lise öğrencilerinde siber zorbalık ve internet bağımlılığı. *Bağımlılık Dergisi*, 22(4), 465-473. <https://doi.org/10.51982/bagimli.936930>

Siegel, J. M., Yancey, A. K., Aneshensel, C. S., & Schuler, R. (1999). Body image, perceived pubertal timing and adolescent mental health. *Journal of Adolescent Health*, 25, 155-165. [https://doi.org/10.1016/s1054-139x\(98\)00160-8](https://doi.org/10.1016/s1054-139x(98)00160-8)

Steinberg, L. (1999). *Adolescence*. (5th ed.). McGraw-Hill.

Şekercioğlu, G. (2009). *Çocuklar için benlik algısı profilinin uyarlanması ve faktör yapısının farklı değişkenlere göre eşitliğinin test edilmesi* (Tez No: 324836) [Doktora tezi, Ankara Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurumları Başkanlığı Tez Merkezi.

Şener, G. (2019). *Sosyal ağlarda mahremiyet ve yeni mahremiyet stratejileri*. [https://www.academia.edu/4029958/Sosyal\\_a%C4%9Flarda\\_mahremiyet\\_ve\\_yeni\\_mahremiyet\\_stratejileri](https://www.academia.edu/4029958/Sosyal_a%C4%9Flarda_mahremiyet_ve_yeni_mahremiyet_stratejileri).

TÜİK. (2022). Temel İstatistikler. <https://www.tuik.gov.tr/> [Erişim Tarihi: 20.04.2023]

Yalçın Irmak, A., & Erdoğan, S. (2016). Digital game addiction among adolescents and younger adults: A current overview. *Turkish Journal of Psychiatry*, 27(2), 128-137. <https://doi.org/10.5080/u13407>