



T.C.
UFUK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
PSİKOLOJİ PROGRAMI

**PSİKOLOJİK DIŞLANMA İLE İNTERNET KULLANMA
ALİŞKANLIKLARI ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZ DUYARLIĞIN
ARACI ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MEHMET KAVAKLI

TEZ DANIŞMANI
Prof. Dr. Orhan AYDIN

ANKARA
2018

T.C.
UFUK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
PSİKOLOJİ PROGRAMI

**PSİKOLOJİK DIŞLANMA İLE İNTERNET KULLANMA
ALİŞKANLIKLARI ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZ DUYARLIĞIN
ARACI ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MEHMET KAVAKLI

TEZ DANIŞMANI
Prof. Dr. Orhan AYDIN


ANKARA
2018

KABUL VE ONAY

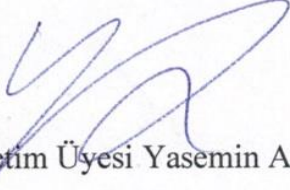
Mehmet KAVAKLI tarafından hazırlanan "Psikolojik Dışlanma ile İnternet Kullanma Alışkanlıkları Arasındaki İlişkide Öz Duyarlılığın Aracı Rolü" başlıklı bu çalışma, 14/05/2018 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.



Doç. Dr. Eda KARACAN - Başkan



Prof. Dr. Orhan AYDIN - Danışman



Dr. Öğretim Üyesi Yasemin ABAYHAN - Üye

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.



Prof. Dr. Mehmet TOMANBAY

Enstitü Müdürü

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin/raporun tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin/raporumun kağıt ve elektronik kopyalarının Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

† Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

† Tezim/Raporum sadece Ufuk Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.

✗ Tezimin/Raporumun 1. yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

14/05/2018



Mehmet KAVAKLI

TEŞEKKÜR

Tez yazma süreci öğrenciler tarafından genelde çok zor ve insanı adeta bezdiren bir süreç olarak algılanır ancak benim için oldukça keyifli, yıllar sonra bile özlemle hatırlayacağım, her anında bir şey öğrendiğim heyecan verici bir süreç oldu.

Tez sürecimin bu kadar öğretici ve keyifli ilerlemesini sağlayan, kendisiyle birlikte çalışma fırsatı bulduğum için kendimi çok şanslı saydığım, bilgi ve tecrübesiyle bu süreçte önümü sürekli aydınlatan, motive eden, sadece tez yazma konusunda değil akademik alışkanlıklarım ve becerilerimle ilgili olarak kendimi geliştirmemde bana yol gösteren danışmanım Prof. Dr. Orhan AYDIN hocama çok teşekkür ediyorum. Orhan hocanın bana kattıklarını ve birlikte yürüttüğümüz bu keyifli tez sürecini ömrüm boyunca unutmayacağım.

Tez jürime katılmayı kabul ettikleri ve tecrübeleri ile yaptıkları değerli katkılarından dolayı Doç. Dr. Eda KARACAN ve Dr. Öğretim Üyesi Yasemin ABAYHAN hocalarıma çok teşekkür ediyorum. Necmettin Erbakan Üniversitesi'nde birlikte çalıştığımız, yüksek lisans yapma isteğimi dile getirdiğim andan itibaren beni motive eden Dr. Öğretim Üyesi S. Barbaros YALÇIN hocama Prof. Dr. Şahin KESİCİ ve Prof. Dr. Mehmet AK hocalarıma ayrıca teşekkür ediyorum.

Yüksek lisans eğitimim süresince kendilerinden çok şey öğrendiğim Ufuk Üniversitesi psikoloji bölümünün değerli hocalarına ve her zaman nazik bir şekilde görevlerini yapan, karmaşık evrak işlerinde yardımcı olan Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'ne ve çalışanlarına teşekkür ediyorum.

Bugünlere gelmemde rol oynayan, kendilerinden çok değerli şeyler öğrendiğim bütün hocalarıma, bugünlere gelmemi sağlayan anneme, babama, aileme ve nişanlım İlkay'a da sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum. Son olarak araştırmamda yer alarak katkı sağlayan Necmettin Erbakan Üniversitesi öğrencilerine ve veri toplama aşamasında bana yardımcı olan herkese teşekkürlerimi sunuyorum.

ÖZET

KAVAKLI, Mehmet. Psikolojik Dışlanma ile İnternet Kullanma Alışkanlıkları Arasındaki İlişkide Öz Duyarlılığın Aracı Rolü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2018.

Bu araştırmanın temel amacı psikolojik dışlanma ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkide öz duyarlılığın aracı rolünü incelemektir. Bu temel amacın yanında günlük ve haftalık internet kullanımı ve yaş, cinsiyet, anne-baba eğitim düzeyi gibi demografik değişkenler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiler de incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini Necmettin Erbakan Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi'nde eğitim gören toplamda 457 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Öz Duyarlık Ölçeği ve Ergenler İçin Sosyal Dışlanma Ölçeği kullanılmıştır.

Elde edilen bulgular psikolojik dışlanmanın görmezden gelinme alt boyutunun internet bağımlılığının bütün alt boyutları ile pozitif yönde ilişkili olduğu göstermiştir. Dışlanma alt boyutunun ise yalnızca tolerans ve kişilerarası ve sağlık problemleri boyutları ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Yapılan aracılık analizi sonuçlarına göre dışlanma alt boyutu ile internet bağımlılığının tolerans ve kişilerarası ve sağlık problemleri boyutları arasındaki ilişkide öz duyarlılığın tam aracı rolü bulunmaktadır. Görmezden gelinme alt boyutu ile internet bağımlılığının bütün boyutları arasındaki ilişkide öz duyarlılığın aracı rolünün olduğu bulunmuştur. İnternet kullanma alışkanlıklarının internet bağımlılığının alt boyutlarını yordamasına ilişkin aşamalı regresyon analizi sonuçları, haftalık internet kullanımının kompulsif kullanım, geri çekilme, tolerans ve zaman yönetimi alt boyutlarını yordadığını göstermiştir. Günlük internet kullanım süresinin de kişilerarası ve sağlık problemleri alt boyutunu yordadığı bulunmuştur. Cinsiyet değişkeninin kompulsif kullanım, geri çekilme, tolerans ve zaman yönetimi boyutları ile ilişkili olduğu ancak yaş, anne-baba eğitim durumu demografik değişkenlerinin ise internet bağımlılığının hiçbir boyutu ile ilişki göstermediği saptanmıştır.

Anahtar Sözcükler

İnternet Kullanımı, İnternet Bağımlılığı, Psikolojik Dışlanma, Öz Duyarlık, Görmezden Gelinme, Dışlanma

ABSTRACT

KAVAKLI, Mehmet. The Mediating Role of Self-Compassion in the Relationship Between Ostracism and Internet Usage Habits, Master Thesis, Ankara, 2018.

The aim of the present study was to examine the mediating role of self-compassion in the relationship between ostracism and internet addiction. Besides, the roles of daily and weekly internet usage and the demographic variables like age, gender, parent education level in predicting internet usage habits were also explored. The sample was composed of 457 university students studying in Necmettin Erbakan University Ahmet Keleşoğlu Faculty of Education. Data was gathered by using a personal information form and Internet Addiction Scale, Self Compassion Scale and Ostracism Experience Scale for Adolescents.

Mediation analyses were carried out to examine the mediating role of self-compassion. The results showed that self-compassion mediate the relationships between “ignored” dimension of ostracism and all subdimensions of internet addiction; and the relationship between “excluded” dimension of ostracism and tolerance and interpersonal and health problems dimensions. The role of daily and weekly internet usage and demographic factors in predicting internet using habits were examined using separate step-wise multiple regression analysis for each internet addiction dimension. Weekly internet usage and gender emerged as variables that predict compulsive use, withdraw, tolerance and time management dimensions. Moreover, daily internet usage predicted interpersonal and health problems subdimensions. Gender was found to be associated with compulsive use, withdraw, tolerance, and time management dimensions. Age and parental education level did not show any significant relation to internet addiction.

Key Words

Internet usage, Internet addiction, Ostracism, Self compassion, Ignored, Excluded

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	i
BİLDİRİM	ii
TEŞEKKÜR.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar DİZİNİ	xi
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xiii
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ	1
1.1. İnternet Kullanımı	2
1.1.1. İnternet Kullanımını GÜdüleyen Faktörler.....	3
1.1.2. İnternet Kullanımının Sonuçları.....	6
1.1.2.1. İnternet kullanımının olumlu sonuçları.....	6
1.1.2.2. İnternet kullanımının olumsuz sonuçları.....	8
1.1.2.2.1 İnternet bağımlılığı.....	8
1.2. İnternet Bağımlılığını Yordayan Değişkenler.....	12
1.2.1. Psikolojik Dışlanma (Ostracism)	13
1.2.2. Psikolojik Dışlanma Modeli.....	14
1.2.2.1. Ait olma.....	14
1.2.2.2. Benlik değeri	15
1.2.2.3. Kontrol algısı.....	15
1.2.2.4. Anlamli varoluş	16
1.3.1. Psikolojik Dışlanmaya Hedef Olmanın Sonuçları	16
1.3.1.1. Anlık tepkiler	16
1.3.1.2. Kısa vadede ortaya çıkan tepkiler	17

1.3.1.3. Uzun vadede ortaya çıkan tepkiler	18
1.3. Psikolojik Dışlanma ve İnternet Kullanımı Arasındaki İlişkiler	19
1.4. Öz Duyarlık (Self-Compassion).....	20
1.4.1. Öz Duyarlık ile İnternet Kullanımı ve Psikolojik Dışlanma Arasındaki İlişkiler	23
1.5. İnternet Bağımlılığı ile İnternet Kullanma Alışkanlıkları ve Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler	25
1.5.1. İnternet Bağımlılığı ile İnternet Kullanma Alışkanlıkları Arasındaki İlişkiler	25
1.5.2. İnternet Bağımlılığı ile Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler	26
1.6. Araştırmanın Amacı	27
BÖLÜM II.....	32
YÖNTEM.....	32
2.1. Katılımcılar	32
2.2. Veri Toplama Araçları	32
2.2.1. Kişisel Bilgi Formu	32
2.2.2. İnternet Bağımlılığı Ölçeği	32
2.2.3. Öz Duyarlık Ölçeği	33
2.2.4. Ergenler İçin Sosyal Dışlanma Ölçeği	33
2.3. İşlem.....	34
BÖLÜM III	35
BULGULAR.....	35
3.1. Algılanan Psikolojik Dışlanma, İnternet Bağımlılığı ve Öz Duyarlık Arasındaki İlişkiler	35
3.2. Algılanan Psikolojik Dışlanma ve İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Öz Duyarlığın Aracı Rolüne İlişkin Bulgular.....	36
3.2.1. Algılanan Psikolojik Dışlanmanın Dışlanma Alt Boyutu ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Öz Duyarlığın Aracı Rolü	36

3.2.1.1. Algılanan psikolojik dışlanmanın dışlanma alt boyutu ile internet bağımlılığının tolerans alt boyutu arasındaki ilişkide öz duyarlığın aracı rolü...	37
3.2.1.2. Algılanan psikolojik dışlanmanın dışlanma alt boyutu ile internet bağımlılığının kişilerarası ve sağlık problemleri alt boyutu arasındaki ilişkide öz duyarlığın aracı rolü	39
3.2.2. Algılanan Psikolojik Dışlanmanın Görmezden Gelinme Alt Boyutu ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Öz Duyarlığın Aracı Rolüne İlişkin Bulgular.....	41
3.2.2.1. Algılanan psikolojik dışlanmanın görmezden gelinme alt boyutu ile internet bağımlılığının kompulsif kullanım alt boyutu arasındaki ilişkide öz duyarlığın aracı rolü	41
3.2.2.2. Algılanan psikolojik dışlanmanın görmezden gelinme alt boyutu ile internet bağımlılığının geri çekilme alt boyutu arasındaki ilişkide öz duyarlığın aracı rolü.....	43
3.2.2.3. Algılanan psikolojik dışlanmanın görmezden gelinme alt boyutu ile internet bağımlılığının tolerans alt boyutu arasındaki ilişkide öz duyarlığın aracı rolü	45
3.2.2.4. Algılanan psikolojik dışlanmanın görmezden gelinme alt boyutu ile internet bağımlılığının zaman yönetimi alt boyutu arasındaki ilişkide öz duyarlığın aracı rolü	46
3.2.2.5. Algılanan psikolojik dışlanmanın görmezden gelinme alt boyutu ile internet bağımlılığının kişilerarası ve sağlık problemleri alt boyutu arasındaki ilişkide öz duyarlığın aracı rolü.....	48
3.3. İnternet Kullanma Alışkanlıkları ve Demografik Değişkenlerin İnternet Bağımlılığını Yordamadaki Rolüne İlişkin Bulgular	50
3.3.1. İnternet Bağımlılığının Kompulsif Kullanım Boyutunun Yordanmasına İlişkin Bulgular	51
3.3.2. İnternet Bağımlılığının Geri Çekilme Boyutunun Yordanmasına İlişkin Bulgular.....	52
3.3.3. İnternet Bağımlılığının Tolerans Boyutunun Yordanmasına İlişkin Bulgular	54

3.3.4. İnternet Bağımlılığının Zaman Yönetimi Boyutunun Yordanmasına İlişkin Bulgular.....	55
3.3.5. İnternet Bağımlılığının Kişilerarası ve Sağlık Problemleri Boyutunun Yordanmasına İlişkin Bulgular	56
BÖLÜM IV	58
TARTIŞMA	58
4.1. Algılanan Psikolojik Dışlanma, Öz Duyarlık ve İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkilere İlişkin Bulguların Tartışılması	58
4.2. Algılanan Psikolojik Dışlanma ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Öz Duyarlığın Aracı Rolüne İlişkin Bulguların Tartışılması.....	61
4.2.1. Algılanan Psikolojik Dışlanmanın Görmezden Gelinme Boyutu ile İnternet Bağımlılığının Boyutları Arasındaki İlişkide Öz Duyarlığın Aracı Rolüne İlişkin Bulguların Tartışılması.....	62
4.2.2. Algılanan Psikolojik Dışlanmanın Sosyal Dışlanma Boyutu ile İnternet Bağımlılığının Boyutları Arasındaki İlişkide Öz Duyarlığın Aracı Rolüne İlişkin Bulguların Tartışılması.....	64
4.3. Günlük ve Haftalık İnternet Kullanım Süreleri ile Demografik Değişkenlerin İnternet Bağımlılığını Yordamadaki Rolüne İlişkin Bulguların Tartışılması	66
4.3.1 Günlük ve Haftalık İnternet Kullanım Sürelerinin İnternet Bağımlılığının Yordamasına Yaptıkları Katkılarına İlişkin Bulguların Tartışılması.....	66
4.3.2 Demografik Değişkenlerin İnternet Bağımlılığının Yordamasına Yaptıkları Katkılarına İlişkin Bulguların Tartışılması	68
SONUÇ VE ÖNERİLER	73
KAYNAKLAR	76
EKLER.....	101
EK-1: Aydınlatılmış Onam Formu	101
EK-2: Kişisel Bilgi Formu	102
EK-3: İnternet Bağımlılığı Ölçeği.....	103
EK-4: Öz Duyarlık Ölçeği	105
EK-5: Ergenler İçin Sosyal Dışlanma Ölçeği	107

EK-6: Ergenler İçin Sosyal Dışlanma Ölçeği'nin Doğrulayıcı Faktör Analizi ve Güvenirlik Analizi Sonuçları	107
EK-7: Katılımcıların araştırmada kullanılan ölçeklerden aldıkları puanların cinsiyet, yaş ve anne-baba eğitim durumuna göre ortalama ve standart sapmaları.....	111
EK-8: Ufuk Üniversitesi Etik Kurul Belgesi	120
EK-9: Araştırma Veri Toplama İzni	121
EK-10: Özgeçmiş	122



TABLolar DİZİNİ

Tablo 3.1. Katılımcıların Algılanan Psikolojik Dışlanma, İnternet Bağımlılığı ve Öz Duyarlık Puanları Arasındaki Korelasyonlar	35
Tablo 3.2. Dışlanma Alt Boyutunun Toleransı ve Öz Duyarlığı Yordamasına İlişkin Regresyon Analizleri.....	37
Tablo 3.3. Dışlanma ile Tolerans Arasındaki İlişkide Öz Duyarlığın Aracı Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları	38
Tablo 3.4. Dışlanma Alt Boyutunun Kişilerarası ve Sağlık Problemleri ve Öz Duyarlığı Yordamasına İlişkin Regresyon Analizleri	39
Tablo 3.5. Dışlanma ile Kişilerarası ve Sağlık Problemleri Arasındaki İlişkide Öz Duyarlığın Aracı Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları.....	40
Tablo 3.6. Görmezden Gelinmenin Kompulsif Kullanımı ve Öz Duyarlığı Yordamasına İlişkin Regresyon Analizleri	41
Tablo 3.7. Görmezden Gelinme ile Kompulsif Kullanım Arasındaki İlişkide Öz Duyarlığın Aracı Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları.....	42
Tablo 3.8. Görmezden Gelinmenin Geri Çekilme ve Öz Duyarlığı Yordamasına İlişkin Regresyon Analizleri.....	43
Tablo 3.9. Görmezden Gelinme ile Geri Çekilme Arasındaki İlişkide Öz Duyarlığın Aracı Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları	44
Tablo 3.10. Görmezden Gelinmenin Tolerans ve Öz Duyarlığı Yordamasına İlişkin Regresyon Analizleri.....	45
Tablo 3.11. Görmezden Gelinme ile Tolerans Arasındaki İlişkide Öz Duyarlığın Aracı Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları	45
Tablo 3.12. Görmezden Gelinmenin Zaman Yönetimi ve Öz Duyarlığı Yordamasına İlişkin Regresyon Analizleri	47
Tablo 3.13. Görmezden Gelinme ile Zaman Yönetimi Arasındaki İlişkide Öz Duyarlığın Aracı Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları.....	47
Tablo 3.14. Görmezden Gelinmenin Kişilerarası ve Sağlık Problemleri ve Öz Duyarlığı Yordamasına İlişkin Regresyon Analizleri	48
Tablo 3.15. Görmezden Gelinme ile Kişilerarası ve Sağlık Problemleri Arasındaki İlişkide Öz Duyarlığın Aracı Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları ..	49

Tablo 3.16. Günlük ve Haftalık İnternet Kullanım Saatleri ile Demografik Değişkenlerin İnternet Bağımlılığının Kompulsif Kullanım Alt Boyutunu Yordamasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları	51
Tablo 3.17. Günlük ve Haftalık İnternet Kullanım Saatleri ile Demografik Değişkenlerin İnternet Bağımlılığının Geri Çekilme Alt Boyutunu Yordamasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları	52
Tablo 3.18. Günlük ve Haftalık İnternet Kullanım Saatleri ile Demografik Değişkenlerin İnternet Bağımlılığının Tolerans Alt Boyutunu Yordamasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları	54
Tablo 3.19. Günlük ve Haftalık İnternet Kullanım Saatleri ile Demografik Değişkenlerin İnternet Bağımlılığının Zaman Yönetimi Alt Boyutunu Yordamasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları	55
Tablo 3.20. Günlük ve Haftalık İnternet Kullanım Saatleri ile Demografik Değişkenlerin İnternet Bağımlılığının Kişilerarası ve Sağlık Problemleri Alt Boyutunu Yordamasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları.....	56

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 3.1. Dışlanma Alt Boyutu ile İnternet Bağımlılığının Tolerans Alt Boyutu Arasındaki İlişkide Öz Duyarlılığın Aracı Rolüne İlişkin Yol Katsayıları	38
Şekil 3.2. Dışlanma Alt Boyutu ile İnternet Bağımlılığının Kişilerarası ve Sağlık Problemleri Alt Boyutu Arasındaki İlişkide Öz Duyarlılığın Aracı Rolüne İlişkin Yol Katsayıları	40
Şekil 3.3. Görmezden Gelinme Alt Boyutu ile İnternet Bağımlılığının Kompulsif Kullanım Alt Boyutu Arasındaki İlişkide Öz Duyarlılığın Aracı Rolüne İlişkin Yol Katsayıları	42
Şekil 3.4. Görmezden Gelinme Alt Boyutu ile İnternet Bağımlılığının Geri Çekilme Alt Boyutu Arasındaki İlişkide Öz Duyarlılığın Aracı Rolüne İlişkin Yol Katsayıları	44
Şekil 3.5. Görmezden Gelinme Alt Boyutu ile İnternet Bağımlılığının Tolerans Alt Boyutu Arasındaki İlişkide Öz Duyarlılığın Aracı Rolüne İlişkin Yol Katsayıları	46
Şekil 3.6. Görmezden Gelinme Alt Boyutu ile İnternet Bağımlılığının Zaman Yönetimi Alt Boyutu Arasındaki İlişkide Öz Duyarlılığın Aracı Rolüne İlişkin Yol Katsayıları	47
Şekil 3.7. Görmezden Gelinme Alt Boyutu ile İnternet Bağımlılığının Kişilerarası ve Sağlık Problemleri Alt Boyutu Arasındaki İlişkide Öz Duyarlılığın Aracı Rolüne İlişkin Yol Katsayıları	49

BÖLÜM I

GİRİŞ

Gelişen teknoloji ile birlikte ortaya çıkan akıllı cep telefonu, tablet ve bilgisayarların giderek daha yaygın hale gelmesiyle internet yalnızca evlere değil, çoğu bireyin cebine kadar girmiştir. İnsanlar internet aracılığı ile istedikleri herhangi bir bilgiye çok kısa bir sürede rahatlıkla ulaşabilir hale gelmiştir. Günümüzde bir banka şubesine gitmeden bütün bankacılık işlemleri yapılabilen, kütüphanelerde saatlerce vakit harcamadan birkaç tıklama ile her türlü bilgiye ulaşılabilen, dünyanın öbür ucundaki bir başka insanla çok rahat bir şekilde iletişim kurulabilen, dünyanın neresi olursa olsun bütün haberler takip edilebilmektedir. Bilgiye ulaşma, dünyadaki gelişmelerden haberdar olma ve günlük yaşamın parçası olan faaliyetleri zahmetsizce gerçekleştirme açısından sağladığı kolaylıkların yanı sıra, internet insanlara boş zamanlarını değerlendirme ya da eğlence amaçlı çevrim içi oyunlar oynama ve hobilerini gerçekleştirme olanağı da sağlamaktadır.

Bu ölçüde yaygın hale gelen, sayısız yararı olan ve birçok insan tarafından her an kullanılan internetin aşırı kullanılmasından ve kullanma alışkanlıklarından kaynaklanan birtakım sorunlar da baş göstermeye başlamıştır. Bu sorunlardan bir tanesi de internetin bireylerin gündelik görev ve sorumluluklarını aksatacak ya da bedensel ve psikolojik sağlığını olumsuz yönde etkileyebilecek biçimde kullanılmasıdır. “İnternet bağımlılığı”, “problematik internet kullanımı”, “kompulsif internet kullanımı” ve “patolojik internet kullanımı” gibi kavramlarla ifade edilen bu olgu, pratik ve akademik nedenlerle araştırmacıların dikkatini çekmeye başlamış ve son yıllarda aşırı internet kullanımında rol oynayabilecek bireysel değişkenleri belirlemeye yönelik araştırmalar yürütülmeye başlanmıştır (Anderson, Steen ve Stavropoulos, 2017; Chou, Yen ve Liu, 2018; Tan, 2018). Ancak, bu araştırmalardan elde edilen sonuçların her zaman kesin bir yargıya varmaya olanak tanıyacak ölçüde tutarlı olmaması, araştırmacıların dikkatlerini aşırı internet kullanımında aracı ya da düzenleyici olarak rol oynayabilecek değişkenlere çevirmelerine yol açmıştır. Bu noktadan hareketle planlanan bu araştırmada, daha sonraki bölümlerde açıklanacak olan kuramsal ve görgül gerekçelere dayanarak psikolojik dışlanma ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkide öz duyarlılığın aracı rolü

incelenmiştir. Bu temel amaca ek olarak günlük ve haftalık internet kullanımı ve bazı demografik değişkenler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiler de incelenmiştir.

1.1. İnternet Kullanımı

Ulusal ve uluslararası kurumlarca yayınlanan istatistikler gerek ülkemizde gerekse dünyada internet kullanıcılarının sayısının giderek arttığını göstermektedir. Örneğin, 2017 yılında hazırlanan bir raporda insanların yarısından daha fazlasının akıllı cep telefonu kullanmakta oldukları, internet trafiğinin önemli bir bölümünün cep telefonları aracılığıyla aktığı, dünya nüfusunun %50'sinin internet kullanıcısı olduğu ve dünya nüfusunun %37'sinin aktif bir şekilde sosyal medya kullanıcısı konumunda bulunduğu belirtilmektedir (www.wearesocial.com). Aynı raporda internet kullanım oranlarının hızla arttığı ve her geçen gün daha da yükseldiği belirtilmektedir. Sosyal medya kullanımının yanı sıra internette oyun oynayan kullanıcıların oranı da oldukça yüksek gibi görünmektedir. Takahashi (2013) kullanıcıların yaklaşık yarısının internette oyun oynadıklarını belirtmektedir.

Benzer bir durum ülkemiz için de söz konusudur. Son üç yılın TÜİK verilerine bakıldığında interneti kullanan kişilerin oranının 2015 yılında %55,9 olduğu, bu oranın 2016 yılında %61,2'ye 2017 yılında ise %66,8 yükseldiği görülmektedir. İki bin on beş yılı verilerine göre ülkemizde her on haneden yedisinde internet bağlantısı bulunurken, 2016 ve 2017 yıllarında internet bağlantısı olan hane sayısı onda sekize yükselmiştir. Geniş bant internet erişimine sahip olan (adsl, fiber, kablolu veya mobil internet bağlantıları) hanelerin oranı 2015 yılında %67,8, 2016 yılında %73,1, 2017 yılında ise %78,3 olarak belirlenmiştir. İki bin on beş ve 2016 yılı verileri incelendiğinde interneti kullanma amaçları arasında sosyal medyanın ilk sırada yer aldığı görülmektedir. Bunların yanı sıra internet üzerinden yapılan alışverişlerin de arttığı, 2015 yılında bu oranın %33,1 olduğu, 2017 yılında ise her dört kişiden birinin internet üzerinden alışveriş yaptığı belirtilmiştir (TÜİK, 2015, 2016, 2017).

Diğer yandan, Google ve benzeri şirketlerin internete erişme imkânı olmayan yerlere de interneti götürme hedefleri ve tüm dünyada internete erişimin mümkün hale getirilmesi konusundaki fikirler ve buna yönelik olarak yapılan çalışmalar da göz önüne alındığında, internet kullanımının ve kullanıcı sayısının ilerleyen yıllarda çok daha artacağı öngörülebilir. Bu da, gerekli önlemler alınmadığı takdirde, internet kullanımının sağladığı avantajlardan yararlanan insan sayısının artmasına paralel olarak

sorunlu internet kullanımının yol açabileceği olumsuz sonuçlardan etkilenen insan sayısının da artacağı anlamına gelmektedir.

1.1.1. İnternet Kullanımını GÜdüleyen Faktörler

İnternetin çok değişik türde etkinliklerin gerçekleştirilebileceği bir ortam olması nedeniyle, internette gerçekleştirilen tüm etkinliklerin ortak bir güdüleyicisi ya da güdüleyicilerinden söz edebilmek oldukça güçtür. Diğer yandan, internetteki birçok etkinliğin aynı zamanda birden fazla amaca hizmet edebileceği göz önüne alındığında sadece belirli bir kullanım alanına özgü bir güdü ya da güdüleyicilerden söz etmek de mümkün gibi görünmemektedir. Bu nedenle, internet kullanımının güdüleyicilerini belirlemek amacıyla yürütülen görgül araştırmalarda ya da önerilen açıklamalarda daha çok belirli bir alanda (örn., sosyal medya, oyun oynama), görelilik olarak sık (örn., her gün, haftada bir) ve uzun süreli (örn., bir saat, iki saat) olarak internet kullanımının temel güdüleyicileri üzerinde durulduğu görülmektedir. Bu alanlar arasında sosyal iletişim ağlarının kullanımı ve internette oyun oynama ön plana çıkmaktadır.

Sosyal iletişim ağlarının kullanımını güdüleyen etkenleri belirlemek amacıyla yürütülen araştırmalarda ya da açıklamak amacıyla oluşturulan modellerde, Deci'nin (1975) içsel güdülenme kavramından hareketle "içsel" ve "dışsal" olmak üzere iki grup güdüleyici üzerinde durulduğu görülmektedir (akt., Lin ve Lu, 2011). Dışsal güdüleyiciler genellikle "algılanan yarar" (perceived usefulness) içsel güdüleyiciler ise "algılanan haz" (perceived enjoyment) başlığı altında toplanmaktadır (Lin ve Lu, 2011). "Facebook diğer insanlarla iletişim kurma açısından yararlıdır" ifadesi algılanan yarara ve dolayısıyla dışsal güdüleyicilere, "Facebook beni eğlendiriyor" ifadesi ise algılanan haza ve dolayısıyla içsel güdüleyicilere verilebilecek birer örnektir. Yapılan araştırmalar, genellikle, algılanan yararın dışsal, algılanan hazzın ise içsel güdüleyici olduğunu ve bu iki tür güdüleyicinin de sosyal iletişim ağlarının kullanılma niyeti ile pozitif yönde ilişkili bulunduğunu göstermiştir (Davis, 1989; Davis, Bagozzi ve Warshaw, 1992; Kim, Chan ve Gupta, 2007; Teo, Lim ve Lai, 1999; Teo, 2001).

Bazı araştırmacılar, içsel ya da dışsal güdüleyici ayrımı yapılmaksızın, faktör analizi aracılığı ile sosyal iletişim ağlarının kullanımını güdüleyen etkenleri belirlemeye yönelik çalışmalar yapmışlardır. Bu çalışmalardan birinde, Al-Menayes (2015) üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanmalarını güdüleyen etkenlerin eğlenme, kişisel yarar, bilgi arama, kullanım kolaylığı ve özgeci amaçlar olmak üzere beş faktör

altında toplanabileceğini bulmuştur. Eğlenme faktörü altında hoşça vakit geçirme ve boş zamanı değerlendirme, kişisel yarar faktörü altında gruplara katılma ve sohbet, bilgi arama faktörü altında ödev yapma ve haber alma, kullanım kolaylığı faktörü altında bedava olması ve ulaşma kolaylığı, özgeci amaçlar faktörü altında diğerlerinin ödevlerine yardım etme gibi etkenler bulunmaktadır.

İnternet kullanımının güdüleyicilerine ilişkin kuramsal ve görgül çalışmaların görece olarak daha yoğun bir biçimde yürütüldüğü kullanım alanlarından bir diğeri çevrim içi oyun oynamadır. Çevrim içi oyun oynamanın temelinde yatan güdüleyicilerin neler olduğuna ilişkin açıklama ve araştırmaların bir kısmı kendini belirleme kuramı (self determination theory) üzerine temellendirilmiştir (Przybylski, Rigby ve Ryan, 2010). Kendini belirleme kuramında sözü edilen kendini belirleme kavramı ile anlatılmak istenenin bireyin dış etkilerden çok kararlarını kendi başına alması, kendi seçimlerini yapması olduğu ifade edilebilir. Genel olarak bir kişilik ve güdülenme kuramı olan kendini belirleme kuramının içerisinde bazı mini kuramlar da geliştirildiği görülmektedir (Ryan ve Deci, 2000a). Bu kuramda kişilerin aslında temelde bütünlüğü olan ve tutarlı bir benlik geliştirmek amacıyla çaba gösterme, yaşamda karşılaştığı engelleri aşma yönünde gayret etme eğilimleri olduğu ve söz konusu bu eğilimlerin doğuştan geldiği belirtilmektedir (Ryan ve Deci, 2000a, 2000b).

Kendini belirleme kuramına göre insanların üç temel psikolojik ihtiyacı bulunmaktadır. Bunlar yeterlik (competence), özerklik (autonomy) ve ilişkisellik (relatedness). Eğer bir birey bu üç temel psikolojik ihtiyacını tatmin edecek ya da tatmin edilmesini kolaylaştıracak bir ortamda yetişirse kurama göre bütünlüğü olan ve tutarlı bir benlik örüntüsünün gelişmesi olası olacaktır. Tersine eğer bireyin içinde bulunduğu ortam bu temel ihtiyaçlarını desteklemeyen ve tatmin etmeyen bir çevre ise tutarlı bir benlik gelişiminin ortaya çıkması zor olacaktır. Kuramda ifade edilen özerklik ihtiyacı bireyin kendi benliği ile tutarlı olan davranışları sergilemesi, söz konusu davranışların başlatılması, bitirilmesi, devam ettirilmesi noktalarında ve yaşamını kendi arzu, istek ve tercihleri çerçevesinde sürdürmesi olarak ifade edilebilir. Yeterlik ihtiyacından kişinin ilişkilerinde etkili olduğunu ve çevresi üzerinde bir kontrolünün olduğunu hissetmesi şeklinde söz edilebilir. İlişkiselliğin ise kişinin başka insanlar tarafından kabul edilmesi, diğer insanlar tarafından önemsenmesi ve dikkate alınması sonucunda oluşan genel bir ait olma, anlamlı ve doyurucu ilişkiler kurma ihtiyacı olduğu ifade edilebilir (Przybylski ve ark., 2010; Ryan ve Deci, 2000b; Ryan, Rigby ve Przybylski, 2006).

Kendini belirleme kuramının mini kuramlarından birisi olan bilişsel değerlendirme kuramına (Deci ve Ryan, 1980) göre insanlar kendini belirleme kuramında ifade edilen üç temel psikolojik ihtiyaçlarını (özerklik, yeterlik ve ilişkisellik) karşılama yönünde içsel bir güdüye sahiptirler. Bu nedenle insanlar bu ihtiyaçlarını karşılayan etkinlikleri yapmaya içsel olarak güdüldürler. Bu içsel güdü ile ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla bireylerin video oyunlarına yöneldikleri ile ilgili araştırma bulguları olduğu görülmektedir (Przybylski ve ark., 2010; Ryan ve ark., 2006; Yee, 2006). Ryan ve arkadaşları (2006) çalışmasında video oyunlarındaki özerklik ve yeterlik algısının oyundan alınan haz, tercihler ve oyun öncesi ve sonrasındaki iyilik hali ile ilişkili olduğunu belirtmiştir. Ayrıca kendini belirleme kuramı çerçevesinde bakıldığında üç temel psikolojik ihtiyacın oyundan alınan hazzı ve gelecekte oyun oynama olasılığını yordadığı bildirilmiştir. Bu konudaki araştırma bulguları video oyunlarının sık bir biçimde ve sürekli olarak oynanmasının temelinde yatan nedeni bu oyunların kişilerin özerklik, yeterlik ve ilişkisellik ihtiyaçlarını karşılaması özelliklerinin olması ile açıklamaktadır. Przybylski ve arkadaşlarına göre (2010) çevrim içi oyunlar bireylere oyun içerisinde çok sayıda seçenek, farklı amaç ve stratejilerin gelişmesi için fırsatlar sunarak özerklik ihtiyaçlarını, popüler oyunlar üzerinden diğer oyuncularla iletişim kurma ve grup oluşturma imkanı sağlayarak ilişkisellik ihtiyaçlarını, oyunlarda başarıya ulaşmak ve pozitif yönde diğer oyuncularından ya da oyunu sunan şirketlerden geri bildirim almak da yeterlik ihtiyaçlarını karşılamaktadır. Yine aynı araştırmacılara göre oyunların bireylere kendilerine özgü karakterler oluşturabilmeleri, kendilerini daha fazla oyunun içinde hissetmeleri ve oyuncuları oyunun senaryosuna entegre eden bir oyun deneyimi sunmaları da bu ihtiyaçları karşılamaktadır.

Kendini belirleme kuramı açısından bakıldığında sadece video oyunlarının değil aynı zamanda internet kullanımının da bireylerin özerklik, yeterlik ve ilişkisellik ihtiyaçlarını karşılayabileceği çıkarsanabilir. Özellikle sosyal medya kullanımının bu ihtiyaçların karşılanmasında ve bireylerin ait olma ve benlik değeri ihtiyaçlarının giderilmesi konusunda yarar sağlayabileceği düşünülebilir (Gonzales ve Hancock, 2011; Nadkarni ve Hofmann, 2012). Bunların yanında günümüzde internet ile ilgili imkanların artmasının ve gelişen teknolojinin de bireyleri internet kullanmaya güdüleyen faktörler olduğundan söz edilebilir.

1.1.2. İnternet Kullanımının Sonuçları

İnternet kullanımının ortaya çıkardığı birçok sonuç bulunmaktadır. Bu sonuçların kimi olumlu kimileri de olumsuz sonuçlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Aşağıda internet kullanımının hem olumlu hem de olumsuz sonuçlarına yer verilmiştir.

1.1.2.1. İnternet kullanımının olumlu sonuçları

İnternet kullanımının bilişsel, duygusal ve sosyal açıdan bazı olumlu sonuçları bulunmaktadır. Örneğin, Gatto ve Tak (2008) tarafından yürütülen bir araştırmada, yaşları 59-85 arasında değişen katılımcılar bilgisayar, internet ve e mail kullanmalarının kendilerine sosyal bağlara sahip olma duygusu, bir bilgi dünyası olduğunu keşfetmenin, ileri yaşta bile bilgisayar öğrenebilmenin sağladığı doyum/haz, gündelik yaşam etkinliklerini kolaylaştırma ve pozitif öğrenme deneyimleri olmak üzere dört alanda yarar sağladığını belirtmişlerdir. Bunun yanı sıra internet üzerinden eğitimler ve eğitimde internet kaynaklı sistemlerin kullanılması oldukça yaygın hale gelmiştir (Ellsworth, 1994; Korkmaz, 2017).

Ergenlerde sosyal medya kullanımının olumlu ve olumsuz sonuçları konusunda yapılan bazı araştırmalar sosyal medya kullanımı ile artan benlik değeri, sosyal sermaye, güvenli kimlik keşfi, sosyal destek ve daha fazla kendini açma fırsatı arasında ilişki olduğunu göstermektedir (örn., Best, Manktelow ve Taylor, 2014; Ellison, Steinfield ve Lampe, 2011). Uhls, Ellison ve Subrahmanyam (2017) yaptıkları bir literatür taramasına dayanarak sosyal medya kullanımının, benlik değeri ve sosyal sermayenin artmasına yardımcı olmanın yanı sıra, yeni arkadaşlar edinilmesine ve kimlik gelişimi gibi gelişimsel görevlerin başarılmasına da olumlu katkı yaptığı sonucuna varmışlardır. Sosyal medya kullanımının yararlarına ilişkin olarak yapılan diğer bir çalışmada Facebook kullanımı ile sosyal sermaye arasında güçlü bir ilişki olduğu ve Facebook kullanımının psikolojik iyilik haliyle ilişkili olduğu bulunmuştur. Bir çalışmada benlik değeri ve yaşam doyumunu düşük olan bireylerin sosyal medya kullanımından daha fazla yarar sağlayabileceği bildirilmiştir (Ellison, Steinfield ve Lampe, 2007). Bir başka çalışmada ise üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin Facebook kullanımlarının sosyal olarak üniversite ortamına ve öğrenme süreçlerine uyum sağlamaları noktasında yarar sağladığını gösteren bulgular elde edilmiştir (Gafni ve Deri, 2012).

İnternet kullanımının olumlu ve olumsuz sonuçları bağlamında üzerinde durulan konulardan bir diğeri çevrim içi ve çevrim dışı video oyunlarının oynanmasıdır. Video

oyunlarının sonuçları hakkındaki çalışmalar incelendiğinde, olumsuz sonuçlarının yanında özellikle son yıllarda olumlu bazı sonuçlarının olduğuna yönelik vurgunun arttığı görülmektedir. İnternet üzerinden oynanan çevrim içi oyunların çocuklar ve ergenler için bilişsel, duygusal, sosyal ve güdüsel açıdan yararlarının olabileceği belirtilmektedir (Granic, Lobel ve Engels, 2014; Griffiths, 2002). Granic ve arkadaşları (2014) video oyunlarının çocuk ve ergenlere sağladığı duygusal, sosyal ve bilişsel deneyimlerin zihin sağlıklarını ve iyilik hallerini arttırabilme potansiyelinin olabileceğini vurgulamıştır. Kontrol grubuyla karşılaştırıldıklarında nişancı (shooter) türündeki oyunları oynayanların dikkatlerini daha hızlı ve doğru olarak yönlendirebildikleri ve zihinsel rotasyon becerilerinin arttığı ifade edilmiştir (Granic ve ark., 2014; Green ve Bavelier, 2012). Green ve Bavelier (2012) özellikle nişancı türündeki oyunların bilişsel performansı olumlu yönde etkilediğini belirtmiştir. Bunun yanında, video oyunlarının yaratıcılığı arttırdığı da ifade edilmektedir. On iki yaşındaki yaklaşık beş yüz katılımcı ile yürütülen bir çalışmada video oyunları oynamanın yaratıcılık ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Jackson ve ark., 2012).

Video oyunlarının yararlarından biri olarak ifade edilen güdüsel açıdan bakıldığında oyun içerisinde sürekli olarak başarısızlıkla karşı karşıya kalan kişilerin oyundaki görevi geçmek için daha fazla güdülendikleri belirtilmektedir. Yaşanan başarısızlıklar karşısında güdülenme durumunun gerçek yaşama da aktarılabilmesi konusunda bir fikir olsa da bu konuda yapılan deneysel bir çalışma bulunmamaktadır.

Video oyunları oynamanın özellikle çocuklar ve gençlerin daha pozitif hissetmeleri konusunda yardımcı olabileceği ifade edilmektedir. Bu oyunların bireylerin duygu durumlarını daha iyi hale getirebileceği, rahatlama eğilimlerini arttırabileceği ve daha düşük düzeyde kaygı ve stres yaşamalarına yol açabileceği belirtilmektedir. Çevrim içi oyunların sosyal açıdan sağladığı yararları bakıldığında oyuncuların oyun içerisinde arkadaşlık kurmalarının, birlikte hareket ederek görevleri tamamlamaya çalışmalarının olumlu sosyal davranışlarını arttırabileceğinden söz edilebilir (Granic ve ark., 2014). Özellikle de olumlu sosyal davranışlar içeren oyunları oynayan çocukların olumlu sosyal davranış gösterme eğilimlerinin daha yüksek olduğu belirtilmektedir. Ayrıca Japon çocuk ve ergenlerin olumlu sosyal davranış içerikli oyun oynamalarının daha sonra olumlu sosyal davranışlarını yordadığı bildirilmiştir (Gentile ve ark., 2009). Griffiths (2002) ise video oyunlarının eğitimsel açıdan yararları ile ilgili çalışmasında bilgisayar oyunları oynamanın kişilerin tepki verme sürelerini azalttığını, el göz

koordinasyonunu geliştirdiğini ve benlik değerini yükselten bir etki yaptığını belirtmiştir.

1.1.2.2. İnternet kullanımının olumsuz sonuçları

İnternet kullanımının olumsuz sonuçlarını, etkinliklerin içeriğinden kaynaklanabilecek sonuçlar ve internetin aşırı kullanılmasından kaynaklanan sonuçlar olmak üzere iki grupta toplamak mümkündür. İçerikten kaynaklanabilecek sorunların en tipik örneği uzun yıllardan beri gündemde olan şiddet içerikli oyunların özellikle çocuklarda saldırgan davranışların artmasına yol açma olasılığıdır. Pornografik materyale ve kötü amaçlı ya da yanlış bilgilere maruz kalma ve benzeri durumlar içerikten kaynaklanabilecek sorunlara verilebilecek diğer örneklerdir. Bu çalışmanın ilgi odağının internet bağımlılığı olması nedeniyle, etkinliklerin içeriğinden kaynaklanabilecek sorunlara yer verilmeyecektir.

İnternet kullanımının yol açabileceği olumsuz sonuçlardan bir kısmı da internetin aşırı ve kontrolsüz bir biçimde kullanılmasından kaynaklanmaktadır. Bu sonuçların en uç örneği internet bağımlılığıdır. Aşırı internet kullanımı internet bağımlılığının tek belirleyicisi olmamakla birlikte, en önemli öncüllerinden bir tanesidir (Young, 2004). Diğer yandan, internet bağımlılığı bir dizi etkenin sonucu olmakla birlikte, kendisi birçok sorunun kaynağı da olabilmektedir. Bu sorunların temelinde de internetin aşırı, kontrolsüz ve kompulsif bir biçimde kullanılması yatmaktadır. Dolayısıyla, bağımlılık düzeyine ulaşmamış olan aşırı internet kullanımının yol açtığı sorunlar, daha hafif düzeyde olsa da internet bağımlılığının yol açtığı sorunların benzerleri ya da aynılarıdır. Bu nedenle, aşırı internet kullanımının yol açtığı olumsuz sonuçlar ile internet bağımlılığının yol açtığı olumsuz sonuçlar birlikte gözden geçirilecektir.

1.1.2.2.1 İnternet bağımlılığı

İnternet bağımlılığı terimi 1995 yılında psikiyatrist Ivan Goldberg tarafından, çevrim içi bir psikiyatri bülteninde, yeni yayına giren DSM IV'ün katı tanı ölçütlerini hicvetmek amacıyla DSM IV stilinde yazılmış tanı ölçütleriyle birlikte hayali bir bağımlılık türüne işaret etmek için kullanılmıştır (Dalal ve Basu, 2016). İnternet bağımlılığı konusundaki ilk çalışmalar ise birbirlerinden bağımsız olarak klinik psikologlar Young (1998) ve Griffiths (1996) tarafından gerçekleştirilmiştir. Günümüzde internet bağımlılığı henüz ne formel bir psikiyatrik bozukluk ne de incelenmesi gerekli olası bir psikiyatrik sorun olarak tanı kitaplarında yer almaktadır. Bununla birlikte internette oyun oynama

bozukluğu, incelenmesi gereken olası bir psikiyatrik bozukluk olarak DSM-5'in ekler bölümüne dahil edilmiştir (Block, 2008; Petry ve ark., 2014).

İnternet bağımlılığının üzerinde tam olarak görüş birliğine varılmış bir tanımının olmadığı görülmektedir. Bu nedenle internet bağımlılığının teşhisinde diğer bağımlılık ölçütleri üzerinden bir değerlendirme yapılmaya çalışılmaktadır (Beard ve Wolf, 2001). Young (1998) internet bağımlılığına en yakın bozukluk olarak düşündüğü patolojik kumar oynama ölçütlerinden yola çıkarak sekiz maddeden oluşan bir değerlendirme ölçütü sunmuş ve bu sekiz ölçütten beş ya da daha fazlasına verilen “evet” yanıtlarının internet bağımlılığına işaret ettiğini belirtmiştir.

Young'ın internet bağımlılığı ile ilgili ölçütleri:

1. İnternet ile aşırı düzeyde zihinsel uğraş
2. İnternete bağlı kalma süresinde artış ihtiyacı
3. İnternet kullanımının azaltılması durumunda yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması
4. Mevcut internet kullanımını azaltmaya yönelik başarısız girişimlerde bulunma
5. Başlangıçta olduğundan daha uzun süre boyunca internet kullanma
6. İnternete bağlı kalabilmek amacıyla kişinin ailesine, terapistine ve başkalarına yalan söylemesi
7. İnternetin aşırı düzeyde kullanılması nedeniyle bireyin kişilerarası ilişkilerinde, okulunda ya da işinde sorunlar yaşaması
8. İnternete bağlı kalınan süreç içerisinde duygulanım değişikliğinin olması (Young, 1997).

Bağımlılık düzeyine ulaşsın ya da ulaşmasın, aşırı internet kullanımının bazı olumsuz sonuçlar doğurabileceğini gösteren çok sayıda araştırma vardır. Young (1999) internet bağımlılığı: semptomları, değerlendirmesi ve tedavisi adlı çalışmasında internetin aşırı boyutlarda kullanılmasının yol açabileceği olumsuz sonuçları akademik, ailesel ve iş ile ilgili problemler olmak üzere üç başlık altında ele almıştır. Bu araştırmacıya göre, internet gereğinden fazla sürelerde kullanıldığında ya da amacına uygun olarak kullanılmadığında kişinin ailesi, okulu ya da işine yönelik olarak yapması gerekenleri engelleyebilmektedir. Örneğin, gece geç saatlere kadar interneti kullanan bir kişi sabah erken kalkıp okula ya da işine gitme konusunda sorun yaşayabilir. Bunun yanında, kişinin internette geçirdiği zaman arttıkça ailesine yeterince zaman ayıramayabilir.

Young (1999) özellikle evli çiftler, flört edenler, ebeveyn çocuk ilişkileri ve yakın arkadaşlıklarda aşırı internet kullanımının ilişkileri bozduğunu belirtmektedir. Söz konusu bu bozulma o kadar ileri boyutlara varabilmektedir ki bir anne çocuğunun bakımını aksatabilmekte, eşler birbirlerini ihmal edebilmektedir. Kuss ve Griffiths'e (2012) göre, aşırı internet kullanımı sosyal ilişkilerin bozulmasıyla da sonlanabilmektedir. Söz konusu olumsuzluklar interneti kullanma süresi ile doğru orantılı olarak artmakta ve çeşitlenmektedir (Young, 1999).

Aşırı internet kullanımı açısından bakıldığında kullanıcıların uzun saatler boyunca internetin başında olması, gece geç saatlere kadar kullanması, sürekli olarak ekrana bakması sağlık açısından olumsuz sonuçlar ortaya çıkarmaktadır. Daha aşırı örneklerde ise internet deneyimini daha uzun saatler boyunca yaşamak isteyen kişilerin çeşitli ilaçlar alarak bunu gerçekleştirmeye çalışmaları sonucunda daha da ciddi sağlık problemleri ile karşı karşıya kalmaları söz konusu olabilmektedir. Aşırı şekilde internetin kullanılması bireylerin bağışıklık sistemlerini olumsuz yönde etkileyebilmekte ve hastalıklara açık hale gelmelerine neden olabilmektedir. Uzun saatler bir ekrana bakma ve sabit bir şekilde oturma sonucunda göz ile ilgili sorunlar, sırt ağrıları, baş ağrıları ya da kolda ve ellerde fiziksel birtakım sorunlar ortaya çıkmaktadır (Young, 1999; Weinstein ve Lejoyeux, 2010).

Aşırı internet kullanımı fiziksel sorunların yanı sıra bazı psikolojik sorunlarla da ilişkilidir. Problematik internet kullanımı ve cep telefonu kullanımının psikolojik, davranışsal ve sağlık ile ilişkisinin incelendiği bir çalışmada problematik internet kullanımının yüksek düzeyde kaygıyla, yüksek düzeyde cep telefonu kullanımının da yüksek düzeyde kaygı ve insomnia ile ilişkili olduğu ifade edilmiştir (Jenaro, Flores, Gómez-Vela, González-Gil ve Caballo, 2007). Literatürde aşırı internet kullanımının depresyon, anksiyete, stres, psikiyatrik belirtilerle ilişkili olduğunu gösteren çok sayıda araştırma bulgusuna da rastlanmaktadır (Boonvisudhi ve Kuladee, 2017; Clark, Frith ve Demi, 2004; Oberst, Wegmann, Stodt, Brand ve Chamarro, 2017; Odacı ve Çıkrıkçı, 2017; Salmela-Aro, Upadyaya, Hakkarainen, Lonka ve Alho, 2017; Young ve Rogers, 1998). Örneğin, Batıgün ve Hasta (2010) tarafından yapılan bir çalışmada, internet bağımlılık düzeyi yüksek olan bireylerin olmayanlara göre iletişimlerinde ketleyici bir tarzları olduğu ve yalnızlık düzeylerinin de daha yüksek olduğu bulunmuştur. İnternet bağımlılığı ile depresyon ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin ele alındığı başka bir

çalışmada da internet bağımlılığı ile depresyon arasında pozitif yönde yaşam doyumu ile de negatif yönde ilişki olduğu bildirilmiştir (Soydan, 2015).

Koreli ergenler arasında internet bağımlılığı ve psikiyatrik belirtiler ile ilgili olarak yapılan bir araştırmada ise demografik ve internetle ilişkili olabilecek değişkenler kontrol edildiğinde internet bağımlılığının obsesif kompulsif ve depresyon belirtileri ile ilişkili olduğu ifade edilmiştir (Jang, Hwang ve Choi, 2008). Görüldüğü gibi internet kullanımının olumsuz birçok sonucu bulunmaktadır. İnternet kullanımının düzeyinin artması ve aşırı boyutlara varması ile söz konusu olumsuz sonuçların daha da artabileceğinden bahsedilebilir.

İnternetin aşırı bir şekilde kullanılması bir süre sonra kompulsif bir şekilde kullanıma neden olmaktadır. Kişiler internet kullanımı konusunda kendilerini tam olarak kontrol edememekte ve kompulsif bir şekilde interneti kullanmaktadırlar. Bireyin kompulsif bir şekilde interneti kullanmaya devam etmesi de bağımlılığa giden yolu açmakta ve hızlandırmaktadır (Kesici ve Şahin, 2010; Meerkerk, Van Den Eijnden, Vermulst ve Garretsen, 2009). İnternetin aşırı bir şekilde kullanımı bireylerde internet kullanımı ile ilişkili olarak tolerans gelişimine de neden olmaktadır (Kesici ve Şahin, 2010). İnternetin aşırı bir şekilde kullanılması sonucunda bir süre sonra bireyde tolerans gelişmeye başlamaktadır ve kişi her geçen gün önceki girişlerinden daha uzun süre internette kalmaktadır. Gün geçtikçe tolerans hızla gelişebilmekte ve mevcut internet kullanımı kişiye yetmemektedir (Griffiths, 2000; Kesici ve Şahin, 2010). Tolerans ve kompulsif kullanımın gelişmesi ve ilerlemesi ile birlikte kişiler zamanı kontrol etme ve etkili olarak kullanma konusunda problemler yaşamaya başlamaktadır. Kompulsif bir şekilde internetin kullanılması, tolerans gelişmesi ve sürekli olarak artması sonucunda ortaya çıkan zaman yönetimi ile ilgili problemler Young'ın (1999) sözünü ettiği akademik, aile ve iş ile ilgili alanlarda kişiler açısından son derece ciddi sorunlar çıkarabilmektedir. Tayvanlı lise öğrencilerinin internet kullanımlarının ele alındığı bir çalışmada internet bağımlısı olan lise öğrencilerinin internet bağımlısı olmayan öğrencilere göre günlük rutinler, okul performansı, ebeveynlerle olan ilişkiler açısından daha fazla sorun yaşadıkları belirtilmiştir (Lin ve Tsai, 2002). Stresli yaşam olayları ve internet bağımlılığı arasında depresyonun aracı rolünün ele alındığı bir çalışmada internet bağımlısı grubun ortalama internet kullanıcılarına göre depresyon düzeylerinin daha yüksek olduğu ifade edilmiştir (Zhao ve ark., 2017). Bu araştırma sonuçları da dikkate alındığında internet kullanımının doğrudan ve dolaylı olarak öğrencileri

akademik olarak olumsuz etkilediği görülmektedir. İş ile ilgili sorunlar yönünden bakıldığında da iş yerinde interneti işle ilgili amaçlar dışında kullanma, iş yerine geç gitme veya bireyin sorumluluğundaki görevleri zamanında yerine getirememesi gibi sonuçlar ortaya çıkabilmektedir.

1.2. İnternet Bağımlılığını Yordayan Değişkenler

Aşırı internet kullanımının ve internet bağımlılığının gelişmesinde yordayıcı, aracı ya da düzenleyici olarak rol oynayabilecek değişkenlerin belirlenmesine yönelik çok sayıda araştırma yürütülmüştür. İnternet kullanma sıklık ve süresi (Morahan-Martin ve Schumacher, 2000; Van der Aa ve ark., 2009), demografik değişkenler (Hur, 2006; Leung, 2004), algılanan ebeveynlik stilleri ve ailesel faktörler (Kalaitzaki ve Birtchnell, 2014; Leung ve Lee, 2012), algılanan sosyal destek (Hardie ve Tee, 2007), beş faktör kişilik boyutları (Landers ve Lounsbury, 2006), benlik değeri (Niemz, Griffiths ve Banyard, 2005; Shaw ve Gant, 2002), depresyon (Ryu, Choi, Seo ve Nam, 2004; Young ve Rogers, 1998) ve kaygı (Lee, Lee, Paik, Kim ve Shin, 2001) gibi psikopatolojik durumlar, başa çıkma stratejileri (Brand, Laier ve Young, 2014), utangaçlık (Chak ve Leung, 2004), yalnızlık (Kim, LaRose ve Peng, 2009; Yao ve Zhong, 2014) bu araştırmalarda incelenen yordayıcı, aracı ya da düzenleyici değişkenlere verilebilecek örneklerdir.

Brand, Young ve Laier (2014) internet bağımlılığının gelişmesi ve devamını açıklamak üzere bir model önermişlerdir. Bu modelde internet bağımlılığının gelişmesinde rol oynayan değişkenler bireyleri bağımlılık geliştirmeye yatkın kılan değişkenler ile aracı ve düzenleyici değişkenler olmak üzere iki grupta toplanmaktadır. Yatkınlık değişkenleri arasında depresyon ve sosyal kaygı gibi psikopatolojik durumlar, düşük benlik değeri, düşük öz disiplin, strese yatkınlık, dürtüsellik, utangaçlık gibi kişilik değişkenleri ve algılanan yalnızlık, algılanan sosyal destek eksikliği gibi sosyal bilişler ve genetik yatkınlık gibi biyolojik değişkenler yer almaktadır. İşlevsel olmayan başa çıkma stratejileri ve internet kullanımından beklenen yararlar aracı değişkenlere verilebilecek örneklerdir. Bu modelden hareketle planlanan bu çalışmada, psikolojik dışlanma algısı bireyleri internet bağımlılığı geliştirmeye yatkın kılan bir sosyal biliş olarak ele alınmış, öz duyarlık ise bu sosyal biliş ile internet bağımlılığı arasında aracılık rolü oynayan bir değişken olarak düşünülmüştür. Bu nedenle, bundan sonraki kısımlarda sadece psikolojik dışlanma ve öz duyarlık ile araştırmanın diğer değişkenleri

olan demografik değişkenler ve internet kullanma alışkanlıkları ile ilgili değişkenler üzerinde durulacaktır.

1.2.1. Psikolojik Dışlanma (Ostracism)

Grupların insanlar için birçok işlevi vardır. Bu işlevlerden en önemlisi diğer insanlarla birlikte olmanın yalnız olmaya göre hayatta kalma şansını arttırması nedeniyle evrim süreci içinde gelişen ait olma ihtiyacının tatmin edilmesidir (Baumeister ve Leary, 1995; Gruter ve Masters, 1986; Knowles ve Gardner, 2008; Tajfel, 1982). Bunun yanı sıra, gruplar üyelerine sosyal kimlik kazandırma, üyelerinin önemli psiko-sosyal ihtiyaçlarını karşılama, üyelerine davranışsal normlar sağlayarak günlük yaşamın belirsizliklerini ortadan kaldırma, sosyal destek sağlama, tek başına üstesinden gelinemeyecek işlerin daha kolay bir şekilde çözülmesini sağlama gibi önemli işlevleri yerine getirmektedir (Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, 2017). Bu nedenle, grup dışına itilmek ya da grup dışında tutulmak bireyleri bilişsel, davranışsal ve duygusal açılardan olumsuz yönde etkileyen acı verici bir durum oluşturmaktadır (Van Beest ve Williams, 2006; Wesselmann, Nairne ve Williams, 2012; Williams, 2007).

Uzun yıllardan beri psikologların ilgisini çeken dışlanma olgusuna işaret etmek için değişik kaynaklarda değişik kavramların kullanıldığı görülmektedir. Bu kavramlardan en sık kullanılanları psikolojik dışlanma (ostracism), sosyal dışlanma (social exclusion) ve reddedilmedir (rejection) (Williams, 2007). Williams'a (2007) göre, bu üç kavramın aynı ya da farklı olgulara işaret ettiğini ortaya koyan görgül bir bulgu yoktur. Buna rağmen bu kavramlar bir yandan farklı şekillerde tanımlanırken, diğer yandan da eş anlamlı olarak kullanılabilir. Literatürde yer alan tanımlara göre, sosyal dışlanmada bireyin, bazen açıkça belirtilerek bazen de herhangi bir açıklama yapılmaksızın gruptan ihraç edilmesi söz konusudur. Reddedilmede bir birey ya da grup bir diğer bireye kendisiyle ilişki kurmak ya da arkadaş olmak istemediğini açıkça dile getirmektedir. Psikolojik dışlanma ise, çoğunlukla, "... herhangi bir açıklama yapılmaksızın ya da olumsuz bir tavır konulmaksızın, bireyin yok sayılması ya da grubun dışında tutulması" şeklinde gerçekleşmektedir (Williams, 2007, s.429). Bu üç dışlanma kavramı birlikte değerlendirildiğinde psikolojik dışlanmanın sosyal dışlanma ve reddetmeden belirgin bir özelliği ile ayrılması dikkat çekmektedir. Sosyal dışlanma ve reddetmede dışlanan bireye bir şekilde dışlandığını belirtecek bir tepki verilmesi söz konusudur. Psikolojik dışlanmada ise kişiye olumlu ya da olumsuz herhangi bir tepki verilmemektedir ve kişiye ortamda yokmuş gibi davranılmaktadır (Williams, 2007).

Kendisine yokmuş gibi davranılan, görmezden gelinen ve dışlanmaya maruz kalmasının nedenlerine ilişkin bir geri bildirim verilmeyen bireyi bu durumun oldukça rahatsız edebileceğinden ve bu dışlanma yaşantısı ile baş etmesinin birey için oldukça zorlayıcı olabileceğinden söz edilebilir.

Dışlanmanın yol açtığı tepki ve davranışların temelinde yatan mekanizmaları açıklamak üzere değişik araştırmacılar tarafından önerilen farklı kuram ve modeller vardır. MacDonald ve Leary'nin (2005) sosyal acı kuramı, Pickett ve Gardner'ın (2005) sosyal izleme sistemi, Leary'nin (1999) sosyometre kuramı, Baumeister, DeWall, Ciarocco ve Twenge'nin (2005) bilişsel yıkım ve benlik düzenlemesinin bozulması kuramı ve Williams'ın (Williams, 2001; Williams ve Zadro, 2005) psikolojik dışlanma modeli bu kuram ya da modellere verilebilecek örneklerdir. Williams'ın psikolojik dışlanma modeli özellikle psikolojik dışlanma üzerinde durması nedeniyle diğer modellerden ayrılmaktadır.

1.2.2. Psikolojik Dışlanma Modeli

Psikolojik dışlanma modelinin (Williams, 2001; Williams ve Zadro, 2005) merkezinde ihtiyaç tehdidi kavramı yatmaktadır. Bu modele göre, psikolojik dışlanmanın yol açtığı tepki ve davranışların temelinde dışlanmanın insanların bazı temel psikolojik ihtiyaçları için bir tehdit oluşturması yatmaktadır.

1.2.2.1. Ait olma

Psikolojik dışlanmanın tehdit ettiği ihtiyaçlardan biri olan ait olma ihtiyacı insanları diğer insanlarla olumlu, sosyal ve duygusal açıdan tatmin edici bağlar kurmaya ve bu ilişkileri sürdürmeye güdüleyen temel insan ihtiyaçlarından biridir (Baumeister ve Leary, 1995). Bunun yanı sıra, ait olma ihtiyacı, aynı zamanda, bireyleri kurdukları sosyal ilişkilerinde birbirlerinin karşılıklı olarak refahlarını ve iyilik hallerini düşünerek hareket etmeye de güdülemektedir (Baumeister ve Leary, 1995). Bu ihtiyacın kendi türünden olan canlılarla birlikte bulunmanın hayatta kalma ve genlerin devam etme şansını arttırması nedeniyle, insanları bir arada kalmaya güdüleme amacıyla evrim süreci içinde geliştiği düşünülmektedir (Baumeister ve Leary, 1995; MacDonald ve Leary, 2005). Psikolojik dışlanma modeli de dahil olmak üzere, tüm dışlama modellerinin paylaştığı, dışlanmanın ait olma ihtiyacı için bir tehdit oluşturacağı görüşü, birçok araştırma bulgusuyla desteklenmiştir (örn., Baumeister, Brewer, Tice ve Twenge, 2007; Gardner, Pickett ve Brewer, 2000; Williams ve Nida, 2011).

1.2.2.2. Benlik değeri

Olumlu bir benlik değerine sahip olmanın temel bir psikolojik ihtiyaç olduğu ve bu ihtiyacın insanların davranışlarının önemli güdüleyicileri arasında yer aldığı görüşü psikolojinin ilgili alanlarında çalışan araştırmacıların neredeyse tümü tarafından paylaşılmaktadır. Benliğin önemli ölçüde sosyal etkileşimler boyunca diğer insanlardan gelen geri bildirimler doğrultusunda şekillenen bir yapı olduğu dikkate alındığında, dışlanmanın olumlu benlik değerine sahip olma ihtiyacı için bir tehdit oluşturabileceği kendiliğinden ortaya çıkar. Nitekim, dışlanmanın benlik değerinin düşmesine yol açtığını gösteren birçok araştırma bulunmaktadır (Ferris, Lian, Brown ve Morrison, 2015; Leary, Tambor, Terdal ve Downs, 1995; Zadro, Williams ve Richardson, 2005). Williams'a (2001) göre, insanlar arasında uygun olmayan davranışlar sergileyen, istenmedik özelliklere sahip olan ve bedensel olarak kusurları bulunan (bedensel bir özür, hastalık, fiziksel özellikler) kişilerin genellikle dışlanma yaşadıkları yolunda yaygın bir algı vardır. Bu nedenle dışlanmanın kendisi karşıdaki bireye bu tip bir özelliğe sahip olduğu yönünde bir mesaj vermektedir. Bu mesaja maruz kalan bir kişinin de benlik değeri ihtiyacı tehdit edilmektedir. Özellikle psikolojik dışlanma söz konusu olduğunda, dışlanma nedeni açıklanmadığı ve belirsizlik söz konusu olduğu için, dışlanmaya hedef olan kişilerin dışlanmalarının nedenlerini kendilerine yükleme olasılıkları yüksek olacaktır.

1.2.2.3. Kontrol algısı

Kontrol algısı da benlik değeri ve ait olma ihtiyaçları gibi insanın temel ihtiyaçlarından biridir. Williams (2001) psikolojik dışlanmanın dışlanmaya maruz kalan kişinin kontrol algısını olumsuz yönde etkileyeceğini ve olumsuz sonuçlar ortaya çıkabileceğini belirtmiştir. Williams'a (2001) göre, diğer dışlanma türlerinden farklı olarak, psikolojik dışlanmada bireyin yok sayılması, sanki ortamda yokmuş gibi davranılması söz konusu olduğundan, psikolojik dışlanmaya maruz kalan bireylerin çevreleri üzerindeki kontrol algılarının olumsuz etkilenme olasılığı daha yüksektir. Dışlayan taraf herhangi bir açıklama yapmadığı ya da dışladığı kişinin iletişim kurmak için yaptığı girişimlere tepki vermediği için, dışlanan kişinin ilişki üzerinde kontrol sağlaması mümkün değildir. Dışlanmanın kontrol ihtiyacını tehdit ettiği görüşü araştırmalarla da desteklenmektedir (Gonsalkorale ve Williams, 2007; Smith ve Williams, 2004; Sommer, Williams, Ciarocco ve Baumeister, 2001).

1.2.2.4. Anlamli varoluş

Dehşet yönetimi kuramına göre, insan, diğer canlılardan farklı olarak, ölümlü bir varlık olduğunun bilincindedir ve bu farkındalık onu bir dehşet duygusu ve kaygıya sevk etmektedir (Greenberg, Pyszczynski ve Solomon, 1986). Yine bu kurama göre, bu kaygı ve dehşet duygusunun üstesinden gelme isteği davranışlarımızın önemli güdüleyicileri arasında yer almaktadır. Ölümlülüğün bilincinde olmanın yarattığı dehşet duygusuna tampon olabilecek mekanizmalardan biri, içinde yaşanan dünyanın anlamlı ve değerli bir parçası olduğu inancının geliştirilmesidir. Bu mekanizma olumlu bir benlik değeridir. İnsanlar, olumlu bir benlik değeri oluşturdukları ölçüde varlıklarının bir anlam taşıdığına inanırlar.

Williams'a (2001) göre, psikolojik dışlanma yaşantısının anlamlı varoluş ihtiyacı için bir tehdit oluşturmasının nedeni kişiye ölümlü bir varlık olduğunu hatırlatan bir ipucu oluşturmasıdır. Diğer insanlar tarafından yok sayılma ya da fark edilmeme, bireye yaşamın kendisi olmadan da sürebileceğini ve dolayısıyla varlığının büyük bir anlam taşımadığını hatırlatmaktadır.

1.3.1. Psikolojik Dışlanmaya Hedef Olmanın Sonuçları

Psikolojik dışlanma modeli dışlanmaya maruz kalmanın yol açtığı sonuçları, ortaya çıkış zamanlarını dikkate alarak anlık tepkiler, kısa vadede ortaya çıkan tepkiler ve uzun vadede ortaya çıkan tepkiler olmak üzere üç grupta toplamaktadır.

1.3.1.1. Anlık tepkiler

Williams'ın (2001) psikolojik dışlanma modeline göre dışlanmanın kendisi ya da dışlanma tehdidi kişide ilk anda öfke, üzüntü, sanki fiziksel bir acı yaşıyormuş hissine kapılma ve benzeri gibi birtakım otomatik tepkiler ortaya çıkarmaktadır (Nezlek, Wesselmann, Wheeler ve Williams, 2012; Williams ve Zadro, 2005). İlk anda ortaya çıkan bu tepkiler bireysel ve ortamsal etkenlerden bağımsızdır ve dışlanma karşısında refleksif olarak verilen tepkilerdir. Psikolojik dışlanma modelinin bu öngörüsü farklı araştırma sonuçlarıyla da desteklenmiştir. Örneğin, Zadro ve arkadaşları (2005) tarafından yapılan bir deneyde katılımcıları psikolojik dışlanmaya maruz bırakan kaynağın bilgisayar ya da bir insan olmasının yani dışlanma kaynağının kimliğinin ortaya çıkan tepkilerde anlamlı bir farklılık yaratmadığı tespit edilmiştir. Bu sonuç psikolojik dışlanmaya verilen refleksif tepkilerin bireysel ve ortamsal değişkenlerden etkilenmediği görüşünü destekler niteliktedir.

Bazı araştırmacılar dışlanma ya da dışlanma tehdidi karşısında verilen otomatik tepkilerin bireyi gerekli önlemleri almaya ve dışlanma ile baş etmeye yönlendiren bir uyarı işlevi gördüğünü öne sürmektedir. Bu araştırmacılara göre, dışlanma karşısında verilen otomatik tepkiler evrim süreci içinde gelişen ve amacı bireyi gruptan dışlanmanın yaratabileceği olası tehlikelerden korumak olan bir dışlanmayı sezme mekanizması aracılığıyla gerçekleşmektedir (Eisenberger, Lieberman ve Williams, 2003; MacDonald ve Leary, 2005; Spoor ve Williams, 2007; Wesselman, Bagg ve Williams, 2009; Williams ve Zadro, 2005).

1.3.1.2. Kısa vadede ortaya çıkan tepkiler

Birey, refleksif tepkilere neden olan dışlanmanın ya da dışlanma tehdidinin gerçeğ olduğuna veya dışlanma ihtimalinin bulunduğuna karar verdiğinde kısa vadede ortaya çıkan tepkiler oluşmaya başlamaktadır (Williams, 2007). Kısa vadede ortaya çıkan tepkiler genelde maruz kalınan dışlanma ya da dışlanma tehdidi ile baş etme amacı taşımaktadır. Psikolojik dışlanma modelinde kısa vadede ortaya çıkan tepkilerin üç şekilde olabileceği ifade edilmektedir. Bunlar olumlu sosyal davranışlar, olumsuz sosyal davranışlar ve nötr davranışlardır. Psikolojik dışlanma modelinde ortaya çıkan refleksif tepkilerin bireysel ve ortamsal değişkenlerden etkilenmediğinden daha önce söz edilmişti (Williams ve Sommer, 1997). Kısa vadede ortaya çıkan tepkilerde ise dışlanma karşısında meydana gelecek tepkinin olumlu sosyal mi olumsuz sosyal mi yoksa nötr mü olacağı bireysel ve ortamsal farklılıklardan ve tehdit edilen ihtiyacın türünden etkilenmektedir (Williams, 2007).

Kısa vadede ortaya çıkan olumsuz sosyal tepkilere örnek olarak saldırganlık verilebilir. İlgili literatür incelendiğinde saldırganlık ile dışlanma arasında ilişki olduğunu gösteren çok sayıda araştırma olduğu görülmektedir (Ren, Wesselman ve Williams, 2018; Twenge, Baumeister, Tice ve Stucke, 2001; Williams ve Wesselman, 2011). Williams (2001, 2008) dışlanmanın kontrol ve anlamlı varoluş ihtiyaçlarını tehdit ettiği durumlarda kişilerin olumsuz sosyal davranışlar göstermeye daha eğilimli olacaklarını ifade etmektedir. Diğer yandan, dışlanmanın kısa vadede ortaya çıkardığı olumsuz sonuçlar arasında yalnızca başkalarına yönelik anti sosyal davranışlar değil, kendine yönelik yıkıcı davranışlar da yer alabilmektedir. Bunlara örnek olarak, bilişsel işlevlerin ve benlik düzenlemesinin (self-regulation) bozulması (Baumeister ve ark., 2005; Baumeister, Twenge ve Nuss, 2002), yüksek düzeyde depresyon, kaygı, stres, düşük

benlik değeri (Leary, 1990), olumsuz sağlık davranışları ve aşırı alkol kullanımını (Bacon, Cranford ve Blumenthal, 2015) verilebilir.

Psikolojik dışlanma, kısa vadede, olumsuz sosyal davranışların yanı sıra olumlu sosyal davranışlara da yol açabilmektedir. Bireyin kendisini dışlayan gruba ya da üyelerine yardım etmesi, kendisini dışlayan kişilerle iş birliği yapması, yeni gruplara girmeye çalışması, grubun normlarına uyması bu tür olumlu sosyal davranışlara örnek olarak verilebilir (Derfler-Rozin, Pillutla ve Thau, 2010; Kerr ve ark., 2009; Over ve Carpenter, 2009). Williams'a göre (2001) genelde psikolojik dışlanmaya maruz kalan bireylerin ait olma ve benlik değeri ihtiyaçları tehdit edildiğinde olumlu sosyal davranışlar gösterirler. Diğer yandan, yukarıda da belirtildiği gibi, psikolojik dışlanma modeline göre, dışlanma kısa vadede ne olumlu ne de olumsuz olarak sınıflandırılabilir nötr davranışlara da yol açabilmektedir. Modelin bu önermesi doğrultusunda, bazı araştırmacılar dışlanan katılımcıların duygusal ve bilişsel olarak kendilerini kapadıklarını ya da dışlandıkları ortamdan uzak durduklarını gösteren bulgular rapor etmişlerdir (örn., Twenge, Catanese ve Baumeister, 2003).

1.3.1.3. Uzun vadede ortaya çıkan tepkiler

Kişinin önem ve değer verdiği gruplar veya kişiler tarafından yeniden ve yeniden yok sayılması, uzun bir süre için sürekli olarak dışlanma yaşaması, birden çok grup tarafından dışlanması ve dışlanmanın sürekli hale gelmesiyle birey, dışlanma yaşantısı ile mücadele etmesine yardım edecek olan bilişsel ve duygusal kaynaklarını kaybetmektedir. Bu durumda da psikolojik dışlanma karşısında uzun vadede ortaya çıkan tepkiler gündeme gelmektedir (Williams, 2007). Dışlanmanın uzun vadede ortaya çıkan sonuçlarına ilişkin araştırmalar bu bireylerin tuttukları günlükler, anılar ve onlarla yapılan görüşmeler üzerinden yürütülmektedir. Bu çalışmalar incelendiğinde uzun süre boyunca psikolojik dışlanmaya maruz kalan kişilerin dışlanma ile bilişsel ve duygusal olarak mücadele edecek güçlerinin ve kaynaklarının oldukça azaldığı, kabul edilmedikleri ve dışlandıkları gerçeğini kabullendikleri görülmektedir (Williams, 2007). Kısa vadede verilen tepkilerde olduğu gibi dışlanma ile baş etme adına bu bireylerin, olumsuz ya da olumlu sosyal davranışlar göstermedikleri ve çaba harcamadıkları bunun yerine psikolojik dışlanmanın tekrarlanmaması ve olumsuz sonuçlarının tekrar tekrar yaşanmaması adına geri çekilerek sosyal olarak kendilerini izole etmeyi tercih ettikleri ifade edilmektedir (Williams, 2007). Riva, Montali, Wirth, Curioni ve Williams (2017) uzun süreli sosyal dışlanma deneyimi olan, kronik fiziksel ağrısı olan, kronik böbrek

hastalığı olan, kronik hipertansiyonu olan ve bir grup sağlıklı insanla yürüttüğü çalışmada uzun süreli olarak dışlanma deneyimi olan bireylerin diğer gruptaki bireylere göre olumsuz duygu düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Çalışmada ayrıca kısa süreli olarak dışlanmaya maruz kalan bireylerin tehdit edilen psikolojik ihtiyaçlarını telafi edebildikleri, ancak uzun süreli olarak dışlanan bireylerinse tehdit edilen ihtiyaçlarını telafi edemediklerinden bahsedilmiştir.

1.3. Psikolojik Dışlanma ve İnternet Kullanımı Arasındaki İlişkiler

İlgili literatür incelendiğinde, dışlanma ve internet kullanımı arasındaki ilişkilere dair yapılan araştırmaların çok büyük bir bölümünde sosyal medyada psikolojik dışlanmaya hedef olmanın sonuçları üzerinde durulduğu görülmektedir. Bu araştırmalarda genellikle, sosyal medyada dışlanmaya hedef olmanın, yüz yüze ilişkilerde gerçekleşen dışlamaların tehdit ettiği temel psikolojik ihtiyaçları tehdit edip etmediği, sosyal medyada dışlanmaya hedef olmanın yol açtığı anlık tepkiler ve davranışsal sonuçların yüz yüze ilişkilerde gerçekleşen dışlamaların yol açtığı tepki ve davranışlara benzeyip benzemediği gibi sorular üzerinde durulmaktadır. Bu araştırmalardan elde edilen sonuçlar genellikle sosyal medyada gerçekleşen dışlamanın aynı ihtiyaçları tehdit ettiğini ve benzer tepki ve davranışlara yol açtığını göstermiştir. Örneğin, Tobin, Vanman, Verreynne ve Saeri (2015) tarafından yapılan bir araştırmada kırk sekiz saat boyunca Facebook hesaplarından paylaşım yapmalarına izin verilmeyen katılımcıların ait olma ve anlamlı varoluş ihtiyaçlarında bir düşme olduğu gözlenmiştir. Aynı araştırmanın ikinci kısmında, durum güncellemelerine geri bildirim verilmeyen katılımcıların daha düşük düzeyde ait olma, benlik değeri, kontrol ve anlamlı varoluş düzeyine sahip oldukları bulunmuştur. Sosyal medyada gerçekleşen dışlanmanın, yüz yüze dışlanmada olduğu gibi, ilk anda negatif duygusal tepkilere yol açtığına ve ait olma, benlik değeri, kontrol ve anlamlı varoluş gibi temel psikolojik ihtiyaçları tehdit ettiğine ilişkin bulgular başka araştırmacılar tarafından da rapor edilmiştir (örn., Smith, Morgan ve Monks, 2017; Wolf ve ark., 2015).

Sosyal medyada gerçekleşen dışlanmanın yüz yüze ilişkilerde gerçekleşen dışlanma ile benzer sonuçlar doğurup doğurmadığına ilişkin araştırmalar giderek artmasına ve çeşitlenmesine karşın, günlük yaşamda kendilerini şu ya da bu biçimde dışlanmış hisseden ya da dışlanmış olarak algılayan bireylerin interneti daha sık ve uzun süreli kullanıp kullanmadıklarını ya da internet bağımlılığı geliştirme olasılıklarının bulunup bulunmadığını incelemeye yönelik araştırma sayısının oldukça kısıtlı olduğu

görülmektedir. Sosyal olarak dışlanmaya hedef olan ya da damgalanmış grupların internet kullanımına ilişkin çalışmalar bulunmasına (örn., Foley, 2004) karşın, ulaşabildiğimiz kadarıyla, ilgili literatürde algılanan dışlanma ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi birey düzeyinde incelemeye yönelik herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Psikolojik dışlanma ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkilere konu olarak en yakın olabilecek araştırmalar algılanan yalnızlık ile ilgilidir. Aksini gösteren bazı araştırmalar bulunmakla birlikte (örn., Shaw ve Gant, 2002), bulgular ağırlıklı olarak algılanan yalnızlık ve sosyal izolasyon ile aşırı internet kullanımı arasında pozitif yönde ilişki olduğunu göstermiştir (örn., Puri ve Sharma, 2016; Primack ve ark., 2017). Algılanan yalnızlık ve psikolojik dışlanma farklı olgular olmakla birlikte bazı ortak noktaları da bulunmaktadır. Bu nedenle, internet kullanma alışkanlıkları ile ilgili olduğu düşünülebilir.

1.4. Öz Duyarlık (Self-Compassion)

Doğu felsefesi içerisinde, özellikle de Budist felsefede yer alan bir kavram olan öz duyarlık, son dönemlerde psikoloji literatüründe de görülmeye başlanmıştır (Allen ve Leary, 2010). Kristin Neff tarafından kavramsallaştırılan öz duyarlığın kişilerin psikolojik sağlıkları ile ilişkili olarak ortaya konulan yeni bir kavram olduğu belirtilmektedir (Barnard ve Curry, 2011). Öz duyarlığı açıklamak için öncelikle duyarlık kavramına bakmak yararlı olabilir. Duyarlık kavramı bireyin çevresindeki insanlara ve onların yaşantılarına karşı duyarlı olması, diğer insanlara karşı şefkatli olması olarak tanımlanabilir (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008). Öz duyarlık ise bireylerin kişisel deneyimlerini insanlığın ortak bir deneyimi olarak görmesi, yaşadığı sıkıntıları, acıları, yetersizlikleri insanlığın bir parçası olarak algılaması ve kendisiyle birlikte bütün insanların duyarlı davranmaya değer olduğunu düşünmesi ve bunu kabul etmesi olarak ifade edilebilir (Neff, 2003a). Duyarlıkta önemli olan noktanın söz konusu duyarlığın başkalarına yönelik olarak sergilenmesi olduğu söylenebilir. Öz duyarlıkta ise birey, bu duyarlığı kendisine yönelik olarak sergilemektedir.

Genel olarak düşünüldüğünde öz duyarlıktan kişinin kendisine acı ve sıkıntı veren duygularına açık olması, kendine sevecen bir şekilde yaklaşması, yaşadığı olumsuzluklar ve yetersizlikler karşısında kendine karşı anlayışlı olması, yargılamaması ve yaşadığı olumsuzlukların bütün insanların deneyimlediği yaşantılar olduğunu kabul etmesi olarak söz edilebilir. Diğer bir deyişle öz duyarlığın olumsuz yaşantılar sonucunda bireyin kendisini aşırı bir şekilde eleştirerek yargılamak yerine olumsuz

duygularıyla baş etmesi ve kendine karşı şefkatli davranması olduğu söylenebilir (Neff, 2003a, 2003b).

Neff (2003a) öz duyarlılığın, acı ve başarısızlıkların yaşandığı dönemlerde sergilenen, karşılıklı olarak birbirleriyle ilişkili üç temel bileşenin olduğunu belirtmektedir. Bu bileşenler öz sevecenlik, paylaşımların farkında olma ve bilinçli farkındalıktır. Bu bileşenlerden her biri, birinin varlığının diğerinin yok olduğu anlamına gelen iki bölümden oluşmaktadır (Barnard ve Curry, 2011). Öz sevecenlik (self-kindness), bireyin, tüm davranışları, duyguları, düşünceleri ve dürtüleri de dahil olmak üzere, her yönüyle kendisine karşı bağışlayıcı, duyarlı, sıcak ve sabırla yaklaşmasını içermektedir. Öz sevecenlik, aynı zamanda, başarısızlık yaşantılarının ardından bile bireyin aşk, mutluluk ve sevgiye layık olduğunu düşünmesini de içermektedir (Neff, 2003a). Öz sevecenlik bileşenin diğer bölümü öz yargılamadır. Öz yargılama (self-judgment) bireyin kendine, düşüncelerine, duygularına, dürtülerine ve davranışlarına karşı düşmanca, küçültücü ve yeric bir tavır almasını içerir. Ancak, bu durum bireye normal gibi görünür; çünkü birey kendini acımasızca yargıladığının ve bu yargılamanın nasıl bir mutsuzluk kaynağı olduğunun farkında değildir (Barnard ve Curry, 2011; Neff, 2003a, 2003b). Öz sevecenliğin başlangıcı kişinin insanın doğası gereği mükemmel olmadığını anlaması ve bilmesi ile başlamaktadır. Bu durumun farkında olan bir birey kendisini acımasızca eleştirmek ve yargılamak yerine kendisine sevecen bir şekilde yaklaşır. Bu nedenle öz sevecenlik bireyin duygularını, davranışlarını ve düşüncelerini ön yargılarını bir kenara koyarak ele alması ve kendini anlama çabası olarak nitelendirilebilir (Neff, 2003a).

Öz duyarlılığın ikinci bileşeni paylaşımların farkında olmaktır. Paylaşımların farkında olma (common humanity) kişinin kendisine sıkıntı veren acı ve üzüntü verici deneyimlerin tüm insanların yaşayabileceği deneyimler olduğunu kabul etmesidir. Paylaşımların farkında olan bir birey, herhangi başarısızlık ya da olumsuzlukla karşı karşıya kaldığında, bunların sadece kendisinin karşılaştığı başarısızlık ya da olumsuzluklar olmadığını, bütün insanların buna benzer olumsuzluklar ve sorunlarla karşı karşıya kalabileceğinin farkında olan bireydir. Paylaşımın farkında olmak, bir anlamda bireyin "... tam olarak (fully human) insan olduğu yetersizlikleri ve sınırlılıkları bulunduğu için kendisini bağışlamasını içermektedir" (Barnard ve Curry, 2011, s.2). Paylaşımın farkında olma bileşenin diğer bölümü izolasyondur. İzolasyon

(isolation) kişilerin kendi sorunlarına odaklanarak başka insanların da benzer sorunlar yaşadıklarını ya da yaşayabileceklerini gözden kaçırmalarıdır (Neff, 2008).

Bilinçli farkındalık (mindfulness), şu anda olmakta olanlara dikkat etme, olmakta olanların farkında olma ve olmakta olanları kabul etme olarak tanımlanmaktadır (Brown ve Ryan, 2003). Ancak, bilinçli farkındalık sadece olmakta olanlara bilişsel olarak dikkati yoğunlaştırmayı değil, aynı zamanda o anda deneyimlenen yaşantılara sevecen, dostça bir ilgi ile yaklaşmayı ve “düşünce ve duygulara tepkide bulunmak yerine gözlem yapmayı ve etiketlendirmeyi içermektedir” (Kabat-Zinn, 2003; akt., Barnard ve Curry, 2011 s.2). Neff (2003a) bilinçli farkındalığın kendini değerlendirme kaygısı olmaksızın ya da geçmiş yaşantıların ya da geleceğe ilişkin beklentilerin süzgecinden geçmeksizin o anı deneyimlemeyi ve öğrenmeyi kolaylaştırdığını belirtmektedir.

Barnard ve Curry (2011) bilinçli farkındalığın önünde, aşırı özdeşim kurma (over-identification) ve kaçınma olmak üzere iki engelin bulunduğunu belirtmektedir. Sürekli olarak kişisel yetersizliklere odaklanma şeklinde gerçekleşen aşırı özdeşim kurma, bireyin o anı olması gereken şekilde deneyimlemesinin önünde engel oluşturur. Kaçınma ise acı verici yaşantı, düşünce ve duyguları deneyimlememe çabasıdır. Ancak bu, uzun vadede olumsuz duyguların daha yoğun bir biçimde yaşanmasıyla sonuçlanır. Bilinçli farkındalık ise bu iki uç durumun orta noktalarında yer almaktadır.

Neff (2003a) öz duyarlılığın üç bileşeninin kavramsal olarak birbirlerinden farklı olduklarını ve farklı düzeylerde deneyimlenebileceklerini, ancak aynı zamanda birbirlerini güçlendirecek biçimde etkileşim içinde olabileceklerini belirtmektedir. Örneğin, bir bireyin bilinçli farkındalık düzeyinin artmasının öz yargılama düzeyinin azalmasına neden olması, öz yargılama düzeyinin azalmasının ise öz sevecenlik düzeyinde bir artış meydana getirmesi söz konusu olabilmektedir. Bu sayede negatif duyguları azalan bireyin paylaşımların farkında olma düzeyinde de bir artışın ve izolasyon düzeyinde de bir azalmanın olabileceğinden bahsedilebilir (Neff, 2003a).

Psikoloji literatürüne girmesi yakın sayılabilecek bir döneme rastlamasına rağmen, öz duyarlık kavramı ile ilgili çok sayıda araştırma yürütülmüştür. Bu araştırmalardan genellikle öz duyarlılığın ya da tek tek bileşenlerinin olumlu olarak nitelendirilebilecek kişisel özellik ve davranışlarla ilişkili olduğuna işaret eden bulgular elde edilmiştir (Allen ve Leary, 2010; Breines ve Chen, 2012; Hollis-Walker ve Colosimo, 2011). Örneğin, Leary, Tate, Adams, Batts Allen ve Hancock (2007) beş ayrı çalışmadan

oluşan bir araştırmada, sürekli öz duyarlık boyutunda yüksek olan katılımcıların gerçek, anımsanan ve hayali olumsuz yaşam olayları karşısında daha az olumsuz duygusal tepkiler verdikleri ve olayların üstesinden gelme açısından daha işlevsel düşünme biçimleri oluşturduklarını bulmuşlardır. Bunun yanı sıra, değişik araştırmacılar öz duyarlığı yüksek olan bireylerin hafif ya da ciddi düzeyde sağlık sorunları karşısında daha az kaygı, depresyon, yalnızlık ve öfke hissettiklerini (örn., Terry, Leary ve Mehta, 2010; akt., Terry ve Leary, 2011), kendini düzenleme ve duygu düzenleme konusunda daha başarılı olduklarını (örn., Terry ve Leary, 2011), stresle baş etme noktasında pozitif bilişsel yeniden yapılandırma yapmaya daha eğilimli olduklarını (örn., Allen ve Leary, 2010), psikolojik iyilik hali düzeylerinin daha yüksek olduğunu (örn., Yarnell ve Neff, 2013), mutluluk, iyimserlik, pozitif etki, bilgelik, dışadönüklük, deneyime açıklık, öz disiplin, uyumluluk boyutlarında yüksek, nevroitiklik boyutunda düşük olduklarını (örn., Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2007) gösteren bulgular rapor etmişlerdir.

1.4.1. Öz Duyarlık ile İnternet Kullanımı ve Psikolojik Dışlanma Arasındaki İlişkiler

İlgili literatür incelendiğinde öz duyarlık ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi öz duyarlığın tüm bileşenleri ile birlikte ele alan araştırma sayısının oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. İskender ve Akın (2011) tarafından yapılan bir araştırmada, öz duyarlığın öz sevecenlik, paylaşımların farkında olma ve bilinçli farkındalık bileşenleri ile internet bağımlılığı arasında negatif, öz sevecenliğin tersini ifade eden öz yargılama, paylaşımların farkında olmanın tersini ifade eden izolasyon ve bilinçli farkındalığın tersini ifade eden aşırı özdeşleşme arasında ise pozitif yönde ilişki olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde, Tayland'da yürütülen bir araştırmada da öz duyarlık boyutunda yüksek olan katılımcıların sosyal medyayı daha az kullandıklarını gösteren bulgular elde edilmiştir (Boonlue, Briggs ve Sillence, 2016).

Öz duyarlık ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin konu edildiği araştırmaların daha çok öz duyarlığın bileşenlerinden biri olan bilinçli farkındalığın yordayıcı, aracı ya da düzenleyici değişken olarak oynadığı rol üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir. Ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile sorunlu internet kullanımları arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada bilinçli farkındalık ile problemlü internet kullanımı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu bildirilmiştir (Şehidoğlu, 2014). Calvete, Gamez-Guadix ve Cortazar (2017) çalışmasında bilinçli farkındalık ile problematik internet kullanımı toplam puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki

bulduğunu belirtmiştir. Yao ve arkadaşları (2017) tarafından yapılan bir çalışmada bilinçli farkındalık ile ilgili uygulamaların bireylerin internet oyun bağımlılıkları üzerinde olumlu etkilerinin olabileceği ifade edilmiştir. Başka bir çalışmada da bilinçli farkındalık odaklı hazırlanan bir tedavi programının internette oyun oynama bozukluğu ya da problematik video oyunu oynama davranışı olanlara etkinliği araştırılmıştır. Sonuçlar bilinçli farkındalık odaklı tedavi yaklaşımını alan internette oyun oynama bozukluğuna sahip bireylerin oyun bağımlılığı ile ilgili DSM-5 kriterlerinde önemli bir düşüş olduğunu göstermiştir (Li ve ark., 2017). Arslan (2017) ise üniversite öğrencileri ile yürüttüğü çalışmasında bilinçli farkındalığın psikolojik istismara maruz kalma ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkide tam aracılık rolünün bulunduğunu bildirmiştir.

Yukarıda da belirtildiği gibi, araştırma bulguları öz duyarlılığın olumsuz yaşam olaylarının yaratabileceği olumsuz sonuçları önlemede bir tampon işlevi görebileceğine işaret etmektedir. Örneğin, yapılan bazı araştırmalar deneysel olarak yaratılan durumluk öz duyarlılığın olumsuz yaşam olaylarıyla etkili bir biçimde başa çıkmayı kolaylaştırdığını ortaya koymuştur (Adams ve Leary, 2007; Leary ve ark., 2007). Allen ve Campbell (2013) yüksek benlik değeri, narsizm ve öz duyarlılığın dışlanmanın yol açtığı olumsuz tepki, davranış ve sonuçları olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebileceğini öne sürmüşlerdir. Bu görüşe uygun olarak Creswell, Eisenberger ve Lieberman (2007) tarafından yapılan bir araştırmada sanal top aracılığı ile psikolojik dışlanma yaşantısından geçen bilinçli farkındalık düzeyi yüksek katılımcıların daha az stres yaşadıkları, dışlanma yaşantısı sırasında beyinlerinin ilgili bölgelerinde daha az faaliyet artışı olduğu gözlenmiştir (akt., Brown, Ryan, Creswell ve Niemiec, 2008). Benzer şekilde, Heppner ve arkadaşları (2008) tarafından yapılan bir araştırmada yönergeler aracılığıyla durumluk bilinçli farkındalık düzeyi artırılan katılımcıların dışlanma yaşantılarının ardından, kontrol koşulunda bulunan katılımcılara göre, daha az saldırgan davranış sergiledikleri bulunmuştur. Bununla birlikte, öz duyarlılık ile dışlanma arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmalardan elde edilen sonuçlar arasında tam bir tutarlılığın olduğunu söylemek güçtür. Örneğin, Clark (2012) deneysel olarak oluşturulan durumluk öz duyarlılığın katılımcıların sosyal dışlanma karşısında verdikleri yapıcı tepkilerde herhangi bir artmaya yol açmadığına ilişkin bulgular rapor etmiştir.

1.5. İnternet Bağımlılığı ile İnternet Kullanma Alışkanlıkları ve Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler

İnternet bağımlılığının yordayıcılarını belirleme amacıyla yürütülen araştırmalarda sıklıkla üzerinde durulan değişkenler arasında internet kullanma alışkanlıkları ve demografik değişkenler de yer almaktadır.

1.5.1. İnternet Bağımlılığı ile İnternet Kullanma Alışkanlıkları Arasındaki İlişkiler

İnternet bağımlılığı araştırmalarında internet kullanma alışkanlıkları genellikle günlük internet kullanma süresi, haftalık internet kullanma sıklığı, yıl olarak internet kullanma süresi şeklinde işevuruk hale getirilmektedir. Günlük internet kullanım süresinin internet bağımlılığı ile ilişkili olduğunu gösteren çok sayıda araştırma bulunmaktadır. Örneğin, Önay (2014) günlük internet kullanımının internet bağımlılığını yordadığını, internetin günlük kullanım sıklığının artması ile internet bağımlılık düzeyinde de bir artışın olduğunu ifade etmiştir. Benzer şekilde, Kerimov da (2016) günlük internet kullanma süresinin artmasına paralel olarak internet bağımlılığı puan ortalamalarının da arttığını gösteren bulgular elde etmiştir. Başka bir çalışmada ise internette çevrim içi geçirilen sürenin gençler ve ergenlerin internet bağımlılık düzeyleri üzerinde önemli bir etkisi olduğu görülmüştür (Babalola, Ekundayo, Agiobu-Kemmer ve Ayenibiowo, 2017). İnternet kullanımının çeşitli açılardan incelendiği başka bir araştırmada da çevrim içi geçirilen zaman ile problematik internet kullanımı arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu bildirilmiştir (Laconi, Tricard ve Chabrol, 2015).

Günlük internet kullanım süresinde olduğu gibi, araştırma bulguları genellikle internet bağımlılığının haftalık internet kullanım sıklığı ile de ilişkili olabileceğine işaret etmektedir. Örneğin, Ünsal (2016) haftalık internet kullanımı sıklığı açısından internet bağımlılık puan ortalamalarının karşılaştırıldığı bir çalışmada, interneti haftada yedi gün kullanan katılımcıların internet bağımlılık puan ortalamalarının haftada dört-altı ve bir-üç gün kullananların internet bağımlılığı puan ortalamalarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu bulmuştur. İnternet bağımlısı olan, internet bağımlısı olmayan ve risk grubunda yer alan katılımcıların haftalık internet kullanma sürelerinin karşılaştırıldığı bir araştırmada, internet bağımlısı grubun haftalık oyun oynama süresi ortalamasının diğer iki grubun ortalamalarından daha yüksek olduğu gözlenmiştir (Doğan, 2013). Benzer şekilde, Yang ve Tung (2007) internet bağımlısı olan grubun bağımlı olmayan grupla karşılaştırıldığında internette ortalama iki kat fazla vakit geçirdiklerini ifade

etmiştir. Haftalık internet kullanım sıklığı ile internet bağımlılığı arasında ilişki olduğunu gösteren bulgular başka araştırmacılar tarafından da rapor edilmiştir (örn., Çam, 2014; Kocaman, 2016; Pontes, Griffiths ve Patrão, 2014; Yang ve Tung, 2007). Bununla birlikte, sayısı daha az olsa da, haftalık internet kullanım süresi ile internet bağımlılığı arasında ilişki bulunmayan araştırmalar da vardır (örn., Canan ve ark., 2014).

1.5.2. İnternet Bağımlılığı ile Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler

İnternet bağımlılığı ile cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi ve anne-babanın eğitim durumu gibi değişkenler arasındaki ilişkiyi inceleyen çok sayıda araştırma bulunmaktadır. İnternet bağımlılığı ile cinsiyet arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalardan elde edilen bulgular genellikle internet bağımlılığının erkekler arasında daha yaygın olduğuna işaret etmektedir (Baloğlu, Özteke Kozan ve Kesici, 2018; Chou ve Hsiao, 2000; İnan, 2010; Ko, Yen, Chen, Chen ve Yen, 2005; Lin ve Yu, 2008). Bununla birlikte, aksi yönde bulguların elde edildiği ya da internet bağımlılığının yaygınlığı açısından cinsiyete bağlı bir farklılığın olmadığı yolunda bulguların elde edildiği araştırmalar da bulunmaktadır. Örneğin, ergenler arasında internet bağımlılığı ve cinsiyetin ele alındığı bir çalışmada kadınların internet bağımlılığı puan ortalamalarının erkeklerden anlamlı şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur (Kaur, 2018). Benzer bulgular başka araştırmacılar tarafından da rapor edilmiştir (Beşaltı, 2016; Ono ve Zavodny, 2002; Weiser, 2000). Pugh (2017) ise kadınların akıllı cep telefonu bağımlılık düzeyi puan ortalamasının erkeklerin puan ortalamalarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu belirtmektedir. Bazı araştırmacılar ise internet bağımlılık düzeyi açısından cinsiyete bağlı anlamlı bir farklılığın olmadığını ifade etmektedir (Dalgacı, 2016; Simcharoen ve ark., 2018; Tekeş, 2016).

Yaş ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin araştırıldığı çalışmalar incelendiğinde, katılımcıların yaş aralıklarının bir araştırmadan diğerine önemli ölçüde değiştiği görülmektedir. Büyük bir olasılıkla bu nedenden dolayı internet bağımlılığında yaşa bağlı farklılıkların incelendiği araştırmalardan elde edilen bulgular arasında tutarlılık bulunmamaktadır. Örneğin, Müller, Glaesmer, Brähler, Woelfling ve Beutel (2014) tarafından yapılan bir araştırmada internet kullanımı sorunu olan katılımcıların yaş ortalamasının internet kullanımı sorunu olmayan katılımcıların yaş ortalamasından daha düşük olduğu görülmüştür. Buna karşı, Jang ve arkadaşları (2008) araştırmasında gençlerin internet bağımlısı olma risklerinin daha fazla olduğu yolunda bulgular elde

etmiştir. İnternet bağımlılık düzeyinde yaş değişkeni açısından şu ya da bu yönde anlamlı farklılık olduğu yolunda bulgular elde edilen başka araştırmalar da bulunmaktadır (örn., Ferraro, Caci, D'amico ve Blasi, 2006; Przepiorka ve Blachnio, 2016; Şahin, 2011). Bazı araştırmacılar ise internet bağımlılığında yaşa bağlı farklılıkların olmadığı yönünde bulgular rapor etmişlerdir (örn., Eroğlu, 2014; Kutlu, Turgut ve Mut, 2017; Simcharoen ve ark., 2018).

Benzer bir durum anne-babanın eğitim durumu ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmalar için de geçerlidir. Bazı araştırmalarda internet bağımlılığında anne-babanın eğitim durumuna bağlı herhangi bir farklılık bulunmazken (Çam, 2014; Çelen, Çelik ve Seferoğlu, 2011; Tuna, 2015), diğerlerinde anne-babalarının eğitim düzeyi yüksek olan katılımcılar arasında internet bağımlılığının daha yaygın olduğunu gösteren bulgular elde edilmiştir (Kılınç, 2015). Ebeveyn eğitim durumuna bağlı farklılıklar gözlenen araştırmalardan bazılarında ise, farklılığın sadece annenin eğitim durumu için geçerli olduğu, baba eğitim durumu açısından bir farklılığın bulunmadığı görülmüştür (örn., Arı Apakgün, 2015; İnan, 2010).

1.6. Araştırmanın Amacı

Sayısız yararları olan internet kullanımının zaman zaman bireylerin görev ve sorumluluklarını aksatacak ya da bedensel ve psikolojik sağlığına zarar verebilecek bir bağımlılık düzeyine ulaşması söz konusu olabilmektedir. Bu nedenle aşırı internet kullanımı ile ilişkili olabilecek değişkenlerin belirlenmesine yönelik çok sayıda araştırma yürütülmüş ve internet bağımlılığının gelişmesinde rol oynayabilecek birçok değişken belirlenmiştir. Aşırı internet kullanımına ya da internet bağımlılığına yol açma potansiyeli yüksek olan değişkenlerden bir tanesi de dışlanmadır.

Williams'ın (2001) psikolojik dışlanma modeline göre, dışlanma ait olma, benlik değeri, kontrol ve anlamlı varoluş olmak üzere dört temel psikolojik ihtiyaç için tehdit oluşturmakta ve bir dışlanma yaşantısı bu ihtiyaçların tümünü tehdit edebileceği gibi sadece bir ya da daha fazlasını da tehdit edebilmektedir. Model, dışlanmanın ait olma ve benlik değeri ihtiyaçlarını tehdit ettiği durumlarda, bireylerin ait olma ihtiyaçlarını tatmin etmek ve dışlanmanın zedelediği benlik değerini onarmak amacıyla dışlayan gruba ya da yeni gruplara kabul edilmelerini sağlayacak davranışlara yöneleceğini öngörmektedir. Bu açıdan bakıldığında, günlük yaşamda çevreleri tarafından dışlanan ve yeni bağlar kurma çabaları şu ya da bu nedenle başarısızlıkla sonuçlanan bireylerin

ait olma ve benlik değeri ihtiyaçlarını sosyal medya aracılığı ile yeni sosyal bağlar kurarak tatmin etmeye yönelmeleri dikkate alınması gereken bir olasılık gibi görünmektedir (Vorderer ve Schneider, 2017). Nitekim, Gross (2009) tarafından yapılan bir araştırma internette dışlanmaya hedef olan katılımcıların benlik değerinde bir düşme olduğunu, ancak daha sonra yeniden kurulan sosyal bağların benlik değerinin tekrar yükselmesine yol açtığını göstermiştir. Sosyal medya aracılığı ile kurulan yeni bağların sağladığı ihtiyaç tatmini, bir pekiştirici işlevi görerek bireylerin internette giderek daha fazla zaman harcamalarına yol açabilir.

Diğer yandan, daha önce belirtildiği gibi, dışlanmaya maruz kalma, dışlayan gruba yeniden kabul edilmeyi ya da başka gruplara katılmayı sağlayacak olumlu sosyal davranışlara yol açabileceği gibi, dışlayan gruba ya da ilgisiz kişilere yönelik saldırganlığa ya da tekrar dışlanma yaşamamak için sosyal ilişkilerden kaçınmaya yönelik davranışlara da yol açabilmektedir (Vorderer ve Schneider, 2017; Williams, 2001). Smart Richman ve Leary (2009) dışlanan bir bireyin sözü edilen bu üç tür davranıştan hangisine yöneleceğini açıklamak üzere bir model oluşturmuşlardır. Bu modele göre, dışlanmanın kronik ve/veya yaygın olduğu durumlarda sosyal ilişkilerden kaçınmaya yönelik davranışlar ortaya çıkmaktadır. Sosyal ilişkilerden kaçınmanın olası yollarından biri de internetin sağladığı sanal dünyada dostluklar kurmak ya da oyunlar oynamaktır. Bu tür aktiviteler bir yandan diğer insanlardan uzak durma, diğer yandan da sanal bir dünyada temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesini sağlama açısından oldukça uygundur. Ancak, dışlanan bireye bu olanakları tanıyan aktivite ve oyunlardan bazılarının (örneğin, Devasa Çok Oyunculu Çevrim İçi Rol Yapma Oyunları-MMORPG) aşırı internet kullanımı açısından daha fazla risk taşıdığı bilinmektedir (Ng ve Wiemer-Hasting, 2005). Bu açıdan bakıldığında da, günlük yaşamda dışlanan bireylerin bağımlılığa yol açabilecek yoğunluk ve sıklıkta internet kullanma olasılıkları yüksek gibi görünmektedir.

Görüldüğü gibi, temelde yatan güdü ister yeni sosyal bağlar kurmak ister dışlanmadan kaçınmak olsun, internet günlük yaşamlarında dışlanan insanlar için oldukça elverişli bir ortam sunmaktadır. Bu nedenle, dışlanma yaşantısından geçen bireylerin internette daha fazla vakit geçirip geçirmedikleri ve dolayısıyla internet bağımlılığı geliştirme riski taşıyıp taşımadıkları en azından incelenmeye değer bir konudur. Buna rağmen, günlük yaşamda kendilerini şu ya da bu biçimde dışlanmış hissedenden ya da dışlanmış olarak algılayan bireylerin interneti daha sık ve uzun süreli kullanıp kullanmadıklarını

ya da internet bağımlılığı geliştirme olasılıklarının bulunup bulunmadığını incelemeye yönelik araştırma sayısının oldukça kısıtlı olduğu görülmektedir. Dolayısıyla, bu araştırmanın amaçlarından birisi psikolojik dışlanma ile internet bağımlılığı arasında bir ilişkinin olup olmadığının incelenmesidir.

Williams'ın (2001) psikolojik dışlanma modeline göre, dışlanmanın gerçekleştiği an verilen otomatik tepkiler bireysel, ortamsal ya da durumsal değişkenlerden bağımsız olarak gerçekleşirken, dışlanmanın yol açtığı orta ve uzun vadeli davranışsal sonuçların türü, şiddeti ve yoğunluğu birçok değişkene bağlı olarak değişebilmektedir. Bir başka ifadeyle dışlanma ile orta ve uzun vadeli davranışlar arasındaki ilişkide birçok etken aracı ya da düzenleyici değişken olarak rol oynayabilmektedir. Dolayısıyla, dışlanma yaşantısı ile sorunlu internet kullanımı ya da internet bağımlılığı arasındaki olası ilişkinin de bazı durumsal, ortamsal ya da bireysel etkenler tarafından etkilenmesi de mümkündür.

Dışlanma ile sorunlu internet kullanımı ya da internet bağımlılığı arasındaki olası ilişkide aracı değişken olarak rol oynama olasılığı oldukça yüksek gibi görünen bireysel değişkenlerden biri de öz duyarlıktır. Öz duyarlığın öz sevecenlik, paylaşımların farkında olma ve bilinçli farkındalık gibi belirleyici özellikleri çerçevesinde düşünüldüğünde, bir bireyin dışlanma karşısında kendini yargılamaktan ve sorunla özdeşim kurmaktan kaçınması, olayı kendini değerlendirme kaygısı olmaksızın ele alması, bunu herkesin yaşayabileceği bir olay olarak görmesi, kendini her şeye rağmen değerli bulmaya devam etmesi, her şeyden önce, dışlanmayı üstesinden gelinmesi gereken bir sorun olmaktan çıkaracaktır. Sorun olmadığı için de çözüm internette aranmayacaktır.

Öz duyarlık ile ilişkili olduğu belirlenen değişkenler açısından bakıldığında da benzer bir sonuca varmak mümkün gibi görünmektedir. Daha önce de belirtildiği gibi, öz duyarlığın olumsuz yaşam olaylarının ortaya çıkarabileceği olumsuz duygusal ve davranışsal tepkileri önleyici bir tampon işlevi görebileceğine işaret eden araştırma bulguları vardır. Bu bulgulara göre, sürekli öz duyarlık boyutunda yüksek olan bireyler, örneğin, olumsuz yaşam olayları karşısında daha az olumsuz duygusal tepkiler vermekte ve daha işlevsel düşünme biçimleri geliştirmekte, daha az kaygı, depresyon ve yalnızlık hissetmekte, pozitif bilişsel yeniden yapılandırma eğilimi göstermekte, öz disiplin, uyumluluk boyutlarında yüksek, nevrotiklik boyutunda düşük olmaktadır (Allen ve

Leary, 2010; Neff ve ark., 2007; Terry ve Leary, 2011; Yarnell ve Neff, 2013). Bu özelliklerin tümünün internetin görev ve sorumlulukları aksatacak ya da bedensel ve psikolojik sağlığa zarar verebilecek yoğunlukta kullanılmasını önleyici özellikler olduğu söylenebilir. Bu tartışmadan hareketle, psikolojik dışlanma ile internet bağımlılığı arasındaki olası ilişkide öz duyarlılığın aracı değişken olarak rol oynayıp oynamadığının incelenmesinin uygun olacağı düşünülmüştür.

İnternet bağımlılığının oluşmasında internet kullanım alışkanlıklarının ve demografik değişkenlerin oynadığı rol başlangıçtan itibaren araştırmacıların ilgilendiği bir konu olmuştur. Günlük internet kullanma süresi, haftalık internet kullanım sıklığı ve yıl olarak internet kullanım süresi şeklinde işevuruk hale getirilen internet kullanma alışkanlıkları ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmalardan elde edilen bulgular, ağırlıklı olarak, bu iki değişken arasında pozitif yönde ilişki olduğunu işaret etmektedir. Bununla birlikte az sayıda da olsa internet kullanım alışkanlıkları ile internet bağımlılığı arasında ilişki bulunmayan araştırmalar da bulunmaktadır. Benzer bir durum cinsiyet için de geçerlidir. Kanıtların ağırlığı erkekler arasında internet bağımlılığının daha yaygın olduğuna işaret etse de, aksi yönde bulguların elde edildiği ya da cinsiyete bağlı bir farklılığın bulunmadığı araştırmalar da vardır. Yaş, eğitim düzeyi, anne-babanın eğitim düzeyi gibi demografik değişkenler söz konusu olduğunda, kanıtların ağırlıklı olarak şu ya da bu yönde bir farklılığa işaret ettiğini söylemek daha zor hale gelmektedir. Bu nedenle, internet bağımlılığı ile internet kullanma alışkanlıkları ve demografik değişkenler arasındaki ilişkinin yön ve doğasını belirlemek için daha fazla bilgi birikimine gerek olduğu düşünülmüştür. Buradan hareketle, internet bağımlılığının yordanmasında internet kullanma alışkanlıklarının ve bazı demografik değişkenlerin katkısının olup olmadığının incelenmesi araştırmada bir diğer amaç olarak benimsenmiştir. Özetle, araştırmada aşağıdaki soruların yanıtlanması amaçlanmıştır:

- 1) Algılanan psikolojik dışlanma* ile internet bağımlılığı arasında bir ilişki var mıdır? Varsa öz duyarlık bu ilişkide aracı değişken olarak rol oynamakta mıdır?
- 2) Günlük internet kullanma süresi ve haftalık internet kullanma sıklığı ile internet bağımlılığı arasında ilişki var mıdır?
- 3) Cinsiyet, yaş, anne-babanın eğitim durumu ile internet bağımlılığı arasında ilişki var mıdır?

Bu sorularla ilgili olarak araştırmada aşağıdaki hipotezler test edilmiştir:

Hipotez 1: Algılanan psikolojik dışlanma ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönde ilişki vardır.

Hipotez 2: Öz duyarlık ile internet bağımlılığının tüm boyutları arasında negatif yönde ilişki vardır.

Hipotez 3: Algılanan psikolojik dışlanma ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkide öz duyarlık aracı değişken olarak rol oynamaktadır.

Hipotez 4: Günlük internet kullanım süresi ve haftalık internet kullanma sıklığı ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönde ilişki vardır.

Hipotez 5: İnternet bağımlılığı düzeyinde cinsiyete bağlı farklılıklar vardır.

* Araştırmada kullanılan ölçekte ostracism (psikolojik dışlanma) kavramı algılanan psikolojik dışlanma olarak geçerse de dışlanma, katılımcıların algısına bağlı bir ölçüm olduğu için bundan sonraki kısımlarda algılanan psikolojik dışlanma kavramı kullanılacaktır.

BÖLÜM II

YÖNTEM

2.1. Katılımcılar

Araştırma 2017-2018 eğitim öğretim yılı güz döneminde Necmettin Erbakan Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan üniversite öğrencileri arasından araştırmaya gönüllü olarak katılan yaşları 18-40 arasında değişen 252'si (%55,1) kadın 205'i (%44,9) erkek olmak üzere toplamda 457 kişi ile yürütülmüştür ($Ort_{yaş} = 21,11$ $S = 1,99$). Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanlara ilişkin ortalama ve standart sapmalara eklerde yer verilmiştir.

2.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama amacıyla katılımcılardan kişisel bilgi toplamak için oluşturulan bir form ile dışlanma, internet bağımlılığı ve öz duyarlık ölçekleri kullanılmıştır.

2.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırma kapsamında katılımcılardan bazı kişisel bilgilerin toplanması amacıyla kişisel bilgi formu oluşturulmuştur. Oluşturulan bu formda katılımcıların yaş, cinsiyet, anne-baba eğitim durumu, internette geçirdikleri günlük ve haftalık süreye ilişkin sorular sorulmuştur. Günlük ve haftalık internet kullanım süresi öz bildirim yoluyla toplanmıştır. Kişisel bilgi formu ve aydınlatılmış onam formunun bir örneği EK-1 ve EK-2'de verilmiştir.

2.2.2. İnternet Bağımlılığı Ölçeği

İnternet Bağımlılığı Ölçeği bireylerin internet bağımlılık düzeylerini ölçmek amacıyla Chen, Weng, Su, Wu ve Yang (2003) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek dörtlü Likert tipindedir ve toplamda 26 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin geri çekilme, tolerans, kompulsif kullanım, zaman yönetimi ve kişilerarası ve sağlık problemleri olmak üzere beş alt boyutu bulunmaktadır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Kesici ve Şahin (2010) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe formunun Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı kompulsif kullanım için .86, geri çekilme için .90, tolerans için .91, zaman yönetimi için .89, kişilerarası ve sağlık problemleri alt boyutu için .91 olarak rapor edilmiştir. Ölçeğin 26 madde için madde-toplam korelasyon katsayıları .64 ile .86

aralığındadır. Yapılan test tekrar test sonucunda ölçeğin güvenirlik katsayısı .88 olarak bulunmuştur. Yapılan faktör analizi sonuçları ölçeğin, orijinaline uygun olarak 5 faktörlü bir yapısının olduğunu göstermiştir. Ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Bu ölçeğin bir örneği, EK-3’de verilmiştir.

2.2.3. Öz Duyarlık Ölçeği

Neff (2003a) tarafından geliştirilen Öz Duyarlık Ölçeği’nin (Self Compassion Scale) Türkçe’ye uyarlama çalışması Akın, Akın ve Abacı (2007) tarafından yapılmıştır. Ölçek 5’li Likert tipinde toplamda 26 madde ve öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların farkında olma, izolasyon, bilinçli farkındalık ve aşırı özdeşim kurma olarak adlandırılan 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin rapor edilen iç tutarlılık katsayıları .72 ile .80, test-tekrar test güvenirlik katsayıları ise .56 ile .69 arasında bulunmuştur. Ayrıca ölçeğin düzeltilmiş madde toplam korelasyonlarının .48 ile .71 arasında sıralandığı ve %27’lik alt-üst grupların ortalamaları arasındaki tüm farkların anlamlı olduğu bulunmuştur. Bireyin her bir alt ölçekten elde ettiği puanların yüksek olması bireyin ilgili alt ölçeğin değerlendirdiği özelliklere sahip olduğunu göstermektedir.

Ölçeğin puanlanması her bir alt boyut için ayrı yapılmaktadır. Ayrıca, ölçek toplam bir öz duyarlık puanı da vermektedir (Neff, 2003a). Toplam öz duyarlık puanı iki şekilde hesaplanabilmektedir. Birinci yolda negatif olan alt ölçeklerin (öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme) ortalamaları 6’dan çıkarılır ve daha sonra ölçeğin bütün boyutlarının ortalamaları toplanarak elde edilen toplam da 6’ya bölünerek toplam öz duyarlık ortalaması elde edilir. İkinci yolda ise negatif olan alt ölçeklerin maddeleri ters kodlanır ve altı alt boyutun ortalamaları toplanarak öz duyarlık puan ortalaması elde edilebilmektedir. Öz duyarlık puanlarının yüksek olması yüksek öz duyarlığa işaret etmektedir (Akın, Akın ve Abacı, 2007). Bu araştırmada toplam öz duyarlık puanı birinci yol üzerinden hesaplanmıştır. Ölçeğin bir örneği EK-4’de verilmiştir.

2.2.4. Ergenler İçin Sosyal Dışlanma Ölçeği

Gilman, Carter-Sowell, DeWall, Adams ve Carboni (2013) tarafından geliştirilen ve Sertelin Mercan (2016) tarafından Türkçe’ye uyarlanan Ergenler İçin Sosyal Dışlama Ölçeği (Ostracism Experience Scale for Adolescents), 5’li Likert tipinde toplamda 11 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin dışlanma ve görmezden gelinme üzere iki alt boyutu bulunmaktadır. Dışlanma bireyin diğerleri tarafından aktif bir biçimde grup dışında tutulması, görmezden gelinme ise fark edilmemesi anlamına gelmektedir.

Maddelerin faktör yükleri .59 ve .83, madde toplam korelasyon katsayıları .75 ve .83 arasında değişmektedir. Ölçeğin görmezden gelinme alt boyutu için Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .82, dışlanma alt boyutu için .83 olarak bulunmuştur. Test tekrar test güvenilirlik katsayısı görmezden gelinme alt boyutu için .65, dışlanma alt boyutu için .63 olarak bulunmuştur. Ölçeğin yakınsak geçerliğini sınamak amacıyla UCLA Yalnızlık Ölçeği ile yapılan korelasyon analizi sonunda, Sosyal Dışlanma Ölçeği'nin görmezden gelinme alt boyutu ile .55, dışlanma alt boyutu ile .45 ilişki olduğu saptanmıştır. Dışlanma alt boyutunun maddeleri ters kodlanmaktadır.

Sosyal Dışlanma ölçeği orijinal olarak ergenlerde kullanılmak için geliştirilmiştir. Bu araştırmanın üniversite öğrencileriyle yürütülmesi nedeniyle, örneklemden toplanan verilere doğrulayıcı faktör analizi uygulanmış ve alt boyutlar için iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır. Sonuçlar ölçeğin orijinaline uygun olarak iki faktörlü bir yapısının bulunduğunu ve iç tutarlık katsayılarının dışlanma boyutu için .89 görmezden gelinme boyutu için .86 olduğunu göstermiştir. Ölçeğin bir örneği ile doğrulayıcı faktör analizinin ve güvenilirlik analizinin sonuçları EK-5 ve EK-6'da verilmiştir. Bu ölçek araştırma kapsamında katılımcıların algılanan psikolojik dışlanma düzeylerini ölçmek amacıyla kullanılmıştır.

2.3. İşlem

Araştırmada veri toplama aşamasında kişisel bilgi formu, İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Öz Duyarlık Ölçeği ve Ergenler İçin Sosyal Dışlanma Ölçeği bir araya getirilerek bir ölçek bataryası oluşturulmuştur. Sıra etkisine neden olmaması için bataryadaki ölçeklerin sıralamalarında üç farklı dizilim yapılmıştır. Her bir ölçek bataryasının en başına katılımcıların okuması ve katılmak isteyenlerin imzalaması için aydınlatılmış onam formu konulmuştur. Katılımcılar ölçekleri doldurmayı tamamlamalarının ardından, ilk sayfada yer alan gönüllü katılım formunu kopararak ölçek bataryasını ve aydınlatılmış onam formunu ayrı ayrı teslim etmişlerdir.

BÖLÜM III

BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın amacına uygun olarak toplanan verilerin istatistiksel analizler sonucunda elde edilen bulgularına yer verilmiştir. Büyük örneklemelerin kullanıldığı (n>30-40) (Ghasemi ve Zahediasl, 2012) araştırmalarda normallik dağılımının önemli sorunlar oluşturmayacağı ve örneklem sayısının artması ile verilerin normal dağılıma yaklaşacağı gerekçesi ile normallik analizleri yapılmasına gerek görülmemiştir (Altman ve Bland, 1995; Elliott ve Woodward, 2007).

3.1. Algılanan Psikolojik Dışlanma, İnternet Bağımlılığı ve Öz Duyarlık Arasındaki İlişkiler

Katılımcıların algılanan psikolojik dışlanma, internet bağımlılığı ve öz duyarlıkları arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla ilgili ölçek ve alt ölçeklerden elde ettikleri puanlar arasında hesaplanan korelasyon katsayıları Tablo 3.1 de verilmiştir.

Tablo 3.1. Katılımcıların Algılanan Psikolojik Dışlanma, İnternet Bağımlılığı ve Öz Duyarlık Puanları Arasındaki Korelasyonlar

	1	2	3	4	5	6	7	8
1 Kompulsif kullanım	-							
2 Geri çekilme	.710***	-						
3 Tolerans	.714***	.668***	-					
4 Zaman yönetimi	.634***	.578***	.604***	-				
5 Kişilerarası ve sağlık problemleri	.591***	.547***	.599***	.747***	-			
6 Öz duyarlık	-.203***	-.162**	-.231***	-.199***	-.242***	-		
7 Dışlanma	.049	.044	.106*	.089	.158**	-.310***	-	
8 Görmezden gelinme	.165***	.134**	.159**	.171***	.266***	-.328***	.441***	-

*p<.05 **p<.01 ***p<.001

Tablodan da görülebileceği gibi, algılanan psikolojik dışlanmanın görmezden gelinme boyutu ile internet bağımlılığının tüm boyutları arasında pozitif yönde ilişki bulunmaktadır. Hesaplanan korelasyon katsayıları internet bağımlılığının kompulsif kullanım boyutu için ($r = .165$; $p < .001$), geri çekilme boyutu için ($r = .134$; $p < .01$), tolerans boyutu için ($r = .159$; $p < .01$), zaman yönetimi boyutu için ($r = .171$; $p < .001$), kişilerarası ve sağlık problemleri için ($r = .266$; $p < .001$) olarak bulunmuştur. Algılanan psikolojik dışlanmanın dışlanma boyutu ise internet bağımlılığının tolerans ($r = .106$, $p < .05$) ve kişilerarası ve sağlık problemi boyutları ($r = .158$, $p < .01$) ile pozitif yönde anlamlı ilişki göstermektedir. Algılanan psikolojik dışlanmanın hem dışlanma ($r = -.310$; $p < .001$) hem de görmezden gelinme ($r = -.328$; $p < .001$) boyutu öz duyarlık ile negatif yönde ilişki göstermektedir.

Öz duyarlık ile internet bağımlılığının tüm boyutları negatif yönde ilişkilidir. Hesaplanan korelasyon katsayıları internet bağımlılığının kompulsif kullanım boyutu için ($r = -.203$; $p < .001$), geri çekilme boyutu için ($r = -.162$; $p < .01$), tolerans boyutu için ($r = -.231$; $p < .001$), zaman yönetimi boyutu için ($r = -.199$; $p < .001$), kişilerarası ve sağlık problemleri için ($r = -.242$; $p < .001$) olarak bulunmuştur.

3.2. Algılanan Psikolojik Dışlanma ve İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Öz Duyarlığın Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

Algılanan psikolojik dışlanma ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkide öz duyarlığın aracı değişken olarak rol oynayıp oynamadığını belirlemek amacıyla algılanan psikolojik dışlanmanın ve internet bağımlılığın tüm boyutları için ayrı ayrı aracılık analizleri yapılmıştır. Öz duyarlık ölçeği toplam bir puan vermektedir ve aracılık analizinde toplam öz duyarlık puanı kullanılmıştır. Katılımcıların araştırmada kullanılan ölçeklerden aldıkları puanların cinsiyet, yaş ve anne-baba eğitim durumuna göre ortalama ve standart sapmaları EK-7’de gösterilmiştir.

3.2.1. Algılanan Psikolojik Dışlanmanın Dışlanma Alt Boyutu ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Öz Duyarlığın Aracı Rolü

Aracılık analizinin yapılabilmesi için Baron ve Kenny (1986) tarafından önerilen bazı koşulların gerçekleşmesi gerekmektedir. Buna göre, bağımsız değişken (dışlanma) ile bağımlı (internet bağımlılığı) ve aracı (öz duyarlık) değişkenler arasındaki ilişkilerin anlamlı olması, ayrıca bağımsız değişken ile aracı değişken regresyon denkleminde birlikte sokulduğunda aracı ve bağımlı değişken arasında anlamlı ilişki bulunması

gerekmektedir. Algılanan psikolojik dışlanmanın dışlanma boyutu, öz duyarlık ve internet bağımlılığının alt boyutları arasındaki ilişkilere bakıldığında, bu koşulların internet bağımlılığının sadece tolerans ve kişilerarası ve sağlık problemleri alt boyutları için sağlandığı gözlenmiştir. Bu nedenle, aracılık analizleri sadece bu iki internet bağımlılığı boyutu için yapılmıştır.

3.2.1.1. Algılanan psikolojik dışlanmanın dışlanma alt boyutu ile internet bağımlılığının tolerans alt boyutu arasındaki ilişkide öz duyarlığın aracı rolü

Dışlanma boyutunun internet bağımlılığının tolerans alt boyutunu ve öz duyarlığı yordamasına ilişkin olarak ayrı ayrı yapılan regresyon analizlerinin sonuçları Tablo 3.2’de verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre, dışlanma ile tolerans ($F_{(1-450)} = 5,066$; $p < .05$) arasında pozitif, olası aracı değişken olan öz duyarlık ($F_{(1-451)} = 48,066$; $p < .000$) arasında ise negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Bu bulgulara göre aracılık analizinin ilk iki koşulu sağlanmaktadır.

Tablo 3.2. Dışlanma Alt Boyutunun Toleransı ve Öz Duyarlığı Yordamasına İlişkin Regresyon Analizleri

	<i>B</i>	<i>SH</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Dışlanma	.067	.030	.106	2.251*	.025
Dışlanma	-1.123	.162	-.310	-6.933***	.000

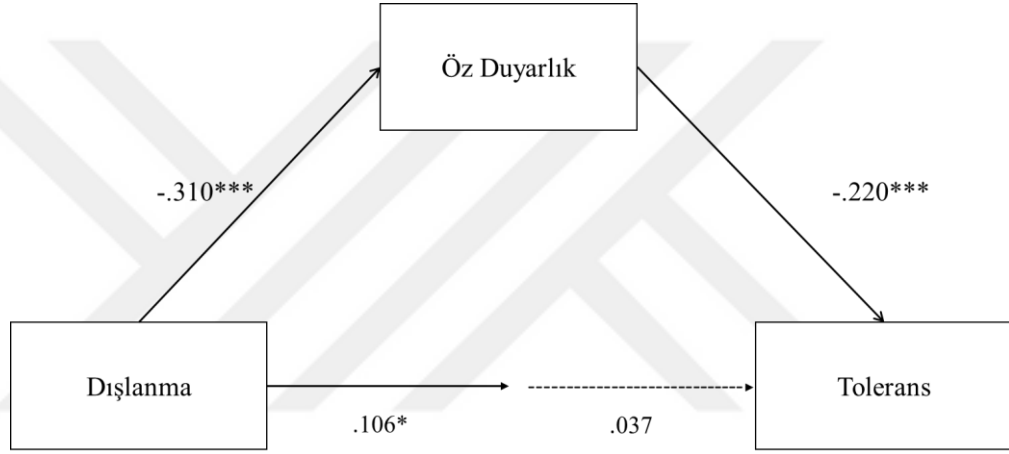
* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

Yordayıcı değişken olan dışlanma ile aracı değişken olan öz duyarlığın eş zamanlı olarak regresyon denklemine dahil edildikleri hiyerarşik regresyon analizi sonuçları Tablo 3.3’de verilmiştir. Tablo 3.3’e göre aracı değişken olan öz duyarlığın yordanan değişken olan tolerans üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunduğu görülmektedir ($F_{(1-449)} = 25,374$; $p < .000$). Bu bulguya göre aracılık analizinin üçüncü koşulu da karşılanmaktadır.

Tablo 3.3. Dışlanma ile Tolerans Arasındaki İlişkide Öz Duyarlılığın Aracı Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

	<i>B</i>	<i>SH</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Dışlanma	.067	.030	.106	2.251*	.025
Dışlanma	.024	.031	.037	.769	.442
Öz duyarlık	-0.38	.008	-.220	-4.544***	.000

*p<.05 **p<.01 ***p<.001



*p<.05, **p<.01, ***p<.001

Şekil 3.1. Dışlanma Alt Boyutu ile İnternet Bağımlılığının Tolerans Alt Boyutu Arasındaki İlişkide Öz Duyarlılığın Aracı Rolüne İlişkin Yol Katsayıları

Dışlanma, öz duyarlık ve tolerans boyutu arasındaki yol katsayıları Şekil 3.1’de gösterilmiştir. Buna göre dışlanma ile tolerans arasında pozitif ($\beta = .106$, $p<.05$), dışlanma ile aracı değişken olan öz duyarlık ($\beta = -.310$, $p<.001$) ve öz duyarlık ile tolerans arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($\beta = -.220$, $p<.001$). Dışlanma ile tolerans arasındaki ilişkiye öz duyarlık aracı değişken olarak eklendiğinde söz konusu ilişkinin beta değeri .106’dan .037’ye düşmüştür ve dışlanma ile tolerans arasındaki anlamlı ilişki ortadan kalkmıştır. Bu sonuç algılanan psikolojik dışlanmanın dışlanma alt boyutu ile internet bağımlılığının tolerans alt boyutu arasındaki ilişkide öz duyarlığın tam aracı rolünün olduğunu göstermektedir.

3.2.1.2. Algılanan psikolojik dışlanmanın dışlanma alt boyutu ile internet bağımlılığının kişilerarası ve sağlık problemleri alt boyutu arasındaki ilişkide öz duyarlılığın aracı rolü

Dışlanma boyutunun internet bağımlılığının kişilerarası ve sağlık problemleri alt boyutunu ve öz duyarlılığı yordamasına ilişkin olarak ayrı ayrı yapılan regresyon analizlerinin sonuçları Tablo 3.4’de verilmiştir. Analiz sonuçları dışlanma ile kişilerarası ve sağlık problemleri ($F_{(1-451)} = 11,478$; $p < .001$) arasında pozitif, olası aracı değişken olan öz duyarlılık ($F_{(1-451)} = 48,066$; $p < .000$) arasında ise negatif yönde anlamlı ilişki olduğunu göstermiştir. Dolayısıyla, aracılık analizinin ilk iki koşulu sağlanmış bulunmaktadır.

Tablo 3.4. Dışlanma Alt Boyutunun Kişilerarası ve Sağlık Problemleri ve Öz Duyarlılığı Yordamasına İlişkin Regresyon Analizleri

	<i>B</i>	<i>SH</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Dışlanma	.154	.045	.158	3.388**	.001
Dışlanma	-1.123	.162	-.310	-6.933***	.000

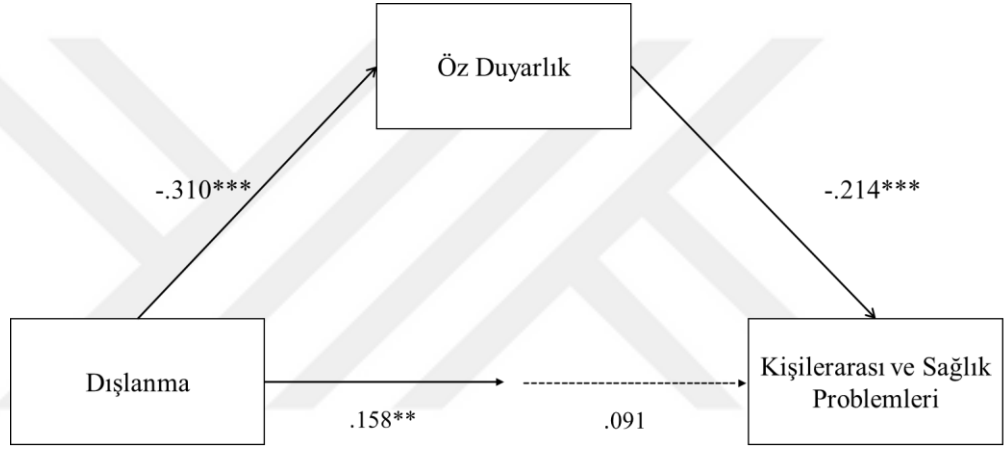
* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

Yordayıcı değişken olan dışlanma ile aracı değişken olan öz duyarlılığın eş zamanlı olarak regresyon denkleminde dahil edildikleri hiyerarşik regresyon analizi sonuçları Tablo 3.5’de verilmiştir. Tablodan da görülebileceği gibi, aracı değişken olan öz duyarlılığın yordanan değişken olan kişilerarası ve sağlık problemleri üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmaktadır ($F_{(1-450)} = 28,049$; $p < .000$). Bu bulguya göre aracılık analizinin üçüncü koşulu da karşılanmış olmaktadır.

Tablo 3.5. Dışlanma ile Kişilerarası ve Sağlık Problemleri Arasındaki İlişkide Öz Duyarlığın Aracı Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

	<i>B</i>	<i>SH</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Dışlanma	.154	.045	.158	3.388**	.001
Dışlanma	.088	.047	.091	1.891	.059
Öz duyarlık	-0.58	.013	-.214	-4.461***	.000

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$



* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Şekil 3.2. Dışlanma Alt Boyutu ile İnternet Bağımlılığının Kişilerarası ve Sağlık Problemleri Alt Boyutu Arasındaki İlişkide Öz Duyarlığın Aracı Rolüne İlişkin Yol Katsayıları

Dışlanma, öz duyarlık ve kişilerarası ve sağlık problemleri boyutu arasındaki yol katsayıları Şekil 3.2’de gösterilmiştir. Buna göre dışlanma ile kişilerarası ve sağlık problemleri arasında pozitif ($\beta = .158$, $p < .01$), dışlanma ile aracı değişken olan öz duyarlık ($\beta = -.310$, $p < .001$) ve öz duyarlık ile kişilerarası ve sağlık problemleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($\beta = -.214$, $p < .001$). Dışlanma ile kişilerarası ve sağlık problemleri boyutu arasındaki ilişkiye öz duyarlık aracı değişken olarak eklendiğinde söz konusu ilişkinin beta değeri .158’den .091’e düşmüştür ve dışlanma ile kişilerarası ve sağlık problemleri boyutu arasındaki anlamlı ilişki ortadan kalkmıştır. Bu sonuç dışlanma alt boyutu ve kişilerarası ve sağlık problemleri arasındaki ilişkide öz duyarlığın tam aracı rolünün olduğunu göstermektedir.

3.2.2. Algılanan Psikolojik Dışlanmanın Görmezden Gelinme Alt Boyutu ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Öz Duyarlılığın Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

Görmezden gelinme alt boyutu ile internet bağımlılığının alt boyutları arasındaki ilişkide öz duyarlılığın aracı rolüne ilişkin analizler internet bağımlılığının tüm alt boyutları için Baron ve Kenny (1986) tarafından ifade edilen koşulların sağlandığını göstermiştir. Söz konusu aracılık analizi sonuçları internet bağımlılığının her bir alt boyutu için ayrı ayrı rapor edilmiştir.

3.2.2.1. Algılanan psikolojik dışlanmanın görmezden gelinme alt boyutu ile internet bağımlılığının kompulsif kullanım alt boyutu arasındaki ilişkide öz duyarlılığın aracı rolü

Görmezden gelinmenin kompulsif kullanımı ve öz duyarlılığı yordamasına ilişkin olarak ayrı ayrı yapılan regresyon analizlerinin sonuçları Tablo 3.6'da verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre görmezden gelinme ile kompulsif kullanım arasında pozitif ($F_{(1-450)} = 12,633$; $p < .000$), olası aracı değişken olan öz duyarlılık arasında ise ($F_{(1-451)} = 54,247$; $p < .000$) negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Bu bulgular ışığında aracılık analizinin ilk iki koşulunun sağlandığı görülmektedir.

Tablo 3.6. Görmezden Gelinmenin Kompulsif Kullanımı ve Öz Duyarlılığı Yordamasına İlişkin Regresyon Analizleri

	<i>B</i>	<i>SH</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Görmezden gelinme	.209	.059	.165	3.554***	.000
Görmezden gelinme	-2.037	.277	-.328	-7.365***	.000

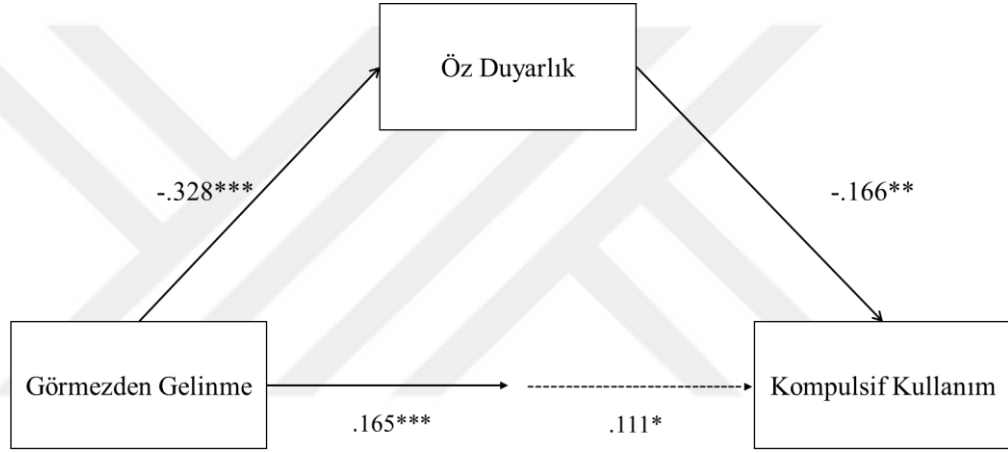
* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

Yordayıcı değişken olan görmezden gelinme ile aracı değişken olan öz duyarlılığın eş zamanlı olarak regresyon denkleminde dahil edildikleri hiyerarşik regresyon analizi sonuçları Tablo 3.7'de verilmiştir. Tablodan da görülebileceği gibi, aracı değişken olan öz duyarlılığın yordanan değişken olan kompulsif kullanım üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmaktadır ($F_{(1-449)} = 19,202$; $p < .000$). Bu bulguya göre aracılık analizinin üçüncü koşulu da karşılanmaktadır.

Tablo 3.7. Görmezden Gelinme ile Kompulsif Kullanım Arasındaki İlişkide Öz Duyarlılığın Aracı Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

	<i>B</i>	<i>SH</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Görmezden gelinme	.209	.059	.165	3.554***	.000
Görmezden gelinme	.141	.062	.111	2.280*	.023
Öz duyarlık	-0.34	.010	-.166	-3.418**	.001

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$



* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Şekil 3.3. Görmezden Gelinme Alt Boyutu ile İnternet Bağımlılığının Kompulsif Kullanım Alt Boyutu Arasındaki İlişkide Öz Duyarlılığın Aracı Rolüne İlişkin Yol Katsayıları

Görmezden gelinme, öz duyarlık ve kompulsif kullanım boyutu arasındaki yol katsayıları Şekil 3.3'de gösterilmiştir. Buna göre görmezden gelinme ile kompulsif kullanım arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır ($\beta = .165$, $p < .001$). Görmezden gelinme ile aracı değişken olan öz duyarlık arasında negatif yönde anlamlı ($\beta = -.328$, $p < .001$), öz duyarlık ile de kompulsif kullanım arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($\beta = -.166$, $p < .01$). Görmezden gelinme ile kompulsif kullanım arasındaki ilişkiye öz duyarlık aracı değişken olarak eklendiğinde söz konusu ilişkinin beta değeri .165'den .111'e düşmüştür. Bu düşüşün anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla Sobel testi yapılmıştır ve sonucun anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($z = 3.10$,

$p < .01$). Bu sonuç görmezden gelinme ve kompulsif kullanım arasındaki ilişkide öz duyarlılığın kısmi aracı rolünün olduğunu göstermektedir.

3.2.2.2. Algılanan psikolojik dışlanmanın görmezden gelinme alt boyutu ile internet bağımlılığının geri çekilme alt boyutu arasındaki ilişkide öz duyarlılığın aracı rolü

Görmezden gelinmenin geri çekilmeyi ve öz duyarlılığı yordamasına ilişkin olarak ayrı ayrı yapılan regresyon analizlerinin sonuçları Tablo 3.8’de verilmiştir. Analiz sonuçları görmezden gelinme ile geri çekilme ($F_{(1-451)} = 8,274$; $p < .004$) arasında pozitif, olası aracı değişken olan öz duyarlılık ($F_{(1-451)} = 54,247$; $p < .000$) arasında ise negatif yönde anlamlı ilişki olduğu göstermiştir. Bu bulgular ışığında aracılık analizinin ilk iki koşulunun sağlandığı görülmektedir.

Tablo 3.8. Görmezden Gelinmenin Geri Çekilme ve Öz Duyarlılığı Yordamasına İlişkin Regresyon Analizleri

	<i>B</i>	<i>SH</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Görmezden gelinme	.176	.061	.134	2.876**	.004
Görmezden gelinme	-2.037	.277	-.328	-7.365***	.000

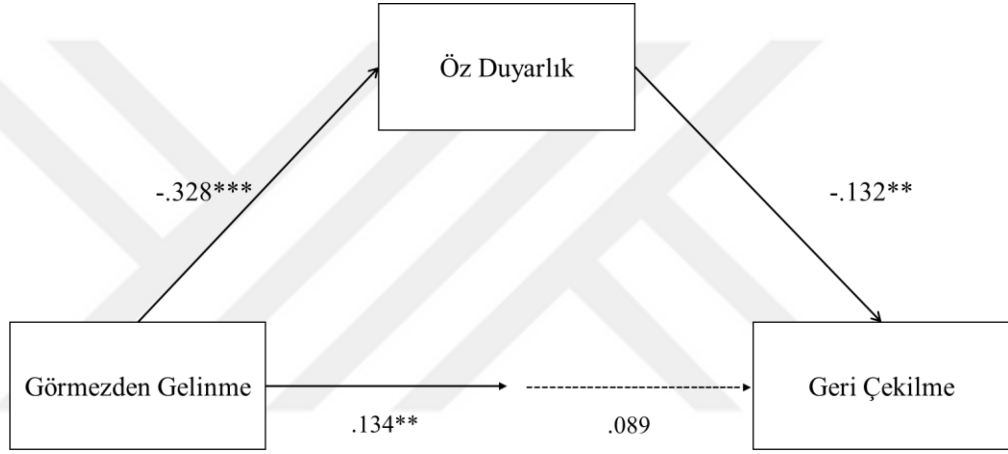
* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

Yordayıcı değişken olan görmezden gelinme ile aracı değişken olan öz duyarlılığın eş zamanlı olarak regresyon denkleminde dahil edildikleri hiyerarşik regresyon analizi sonuçları Tablo 3.9’da verilmiştir. Tablo 3.9’dan da görülebileceği gibi, aracı değişken olan öz duyarlılığın yordanan değişken olan geri çekilme üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmaktadır ($F_{(1-450)} = 12,068$; $p < .001$). Bu bulguya göre aracılık analizinin üçüncü koşulu da karşılanmaktadır.

Tablo 3.9. Görmezden Gelinme ile Geri Çekilme Arasındaki İlişkide Öz Duyarlılığın Aracı Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

	<i>B</i>	<i>SH</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Görmezden gelinme	.176	.061	.134	2.876**	.004
Görmezden gelinme	.117	.064	.089	1.819	.070
Öz duyarlık	-0.28	.010	-.132	-2.694**	.007

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$



* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Şekil 3.4. Görmezden Gelinme Alt Boyutu ile İnternet Bağımlılığının Geri Çekilme Alt Boyutu Arasındaki İlişkide Öz Duyarlılığın Aracı Rolüne İlişkin Yol Katsayıları

Görmezden gelinme, öz duyarlık ve geri çekilme boyutu arasındaki yol katsayıları Şekil 3.4'de gösterilmiştir. Buna göre görmezden gelinme ile geri çekilme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır ($\beta = .134$, $p < .01$). Görmezden gelinme ile aracı değişken olan öz duyarlık arasında negatif yönde anlamlı ($\beta = -.328$, $p < .001$), öz duyarlık ile de geri çekilme arasında yine negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($\beta = -.132$, $p < .01$). Görmezden gelinme ile geri çekilme arasındaki ilişkiye öz duyarlık aracı değişken olarak eklendiğinde söz konusu ilişkinin beta değeri .134'ten .089'a düşmüş ve görmezden gelinme ile geri çekilme arasındaki anlamlı ilişki ortadan kalkmıştır. Bu sonuç görmezden gelinme ve geri çekilme boyutu arasındaki ilişkide öz duyarlığın tam aracı rolünün olduğunu göstermektedir.

3.2.2.3. Algılanan psikolojik dışlanmanın görmezden gelinme alt boyutu ile internet bağımlılığının tolerans alt boyutu arasındaki ilişkide öz duyarlılığın aracı rolü

Görmezden gelinmenin toleransı ve öz duyarlılığı yordamasına ilişkin olarak ayrı ayrı yapılan regresyon analizlerinin sonuçları Tablo 3.10'da verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre görmezden gelinme ile tolerans arasında pozitif yönde ($F_{(1-450)} = 11,596$; $p < .001$), olası aracı değişken olan öz duyarlılık ($F_{(1-451)} = 54,247$; $p < .000$) ile negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Bu bulgular ışığında aracılık analizinin ilk iki koşulunun sağlandığı görülmektedir.

Tablo 3.10. Görmezden Gelinmenin Tolerans ve Öz Duyarlılığı Yordamasına İlişkin Regresyon Analizleri

	<i>B</i>	<i>SH</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Görmezden gelinme	.172	.050	.159	3.405**	.001
Görmezden gelinme	-2.037	.277	-.328	-7.365***	.000

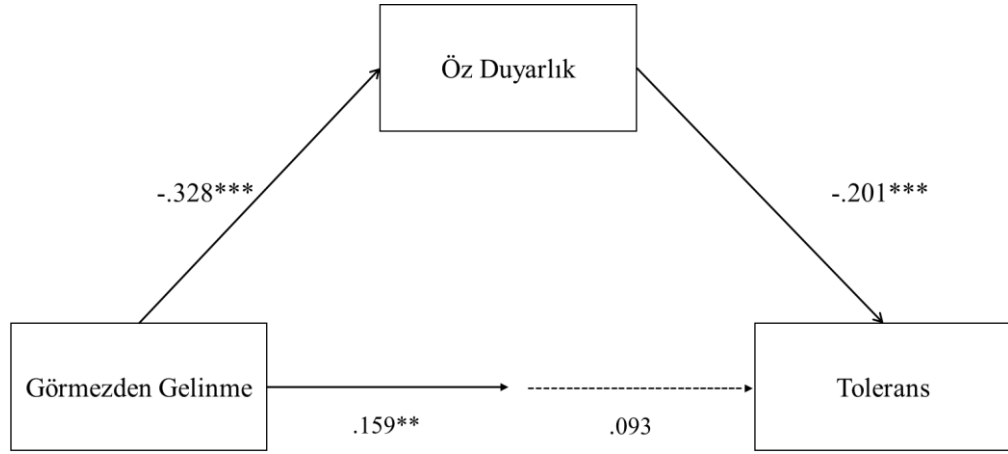
* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

Yordayıcı değişken olan görmezden gelinme ile aracı değişken olan öz duyarlılığın eş zamanlı olarak regresyon denkleminde dahil edildikleri hiyerarşik regresyon analizi sonuçları Tablo 3.11'de verilmiştir. Tablo 3.11'de görülebileceği gibi, aracı değişken olan öz duyarlılığın yordanan değişken olan tolerans üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmaktadır ($F_{(1-449)} = 25,374$; $p < .000$). Bu bulguya göre aracılık analizinin üçüncü koşulu da karşılanmaktadır.

Tablo 3.11. Görmezden Gelinme ile Tolerans Arasındaki İlişkide Öz Duyarlılığın Aracı Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

	<i>B</i>	<i>SH</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Görmezden gelinme	.172	.050	.159	3.405**	.001
Görmezden gelinme	.101	.053	.093	1.927	.055
Öz duyarlılık	-0.35	.008	-.201	-4.141***	.000

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$



*p<.05, **p<.01, ***p<.001

Şekil 3.5. Görmezden Gelinme Alt Boyutu ile İnternet Bağımlılığının Tolerans Alt Boyutu Arasındaki İlişkide Öz Duyarlığın Aracı Rolüne İlişkin Yol Katsayıları

Görmezden gelinme, öz duyarlık ve tolerans boyutu arasındaki yol katsayıları Şekil 3.5'de gösterilmiştir. Buna göre, görmezden gelinme ile tolerans arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır ($\beta = .159$, $p<.01$). Görmezden gelinme ile aracı değişken olan öz duyarlık arasında negatif yönde anlamlı ($\beta = -.328$, $p<.001$), öz duyarlık ile de tolerans arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($\beta = -.201$, $p<.001$). Görmezden gelinme ile tolerans arasındaki ilişkiye öz duyarlık aracı değişken olarak eklendiğinde söz konusu ilişkinin beta değeri .159'ten .093'e düşmüştür ve görmezden gelinme ile tolerans arasındaki anlamlı ilişki ortadan kalkmıştır. Bu sonuç görmezden gelinme ve tolerans boyutu arasındaki ilişkide öz duyarlığın tam aracı rolünün olduğunu göstermektedir.

3.2.2.4. Algılanan psikolojik dışlanmanın görmezden gelinme alt boyutu ile internet bağımlılığının zaman yönetimi alt boyutu arasındaki ilişkide öz duyarlığın aracı rolü

Görmezden gelinmenin zaman yönetimini ve öz duyarlığı yordamasına ilişkin olarak ayrı ayrı yapılan regresyon analizlerinin sonuçları Tablo 3.12'de verilmiştir. Analiz sonuçları görmezden gelinme ile internet bağımlılığının zaman yönetimi boyutu arasında pozitif yönde ($F_{(1-451)} = 13,543$; $p<.000$), olası aracı değişken olan öz duyarlık ile negatif yönde ($F_{(1-451)} = 54,247$; $p<.000$) anlamlı ilişki bulunduğunu göstermiştir. Bu bulgular ışığında aracılık analizinin ilk iki koşulunun sağlandığı görülmektedir.

Tablo 3.12. Görmezden Gelinmenin Zaman Yönetimi ve Öz Duyarlılığı Yordamasına İlişkin Regresyon Analizleri

	<i>B</i>	<i>SH</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Görmezden gelinme	.221	.060	.171	3.680***	.000
Görmezden gelinme	-2.037	.277	-.328	-7.365***	.000

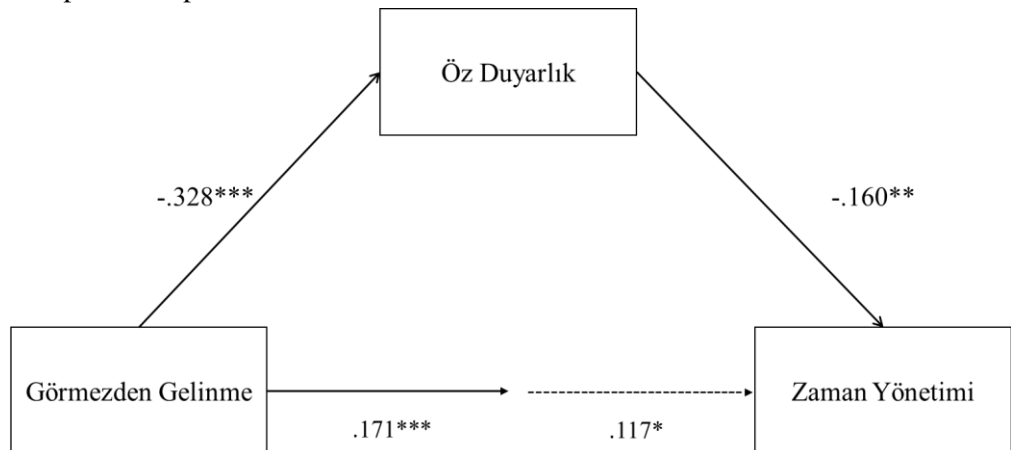
* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

Yordayıcı değişken olan görmezden gelinme ile aracı değişken olan öz duyarlılığın eş zamanlı olarak regresyon denkleminde dahil edildikleri hiyerarşik regresyon analizi sonuçları Tablo 3.13’de verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre aracı değişken olan öz duyarlılığın yordanan değişken olan zaman yönetimi üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmaktadır ($F_{(1-450)} = 18,463$; $p < .000$). Bu bulguya göre aracılık analizinin üçüncü koşulu da karşılanmaktadır.

Tablo 3.13. Görmezden Gelinme ile Zaman Yönetimi Arasındaki İlişkide Öz Duyarlılığın Aracı Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

	<i>B</i>	<i>SH</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Görmezden gelinme	.221	.060	.171	3.680***	.000
Görmezden gelinme	.151	.063	.117	2.400*	.017
Öz duyarlılık	-0.33	.010	-.160	-3.294**	.001

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$



* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Şekil 3.6. Görmezden Gelinme Alt Boyutu ile İnternet Bağımlılığının Zaman Yönetimi Alt Boyutu Arasındaki İlişkide Öz Duyarlılığın Aracı Rolüne İlişkin Yol Katsayıları

Görmezden gelinme, öz duyarlık ve zaman yönetimi boyutu arasındaki yol katsayıları Şekil 3.6’da gösterilmiştir. Buna göre görmezden gelinme ile zaman yönetimi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır ($\beta = .171$; $p < .001$). Görmezden gelinme ile aracı değişken olan öz duyarlık arasında negatif yönde anlamlı ($\beta = -.328$, $p < .001$), öz duyarlık ile de zaman yönetimi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($\beta = -.160$; $p < .01$). Görmezden gelinme ile zaman yönetimi arasındaki ilişkiye öz duyarlık aracı değişken olarak eklendiğinde söz konusu ilişkinin beta değeri .171’den .117’ye düşmüştür. Bu düşüşün anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla Sobel testi yapılmıştır ve sonucun anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($z = 3.01$, $p < .01$). Bu sonuç görmezden gelinme ve zaman yönetimi boyutu arasındaki ilişkide öz duyarlığın kısmi aracı rolünün olduğunu göstermektedir.

3.2.2.5. Algılanan psikolojik dışlanmanın görmezden gelinme alt boyutu ile internet bağımlılığının kişilerarası ve sağlık problemleri alt boyutu arasındaki ilişkide öz duyarlığın aracı rolü

Görmezden gelinmenin kişilerarası ve sağlık problemlerini ve aracı değişken olan öz duyarlığı yordamasına ilişkin olarak ayrı ayrı yapılan regresyon analizlerinin sonuçları Tablo 3.14’de verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre, algılanan psikolojik dışlanmanın görmezden gelinme alt boyutu kişilerarası ve sağlık problemleri ile pozitif ($F_{(1-451)} = 34,344$; $p < .000$), olası aracı değişken olan öz duyarlık ile negatif yönde ($F_{(1-451)} = 54,247$; $p < .000$) anlamlı ilişki göstermektedir. Bu bulgular ışığında aracılık analizinin ilk iki koşulunun sağlandığı görülmektedir.

Tablo 3.14. Görmezden Gelinmenin Kişilerarası ve Sağlık Problemleri ve Öz Duyarlığı Yordamasına İlişkin Regresyon Analizleri

	<i>B</i>	<i>SH</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Görmezden gelinme	.445	.076	.266	5.860***	.000
Görmezden gelinme	-2.037	.277	-.328	-7.365***	.000

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

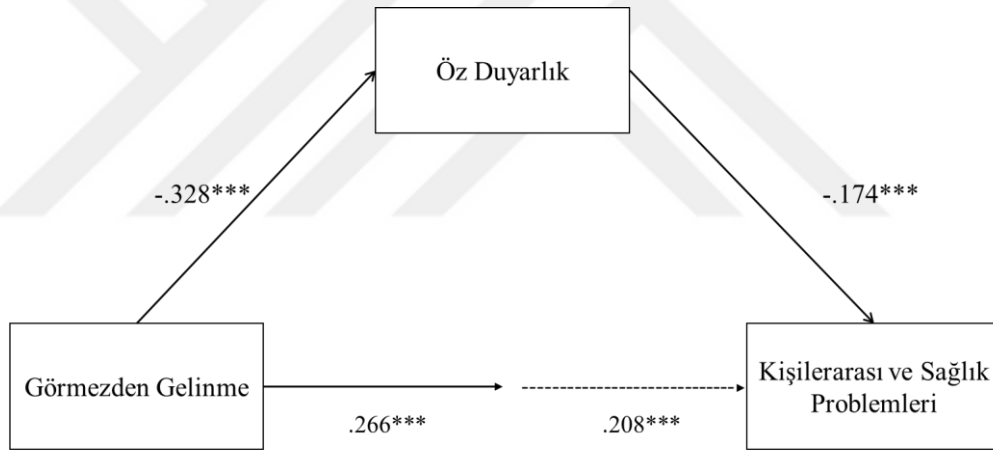
Yordayıcı değişken olan görmezden gelinme ile aracı değişken olan öz duyarlığın eş zamanlı olarak regresyon denkleminde dahil edildikleri hiyerarşik regresyon analizi sonuçları Tablo 3.15’de verilmiştir. Tablo 3.15’e göre aracı değişken olan öz duyarlığın

yordanan değişken olan kişilerarası ve sağlık problemleri üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunduğu görülmektedir ($F_{(1-450)} = 28,049$; $p < .000$). Bu bulguya göre aracılık analizinin üçüncü koşulu da karşılanmaktadır.

Tablo 3.15. Görmezden Gelinme ile Kişilerarası ve Sağlık Problemleri Arasındaki İlişkide Öz Duyarlığın Aracı Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

	<i>B</i>	<i>SH</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Görmezden gelinme	.445	.076	.266	5.860***	.000
Görmezden gelinme	.347	.079	.208	4.374***	.000
Öz duyarlık	-0.47	.013	-.174	-3.670***	.000

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$



* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Şekil 3.7. Görmezden Gelinme Alt Boyutu ile İnternet Bağımlılığının Kişilerarası ve Sağlık Problemleri Alt Boyutu Arasındaki İlişkide Öz Duyarlığın Aracı Rolüne İlişkin Yol Katsayıları

Görmezden gelinme, öz duyarlık ve kişilerarası ve sağlık problemleri boyutu arasındaki yol katsayıları Şekil 3.7’de gösterilmiştir. Buna göre görmezden gelinme ile kişilerarası ve sağlık problemleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır ($\beta = .266$, $p < .001$). Görmezden gelinme ile aracı değişken olan öz duyarlık arasında negatif yönde anlamlı ($\beta = -.328$, $p < .001$), öz duyarlık ile de kişilerarası ve sağlık problemleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($\beta = -.174$, $p < .001$). Görmezden gelinme ile kişilerarası ve sağlık problemleri arasındaki ilişkiye öz duyarlık aracı değişken olarak

eklendiğinde söz konusu ilişkinin beta değeri .266'dan .208'e düşmüştür. Bu düşüşün anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla Sobel testi yapılmıştır ve sonucun anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($z = 3.27, p < .01$). Bu sonuç görmezden gelinme ve kişilerarası ve sağlık problemleri boyutu arasındaki ilişkide öz duyarlılığın kısmi aracı rolünün olduğunu göstermektedir.

3.3. İnternet Kullanma Alışkanlıkları ve Demografik Değişkenlerin İnternet Bağımlılığını Yordamadaki Rolüne İlişkin Bulgular

Bu bölümde günlük ve haftalık internet kullanım saati, yaş, cinsiyet ve anne-babanın eğitim durumunun internet bağımlılığının alt boyutlarını yordamadaki rolüne ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Cinsiyet değişkeni dummy (yapay) değişken olarak regresyon denklemine dahil edilmiştir. Katılımcıların günlük ve haftalık internet kullanım süreleri ile internet bağımlılığı ölçeğinin alt boyutlarından aldıkları puanların cinsiyet, yaş ve anne-baba eğitim durumuna göre ortalama ve standart sapmaları Ek 7'de Tablo 3,4,5,6,7 ve 8'de verilmiştir.

3.3.1. İnternet Bağımlılığının Kompulsif Kullanım Boyutunun Yordanmasına İlişkin Bulgular

Tablo 3.16. Günlük ve Haftalık İnternet Kullanım Saatleri ile Demografik Değişkenlerin İnternet Bağımlılığının Kompulsif Kullanım Alt Boyutunu Yordamasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları

	Bağımsız değişkenler	B	Sh	β	t	p
1. Model	Sabit	8.792	.261		33.633	.000
	Haftalık internet kullanımı	.100	.009	.476	11.336	.000
		R = .476 R ² = .226 Δ R ² = .225				
		F ₍₁₋₄₃₉₎ = 128,513 p = .000				
2. Model	Sabit	10.029	.474		21.171	.000
	Haftalık internet kullanımı	.100	.009	.474	11.404	.000
	Cinsiyet	-.850	.273	-.130	-3.118	.002
		R = .493 R ² = .243 Δ R ² = .240				
		F ₍₂₋₄₃₈₎ = 70,392 p = .000				

Günlük ve haftalık internet kullanım saatleri ve cinsiyet, yaş, anne-baba eğitim durumu demografik değişkenleri ile internet bağımlılığının kompulsif kullanım alt boyutu arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla yürütülen aşamalı regresyon analizi sonuçları Tablo 3.16’da gösterilmiştir. Regresyon denklemine girilen yaş, anne-baba eğitim durumu ve günlük internet kullanım süresi değişkenlerinin anlamlı katkısının olmadığı görülmüştür. Yalnızca haftalık internet kullanımının yer aldığı birinci aşamada (model 1) haftalık internet kullanım süresinin kompulsif kullanım değişkenindeki varyansın yaklaşık % 22’sini (Δ R² = .225) açıkladığı ve modelin uygun olduğu görülmüştür ($F_{(1-439)} = 128,513$; $p < .001$). Birinci modelde yer alan haftalık internet kullanım süresi değişkeninin ($\beta = .476$; $t = 11.34$; $p < .001$) kompulsif kullanım alt boyutu üzerinde anlamlı etkisi bulunmaktadır. Haftalık internet kullanım süresi arttıkça internet bağımlılığının kompulsif kullanım boyutunda anlamlı artış görülmektedir.

Haftalık internet kullanımı ve cinsiyet değişkeninin birlikte yer aldığı ikinci aşamada (model 2) modelin uygun olduğu, ($F_{(2-438)} = 70,392$; $p < .001$) modelde yer alan bağımsız değişkenlerin birlikte kompulsif kullanım değişkenindeki varyansın % 24'ünü ($\Delta R^2 = .240$) açıkladığı görülmüştür. Haftalık internet kullanım süresi ($\beta = .474$; $t = 11.40$; $p < .001$) ve cinsiyet ($\beta = -.130$; $t = -3.12$; $p < .01$) değişkenlerinin kompulsif kullanım boyutu üzerindeki etkilerinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Haftalık internet kullanım süresi arttıkça kompulsif kullanımda önemli bir yükseliş görülmektedir. Kadın katılımcıların kompulsif kullanım düzeyleri erkeklerden daha yüksektir.

3.3.2. İnternet Bağımlılığının Geri Çekilme Boyutunun Yordanmasına İlişkin Bulgular

Tablo 3.17. Günlük ve Haftalık İnternet Kullanım Saatleri ile Demografik Değişkenlerin İnternet Bağımlılığının Geri Çekilme Alt Boyutunu Yordamasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları

	Bağımsız değişkenler	B	Sh	β	t	p
1. Model	Sabit	8.546	.283		30.185	.000
	Haftalık internet kullanımı	.083	.010	.383	8.685	.000
		$R = .383 \quad R^2 = .146 \quad \Delta R^2 = .144$				
		$F_{(1-440)} = 75,435 \quad p = .000$				
2. Model	Sabit	9.722	.514		18.918	.000
	Haftalık internet kullanımı	.083	.010	.381	8.712	.000
	Cinsiyet	-.809	.296	-.120	-2.733	.007
		$R = .401 \quad R^2 = .161 \quad \Delta R^2 = .157$				
		$F_{(2-439)} = 42,008 \quad p = .000$				

Cinsiyet, yaş, anne-baba eğitim durumu, günlük ve haftalık internet kullanım süresi ile internet bağımlılığının geri çekilme alt boyutu arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla yürütülen aşamalı regresyon analizi sonuçları Tablo 3.17'de gösterilmiştir. Regresyon denklemine girilen yaş, anne-baba eğitim durumu ve günlük internet kullanım süresi

değişkenlerinin anlamlı katkısının olmadığı görülmüştür. Yalnızca haftalık internet kullanımının yer aldığı birinci aşamada (model 1) haftalık internet kullanım süresinin geri çekilme değişkenindeki varyansın yaklaşık % 14'ünü ($\Delta R^2 = .144$) açıkladığı ve modelin uygun olduğu görülmüştür ($F_{(1-440)} = 75,435$; $p < .001$). Birinci modelde yer alan haftalık internet kullanım süresi değişkeninin ($\beta = .383$; $t = 8.68$; $p < .001$) geri çekilme alt boyutu üzerinde anlamlı etkisi bulunmaktadır. Haftalık internet kullanım süresi arttıkça internet bağımlılığının geri çekilme boyutunda anlamlı artış görülmektedir.

Haftalık internet kullanımı ve cinsiyet değişkeninin birlikte yer aldığı ikinci aşamada (model 2) modelin uygun olduğu, ($F_{(2-439)} = 42,008$; $p < .001$) modelde yer alan bağımsız değişkenlerin birlikte geri çekilme değişkenindeki varyansın yaklaşık % 16'sını ($\Delta R^2 = .157$) açıkladığı görülmüştür. Haftalık internet kullanım süresi ($\beta = .381$; $t = 8.71$; $p < .001$) ve cinsiyet ($\beta = -.120$; $t = -2.73$; $p < .01$) değişkenlerinin geri çekilme boyutu üzerindeki etkilerinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Haftalık internet kullanım süresi arttıkça geri çekilme boyutunda önemli bir yükseliş görülmektedir. Kadın katılımcıların geri çekilme düzeyleri erkeklerden daha yüksektir.

3.3.3. İnternet Bağımlılığının Tolerans Boyutunun Yordanmasına İlişkin Bulgular

Tablo 3.18. Günlük ve Haftalık İnternet Kullanım Saatleri ile Demografik Değişkenlerin İnternet Bağımlılığının Tolerans Alt Boyutunu Yordamasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları

	Bağımsız değişkenler	B	Sh	β	t	p
1. Model	Sabit	7.527	.238		31.581	.000
	Haftalık internet kullanımı	.061	.008	.339	7.545	.000
		R = .339 R ² = .115 Δ R ² = .113				
		F ₍₁₋₄₃₉₎ = 56,925 p = .000				
2. Model	Sabit	8.259	.434		19.024	.000
	Haftalık internet kullanımı	.061	.008	.338	7.545	.000
	Cinsiyet	-.505	.250	-.090	-2.016	.044
		R = .351 R ² = .123 Δ R ² = .119				
		F ₍₂₋₄₃₈₎ = 30,694 p = .000				

Cinsiyet, yaş, anne-baba eğitim durumu, günlük ve haftalık internet kullanım süresi değişkenleri ile internet bağımlılığının tolerans alt boyutu arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla yürütülen aşamalı regresyon analizi sonuçları Tablo 3.18 gösterilmiştir. Regresyon denkleminde girilen yaş, anne-baba eğitim durumu ve günlük internet kullanım süresi değişkenlerinin anlamlı katkısının olmadığı görülmüştür. Yalnızca haftalık internet kullanımının yer aldığı birinci aşamada (model 1) haftalık internet kullanım süresinin tolerans değişkenindeki varyansın yaklaşık % 11'ini (Δ R² = .113) açıkladığı ve modelin uygun olduğu görülmüştür ($F_{(1-439)} = 56,925$; $p < .001$). Birinci modelde yer alan haftalık internet kullanım süresi değişkeninin ($\beta = .339$; $t = 7.54$; $p < .001$) tolerans alt boyutu üzerinde anlamlı etkisi bulunmaktadır. Haftalık internet kullanım süresi arttıkça internet bağımlılığının tolerans boyutunda anlamlı artış görülmektedir.

Haftalık internet kullanımı ve cinsiyet değişkeninin birlikte yer aldığı ikinci aşamada (model 2) modelin uygun olduğu, ($F_{(2-438)} = 30,694$; $p < .001$) modelde yer alan bağımsız değişkenlerin birlikte tolerans değişkenindeki varyansın yaklaşık % 12'sini ($\Delta R^2 = .119$) açıkladığı görülmüştür. Haftalık internet kullanım süresi ($\beta = .338$; $t = 7.54$; $p < .001$) ve cinsiyet ($\beta = -.090$; $t = -2.02$; $p < .05$) değişkenlerinin tolerans boyutu üzerindeki etkilerinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Haftalık internet kullanım süresi arttıkça tolerans boyutunda önemli bir yükseliş görülmektedir. Kadın katılımcıların tolerans düzeyleri erkeklerden daha yüksektir.

3.3.4. İnternet Bağımlılığının Zaman Yönetimi Boyutunun Yordanmasına İlişkin Bulgular

Tablo 3.19. Günlük ve Haftalık İnternet Kullanım Saatleri ile Demografik Değişkenlerin İnternet Bağımlılığının Zaman Yönetimi Alt Boyutunu Yordamasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları

	Bağımsız değişkenler	B	Sh	β	t	p
1. Model	Sabit	6.134	.268		22.849	.000
	Haftalık internet kullanımı	.099	.009	.460	10.874	.000
		$R = .460$ $R^2 = .212$ $\Delta R^2 = .210$				
		$F_{(1-440)} = 118,243$ $p = .000$				
2. Model	Sabit	5.247	.489		10.736	.000
	Haftalık internet kullanımı	.099	.009	.461	10.947	.000
	Cinsiyet	.610	.281	.091	2.166	.031
		$R = .469$ $R^2 = .220$ $\Delta R^2 = .217$				
		$F_{(2-439)} = 61,964$ $p = .000$				

Cinsiyet, yaş, anne-baba eğitim durumu, günlük ve haftalık internet kullanım süresi ile internet bağımlılığının zaman yönetimi alt boyutu arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla yürütülen aşamalı regresyon analizi sonuçları Tablo 3.19'da gösterilmiştir. Regresyon denklemine girilen yaş, anne-baba eğitim durumu ve günlük internet

kullanım süresi değişkenlerinin anlamlı katkısının olmadığı görülmüştür. Yalnızca haftalık internet kullanımının yer aldığı birinci aşamada (model 1) haftalık internet kullanım süresinin zaman yönetimi değişkenindeki varyansın % 21'ini ($\Delta R^2 = .210$) açıkladığı ve modelin uygun olduğu görülmüştür ($F_{(1-440)} = 118,243$; $p < .001$). Birinci modelde yer alan haftalık internet kullanım süresi değişkeninin ($\beta = .460$; $t = 10.87$; $p < .001$) zaman yönetimi alt boyutu üzerinde anlamlı etkisi bulunmaktadır. Haftalık internet kullanım süresi arttıkça internet bağımlılığının zaman yönetimi boyutunda anlamlı artış görülmektedir.

Haftalık internet kullanımı ve cinsiyet değişkeninin birlikte yer aldığı ikinci aşamada (model 2) modelin uygun olduğu, ($F_{(2-439)} = 61,964$; $p < .001$) modelde yer alan bağımsız değişkenlerin birlikte zaman yönetimi değişkenindeki varyansın yaklaşık % 22'sini ($\Delta R^2 = .217$) açıkladığı görülmüştür. Haftalık internet kullanım süresi ($\beta = .461$; $t = 10.95$; $p < .001$) ve cinsiyet ($\beta = .091$; $t = 2.17$; $p < .05$) değişkenlerinin zaman yönetimi boyutu üzerindeki etkilerinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Haftalık internet kullanım süresi arttıkça zaman yönetimi boyutunda önemli bir yükseliş görülmektedir. Erkek katılımcıların zaman yönetimi düzeyleri kadınlardan daha yüksektir.

3.3.5. İnternet Bağımlılığının Kişilerarası ve Sağlık Problemleri Boyutunun Yordanmasına İlişkin Bulgular

Tablo 3.20. Günlük ve Haftalık İnternet Kullanım Saatleri ile Demografik Değişkenlerin İnternet Bağımlılığının Kişilerarası ve Sağlık Problemleri Alt Boyutunu Yordamasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları

	Bağımsız değişkenler	B	Sh	β	t	p
1. Model	Sabit	9.384	.375		24.995	.000
	Günlük internet kullanımı	.672	.088	.343	7.657	.000
		R = .343		R ² = .118		$\Delta R^2 = .116$
				F ₍₁₋₄₄₀₎ = 58,622		p = .000

Cinsiyet, yaş, anne-baba eğitim durumu, günlük ve haftalık internet kullanım süresi değişkenleri ile internet bağımlılığının kişilerarası ve sağlık problemleri alt boyutu arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla yürütülen aşamalı regresyon analizi sonuçları

Tablo 3.20’de gösterilmiştir. Regresyon denklemine girilen yaş, cinsiyet, anne-baba eğitim durumu ve haftalık internet kullanım süresi değişkenlerinin anlamlı katkısının olmadığı görülmüştür. Yalnızca günlük internet kullanımının yer aldığı birinci aşamada (model 1) günlük internet kullanım süresinin kişilerarası ve sağlık problemleri değişkenindeki varyansın yaklaşık % 12’sini ($\Delta R^2 = .116$) açıkladığı ve modelin uygun olduğu görülmüştür ($F_{(1-440)} = 58,622$; $p < .001$). Bu modelde yer alan günlük internet kullanım süresi değişkeninin ($\beta = .343$; $t = 7.66$; $p < .001$) kişilerarası ve sağlık problemleri alt boyutu üzerinde anlamlı etkisi bulunmaktadır. Günlük internet kullanım süresi arttıkça internet bağımlılığının kişilerarası ve sağlık problemleri boyutunda anlamlı artış görülmektedir.



BÖLÜM IV

TARTIŞMA

Bu bölümde araştırmanın amacına uygun olarak toplanan verilerin istatistiksel analizi sonucu elde edilen bulguların tartışılması ve yorumlanmasına yer verilmiştir. Takip etmeyi kolaylaştırmak amacıyla bulgular algılanan psikolojik dışlanma, öz duyarlık ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiler, algılanan psikolojik dışlanma ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkide öz duyarlığın aracı rolü ve internet kullanma alışkanlıkları ve demografik değişkenlerin internet bağımlılığını yordamadaki rolü olmak üzere üç ana başlık altında sunulmuştur.

4.1. Algılanan Psikolojik Dışlanma, Öz Duyarlık ve İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkilere İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmanın ilk hipotezi algılanan psikolojik dışlanma ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönde ilişki olduğunu öngörmekteydi. Hesaplanan korelasyon katsayıları algılanan psikolojik dışlanmanın görmezden gelinme boyutunun internet bağımlılığının tüm boyutları ile pozitif yönde ilişki gösterdiğini, ancak, dışlanma* boyutunun “tolerans” ve “kişilerarası ve sağlık problemleri” boyutları ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Dolayısıyla, araştırmanın birinci hipotezi desteklenmiştir.

Görmezden gelinme boyutunun tüm bağımlılık boyutlarıyla, sosyal dışlanma boyutunun ise iki bağımlılık boyutu ile anlamlı ilişki göstermesine dayanarak, araştırmamıza temel oluşturan algılanan psikolojik dışlanma ile internet bağımlılığı arasında ilişki bulunduğu şeklindeki görüşün doğrulandığını söylemek mümkün gibi görünmektedir. Psikolojik dışlanma ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönde ilişki olduğunu gösteren bulgumuzun olası bir açıklaması ihtiyaç tehdidi çerçevesinde yapılabilir.

*Psikolojik dışlanma (ostracism) ölçeğinin dışlanma alt boyutunu oluşturan maddelere bakıldığında bu maddelerin daha çok sosyal dışlanmaya işaret ettiği görülmektedir. Bu nedenle tartışmanın bundan sonraki kısmında bu boyut için “dışlanma” yerine “sosyal dışlanma” kavramı kullanılacaktır.

Daha önce de belirtildiği gibi, Williams'ın (2001) psikolojik dışlanma modeli dışlanmanın dört temel psikolojik ihtiyaç için bir tehdit oluşturduğunu ve ait olma ve benlik değeri ihtiyaçlarının tehdit altına girdiği durumlarda, bireylerin ait olma ihtiyaçlarını tatmin etmek ve dışlanmanın zedelediği benlik değerini onarmak amacıyla dışlayan gruba ya da yeni gruplara kabul edilmelerini sağlayacak davranışlara yöneleceğini öngörmektedir. Bu açıdan bakıldığında, günlük yaşamda çevreleri tarafından dışlanan ve yeni bağlar kurma çabaları şu ya da bu nedenle başarısızlıkla sonuçlanan bireylerin ait olma ve benlik değeri ihtiyaçlarını internete yönelerek tatmin etmeye çalışmaları oldukça akla yakın bir olasılık gibi görünmektedir. İnternet, özellikle de sosyal medya bu açıdan oldukça uygun bir alan gibi görünmektedir. Dışlanan bireylerin internete yönelerek dışlanma tarafından tehdit edilen benlik değeri ve ait olma ihtiyaçlarını karşılayabilecekleri savını destekleyen bazı görüş ve araştırma bulguları da vardır. Örneğin, Seidman (2013) Facebook kullanıcılarının başkaları ile iletişim kurarak, diğer bireylerle ilgili bilgiler edinerek ait olma ihtiyaçlarının karşılanmasını mümkün hale getirdiklerini öne sürmektedir. Bazı araştırmaların sonuçlarına göre, ait olma ve benlik sunumu ihtiyaçları Facebook kullanımının önemli güdüleyicileri arasında yer almaktadır (Knowles, Haycock ve Shaikh, 2015; Nadkarni ve Hofmann, 2012). Aksini gösteren bazı bulgular olmakla birlikte (örn., Schneider ve ark., 2017), sosyal medya kullanımının dışlanma deneyimleyen bireylere bu durumun ortaya çıkardığı olumsuzluklarla baş edebilmeleri noktasında yardımcı olabileceğini ifade eden araştırmalar da bulunmaktadır (örn., Knausenberger, Hellmann ve Echterhoff, 2014; Knausenberger ve Echterhoff, 2018).

Psikolojik dışlanma ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönde ilişki olduğunu gösteren bulgumuza, dışlanan katılımcıların yeni sosyal bağlar kurma güdüsüyle sosyal medyaya yönelmelerinin yanı sıra, dışlanan bazı katılımcıların günlük yaşamda sosyal ilişkilerden uzak durma amacıyla internete yönelmelerinin de katkı yapmış olması mümkündür. Smart Richman ve Leary (2009) dışlanan bir bireyin sosyal, anti sosyal ve geri çekilme davranışlarından hangisine yöneleceğini belirleyen değişkenleri açıklamak üzere oluşturdukları modele göre, dışlanmanın kronik ve/veya yaygın olduğu durumlarda sosyal ilişkilerden kaçınmaya yönelik davranışlar ortaya çıkmaktadır. Sosyal ilişkilerden kaçınmanın olası yollarından biri de internetin sağladığı sanal dünyada dostluklar kurmak ya da oyunlar oynamaktır. Bu tür aktiviteler bir yandan diğer insanlardan uzak durma, diğer yandan da sanal bir dünyada temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesini sağlama açısından oldukça uygun gibi görünmektedir.

Psikolojik dışlanma ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkilere ilişkin bulgularımızda dikkat çeken bir nokta, algılanan psikolojik dışlanmanın görmezden gelinme boyutunun internet bağımlılığının tüm boyutlarıyla pozitif yönde ilişki gösterirken, sosyal dışlanma boyutunun sadece “tolerans” ve “kişilerarası ve sağlık problemleri” boyutlarıyla ilişkili olmasıdır. Bunun yanı sıra, her iki boyutun da anlamlı ilişki gösterdiği “tolerans” ve “kişilerarası ve sağlık problemleri” boyutlarına ilişkin korelasyon katsayılarına bakıldığında, aradaki farklar anlamlı olmamakla birlikte, görmezden gelinme ile ilgili korelasyon katsayılarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu durum, internet bağımlılığının psikolojik dışlanmaya işaret eden görmezden gelinme ile daha fazla ilişkili olup olmadığı sorusunu gündeme getirmektedir. Araştırmada toplanan veriler, bu soruya yanıt verebilmek için uygun olmamakla birlikte, bazı spekülasyonlar yapmak mümkündür. Türü ne olursa olsun dışlanmanın benlik değeri ve ait olma ihtiyaçları için bir tehdit oluşturduğu açıktır ve bu olgu birçok araştırmacı tarafından tekrar tekrar dile getirilmiştir. Buna karşı, anlamlı varoluş ve kontrol ihtiyaçlarının tehdit altına girme derecelerinin dışlanmanın türüne bağlı olarak değişebileceği düşünülebilir. Örneğin, Williams (2001) görmezden gelme ya da yok sayma şeklinde gerçekleşen psikolojik dışlanmanın hedef kişide daha fazla kontrol kaybına yol açacağını belirtmektedir. Çünkü, yok sayılan kişinin maruz kaldığı dışlanma konusunda yapabileceği bir şey yoktur. Diğer yandan, yok sayılma, görmezden gelinme anlamlı varoluş ihtiyacı için de önemli bir tehdit oluşturabilir. Örneğin, James (1880) yüz yıldan uzun bir süre önce, hiç kimsenin kendisine tepki vermediği, yok saydığı bir birey için, varlığının kabul edilmesi anlamına gelmesi nedeniyle, en ağır işkencenin bile bir rahatlama olacağını belirtmiştir (akt., Williams, 2001). Bu açıdan bakıldığında, görmezden gelinmenin, diğer dışlanma türlerinden farklı olarak, benlik değeri ve ait olma ihtiyaçlarının yanı sıra, kontrol ve anlamlı varoluş ihtiyaçları için de daha fazla tehdit oluşturduğu söylenebilir. Bu da görmezden gelinen kişileri sanal ortamda kontrol edebileceği ilişkiler kurmaya ya da kontrolü sağlayabileceği oyunlar oynamaya yöneltebilir.

Öz duyarlık ile internet bağımlılığının tüm boyutları arasında negatif yönde ilişki olduğunu gösteren bulgularımız ilgili hipotezimizi destekler yönde olmuştur. Günlük yaşamın bir parçası olan ve bilgi edinmeden günlük yaşamda yapılması gereken rutin işleri masa başında oturarak yapmaya, sosyal ilişkiler kurmadan eğlenmeye kadar uzanan birçok alanda yaşamı kolaylaştıran internet bireysel, durumsal, ortamsal özelliklerden bağımsız olarak ulaşma olanağı bulunan herkes tarafından yararlanılan bir araçtır. Ancak, yaşamı kolaylaştıran, eğlendiren, heyecan veren tüm etkinlik ve araçlar

gibi internetin de gündelik görev ve sorumlulukları aksatacak ya da fiziksel ve psikolojik sağlığı olumsuz yönde etkileyebilecek aşırı kullanıma yol açma tehlikesi vardır. İnternet kullanımının bağımlılık düzeyine ulaşp ulaşmayacağını belirleyen birçok kişisel, ortamsal ve durumsal değişken olduğu saptanmıştır. İnternet bağımlılığı ile ilişkisi incelenen kişisel değişkenler arasında öz duyarlık da bulunmaktadır. Ancak, bu araştırmaların çoğunda öz duyarlık puanlarından çok, öz duyarlığın alt boyutlarından biri olan bilinçli farkındalık üzerinde durulduğu ve bulguların genellikle bilinçli farkındalık ile internet bağımlılığı arasında negatif yönde ilişkiye işaret ettiği görülmektedir (örn., Boonlue ve ark., 2016; Calvete ve ark., 2017; İskender ve Akın, 2011; Yao ve ark., 2017). Bu olguyu hatırd tutmak koşuluyla, öz duyarlık ile internet bağımlılığı arasında negatif yönde ilişki bulunduğunu gösteren bulgumuzun literatürle uyumlu olduğu söylenebilir.

Korelasyon analizlerinin sonuçları algılanan psikolojik dışlanmanın her iki boyutu ile öz duyarlık arasında negatif yönde ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulguya ilişkin tartışma ve yorumlar, psikolojik dışlanma ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkide öz duyarlığın aracı rolü olduğunu öngören hipotez bağlamında yürütülecektir.

4.2. Algılanan Psikolojik Dışlanma ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Öz Duyarlığın Aracı Rolüne İlişkin Bulguların Tartışılması

Algılanan psikolojik dışlanma ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkide öz duyarlığın aracı değişken olarak rol oynayıp oynamadığını belirlemek amacıyla yapılan aracılık analizlerinin sonuçları öz duyarlığın algılanan psikolojik dışlanmanın görmezden gelinme boyutu ile internet bağımlılığının tüm boyutları arasındaki ilişkilerde kısmi ya da tam aracı değişken olarak rol oynadığını göstermiştir. Dışlanma ölçeğinin sosyal dışlanma boyutunda ise geri çekilme, kompulsif kullanım ve zaman yönetimi alt boyutlarının aracılık analizi için gerekli koşulları sağlamaması nedeniyle, analizler sadece tolerans ve kişilerarası ve sağlık problemleri boyutları için yapılmış ve öz duyarlığın bu iki boyutta tam aracı değişken olarak rol oynadığı görülmüştür. Böylelikle öz duyarlığın algılanan psikolojik dışlanmanın her iki boyutu ile internet bağımlılığının tüm boyutları arasındaki ilişkilerde aracılık rolü oynadığını öngören üçüncü hipotezimiz kısmen doğrulanmıştır.

4.2.1. Algılanan Psikolojik Dışlanmanın Görmezden Gelinme Boyutu ile İnternet Bağımlılığının Boyutları Arasındaki İlişkide Öz Duyarlılığın Aracı Rolüne İlişkin Bulguların Tartışılması

Aracılık analizlerinin sonuçları, öz duyarlılığın, görmezden gelinme boyutu ile internet bağımlılığının tolerans ve geri çekilme boyutları arasındaki ilişkilerde tam, kompulsif kullanım, zaman yönetimi ve kişilerarası ve sağlık problemleri arasındaki ilişkilerde ise kısmi aracı değişken olarak rol oynadığını göstermiştir. İlgili literatürde günlük yaşamda gerçekleşen dışlanma ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkide öz duyarlılığın aracı rolünü incelemeye yönelik herhangi bir araştırmaya rastlanmadığı için, bu bulgumuzun karşılaştırmalı olarak tartışılması mümkün değildir. Bununla birlikte, öz duyarlılığın aracı rolüne ilişkin bu bulgumuzun beklendik olduğu söylenebilir.

Psikolojik dışlanma dört temel psikolojik ihtiyacı tehdit eden acı verici bir yaşantıdır. Dolayısıyla, dışlanma yaşayan bir bireyin ait olma ihtiyacını tatmin etmeye, zedelenen benlik değerini onarmaya, kaybettiği kontrol algısını yeniden kazanmaya, varlığının bir anlam taşıdığını kanıtlamaya yönelik davranışlarda bulunmaya güdümlü olması beklendik bir durumdur. Günlük yaşamda ihtiyaç tatminine yönelik davranışların başarıya ulaşmadığı ya da kısmen başarıya ulaştığı ya da başarıya ulaşması yönünde beklentinin olmadığı durumlarda, bireylerin psikolojik ihtiyaçlarını tatmin etmek için internete yönelmeleri mümkündür. Bu açıdan bakıldığında, internete ulaşma olanağına ve internet kullanma becerisine sahip olup da günlük yaşamda sözü edilen bu ihtiyaçları tatmin edilmeyen ya da kısmen tatmin edilen herkesin internete yönelme ve internet bağımlılığı geliştirme olasılığının bulunduğu söylenebilir. Özellikle de sosyal medya kullanımının dışlanma yaşayan bireylerin tehdit altına giren ihtiyaçlarını karşılamaları konusunda çeşitli fırsatlar sunması mümkün gibi görünmektedir. Sosyal medya kullanımının benlik değeri ve ait olma ihtiyacının karşılanmasında katkı sağladığını gösteren birçok araştırma sonucu da bulunmaktadır (Chiou, Lee ve Liao, 2015; Masur, Reinecke, Ziegele ve Quiring, 2014; Nadkarni ve Hofmann, 2012; Pantic ve ark., 2017).

Günlük yaşamda temel psikolojik ihtiyaçları karşılanmayan bireylerin bu ihtiyaçlarını internet ortamında tatmine yönelme ve internet bağımlılığı geliştirme olasılığının bulunması, kuşkusuz, internette psikolojik ihtiyaç tatmini arayan herkesin bağımlılık geliştireceği anlamına gelmez. Psikolojik dışlanma ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkide aracı ya da düzenleyici olarak rol oynama olasılığı bulunun birçok değişken vardır. Bu değişkenlerden bir tanesi de öz duyarlılıktır. Öz duyarlılığın belirleyici

özellikleri çerçevesinde düşünüldüğünde, psikolojik dışlanma ile internet bağımlılığı arasında aracı değişken olarak rol oynamasının birkaç olası nedeni olduğu söylenebilir. Bunlardan biri, öz duyarlık boyutunda yüksek olan bireylerin daha az dışlanma algılamalarıdır. Nitekim, bulgularımız öz duyarlığın algılanan psikolojik dışlanmanın her iki boyutuyla da negatif korelasyon gösterdiğine işaret etmektedir. Bir diğer neden, dışlanma algılasalar bile, öz duyarlığı yüksek olan bireylerin, bu konuda kendilerine karşı daha az yargılayıcı olmaları, bu tür bir yaşantının insan olmanın bir parçası olduğunu düşünmeleri ve dolayısıyla ihtiyaç tehdidi yaşamamalarıdır. Diğer yandan, yine öz duyarlığın belirleyici özellikleri çerçevesinden bakıldığında, dışlanma ve ihtiyaç tehdidi yaşasalar ve ihtiyaçlarını internet ortamında tatmin etmeye yönelseler bile, öz duyarlığı yüksek olan bireylerin bunu bir bağımlılık boyutuna taşıma olasılıklarının daha düşük olduğu söylenebilir.

Aracılık analizlerinin sonuçlarında dikkat çeken bir nokta, öz duyarlığın tolerans ve geri çekilme boyutlarında tam aracılık rolü oynarken, kompulsif kullanım, zaman yönetimi ve kişilerarası ve sağlık problemleri boyutlarında kısmi aracı değişken olarak rol oynamasıdır. Tam aracılık, aracı değişkenin denkleme girmesiyle bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki ilişkinin ortadan kalkması, kısmi aracılık ise bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki ilişkinin gücünün azalması anlamına gelmesi nedeniyle, öz duyarlığın aracı rolünün niteliğinin bir boyuttan diğerine değiştiğini gösteren bulguların tartışılması gerekmektedir. Bu tartışmanın en makul dayanağı her boyutun işaret ettiği bağımlılığın türünün içeriğini öz duyarlığın kapsadığı özellikler ile ilişkilendirmektir. Geri çekilme boyutu internetten uzak durmada zorluk çekme, uzak kalındığında titreme, huysuzlanma, gerginlik gibi belirtiler içermektedir (Caplan, 2002; Griffiths, 2000). Tolerans ise internet kullanımının sağladığı tatmin düzeyine ulaşmak için gereken internet kullanım süresinin giderek artması anlamına gelmektedir (Griffiths, 2000). Özellikle bilinçli farkındalık boyutu açısından bakıldığında, öz duyarlığın geri çekilme ve tolerans boyutlarında tam aracılık rolü oynaması akla yakın bir olasılıktır. Ancak, öz duyarlığın kısmi aracılık rolü oynadığı boyutlar için benzer bir açıklama yapmak oldukça güç gibi görünmektedir.

4.2.2. Algılanan Psikolojik Dışlanmanın Sosyal Dışlanma Boyutu ile İnternet Bağımlılığının Boyutları Arasındaki İlişkide Öz Duyarlığın Aracı Rolüne İlişkin Bulguların Tartışılması

Algılanan psikolojik dışlanmanın sosyal dışlanma boyutu ile internet bağımlılığının geri çekilme, kompulsif kullanım ve zaman yönetimi alt boyutları arasında anlamlı ilişki bulunmadığı için, aracılık analizleri sadece tolerans ve kişilerarası ve sağlık problemleri boyutları için yapılmış ve öz duyarlığın bu iki boyutta tam aracı değişken olarak rol oynadığı görülmüştür. Sosyal dışlanma ile tolerans ve kişilerarası ve sağlık problemleri boyutları arasındaki ilişkilerde öz duyarlığın aracı değişken olarak rol oynadığını gösteren bulgularımızın açıklanmasında, görmezden gelinme ile internet bağımlılık boyutları arasındaki ilişkide öz duyarlığın aracı rolünü açıklarken söylenenlere ek olarak söylenebilecek farklı bir açıklama yok gibi görünmektedir. Psikolojik dışlanma internet bağımlılığına yol açma potansiyeli taşıyan bir yaşantıdır, öz duyarlık ise dışlanma algısını ya da dışlanmanın yol açabileceği olumsuz duyguları etkileyerek internet kullanımının bağımlılık düzeyine ulaşmasını engelleyebilecek bir bireysel özelliktir.

Yukarıda da belirtildiği gibi, öz duyarlık ile internet bağımlılığının tüm alt boyutları arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmasına rağmen, sosyal dışlanma boyutu ile anlamlı ilişki göstermemeleri nedeniyle, internet bağımlılığının üç boyutu için aracılık analizi yapılamamıştır. Sosyal dışlanma boyutunun anlamlı ilişki gösterdiği internet bağımlılığı boyutlarından biri olan tolerans için elde edilen korelasyon katsayısı oldukça düşük olup, örneklem sayısının yüksek olması nedeniyle anlamlılık düzeyine ulaşmıştır. Buna karşı görmezden gelinme boyutu, bazı korelasyon katsayıları çok yüksek olmamakla birlikte internet bağımlılığının tüm boyutlarıyla anlamlı ilişki göstermektedir. Bu açıdan bakıldığında, internet bağımlılığının algılanan psikolojik dışlanmanın sosyal dışlanma boyutundan çok görmezden gelinme boyutu ilişkili olup olmadığı sorusu gündeme gelmektedir. Daha önce görmezden gelinme boyutu açısından tartışılan bu soru, bu kez sosyal dışlanma boyutu açısından tartışılacaktır.

Williams (2007) dışlanma olgusuna işaret eden ve bazen eş anlamlı bazen de farklı anlamlarda kullanılan üç kavram bulunduğunu belirtmektedir. Bu kavramlardan biri olan sosyal dışlanma, bireyin, bazen açıkça belirtilerek, bazen de herhangi bir açıklama yapılmaksızın gruptan ihraç edilmesi olarak tanımlanmaktadır. Sosyal dışlamada dışlayan grup dışladığı bireyle ilişkisini tamamen kesebileceği gibi, sadece belirli faaliyetlerin dışında tutması da söz konusu olabilmektedir. Bu araştırmada kullanılan

dışlanma ölçeğinin dışlanma alt boyutunu oluşturan maddelere bakıldığında, bu maddelerin daha çok sosyal dışlanmaya işaret ettiği görülmektedir. Dışlanma hangi türde gerçekleşirse gerçekleşsin yaşandığı ilk anda olumsuz duygusal tepkilere yol açan tatsız bir yaşantıdır. Ancak, üniversite gibi yeni ilişkiler kurma ve yeni gruplara katılma olanağı yüksek olan bir ortamda, orta düzeyde bir sosyal beceriye sahip birinin bile yeni ilişkiler kurması çok uzun sürmeyecektir. Ayrıca, bu tür bir ortamda çoğu kez insanların aynı anda birden çok gruba üye oldukları bilinmektedir. Dolayısıyla, üniversite öğrencisi olan katılımcılarımızın bir grup tarafından dışlanma nedeniyle çözümü tamamen sanal dünyada aramalarına yol açacak kadar uzun süreli bir benlik değeri tehdidi ya da ait olma duygusu yoksunluğu yaşama olasılıkları düşük gibi görünmektedir. Bu açıdan bakıldığında, grup üyeliği seçeneklerinin görece kısıtlı olduğu bir ortamda yaşayan katılımcılarla yürütülen bir araştırmada sosyal dışlanma boyutunun internet bağımlılığı ile olan ilişkisinin daha kolay görülebileceği söylenebilir.

Algılanan psikolojik dışlanmanın iki boyutu ile internet bağımlılığının alt boyutları arasında hesaplanan korelasyon katsayılarına bakıldığında, kişilerarası ve sağlık problemleri boyutunun algılanan psikolojik dışlanma boyutları ile olan korelasyonlarının diğer bağımlılık boyutlardan daha yüksek olduğu dikkat çekmektedir. Ancak, yapılan anlamlılık testleri sözü edilen korelasyon katsayıları arasındaki farkların anlamlı olmadığını göstermiştir. Bu olgu hatırdaki tutulmak koşuluyla, kişilerarası ilişkiler ve sağlık problemleri boyutuna ilişkin katsayıların niçin daha yüksek olduğu konusunda bir şeyler söylenebilir. Zaman yönetimi, tolerans, kompulsif kullanım gibi boyutları oluşturan maddelere bakıldığında, bu maddelere verilen yanıtların tamamen kişinin kendi değerlendirmelerine kaldığı (örn, internetin giderek daha uzun süre kullanılması; bir şeyleri kaçırma duygusu), kişide aşırı internet kullanma konusunda farkındalık yaratacak bir geri bildirim alınma durumunun söz konusu olmadığı görülebilir. Buna karşı, kişilerarası (örn, aile bireyleriyle etkileşimin azalması) ve sağlık (örn., sırt ağrısı) problemleri boyutuna ilişkin maddelere verilen yanıtların kısmen de olsa başkalarından ya da vücuttan gelen farkındalık yaratan geri bildirimlerden etkilenmesi söz konusu olabilir. Dolayısıyla, bu boyut, algılanan psikolojik dışlanma ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi diğer boyutlara göre daha güçlü bir şekilde yansıtmış olabilir.

4.3. Günlük ve Haftalık İnternet Kullanım Süreleri ile Demografik Değişkenlerin İnternet Bağımlılığını Yordamadaki Rolüne İlişkin Bulguların Tartışılması

İnternet kullanma alışkanlıkları ile yaş, cinsiyet, anne-babanın eğitim düzeyi gibi demografik değişkenlerin internet bağımlılığının yordanmasına yaptıkları katkılara ilişkin bulguların tartışılmasına aşağıda yer verilmiştir.

4.3.1 Günlük ve Haftalık İnternet Kullanım Sürelerinin İnternet Bağımlılığının Yordamasına Yaptıkları Katkılara İlişkin Bulguların Tartışılması

Günlük ve haftalık internet kullanım saatleri ile demografik değişkenlerin internet bağımlılığının yordanmasındaki rolünü belirlemek amacıyla, internet bağımlılığının alt boyutları için ayrı ayrı yapılan aşamalı regresyon analizlerinin sonuçları, haftalık internet kullanım süresinin kompulsif kullanım, geri çekilme, tolerans ve zaman yönetimi boyutlarının yordanmasına, günlük internet kullanım süresinin ise sadece kişilerarası ve sağlık sorunlarının yordanmasına anlamlı katkısının olduğunu göstermiştir. Bu bulgular günlük ve haftalık internet kullanımı ile ilgili dördüncü hipotezimizi kısmen doğrular niteliktedir.

Araştırmamızdan elde edilen bulgulara göre, haftalık internet kullanım süresi, bağımlılık boyutlarından biri ile anlamlı ilişki göstermese de, diğer dört boyutun yordanmasına tutarlı bir biçimde pozitif yönde en güçlü katkı yapan değişken gibi görünmektedir. Bu nedenle, bu değişkenin internet bağımlılığına yaptığı katkıya ilişkin bulguların, her boyut için ayrı ayrı tartışması yapılması yerine, bir bütün olarak ele alınması daha uygun gibi görünmektedir.

Yıl olarak internet kullanım süresi, haftalık oyun oynama sıklığı ve süresi, günlük oyun oynama süresi, bir oturda çevrim içi kalma süresi şeklinde işevuruk hale getirilen internet kullanma alışkanlıklarının internet bağımlılığının gelişmesinde oynadığı rol başlangıçtan itibaren araştırmacıların ilgisini çeken bir konu olmuştur. Yapılan araştırmalar genellikle internet kullanım alışkanlıklarının bağımlılık gelişmesinde önemli bir rol oynadığını göstermiştir. Benzer bir durum haftalık oyun oynama süresi için de geçerlidir. Aksini gösteren bazı araştırmalar (örn., Canan ve ark., 2014) bulunmakla birlikte, kanıtlar ağırlıklı olarak haftalık internet kullanım süresi ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönde bir ilişki olduğuna işaret etmektedir (örn., Çam, 2014; Kocaman, 2016; Pontes ve ark., 2014; Yang ve Tung, 2007). Dolayısıyla, haftalık

internet kullanım süresinin internet bağımlılığını yordadığını gösteren bulgumuzun literatürdeki genel eğilimle tutarlı olduğu söylenebilir.

Diğer bağımlılık türleri gibi internet bağımlılığı da birdenbire ortaya çıkmayıp, zaman içinde adım adım gelişmektedir. Başlangıçta “makul miktarda” olan kullanma süresi ve sıklığı giderek artmakta ve bir noktada birey internetin başından kalkamaz ve internetsiz yapamaz hale gelmektedir. Bu açıdan bakıldığında, aşırı internet kullanımının internet bağımlılığının öncülü olduğu söylenebilir. Ancak, bu iki değişken arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla ölçümlerin yapıldığı anda artık hangisinin öncül hangisinin sonuç değişkeni olduğunu söylemek mümkün değildir. Araştırmaların büyük bir bölümünün internet kullanım alışkanlıkları ile bağımlılık arasında bir ilişki olduğunu göstermesi nedeniyle, araştırmacılar arasında bu iki değişken arasında ilişki olduğu konusunda görüş birliğine ulaşılmış gibi görünmektedir. Yukarıda da belirtildiği gibi, mantıksal olarak bakıldığında, aşırı internet kullanımı internet bağımlılığının öncülü gibi görünmektedir. Dolayısıyla, araştırmaların odak noktasının, artık aşırı kullanım ile bağımlılık arasında bir ilişki olduğunu göstermekten, başlangıçta “makul miktarda” olan internet kullanımının giderek kontrolden çıkması ile ilişkili olabilecek bireysel, ortamsal ve internette yapılan etkinliklerin türü ile ilişkili olan değişkenlerin belirlenmesine doğru kayması gerekmektedir.

İnternet kullanma alışkanlıkları bağlamında araştırmada yer alan günlük internet kullanma süresinin sadece kişilerarası ve sağlık problemleri boyutunu yordadığı saptanmıştır. Aslında, günlük internet kullanım süresi, demografik değişkenler de dahil olmak üzere, kişilerarası ve sağlık problemlerini yordayan tek değişken olmuştur. Haftalık internet kullanma süresinde olduğu gibi, aksini gösteren bazı araştırmalar olmakla birlikte, günlük internet kullanım süresinin artması ile birlikte kişilerarası ve sağlık problemlerinin artacağını gösteren çok sayıda araştırma bulunmaktadır (örn., Çam, 2014; Simcharoen ve ark., 2018; Tran ve ark., 2017). Dolayısıyla, günlük internet kullanma süresinin kişilerarası ve sağlık problemleri boyutunu yordadığını gösteren bulgumuzun araştırmaların genel olarak işaret ettiği doğrultuda olduğu söylenebilir.

İnternet bağımlılığı ölçeğinin kişilerarası ve sağlık sorunları boyutuyla ilgili maddeleri gözden geçirildiğinde, bu maddelerde ifade edilen sorunların daha çok bir oturuşta uzun süre internette kalma durumunda hissedileceği öne sürülebilir. Örneğin, bel ağrısı, baş ağrısı gibi fiziksel rahatsızlıklar genellikle uzun süre hareketsiz kalma durumunda

hissedilir. Bu durum, özellikle kronik rahatsızlıklardan çok, bu tür geçici sorunlar yaşama olasılığı yüksek olan genç yaştaki bireyler için geçerlidir. Arkadaş ya da yakınlarından gelen “artık kalk şu internetin başından” gibi yakınmalarla ifade bulan kişilerarası sorunlarla, çoğunlukla, çevreyle ilişki kesilip, uzun süre internette vakit geçirildiğinde karşılaşılır. Dolayısıyla, günlük internet kullanım süresi ile kişilerarası ve sağlık problemleri arasında pozitif yönde ilişki olduğunu gösteren bulgularımızın beklendiği olduğu söylenebilir.

Günlük internet kullanımının internet bağımlılığının kişilerarası ve sağlık problemleri boyutunu yordadığını gösteren bulgumuzun ilgili literatürde yer alan araştırmalarda genellikle elde edilen bulgularla tutarlı olmasına karşın, diğer bağımlılık boyutları ile ilişkili olmadığını gösteren bulgularımız için aynı şeyi söylemek güçtür. İlgili literatürde günlük internet kullanım süresi ile internet bağımlılığının diğer boyutları arasında da ilişki olduğunu gösteren birçok araştırma vardır. Günlük internet kullanımının kişilerarası ve sağlık problemlerini yordarken, diğer bağımlılık boyutlarını niçin yordamadığı sorusuna tatmin edici bir açıklama getirmek güç gibi görünmektedir. Bu nedenle, ilgili araştırmaların büyük bir bölümünde günlük internet kullanımının sadece bazı bağımlılık boyutlarıyla ilişkili bulunduğunu, bu değişken ile tüm bağımlılık boyutları arasında anlamlı ilişki bulan araştırma sayısının oldukça sınırlı olduğunu, bu araştırmanın da tüm internet bağımlılığı boyutları ile ilişki bulunmayan araştırmalar arasında yer aldığını söylemek yeterli olacaktır.

4.3.2 Demografik Değişkenlerin İnternet Bağımlılığının Yordamasına Yaptıkları Katkılarına İlişkin Bulguların Tartışılması

Regresyon analizlerinin sonuçları cinsiyet değişkeninin internet bağımlılığının kompulsif kullanım, geri çekilme, tolerans ve zaman yönetimi boyutlarının yordanmasına anlamlı katkı yaptığını, ancak kişilerarası ve sağlık problemlerinin yordanmasına anlamlı bir katkısının bulunmadığını göstermiştir. Kompulsif kullanım, geri çekilme ve tolerans boyutlarında kadınların puan ortalamalarının, zaman yönetimi boyutunda ise erkeklerin puan ortalamasının daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgular internet bağımlılığı düzeyinde cinsiyete bağlı farklılıklarının olacağını öngören beşinci hipotezi doğrular yöndedir.

Cinsiyet ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmalarda, bağımlılığın alt boyutları için ayrı ayrı analizler yapılsa da sonuçların tartışılması tek tek

boyutlar üzerinden değil, genel bir bağımlılık düzeyi açısından yapılmaktadır. Genel bir internet bağımlılığı açısından bakıldığında, araştırma bulgularının kadın ya da erkekler arasında internet bağımlılığının daha yaygın olduğu konusunda kesin bir yargıya varmaya izin verecek ölçüde tutarlı olduğunu söylemek güçtür. İlgili literatür incelendiğinde, bazı araştırmalarda erkeklerin bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğunu gösteren bulgular elde edilirken (örn., Akdağ, Şahan Yılmaz, Özhan ve Şan, 2014; Baloğlu ve ark., 2018; Chou ve Hsiau, 2000; Lin ve Yu, 2008) diğerlerinde tam aksi yönde bulguların elde edildiği görülmektedir (örn., Beşaltı, 2016; Kaur, 2018; Kıran ve Eryılmaz, 2017; Ono ve Zavodny, 2002; Weiser, 2000). Bazı araştırmalarda ise internet bağımlılık düzeyinde cinsiyete bağlı herhangi bir farklılık gözlenmemiştir (Dalgacı, 2016; Simcharoen ve ark., 2018; Özçelik, 2016; Tekeş, 2016). Benzer bir durum, bağımlılığın alt boyutları düzeyinde yapılan analiz ve tartışmalar için de geçerlidir. Bir araştırmada erkeklerin daha yüksek puan aldığı bir alt boyutta, bir başka araştırmada kadınların daha yüksek puan alması ya da bu boyutta cinsiyete bağlı farklılığın bulunmaması sık rastlanan bir durumdur. Dolayısıyla, bu araştırmada elde edilen cinsiyet farklılıklarına ilişkin bulguların gerekçelendirilmesi, karşılaştırmalı olarak tartışılması ya da literatürde gözlenen genel eğilimle uyumlu ya da uyumsuz olduğunun söylenmesi güçtür. Çünkü, ulaşılabildiğimiz kadarıyla ilgili literatürde, örneğin, kadınların tolerans puanı ortalamasının daha yüksek olduğuna ilişkin bulgumuzu açıklamak için öne süreceğimiz gerekçelerin, erkeklerin tolerans puanı ortalamasının daha yüksek olduğunu bulan bir başka araştırmacının öne sürdüğü gerekçelerden daha doğru olduğunu gösteren bir kanıt yoktur. Bu açıdan bakıldığında, cinsiyet farklılıklarına ilişkin bulgularımızdan çok bu konudaki bulguların tutarsızlığının kaynakları üzerinde durmanın daha gerçekçi olduğu söylenebilir.

İnternet bağımlılığında cinsiyet farklılıklarına ilişkin sonuçların giderek çeşitlenmesinin olası nedenlerinden biri, başlangıçta erkekler tarafından da sık kullanıldığı belirtilen internetin, özellikle akıllı telefonların devreye girmesiyle kadınlar tarafından da sıklıkla kullanılmaya başlanması olabilir. İnternet bağımlılığının internet kullanım sıklık ve süresinin ilişkili olduğu dikkate alınırca, internet bağımlısı kadın ve erkeklerin oranının giderek birbirine yaklaştığı ve çelişkili bulguların buradan kaynaklandığı öne sürülebilir.

İnternet bağımlılığı düzeyinde cinsiyet farklılıklarına ilişkin tutarsız bulguların bir diğer olası nedeni, araştırma örneklemelerinin farklı olması ve daha önemlisi interneti ne

amaçla kullandıkları dikkate alınmaksızın, katılımcılardan sadece internet bağımlılığı ölçümleri alınması olabilir. Katılımcılardan interneti kullanma amaçlarını belirtmelerinin istendiği araştırmaların sonuçları, kadın ve erkeklerin belirttikleri kullanım amaçlarının büyük ölçüde örtüştüğünü göstermiştir. Ancak, kullanım amaçları ortak olsa bile, aynı amaçla kullanılan internet aktivitelerine ayrılan zaman farklı olabilir. Örneğin, hem kadın hem de erkekler interneti zaman zaman bilgi edinme amaçlı olarak kullanmakla birlikte, bu etkinliklere ayrılan zaman ya da tüm etkinlikler içinde kapsadığı yer bir cinsiyetten diğerine farklılık gösterebilir. Nitekim, yapılan araştırmalar kadınların interneti genelde iletişim, sosyal ağlarla ilişkili amaçlarla, erkeklerinse daha çok çevrim içi oyun oynama, eğlence gibi amaçlarla kullandığına işaret etmektedir (Ak, Koruklu ve Yılmaz, 2013; Dufour ve ark., 2016; Kimbrough, Guadagno, Muscanell ve Dill, 2013; Ko ve ark., 2005; Li ve Kirkup, 2007; Weiser, 2000). İnternet kullanım amaçlarındaki farklılıklar toplumsal cinsiyet rolleri çerçevesinden de ele alınabilir. Genel olarak bakıldığında toplumda kadınlara ve erkeklere farklı cinsiyet rolleri (örn., kadınlar daha sabırlı, anlayışlıdır, daha iyi kişilerarası ilişkiler kurabilirler, erkekler güçlü görünmelidir, etrafında bir kontrolü olmalıdır gibi) yüklendiğinden söz edilebilir. Buradan hareketle bu cinsiyet rolleri nedeniyle kadınların interneti toplumsal cinsiyet rollerine uygun biçimde iletişim ve kişilerarası ilişkiler kurma amacıyla, erkeklerinse çevrim içi oyunlar oynama ve eğlence amaçlarıyla kullandıklarından bahsedilebilir. Bem'in (1981) toplumsal cinsiyetin tek bir boyutu olmadığı görüşünden hareket edildiğinde de kadınsılık, erkeksilik, androjen ve belirsiz rolün internet kullanımındaki cinsiyete ilişkin tutarsız sonuçların ortaya çıkmasını daha mümkün hale getirebileceği düşünülebilir. Daha donanımlı bilgisayarlar gerektirmeleri nedeniyle, eğlence ve çevrim içi oyun oynama gibi aktivitelerin her yerde gerçekleştirilmesi mümkün değildir. Buna karşı, iletişim kurma ya da sosyal medyayı kullanma gibi internet aktiviteleri akıllı telefon aracılığı ile her an her yerde yapılabilir. Bu olgu dikkate alındığında kadınların daha uzun süre internet kullandıkları, bu nedenle de bağımlılık geliştirme olasılıklarının daha yüksek olduğu savunulabilir. Diğer yandan, çevrim içi oyunların daha uzun süre internette kalmayı gerektirdiği ve doğaları nedeniyle bağımlılık yapma olasılıklarının daha yüksek olduğu göz önünde bulundurularak, erkeklerde bağımlılık oranının daha yüksek olması beklenebilir. Bu nedenle, etkinlik türü dikkate alınmadan, genel olarak internet kullanımını açısından yapılacak cinsiyetler arası karşılaştırmalardan her türlü sonucun elde edilmesi beklenebilir.

Bu araştırmanın üniversite öğrencileri ile yapılması ve internet erişimi, akıllı telefon gibi teknolojilerdeki gelişim de düşünüldüğünde, her öğrencinin internete erişim sağlamanın, sosyal medya araçlarının çok fazla olmasının, çeşitlenmesinin ve popüler hale gelmesinin kadınların kompulsif kullanım, geri çekilme ve tolerans alt boyutu puan ortalamalarının erkeklerden yüksek çıkmasına neden olabileceği düşünülebilir.

Demografik değişkenlerin internet bağımlılığı alt boyutlarını yordamasına ilişkin olarak yapılan analizlerde regresyon analizlerine bağımsız değişken olarak dahil edilen yaş ve anne-baba eğitim durumunun internet bağımlılığının hiçbir alt boyutunu yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yaş ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin araştırıldığı çalışmalar incelendiğinde, katılımcıların yaş aralıklarının bir araştırmadan diğerine önemli ölçüde değiştiği görülmektedir. Büyük bir olasılıkla bu nedenden dolayı internet bağımlılığında yaşa bağlı farklılıkların incelendiği araştırmalardan elde edilen bulgular arasında tutarlılık bulunmamaktadır. Ancak, yaş değişkeninin internet bağımlılığının yordanmasına anlamlı bir katkısının olmadığını gösteren bulgumuzun, bu tutarsızlıklardan bağımsız olarak örneklemimizin niteliklerinden kaynaklandığı söylenebilir. Bu araştırma üniversite öğrencilerinin oluşturduğu bir örnekleme yürütülmüştür. Örneklemin doğası gereği katılımcıların çok büyük bölümü 18-23 yaş aralığında bulunmaktadır. Bu ölçüde dar olan bir yaş aralığında bulunan ve yaşantıları birbirlerine oldukça benzer olan bir örnekleme internet bağımlılığı açısından yaşa bağlı bir farklılığın bulunmaması beklendiği bir sonuçtur. Nitekim, bu olgu dikkate alınarak araştırmamızda yaş ile ilgili bir hipoteze yer verilmemiştir.

Anne-baba eğitim durumunun internet bağımlılığının yordanmasına herhangi bir katkısının olmadığını gösteren bulgumuzun olası bir açıklaması katılımcılarımızın bir bölümünün uzunca bir süredir anne babalarından ayrı olmaları ya da anne-babanın bu konudaki etkisinden çıkmış olmaları çerçevesinde yapılabilir. Katılımcıların üniversite öğrencisi olmaları, yaşamlarını anne-babalarından ayrı olarak sürdürmeleri ve üniversite ortamında geçirdikleri yaşantı ve deneyimlerin anne-babaların etkisiyle oluşan internet kullanımıyla ilgili tutumlarının değişmesine yol açmış olması mümkündür. Diğer yandan, anne-babanın eğitim durumu ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelendiği bazı araştırmalarda anne-babanın eğitim durumuna bağlı herhangi bir farklılık bulunmazken (Çam, 2014; Çelen, Çelik ve Seferoğlu, 2011; Tuna, 2015), diğerlerinde anne-babalarının eğitim düzeyi yüksek olan katılımcılar arasında internet bağımlılığının daha yaygın olduğunu gösteren bulgular elde edilmiştir (Kılınç, 2015).

Ebeveyn eğitim durumuna bağlı farklılıklar gözlenen araştırmalardan bazılarında ise, farklılığın sadece anne eğitim durumu için geçerli olduğu, baba eğitim durumu açısından bir farklılığın bulunmadığı görölmüştür (örn., Arı Apakgün, 2015; İnan, 2010). Bu araştırmadan elde edilen bulgular anne-baba eğitim düzeyi ile internet bağımlılığı arasında ilişki bulunmadığını gösteren araştırmaları destekler yöndedir.



SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada temel olarak algılanan psikolojik dışlanma ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkide öz duyarlılığın aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Bu temel amaca ek olarak günlük ve haftalık internet kullanımı ve bazı demografik değişkenler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiler de incelenmiştir.

Algılanan psikolojik dışlanmanın görmezden gelinme alt boyutu ile internet bağımlılığının bütün boyutlarının pozitif yönde ilişkili olduğu, sosyal dışlanma boyutunun ise internet bağımlılığının yalnızca tolerans ve kişilerarası ve sağlık problemleri boyutları ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sosyal dışlanma boyutu ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkilere ilişkin bulgularımızda dikkat çeken bir nokta, algılanan psikolojik dışlanmanın görmezden gelinme boyutunun internet bağımlılığının tüm boyutlarıyla pozitif yönde ilişki gösterirken, sosyal dışlanma boyutunun sadece “tolerans” ve “kişilerarası ve sağlık problemleri” boyutlarıyla ilişkili olmasıdır. Ayrıca her iki boyutun da anlamlı ilişki gösterdiği “tolerans” ve “kişilerarası ve sağlık problemleri” boyutlarına ilişkin korelasyon katsayılarına bakıldığında, aradaki farklar anlamlı olmamakla beraber, görmezden gelinme ile ilgili korelasyon katsayılarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu durum, internet bağımlılığının görmezden gelme şeklinde gerçekleşen psikolojik dışlanma ile daha fazla ilişkili olup olmadığı sorusunu gündeme getirmektedir. Araştırmada toplanan veriler, bu soruya yanıt verebilmek için uygun değildir, bu nedenle görmezden gelinme ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin sosyal dışlanma alt boyutundan daha yüksek çıkmasının nedenlerine ilişkin araştırmalara gereksinim olduğu düşünülmektedir.

Algılanan psikolojik dışlanmanın sosyal dışlanma alt boyutu ile internet bağımlılığının tolerans ve kişilerarası ve sağlık problemleri alt boyutu arasındaki ilişkide öz duyarlılığın tam aracı rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aracılık analizinin yapılabilmesi için gerekli olan şartlar sağlanmadığı için sosyal dışlanma alt boyutu ile internet bağımlılığının kompulsif kullanım, geri çekilme ve zaman yönetimi alt boyutları arasındaki ilişkide öz duyarlılığın aracı rolüne ilişkin analizler yapılamamıştır. Algılanan psikolojik dışlanmanın görmezden gelinme alt boyutu ile internet bağımlılığının geri çekilme ve tolerans alt boyutları arasındaki ilişkide öz duyarlılığın tam aracı rolü olduğu, kompulsif kullanım, zaman yönetimi ve kişilerarası ve sağlık problemleri alt boyutları arasındaki ilişkide ise öz duyarlılığın kısmi aracı rolünün olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

İlgili literatürde ulaşılabildiği kadarıyla psikolojik dışlanma ve internet kullanımı arasındaki ilişkide öz duyarlığın aracı rolüne ilişkin bir araştırmaya rastlanamamıştır. Ayrıca dışlanma ve internet kullanımı ile ilişkili çalışmaların da sınırlı sayıda olduğu görülmüştür. Bu nedenle elde edilen bulguların benzer araştırma sonuçları açısından tartışılması konusunda sınırlılıklar bulunmaktadır. Elde ettiğimiz sonuçlar algılanan psikolojik dışlanma ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkide öz duyarlığın aracı rolüne işaret etmektedir. Ancak sadece bir çalışmadan hareketle kesin bir sonuca varmak mümkün olamayacağı için bu konu ile ilgili yeni ve farklı araştırmaların yürütülmesi yararlı olabilir. Bunun yanında psikolojik dışlanma ve internet bağımlılığı arasında pozitif yönde bir ilişki bulunması psikolojik dışlanmaya maruz kalan bireylerin, internete yönelerek tehdit altına giren ihtiyaçlarını karşılayabileceklerini göstermektedir. Öz duyarlık bu iki değişken arasında aracı rol oynamaktadır ancak başka aracı veya düzenleyici değişkenlerin de bu ilişkide rol oynuyor olabileceği ihtimali yeni araştırmaları gündeme getirmektedir.

İnternet kullanma alışkanlıkları ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkilere dair elde edilen bulgularımıza göre haftalık internet kullanım süresinin kompulsif kullanım, geri çekilme, tolerans ve zaman yönetimi boyutlarını yordadığı ancak kişilerarası ve sağlık problemleri alt boyutunu yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan araştırmaların büyük bir bölümünün internet kullanma alışkanlıkları ile bağımlılık arasında bir ilişki olduğunu göstermesi nedeniyle, araştırmacılar arasında bu iki değişken arasında ilişki olduğu konusunda görüş birliğine ulaşılmış gibi görünmektedir. Yapılacak araştırmaların internet kullanımının giderek kontrolden çıkması ile ilişkili olabilecek bireysel, ortamsal ve internette yapılan etkinliklerin türü ile ilişkili olan değişkenlerin belirlenmesine doğru kayması gerektiği düşünülmektedir. Günlük internet kullanım süresinin ise yalnızca kişilerarası ve sağlık problemleri boyutunu yordadığı görülmüştür. Literatürde yer alan araştırmaların genelinde bu bulgumuzu destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Bunların yanında günlük internet kullanımı ile internet bağımlılığının kompulsif kullanım, geri çekilme, tolerans ve zaman yönetimi boyutlarının yordanmasına anlamlı düzeyde katkı sağlamadığı görülmüştür.

Demografik değişkenlerin internet bağımlılığını yordamasına ilişkin analizler cinsiyet değişkeninin internet bağımlılığının kompulsif kullanım, geri çekilme, tolerans ve zaman yönetimi boyutlarının yordanmasına anlamlı katkı yaptığını, ancak kişilerarası ve sağlık problemlerinin yordanmasına anlamlı bir katkısının bulunmadığını göstermiştir.

Kompulsif kullanım, geri çekilme ve tolerans boyutlarında kadınların puan ortalamaları, zaman yönetimi boyutunda ise erkeklerin puan ortalamasının daha yüksek olduğu görülmüştür. Genel internet bağımlılığı açısından bakıldığında, araştırma bulgularının kadın ya da erkekler arasında internet bağımlılığının daha yaygın olduğu konusunda kesin bir yargıya varmaya izin verecek ölçüde tutarlı olduğunu söylemek güçtür. İnternet bağımlılığında cinsiyete ilişkin farklılıklara yönelik olarak kullanıcıların ne amaçla internete girdiklerinin ve toplumsal cinsiyet rollerinin de dikkate alınarak yürütülecek çalışmaların literatüre katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Yaş, anne-baba eğitim durumu değişkenleri ile internet bağımlılığı arasında bir ilişki bulunamamıştır. İnternet bağımlılığında yaşa bağlı farklılıkların incelendiği araştırmalardan elde edilen bulgular arasında tutarlılık bulunmamaktadır. Çünkü yaş ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin araştırıldığı çalışmalar incelendiğinde, katılımcıların yaş aralıklarının bir araştırmadan diğerine önemli ölçüde değiştiği görülmektedir. Araştırmamızda yaş ve internet bağımlılığı arasında bir ilişki çıkmamasının temel nedeninin örneklemin yaşları birbirine yakın olan üniversite öğrencilerinden oluşması olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle farklı yaş gruplarını dikkate alarak yapılacak araştırmaların yaş ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiye dair daha açıklayıcı sonuçlar verebileceği söylenebilir. Anne-baba eğitim durumu değişkeni ile internet bağımlılığı arasında bir ilişkinin olmaması da yine örneklem grubunun özellikleri ile açıklanabilir. Katılımcıların üniversite öğrencisi olmaları, yaşamlarını anne-babalarından ayrı olarak sürdürmeleri ve üniversite ortamında geçirdikleri yaşantı ve deneyimlerin anne-babaların etkisiyle oluşan internet kullanımıyla ilgili tutumlarının değişmesine yol açmış olması mümkündür. Literatürde bu konu ile ilgili olarak yapılan araştırmalar arasında da tutarlı sonuçlar bulunmamaktadır. Farklı örneklem grupları ile yapılacak araştırmaların tutarlı sonuçların olmadığı bu bulgularla ilgili olarak literatüre katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Adams, C. E. ve Leary, M. R. (2007). Promoting self-compassionate attitudes toward eating among restrictive and guilty eaters. *Journal of Social and Clinical Psychology, 26*, 1120-1144. doi: <https://doi.org/10.1521/jscp.2007.26.10.1120>
- Ak, Ş., Koruklu, N. ve Yılmaz, Y. (2013). A study on Turkish adolescent's internet use: Possible predictors of internet addiction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 16*, 205-209. doi: <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0255>
- Akdağ, M., Şahan Yılmaz, B., Özhan, U. ve Şan, İ. (2014). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılıklarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi (İnönü Üniversitesi örneği). *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 15*, 73-96. doi: [10.17679/iuefd.98972](https://doi.org/10.17679/iuefd.98972)
- Akın, Ü., Akın, A. ve Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 33*, 1-10.
- Allen, A. B. ve Campbell, W. K. (2013). Individual differences in responses to social exclusion: Self-esteem, narcissism, and self-compassion. C. N. DeWall (Ed.) *The Oxford Handbook of Social Exclusion* içinde (s. 219-227). Oxford University Press.
- Allen, A. B. ve Leary, M. R. (2010). Self-compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass, 4*, 107-118. doi: <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2009.00246.x>
- Al-Menayes, J. J. (2015). Motivations for using social media: An exploratory factor analysis. *International Journal of Psychological Studies, 7*, 43-50. doi: [10.5539/ijps.v7n1p43](https://doi.org/10.5539/ijps.v7n1p43)
- Altman, D. G. ve Bland, J. M. (1995). Statistics notes: The normal distribution. *British Medical Journal, 310*, 298. doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.310.6975.298>
- Anderson, E. L., Steen, E. ve Stavropoulos, V. (2017). Internet use and problematic internet use: A systematic review of longitudinal research trends in adolescence and emergent adulthood. *International Journal of Adolescence and Youth, 22*, 430-454. doi: <https://doi.org/10.1080/02673843.2016.1227716>

- Arı Apakgün, E. (2015). *Ergenlerde internet bağımlılığı ve sosyal destek ile ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Üniversitesi, İstanbul.
- Arslan, G. (2017). Psychological maltreatment, forgiveness, mindfulness, and internet addiction among young adults: A study of mediation effect. *Computers in Human Behavior*, 72, 57-66. doi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.02.037>
- Babalola, O. B., Ekundayo, O. O. Agiobu-Kemmer, I. ve Ayenibiowo, K. O. (2017). Influence of gender and time spent online on internet addiction among adolescents and youths in South Western, Nigeria. *Ife Social Sciences Review*, 25, 64-73.
- Bacon, A. K., Cranford, A. N. ve Blumenthal, H. (2015). Effects of ostracism and sex on alcohol consumption in a clinical laboratory setting. *Psychology of Addictive Behaviors*, 29, 664-672. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/adb0000054>
- Baloğlu, M., Özteke Kozan, H. İ. ve Kesici, Ş. (2018). Gender differences in and the relationships between social anxiety and problematic internet use: Canonical analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 20, e33. doi: 10.2196/jmir.8947
- Barnard, L. K. ve Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, and interventions. *Review of General Psychology*, 15, 289-303. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/a0025754>
- Baron, R. M. ve Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.
- Batıgün, A. D. ve Hasta, D. (2010). İnternet bağımlılığı: Yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11, 213-219.
- Baumeister, R. F. ve Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529.

- Baumeister, R. F., Brewer, L. E., Tice, D. M. ve Twenge, J. M. (2007). Thwarting the need to belong: Understanding the interpersonal and inner effects of social exclusion. *Social and Personality Psychology Compass*, 1, 506-520. doi: <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00020.x>
- Baumeister, R. F., DeWall, C. N., Ciarocco, N. J. ve Twenge, J. M. (2005). Social exclusion impairs self-regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88, 589-604. doi:10.1037/0022-3514.88.4.589
- Baumeister, R. F., Twenge, J. M. ve Nuss, C. K. (2002). Effects of social exclusion on cognitive processes: Anticipated aloneness reduces intelligent thought. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 817-827. doi: 10.1037//0022-3514.83.4.817
- Beard, K. W. ve Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 4, 377-383. doi: <https://doi.org/10.1089/109493101300210286>
- Bem, S. L. (1981). Bem sex-role inventory: Professional manual. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Best, P., Manktelow, R. ve Taylor, B. (2014). Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. *Children and Youth Services Review*, 41, 27-36. doi: <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2014.03.001>
- Beşaltı, M. (2016). *Ergenlerde internet bağımlılığı ve kişilik özelliklerinin bazı sosyo-demografik özelliklere göre incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Block, J. J. (2008). Issues for DSM-V: Internet addiction. *The American Journal of Psychiatry*, 165, 306-307. doi: <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2007.07101556>

- Boonlue, T., Briggs, P. ve Silience, E. (2016, July). Self-compassion, psychological resilience and social media use in Thai students. *Proceedings of the 30th International BCS Human Computer Interaction Conference: Fusion!* içinde (s.4). BCS Learning & Development Ltd. doi: <http://dx.doi.org/10.14236/ewic/HCI2016.4>
- Boonvisudhi, T. ve Kuladee, S. (2017). Association between internet addiction and depression in Thai medical students at Faculty of Medicine, Ramathibodi Hospital. *PloS ONE*, 12, e0174209. doi: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0174209>
- Brand, M., Laier, C. ve Young, K. S. (2014). Internet addiction: Coping styles, expectancies, and treatment implications. *Frontiers in Psychology*, 5, 1-14. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01256>
- Brand, M., Young, K. S. ve Laier, C. (2014). Prefrontal control and internet addiction: A theoretical model and review of neuropsychological and neuroimaging findings. *Frontiers in Human Neuroscience*, 8, 375. doi: [10.3389/fnhum.2014.00375](https://doi.org/10.3389/fnhum.2014.00375)
- Breines, J. G. ve Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38, 1133-1143. doi: <https://doi.org/10.1177/0146167212445599>
- Brown, K. W. ve Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Brown, K. W., Ryan, R. M., Creswell, J. D. ve Niemiec, C. P. (2008). Beyond me: Mindful responses to social threat. *Transcending Self-interest: Psychological Explorations of The Quiet Ego*, 75-84.
- Calvete, E., Gámez-Guadix, M. ve Cortazar, N. (2017). Mindfulness facets and problematic internet use: A six-month longitudinal study. *Addictive Behaviors*, 72, 57-63. doi: <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2017.03.018>

- Canan, F., Yıldırım, O., Üstünel, T. Y., Sinani, G., Kaleli, A. H., Güneş, C. ve Ataoğlu, A. (2014). The relationship between internet addiction and body mass index in Turkish adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17, 40-45. doi: 10.1089/cyber.2012.0733.
- Caplan, S. E. (2002). Problematic internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18, 553-575. doi: [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(02\)00004-3](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(02)00004-3)
- Chak, K. ve Leung, L. (2004). Shyness and locus of control as predictors of internet addiction and internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 7, 559-570. doi: <https://doi.org/10.1089/cpb.2004.7.559>
- Chen, S.-H., Weng, L.-J., Su, Y.-J., Wu, H.-M. ve Yang, P.-F. (2003). Development of a Chinese Internet Addiction Scale and its psychometric study. *Chinese Journal of Psychology*, 45, 279-294.
- Chiou, W. B., Lee, C. C. ve Liao, D. C. (2015). Facebook effects on social distress: Priming with online social networking thoughts can alter the perceived distress due to social exclusion. *Computers in Human Behavior*, 49, 230-236. doi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.064>
- Chou, C. ve Hsiao, M. C. (2000). Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: The Taiwan college students' case. *Computers & Education*, 35, 65-80. doi: [https://doi.org/10.1016/S0360-1315\(00\)00019-1](https://doi.org/10.1016/S0360-1315(00)00019-1)
- Chou, W. P., Yen, C. F. ve Liu, T. L. (2018). Predicting effects of psychological inflexibility/experiential avoidance and stress coping strategies for internet addiction, significant depression, and suicidality in college students: A prospective study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15, 788. doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph15040788>
- Clark, D. J., Frith, K. H. ve Demi, A. S. (2004). The physical, behavioral, and psychosocial consequences of internet use in college students. *CIN: Computers, Informatics, Nursing*, 22, 153-161.

- Clark, J. L. (2012). *Take it Easy on Yourself: The Role of Self-compassion in Response to Social Ostracism* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). American University. <http://hdl.handle.net/1961/11489>
- Çam, H. H. (2014). *Adölesanlarda internet bağımlılığı prevalansı ile psikopatolojik semptomlar ve obezite arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Doktora Tezi). Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Çelen, F. K., Çelik, A. ve Seferoğlu, S. S. (2011). *Çocukların internet kullanımları ve onları bekleyen çevrim-içi riskler*. XIII. Akademik Bilişim Konferansı, 2-4 Şubat 2011, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Dalal, P. K. ve Basu, D. (2016). Twenty years of internet addiction... Quo Vadis? *Indian Journal of Psychiatry*, 58, 6-11. doi: 10.4103/0019-5545.174354.
- Dalgacı, F. N. (2016). *Lise öğrencilerinde yeme tutumları ve internet bağımlılığının bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Davis, F. D. (1989). Perceived usefulness, perceived ease of use, and user acceptance of information technology. *MIS Quarterly*, 13, 319-340
- Davis, F. D., Bagozzi, R. P. ve Warshaw, P. R. (1992). Extrinsic and intrinsic motivation to use computers in the workplace. *Journal of Applied Social Psychology*, 22, 1111–1132. doi: <http://dx.doi.org/10.1111/j.1559-1816.1992.tb00945.x>
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (1980). The empirical exploration of intrinsic motivational processes. L. Berkowitz (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology* içinde (Vol. 13, s. 39–80). New York: Academic.
- Deniz, M. E., Kesici, Ş. ve Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 36, 1151-1160. doi: <https://doi.org/10.2224/sbp.2008.36.9.1151>

- Derfler-Rozin, R., Pillutla, M. ve Thau, S. (2010). Social reconnection revisited: The effects of social exclusion risk on reciprocity, trust, and general risk-taking. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 112, 140-150. doi: <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2010.02.005>
- Digital in 2017: Global Overview. 27/10/2017 tarihinde erişilmiştir. <https://wearesocial.com/special-reports/digital-in-2017-global-overview>.
- Doğan, A. (2013). *İnternet bağımlılığı yaygınlığı* (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Dufour, M., Brunelle, N., Tremblay, J., Leclerc, D., Cousineau, M. M., Khazaal, Y. ... ve Berbiche, D. (2016). Gender difference in internet use and internet problems among Quebec high school students. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 61, 663-668. doi: <https://doi.org/10.1177/0706743716640755>
- Eisenberger, N. I., Lieberman, M. D. ve Williams, K. D. (2003). Does rejection hurt? An fMRI study of social exclusion. *Science*, 302, 290-292. doi: [10.1126/science.1089134](https://doi.org/10.1126/science.1089134)
- Elliott, A. C. ve Woodward W. A. (2007). *Statistical analysis quick reference guidebook: With SPSS examples*. (1. Baskı). London: Sage Publications.
- Ellison, N. B., Steinfield, C. ve Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook “friends:” Social capital and college students’ use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12, 1143-1168. doi: <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x>
- Ellison, N. B., Steinfield, C. ve Lampe, C. (2011). Connection strategies: Social capital implications of Facebook-enabled communication practices. *New media & Society*, 13, 873-892. doi: <https://doi.org/10.1177/1461444810385389>
- Ellsworth, J. H. (1994). *Education on the internet: A hands-on book of ideas, resources, projects, and advice*. Indianapolis: Sams Publishing.
- Eroğlu, A. (2014). *İnternet bağımlılığı ile ilişkili değişkenlerin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Ferraro, G., Caci, B., D'amico, A. ve Blasi, M. D. (2006). Internet addiction disorder: An Italian study. *CyberPsychology and Behavior*, 10, 170-175. doi:10.1089/cpb.2006.9972
- Ferris, D. L., Lian, H., Brown, D. J. ve Morrison, R. (2015). Ostracism, self-esteem, and job performance: When do we self-verify and when do we self-enhance? *Academy of Management Journal*, 58, 279-297.
- Foley, P. (2004). Does the internet help to overcome social exclusion. *Electronic Journal of E-Government*, 2, 139-146.
- Gafni, R. ve Deri, M. (2012). Costs and benefits of Facebook for undergraduate students. *Interdisciplinary Journal of Information, Knowledge, and Management*, 7, 45-61.
- Gardner, W. L., Pickett, C. L. ve Brewer, M. B. (2000). Social exclusion and selective memory: How the need to belong influences memory for social events. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 486-496. doi: <https://doi.org/10.1177/0146167200266007>
- Gatto, S. L. ve Tak, S. H. (2008). Computer, internet, and e-mail use among older adults: Benefits and barriers. *Educational Gerontology*, 34, 800-811. doi: 10.1080/03601270802243697
- Gentile, D. A., Anderson, C. A., Yukawa, S., Ihori, N., Saleem, M., Ming, L. K. ... ve Rowell Huesmann, L. (2009). The effects of prosocial video games on prosocial behaviors: International evidence from correlational, longitudinal, and experimental studies. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35, 752-763. doi: <https://doi.org/10.1177/0146167209333045>
- Ghasemi, A. ve Zahediasl, S. (2012). Normality tests for statistical analysis: A guide for non-statisticians. *International Journal of Endocrinology And Metabolism*, 10, 486-489.
- Gilman, R., Carter-Sowell, A., DeWall, C. N., Adams, R. E. ve Carboni, I. (2013). Validation of the Ostracism Experience Scale for Adolescents. *Psychological Assessment*, 25, 319-330. doi: 10.1037/a0030913

- Gonsalkorale, K. ve Williams, K. D. (2007). The KKK won't let me play: Ostracism even by a despised outgroup hurts. *European Journal of Social Psychology*, 37, 1176-1186. doi: <https://doi.org/10.1002/ejsp.392>
- Gonzales, A. L. ve Hancock, J. T. (2011). Mirror, mirror on my Facebook wall: Effects of exposure to Facebook on self-esteem. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14, 79-83. doi: 10.1089/cyber.2009.0411
- Granic, I., Lobel, A. ve Engels, R. C. (2014). The benefits of playing video games. *American Psychologist*, 69, 66-78. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/a0034857>
- Green, C. S. ve Bavelier, D. (2012). Learning, attentional control, and action video games. *Current Biology*, 22, 197-206. doi: <https://doi.org/10.1016/j.cub.2012.02.012>
- Greenberg, J., Pyszczynski, T. ve Solomon S. (1986). The causes and consequences of the need for self esteem: A Terror Management Theory. R. F. Baumeister (Ed.) *Public Self and Private Self* içinde (s. 189-212). New York: Springer-Verlag.
- Griffiths, M. D. (1996). Internet "addiction": An issue for clinical psychology? *Clinical Psychology Forum*, 97, 32-36.
- Griffiths, M. D. (2000). Internet addiction-time to be taken seriously? *Addiction Research*, 8, 413-418. doi: <https://doi.org/10.3109/16066350009005587>
- Griffiths, M. D. (2002). The educational benefits of videogames. *Education and Health*, 20, 47-51.
- Gross, E. F. (2009). Logging on, bouncing back: An experimental investigation of online communication following social exclusion. *Developmental Psychology*, 45, 1787-1793. doi: 10.1037/a0016541
- Gruter, M. ve Masters, R. D. (1986). Ostracism as a social and biological phenomenon: An introduction. *Ethology and Sociobiology*, 7, 149-158. doi: [https://doi.org/10.1016/0162-3095\(86\)90043-9](https://doi.org/10.1016/0162-3095(86)90043-9)

- Hardie, E. ve Tee, M. Y. (2007). Excessive internet use: The role of personality, loneliness and social support networks in internet Addiction. *Australian Journal of Emerging Technologies & Society*, 5, 34-47.
- Heppner, W. L., Kernis, M. H., Lakey, C. E., Campbell, W. K., Goldman, B. M., Davis, P. J. ve Cascio, E. V. (2008). Mindfulness as a means of reducing aggressive behavior: Dispositional and situational evidence. *Aggressive Behavior*, 34, 486-496. doi: <https://doi.org/10.1002/ab.20258>
- Hollis-Walker, L. ve Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences*, 50, 222-227. doi: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.09.033>
- Hur, M. H. (2006). Demographic, habitual, and socioeconomic determinants of internet addiction disorder: An empirical study of Korean teenagers. *CyberPsychology & Behavior*, 9, 514-525. doi: <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.514>
- İnan, A. (2010). *İlköğretim II. kademe ve ortaöğretim öğrencilerinde internet bağımlılığı* (Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- İskender, M. ve Akın, A. (2011). Self-compassion and internet addiction. *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 10, 215-221.
- Jackson, L. A., Witt, E. A., Games, A. I., Fitzgerald, H. E., von Eye, A. ve Zhao, Y. (2012). Information technology use and creativity: Findings from the children and technology project. *Computers in Human Behavior*, 28, 370-376. doi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.10.006>
- Jang, K. S., Hwang, S. Y. ve Choi, J. Y. (2008). Internet addiction and psychiatric symptoms among Korean adolescents. *Journal of School Health*, 78, 165-171. doi: <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2007.00279.x>

- Jenaro, C., Flores, N., Gómez-Vela, M., González-Gil, F. ve Caballo, C. (2007). Problematic internet and cell-phone use: Psychological, behavioral, and health correlates. *Addiction Research & Theory*, 15, 309-320. doi: <https://doi.org/10.1080/16066350701350247>
- Kağıtçıbaşı, Ç. ve Cemalcılar, Z. (2017). *Dünden bugüne insan ve insanlar sosyal psikolojiye giriş*. (19. Baskı). İstanbul: Evrim Yayınları.
- Kalaitzaki, A. E. ve Birtchnell, J. (2014). The impact of early parenting bonding on young adults' internet addiction, through the mediation effects of negative relating to others and sadness. *Addictive Behaviors*, 39, 733-736. doi: <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2013.12.002>
- Kaur, S. (2018). Gender differences and relationship between internet addiction and perceived social self-efficacy among adolescents. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 9, 106-109.
- Kerimov, E. (2016). *Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyleri ile din algıları üzerine bir araştırma* (Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Kerr, N. L., Rumble, A. C., Park, E. S., Ouwerkerk, J. W., Parks, C. D., Gallucci, M. ve van Lange, P. A. (2009). “How many bad apples does it take to spoil the whole barrel?”: Social exclusion and toleration for bad apples. *Journal of Experimental Social Psychology*, 45, 603-613. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2009.02.017>
- Kesici, Ş. ve Şahin, İ. (2010). Turkish adaptation study of Internet Addiction Scale. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13, 185-189. doi: <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0067>
- Kılınç, İ. (2015). *Lise öğrencilerinin siber duyarlılık, internet bağımlılığı ve sosyal değerlerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Kıran, Ö. ve Eryılmaz, Ç. (2017). Üniversite öğrencilerinde medya araçlarının kullanım alışkanlıkları: Sinop Üniversitesi örneği. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 6, 87-102.

- Kim, H. W., Chan, H. C. ve Gupta, S. (2007). Value-based adoption of mobile internet: An empirical investigation. *Decision Support Systems*, 43, 111-126. doi:10.1016/j.dss.2005.05.009
- Kim, J., LaRose, R. ve Peng, W. (2009). Loneliness as the cause and the effect of problematic internet use: The relationship between internet use and psychological well-being. *CyberPsychology & Behavior*, 12, 451-455. doi: <https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0327>
- Kimbrough, A. M., Guadagno, R. E., Muscanell, N. L. ve Dill, J. (2013). Gender differences in mediated communication: Women connect more than do men. *Computers in Human Behavior*, 29, 896-900. doi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.12.005>
- Knausenberger, J. ve Echterhoff, G. (2018). Recovering from social exclusion: The interplay of subtle Facebook reminders and collectivistic orientation. *Computers in Human Behavior*, 78, 298-305. doi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.10.012>
- Knausenberger, J., Hellmann, J. H. ve Echterhoff, G. (2014). When virtual contact is all you need: Subtle reminders of Facebook preempt social-contact restoration after exclusion. *European Journal of Social Psychology*, 45, 279-284. doi: <https://doi.org/10.1002/ejsp.2035>
- Knowles, M. L. ve Gardner, W. L. (2008). Benefits of membership: The activation and amplification of group identities in response to social rejection. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34, 1200-1213. doi: <https://doi.org/10.1177/0146167208320062>
- Knowles, M. L., Haycock, N. ve Shaikh, I. (2015). Does Facebook magnify or mitigate threats to belonging? *Social Psychology*, 46, 313-324. doi: <http://dx.doi.org/10.1027/1864-9335/a000246>
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, C. C., Chen, S. H. ve Yen, C. F. (2005). Gender differences and related factors affecting online gaming addiction among Taiwanese adolescents. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 193, 273-277. doi: 10.1097/01.nmd.0000158373.85150.57

- Kocaman, O. (2016). *Isparta il merkezi lise öğrencilerinde olası internet bağımlılığı ile saldırganlık ve empati düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tıpta Uzmanlık Tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Isparta.
- Korkmaz, N. (2017). *Lise öğrencilerinde internet kullanımının başarı, yalnızlık ve depresyon düzeyleri ile ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kuss, D. J. ve Griffiths, M. D. (2012). Social Networking on the internet: From pastime to excess and addiction. *Mental Notes*, 6, 26–8.
- Kutlu, G., Turgut, M. ve Mut, S. (2017). Sağlık yönetimi öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeylerinin belirlenmesi. *Siyaset, Ekonomi ve Yönetim Araştırmaları Dergisi*, 5, 63-77. doi: <https://doi.org/10.25272/j.2147-7035.2017.5.3.05>
- Laconi, S., Tricard, N. ve Chabrol, H. (2015). Differences between specific and generalized problematic internet uses according to gender, age, time spent online and psychopathological symptoms. *Computers in Human Behavior*, 48, 236-244. doi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.006>
- Landers, R. N. ve Lounsbury, J. W. (2006). An investigation of Big Five and narrow personality traits in relation to internet usage. *Computers in Human Behavior*, 22, 283-293. doi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2004.06.001>
- Leary, M. R. (1990) Responses to social exclusion: Social anxiety, jealousy, loneliness, depression and low self-esteem. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9, 221-229.
- Leary, M. R. (1999). Making sense of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 8, 32-35. doi: <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00008>
- Leary, M. R., Tambor, E. S., Terdal, S. K. ve Downs, D. L. (1995). Self-esteem as an interpersonal monitor: The sociometer hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 518-530.

- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A. ve Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, *92*, 887-904. doi: 10.1037/0022-3514.92.5.887
- Lee, S. B., Lee, K. K., Paik, K. C., Kim, H. W. ve Shin, S. K. (2001). Relationship between internet addiction and anxiety, depression, and self efficacy in middle and high school students. *Journal of Korean Neuropsychiatric Association*, *40*, 1174-1184.
- Leung, L. (2004). Net-generation attributes and seductive properties of the internet as predictors of online activities and internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, *7*, 333-348. doi: <https://doi.org/10.1089/1094931041291303>
- Leung, L. ve Lee, P. S. (2012). The influences of information literacy, internet addiction and parenting styles on internet risks. *New Media & Society*, *14*, 117-136. doi: <https://doi.org/10.1177/1461444811410406>
- Li, N. ve Kirkup, G. (2007). Gender and cultural differences in internet use: A study of China and the UK. *Computers & Education*, *48*, 301-317. doi: <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2005.01.007>
- Li, W., Garland, E. L., McGovern, P., O'Brien, J. E., Tronnier, C. ve Howard, M. O. (2017). Mindfulness-oriented recovery enhancement for internet gaming disorder in U.S. adults: A stage I randomized controlled trial. *Psychology of Addictive Behaviors*, *31*, 393-402. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/adb0000269>
- Lin, C. H. ve Yu, S. F. (2008). Adolescent internet usage in Taiwan: Exploring gender differences. *Adolescence*, *43*, 317-331.
- Lin, K. Y. ve Lu, H. P. (2011). Why people use social networking sites: An empirical study integrating network externalities and motivation theory. *Computers in Human Behavior*, *27*, 1152-1161. doi:10.1016/j.chb.2010.12.009
- Lin, S. S. ve Tsai, C. C. (2002). Sensation seeking and internet dependence of Taiwanese high school adolescents. *Computers in Human Behavior*, *18*, 411-426. doi: [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(01\)00056-5](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(01)00056-5)

- MacDonald, G. ve Leary, M. R. (2005). Why does social exclusion hurt? The relationship between social and physical pain. *Psychological Bulletin*, *131*, 202-223. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.131.2.202>
- Masur, P. K., Reinecke, L., Ziegele, M. ve Quiring, O. (2014). The interplay of intrinsic need satisfaction and Facebook specific motives in explaining addictive behavior on Facebook. *Computers in Human Behavior*, *39*, 376-386. doi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.05.047>
- Meerkerk, G. J., Van Den Eijnden, R. J., Vermulst, A. A. ve Garretsen, H. F. (2009). The Compulsive Internet Use Scale (CIUS): Some psychometric properties. *Cyberpsychology & Behavior*, *12*, 1-6. doi: <https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0181>
- Morahan-Martin, J. ve Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, *16*, 13-29. doi: [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(99\)00049-7](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(99)00049-7)
- Müller, K. W., Glaesmer, H., Brähler, E., Woelfling, K. ve Beutel, M. E. (2014). Prevalence of internet addiction in the general population: Results from a German population-based survey. *Behaviour and Information Technology*, *33*, 757-766. doi: <https://doi.org/10.1080/0144929X.2013.810778>
- Nadkarni, A. ve Hofmann, S. G. (2012). Why do people use Facebook? *Personality and Individual Differences*, *52*, 243-249. doi: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.11.007>
- Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, *2*, 223-250. doi: <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, *2*, 85-101. doi: <https://doi.org/10.1080/15298860309032>

- Neff, K. D. (2008). Self-compassion: Moving beyond the pitfalls of a separate self-concept. J. Bauer ve H.A. Wayment (Eds.), *Transcending self-interest: Psychological Explorations of The Quiet Ego* içinde (s. 95-106). Washington DC: APA Books
- Neff, K. D., Rude, S. S. ve Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, *41*, 908-916. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.08.002>
- Nezlek, J. B., Wesselmann, E. D., Wheeler, L. ve Williams, K. D. (2012). Ostracism in everyday life. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, *16*, 91-104. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/a0028029>
- Ng, B. D. ve Wiemer-Hastings, P. (2005). Addiction to the internet and online gaming. *CyberPsychology and Behavior*, *8*, 110-113. doi: 10.1089/cpb.2005.8.110
- Niemz, K., Griffiths, M. D. ve Banyard, P. (2005). Prevalence of pathological internet use among university students and correlations with self-esteem, the General Health Questionnaire (GHQ), and disinhibition. *Cyberpsychology & Behavior*, *8*, 562-570. doi: <https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.562>
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M. ve Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, *55*, 51-60. doi: <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008>
- Odacı, H. ve Çıkrıkçı, Ö. (2017). Problemlı internet kullanımında depresyon, kaygı ve stres düzeyine dayalı farklılıklar. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, *4*, 41-61. doi: <http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2017.4.1.0020>
- Ono, H. ve Zavodny, M. (2002). Gender and the internet. *Social Science Quarterly*, *84*, 111-121. doi: <https://doi.org/10.1111/1540-6237.t01-1-8401007>
- Over, H. ve Carpenter, M. (2009). Priming third-party ostracism increases affiliative imitation in children. *Developmental Science*, *12*, F1-F8. doi: 10.1111/j.1467-7687.2008.00820.x

- Önay, N. (2014). *Ergenlerde internet bağımlılığı yordayıcıları olarak ana baba tutumları, iletişim becerisi ve yalnızlık algısı* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özçelik, C. O. (2016). *Üniversitesi öğrencilerinde sosyal fobi ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Üniversitesi, İstanbul.
- Pantic, I., Milanovic, A., Loboda, B., Błachnio, A., Przepiorka, A., Nestic, D. ... ve Ristic, S. (2017). Association between physiological oscillations in self-esteem, narcissism and internet addiction: A cross-sectional study. *Psychiatry Research*, 258, 239-243. doi: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.08.044>
- Petry, N. M., Rehbein, F., Gentile, D. A., Lemmens, J. S., Rumpf, H. J., Mößle, T. ... ve Auriacombe, M. (2014). An international consensus for assessing internet gaming disorder using the new DSM-5 approach. *Addiction*, 109, 1399-1406. doi: <https://doi.org/10.1111/add.12457>
- Pickett, C. L. ve Gardner, W. L. (2005). The social monitoring system: Enhanced sensitivity to social cues as an adaptive response to social exclusion. K. D. Williams, J. P. Forgas ve W. von Hippel (Eds.), *Sydney Symposium of Social Psychology Series. The Social Outcast: Ostracism, Social Exclusion, Rejection, and Bullying* içinde (s. 213-226). New York, NY, US: Psychology Press.
- Pontes, H. M., Griffiths, M. D. ve Patrão, I. M. (2014). Internet addiction and loneliness among children and adolescents in the education setting: An empirical pilot study. *Aloma: Revista de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 32, 91-98.
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., yi Lin, L., Rosen, D. ... ve Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the US. *American Journal of Preventive Medicine*, 53, 1-8. doi: <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010>
- Przepiorka, A. ve Blachnio, A. (2016). Time perspective in internet and Facebook addiction. *Computers in Human Behavior*, 60, 13-18. doi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.02.045>

- Przybylski, A. K., Rigby, C. S. ve Ryan, R. M. (2010). A motivational model of video game engagement. *Review of General Psychology, 14*, 154-166. doi: 10.1037/a0019440
- Pugh, S. (2017). Investigating the relationship between smartphone addiction, social anxiety, self-esteem, age and gender. Dublin Business School, School of Arts, Dublin.
- Puri, A. ve Sharma, R. (2016). Internet usage, depression, social isolation and loneliness amongst adolescents. *Indian Journal of Health and Wellbeing, 7*, 996-1003.
- Ren, D., Wesselmann, E. D. ve Williams, K. D. (2018). Hurt people hurt people: Ostracism and aggression. *Current Opinion in Psychology, 19*, 34-38. doi: <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2017.03.026>
- Riva, P., Montali, L., Wirth, J. H., Curioni, S. ve Williams, K. D. (2017). Chronic social exclusion and evidence for the resignation stage: An empirical investigation. *Journal of Social and Personal Relationships, 34*, 541-564. doi: <https://doi.org/10.1177/0265407516644348>
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2000a). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*, 68-78
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2000b). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology, 25*, 54-67. doi:10.1006/ceps.1999.1020
- Ryan, R. M., Rigby, C. S. ve Przybylski, A. (2006). The motivational pull of video games: A self-determination theory approach. *Motivation and Emotion, 30*, 344-360. doi: 10.1007/s11031-006-9051-8
- Ryu, E. J., Choi, K. S., Seo, J. S. ve Nam, B. W. (2004). The relationships of internet addiction, depression, and suicidal ideation in adolescents. *Journal of Korean Academy of Nursing, 34*, 102-110. doi: <https://doi.org/10.4040/jkan.2004.34.1.102>

- Salmela-Aro, K., Upadyaya, K., Hakkarainen, K., Lonka, K. ve Alho, K. (2017). The dark side of internet use: Two longitudinal studies of excessive internet use, depressive symptoms, school burnout and engagement among Finnish early and late adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, *46*, 343-357. doi: 10.1007/s10964-016-0494-2
- Schneider, F. M., Zwillich, B., Bindl, M. J., Hopp, F. R., Reich, S. ve Vorderer, P. (2017). Social media ostracism: The effects of being excluded online. *Computers in Human Behavior*, *73*, 385-393. doi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.03.052>
- Seidman, G. (2013). Self-presentation and belonging on Facebook: How personality influences social media use and motivations. *Personality and Individual Differences*, *54*, 402-407. doi: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.10.009>
- Sertelin Mercan, Ç. (2016). Ostracism Experience Scale for Adolescents: Turkish validity and reliability. *Journal of Hasan Ali Yücel Faculty of Education*, *13*, 175-186.
- Shaw, L. H. ve Gant, L. M. (2002). In defense of the internet: The relationship between internet communication and depression, loneliness, self-esteem, and perceived social support. *Cyberpsychology & Behavior*, *5*, 157-171. doi: <https://doi.org/10.1089/109493102753770552>
- Simcharoen, S., Pinyopornpanish, M., Haoprom, P., Kuntawong, P., Wongpakaran, N. ve Wongpakaran, T. (2018). Prevalence, associated factors and impact of loneliness and interpersonal problems on internet addiction: A study in Chiang Mai medical students. *Asian Journal of Psychiatry* *31*, 2-7. doi: <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2017.12.017>
- Smart Richman, L. ve Leary, M. R. (2009). Reactions to discrimination, stigmatization, ostracism, and other forms of interpersonal rejection: A multimotive model. *Psychological Review*, *116*, 365-383. doi: 10.1037/a0015250
- Smith, A. ve Williams, K. D. (2004). RU There? Ostracism by cell phone text messages. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, *8*, 291-301. doi: 10.1037/1089-2699.8.4.291

- Smith, R., Morgan, J. ve Monks, C. (2017). Students' perceptions of the effect of social media ostracism on wellbeing. *Computers in Human Behavior*, 68, 276-285. doi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.041>
- Sommer, K. L., Williams, K. D., Ciarocco, N. J. ve Baumeister, R. F. (2001). When silence speaks louder than words: Explorations into the intrapsychic and interpersonal consequences of social ostracism. *Basic and Applied Social Psychology*, 23, 225-243.
- Soydan, Z. M. (2015). *Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile depresyon ve yaşam doyumu arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Spoor, J. ve Williams, K. D. (2007). The evolution of an ostracism detection system. *Evolution and the Social Mind: Evolutionary Psychology and Social Cognition*, 279-292.
- Şahin, C. (2011). An analysis of internet addiction levels of individuals according to various variables. *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 10, 60-66.
- Şehidoğlu, Z. (2014). *15-17 yaş grubu ergenlerde bilinçli farkındalık düzeyi ile problemlerle internet kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tajfel, H. (1982). Social psychology of intergroup relations. *Annual Review of Psychology*, 33, 1-39.
- Takahashi, D. (2013). More than 1.2 billion people are playing games. <http://venturebeat.com/2013/11/25>. (25 Kasım 2015)
- Tan, K. A. (2018). The effects of personal susceptibility and social support on internet addiction: An application of Adler's theory of individual psychology. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-11. doi: <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9871-2>

- Tekeş, M. A. (2016). *Lise öğrencilerindeki internet bağımlılığı ve nikotin bağımlılığının benlik saygısı açısından yordanması* (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Üniversitesi, İstanbul.
- Teo, T. S. (2001). Demographic and motivation variables associated with internet usage activities. *Internet Research*, 11, 125-137. doi: <https://doi.org/10.1108/10662240110695089>
- Teo, T. S., Lim, V. K. ve Lai, R. Y. (1999). Intrinsic and extrinsic motivation in internet usage. *Omega: International Journal of Management Science*, 27, 25-37. doi: [https://doi.org/10.1016/S0305-0483\(98\)00028-0](https://doi.org/10.1016/S0305-0483(98)00028-0)
- Terry, M. L. ve Leary, M. R. (2011). Self-compassion, self-regulation, and health. *Self and Identity*, 10, 352-362. doi: <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.558404>
- Tobin, S. J., Vanman, E. J., Verreynne, M. ve Saeri, A. K. (2015). Threats to belonging on Facebook: Lurking and ostracism. *Social Influence*, 10, 31-42. doi: <https://doi.org/10.1080/15534510.2014.893924>
- Tran, B. X., Hinh, N. D., Nguyen, L. H., Le, B. N., Nong, V. M., Thuc, V. T. M. ... ve Ho, R. C. (2017). A study on the influence of internet addiction and online interpersonal influences on health-related quality of life in young Vietnamese. *BMC Public Health*, 17, 138. doi: <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3983-z>
- Tuna, C. (2015). *Ortaokul öğrencilerinin ebeveynleriyle olan bağlanma ilişkisinin internet bağımlılığına etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- TÜİK. (2015). Haber Bülteni (18 Ağustos). Hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması. Türkiye İstatistik Kurumu Başkanlığı, Ankara, <http://www.tuik.gov.tr> adresinden 24/10/2017 tarihinde erişilmiştir.
- TÜİK. (2016). Haber Bülteni (18 Ağustos). Hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması. Türkiye İstatistik Kurumu Başkanlığı, Ankara, <http://www.tuik.gov.tr> adresinden 24/10/2017 tarihinde erişilmiştir.

- TÜİK. (2017). Haber Bülteni (18 Ağustos). Hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması. Türkiye İstatistik Kurumu Başkanlığı, Ankara, <http://www.tuik.gov.tr> adresinden 24/10/2017 tarihinde erişilmiştir.
- Twenge, J. M., Baumeister, R. F., Tice, D. M. ve Stucke, T. S. (2001). If you can't join them, beat them: Effects of social exclusion on aggressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 1058-1069. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.81.6.1058>
- Twenge, J. M., Catanese, K. R. ve Baumeister, R. F. (2003). Social exclusion and the deconstructed state: Time perception, meaninglessness, lethargy, lack of emotion, and self-awareness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 409-423. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.85.3.409>
- Uhls, Y. T., Ellison, N. B. ve Subrahmanyam, K. (2017). Benefits and costs of social media in adolescence. *Pediatrics*, 140, 67-70. doi: 10.1542/peds.2016-1758E
- Ünsal, E. (2016). *Ortaokul öğrencilerinin internet bağımlılığının bazı değişkenlere göre incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Van Beest, I. ve Williams, K. D. (2006). When inclusion costs and ostracism pays, ostracism still hurts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 918-928. doi: 10.1037/0022-3514.91.5.918
- Van der Aa, N., Overbeek, G., Engels, R. C., Scholte, R. H., Meerkerk, G. J. ve Van den Eijnden, R. J. (2009). Daily and compulsive internet use and well-being in adolescence: A diathesis-stress model based on big five personality traits. *Journal of Youth and Adolescence*, 38, 765-776. doi: 10.1007/s10964-008-9298-3
- Vorderer, P. ve Schneider, F. M. (2017). Social media and ostracism. K. D. Williams ve S. A. Nida (Eds.), *Ostracism, Exclusion, and Rejection* içinde (s. 240–257). New York, NY: Psychology Press.

- Weinstein, A. ve Lejoyeux, M. (2010). Internet addiction or excessive internet use. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36, 277-283. doi: <https://doi.org/10.3109/00952990.2010.491880>
- Weiser, E. B. (2000). Gender differences in internet use patterns and internet application preferences: A two-sample comparison. *CyberPsychology and Behavior*, 3, 167-178. doi: <https://doi.org/10.1089/109493100316012>
- Wesselmann, E. D., Bagg, D. ve Williams, K. D. (2009). "I feel your pain": The effects of observing ostracism on the ostracism detection system. *Journal of Experimental Social Psychology*, 45, 1308-1311. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2009.08.003>
- Wesselmann, E. D., Nairne, J. S. ve Williams, K. D. (2012). An evolutionary social psychological approach to studying the effects of ostracism. *Journal of Social, Evolutionary, and Cultural Psychology*, 6, 309-328. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/h0099249>
- Williams, K. D. (2001). *Ostracism: The power of silence*. New York: The Guilford Press.
- Williams, K. D. (2007). Ostracism. *Annual Review of Psychology*, 58, 425-452.
- Williams, K. D. (2008). *Ostracism and aggression*. In 18th World meeting of the International Society for Research on Aggression, Budapest, Hungary.
- Williams, K. D. ve Nida, S. A. (2011). Ostracism: Consequences and coping. *Current Directions in Psychological Science*, 20, 71-75. doi: <https://doi.org/10.1177/0963721411402480>
- Williams, K. D. ve Sommer, K. L. (1997). Social ostracism by coworkers: Does rejection lead to loafing or compensation? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23, 693-706. doi: <https://doi.org/10.1177/0146167297237003>
- Williams, K. D. ve Wesselmann, E. D. (2011). The link between ostracism and aggression. *The Psychology of Social Conflict and Aggression*, 37-51.

- Williams, K. D. ve Zadro, L. (2005). Ostracism: The indiscriminate early detection system. K.D. Williams, J.P. Forgas. ve W. von Hippel (Eds.), *Sydney Symposium of Social Psychology series. The social outcast: Ostracism, social exclusion, rejection, and bullying* içinde (s. 19-34). New York: Psychology Press.
- Wolf, W., Levordashka, A., Ruff, J. R., Kraaijeveld, S., Lueckmann, J. M. ve Williams, K. D. (2015). Ostracism online: A social media ostracism paradigm. *Behavior Research Methods*, 47, 361-373. doi: 10.3758/s13428-014-0475-x
- Yang, S. C. ve Tung, C. J. (2007). Comparison of internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Computers in Human Behavior*, 23, 79-96. doi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2004.03.037>
- Yao, M. Z. ve Zhong, Z. J. (2014). Loneliness, social contacts and internet addiction: A cross-lagged panel study. *Computers in Human Behavior*, 30, 164-170. doi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.08.007>
- Yao, Y. W., Chen, P. R., Chiang-shan, R. L., Hare, T. A., Li, S., Zhang, J. T. ... ve Fang, X. Y. (2017). Combined reality therapy and mindfulness meditation decrease intertemporal decisional impulsivity in young adults with internet gaming disorder. *Computers in Human Behavior*, 68, 210-216. doi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.038>
- Yarnell, L. M. ve Neff, K. D. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions and well-being. *Self and Identity*, 12, 146-159. doi: <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.649545>
- Yee, N. (2006). Motivations for play in online games. *CyberPsychology & Behavior*, 9, 772-775. doi: <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.772>
- Young, K. S. (1997). *What makes the internet addictive: Potential explanations for pathological internet use*. Paper Presented at the 105th Annual Conference of The American Psychological Association, August 15, Chicago.
- Young, K. S. (1998) Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology and Behavior*, 1, 237-244. doi: <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>

- Young, K. S. (1999). Internet addiction: Symptoms, evaluation and treatment. *Innovations in Clinical Practice: A Source Book*, 17, 19-31.
- Young, K. S. (2004) Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 48, 402-415.
doi: <https://doi.org/10.1177/0002764204270278>
- Young, K. S. ve Rogers, R. C. (1998). The relationship between depression and internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 1, 25-28.
doi: <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.25>
- Zadro, L., Williams, K. D. ve Richardson, R. (2005). Riding the 'O'train: Comparing the effects of ostracism and verbal dispute on targets and sources. *Group Processes & Intergroup Relations*, 8, 125-143.
doi: <https://doi.org/10.1177/1368430205051062>
- Zhao, F., Zhang, Z. H., Bi, L., Wu, X. S., Wang, W. J., Li, Y. F. ve Sun, Y. H. (2017). The association between life events and internet addiction among Chinese vocational school students: The mediating role of depression. *Computers in Human Behavior*, 70, 30-38. doi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.12.057>

EKLER

EK-1: Aydınlatılmış Onam Formu

Sizi Prof. Dr. Orhan AYDIN'ın danışmanlığında Ufuk Üniversitesi psikoloji bölümü yüksek lisans öğrencisi Mehmet KAVAKLI tarafından yürütülen “Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dışlanma ve Öz Duyarlık Düzeylerinin İnternet Bağımlılıkları ile İlişkinin İncelenmesi” başlıklı yüksek lisans tezi araştırmasına davet ediyoruz. Bu araştırmaya katılıp katılmama kararını vermeden önce, araştırmanın neden ve nasıl yapılacağını bilmeniz gerekmektedir. Bu nedenle bu formun okunup anlaşılması büyük önem taşımaktadır. Eğer anlayamadığınız ve sizin için açık olmayan şeyler varsa, ya da daha fazla bilgi isterseniz lütfen sorunuz.

Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda araştırmadan çıkma hakkına sahipsiniz. Çalışmayı yanıtlamanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz biçiminde yorumlanacaktır. Size verilen formlardaki soruları yanıtlarken kimsenin baskısı veya telkini altında olmayın. Bu formlardan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacaktır.

Araştırma ile İlgili Bilgiler:

- 1) Araştırmanın amacı: Üniversite Öğrencilerinin Öz Duyarlık ve Psikolojik Dışlanma Düzeylerinin İnternet Bağımlılıkları ile İlişkinin İncelenmesi
- 2) Araştırma nedeni: Tez çalışması

Çalışmaya Katılım Onayı

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya/gönüllüye verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları tamamen anladım. Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı tarafından yapıldı, soru sorma ve tartışma imkanı buldum ve tatmin edici yanıtlar aldım. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı. Bu çalışmayı istediğim zaman ve herhangi bir neden belirtmek zorunda kalmadan bırakabileceğimi ve bıraktığım takdirde herhangi bir olumsuzluk ile karşılaşmayacağımı anladım.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcının (Kendi el yazısı ile)

Adı-Soyadı:

İmzası:

Araştırmacının:

Adı-Soyadı: Mehmet Kavaklı

İmzası:

E posta: mehmetkavakli@hotmail.com

EK-2: Kişisel Bilgi Formu

Cinsiyetiniz: Kadın Erkek

Yaşınız:.....

Anne Eğitim Durumu: Lütfen annenizin eğitim durumunu belirtiniz.

Okur yazar değil	İlkokul mezunu	Ortaokul mezunu	Lise mezunu	Üniversite mezunu	Yüksek lisans	Doktora
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Baba Eğitim Durumu: Lütfen babanızın eğitim durumunu belirtiniz.

Okur yazar değil	İlkokul mezunu	Ortaokul mezunu	Lise mezunu	Üniversite mezunu	Yüksek lisans	Doktora
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Bir gününüzü ve bir haftanızı düşündüğünüzde internette ortalama kaç saat geçiriyorsunuz? Lütfen aşağıdaki boşluğa yazınız.

Günlük:.....

Haftalık:.....

EK-3: İnternet Bağımlılığı Ölçeği

	Beni hiç yansıtmıyor	Beni yansıtmıyor	Beni yansıtıyor	Beni çok yansıtıyor
1.İnternet kullanma isteğimi kontrol edemiyorum.	1	2	3	4
2.Her sabah yaptığım ilk iş interneti kullanmaktır.	1	2	3	4
3. Başka bir iş yapmak zorunda olsam da hala internet kullanmayı sürdürürüm.	1	2	3	4
4. İnternetsiz yaşamım sıkıcıdır.	1	2	3	4
5. İnternet kullanma zamanımı azaltmaya çabalıyorum fakat bunu asla başaramıyorum.	1	2	3	4
6. İnternet kullanmazsam rahatsızlık hissederim.	1	2	3	4
7. İnternet bağlantısı olmadığı zaman, kendimi çok sınırlı hissediyorum.	1	2	3	4
8. İnternet kullandığım zaman kendimi daha dinamik hissediyorum.	1	2	3	4
9.Uzun bir süre internet kullanmadığımda, kendimi üzgün hissederim.	1	2	3	4
10. İnterneti kullanmazsam kendimde bir eksiklik hissediyorum.	1	2	3	4
11.İnternette giderek daha fazla zaman geçiriyorum.	1	2	3	4
12.Her zaman kısa bir süre için internet kullanmak istiyorum ama daima uzun süre internet kullanıyorum.	1	2	3	4
13. İnternette umduğumdan daha fazla zaman geçiriyorum.	1	2	3	4
14. Doyum sağlamak için, internette daha fazla zaman geçiriyorum.	1	2	3	4

15. Başkaları internette çok zaman harcadığımı söylerler.	1	2	3	4
16. İnternet kullanımından dolayı uykuya daha az zaman kalıyor.	1	2	3	4
17. Uyku zamanımı internet kullanarak geçiriyorum.	1	2	3	4
18. İnternet kullanırken yemek yemeyi unutuyorum.	1	2	3	4
19. İnterneti bütün gece kullandığım için kendimi halsiz hissediyorum.	1	2	3	4
20. Kişilerarası ilişkilerimi zayıflatmasına rağmen hala internet kullanmaya devam ediyorum.	1	2	3	4
21. İnternete yoğunlaştığımdan arkadaşlarımı ihmal ediyorum.	1	2	3	4
22.İnterneti kullandığım için sırt ağrısı çekerim.	1	2	3	4
23. İnternet kullandığım için işim aksıyor.	1	2	3	4
24. İnternet yüzünden ailemle daha az zaman geçiriyorum.	1	2	3	4
25. İnternet yüzünden kendime yeterince boş zaman ayıramıyorum.	1	2	3	4
26. İnternet kullanımı sağlığımlı bozuyor.	1	2	3	4

EK-4: Öz Duyarlık Ölçeği

		Hiçbir zaman	Nadiren	Sık sık	Genellikle	Her zaman
1	Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
2	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine ilişkin anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
3	Bir şey beni üzdüğünde, duygularıma kapılıp giderim.	1	2	3	4	5
4	Hoşlanmadığım yönlerimi fark ettiğimde kendimi suçlarım.	1	2	3	4	5
5	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, kendimi bu başarısızlıkta yalnız hissederim.	1	2	3	4	5
6	Zor zamanlarımda ihtiyaç duyduğum özen ve şefkati kendime gösteririm.	1	2	3	4	5
7	Gerçekten güç durumlarla karşılaştığımda kendime kaba davranırım.	1	2	3	4	5
8	Başarısızlıklarımı insanlık halinin bir parçası olarak görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
9	Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
10	Kendimi kötü hissettiğimde kötü olan her şeye kafamı takar ve onunla meşgul olurum.	1	2	3	4	5
11	Yetersizliklerim hakkında düşündüğümde, bu kendimi yalnız hissetmeme ve dünyayla bağlantımı koparmama neden olur.	1	2	3	4	5
12	Kendimi çok kötü hissettiğim durumlarda, dünyadaki birçok insanın benzer duygular yaşadığını hatırlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
13	Acı veren olaylar yaşadığımda kendime kibar davranırım.	1	2	3	4	5
14	Kendimi kötü hissettiğimde duygularıma ilgi ve açıklıkla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5

15	Sıkıntı çektiğim durumlarda kendime karşı biraz acımasız olabilirim.	1	2	3	4	5
16	Sıkıntı veren bir olay olduğunda olayı mantıksız biçimde abartırım.	1	2	3	4	5
17	Hata ve yetersizliklerimi anlayışla karşılarım.	1	2	3	4	5
18	Acı veren bir şeyler yaşadığımda bu duruma dengeli bir bakış açısıyla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
19	Kendimi üzgün hissettiğimde, diğer insanların çoğunun belki de benden daha mutlu olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
20	Hata ve yetersizliklerime karşı kınayıcı ve yargılayıcı bir tavır takınırım.	1	2	3	4	5
21	Duygusal anlamda acı çektiğim durumlarda kendime sevgiyle yaklaşırım.	1	2	3	4	5
22	Benim için bir şeyler kötüye gittiğinde, bu durumun herkesin yaşayabileceğini ve yaşamın bir parçası olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
23	Bir şeyde başarısızlık yaşadığımda objektif bir bakış açısı takınmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
24	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik duygularıyla kendimi harap ederim.	1	2	3	4	5
25	Zor durumlarla mücadele ettiğimde, diğer insanların daha rahat bir durumda olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
26	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine karşı sabırlı ve hoşgörülü değilimdir.	1	2	3	4	5

EK-5: Ergenler İçin Sosyal Dışlanma Ölçeği

		Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman
1	Başkaları genellikle bana görünmezmişim gibi davranırlar					
2	Başkaları genellikle bana sanki ben yokmuşum gibi bakarlar					
3	Başkaları genellikle karşılaştığımızda selamımı almazlar					
4	Başkaları genellikle sohbet esnasında beni görmezden gelirler					
5	Başkaları genellikle beni görmezden gelirler					
6	Başkaları genellikle evimde benimle vakit geçirirler					
7	Başkaları genellikle beni kendi etkinliklerine çağırırlar					
8	Başkaları genellikle beni tatil planlarına dahil ederler					
9	Başkaları genellikle ilgimi çekmek için çaba gösterirler					
10	Başkaları genellikle yemeğe giderken beni de çağırırlar					
11	Başkaları genellikle beni hafta sonu etkinliklerine dahil ederler					

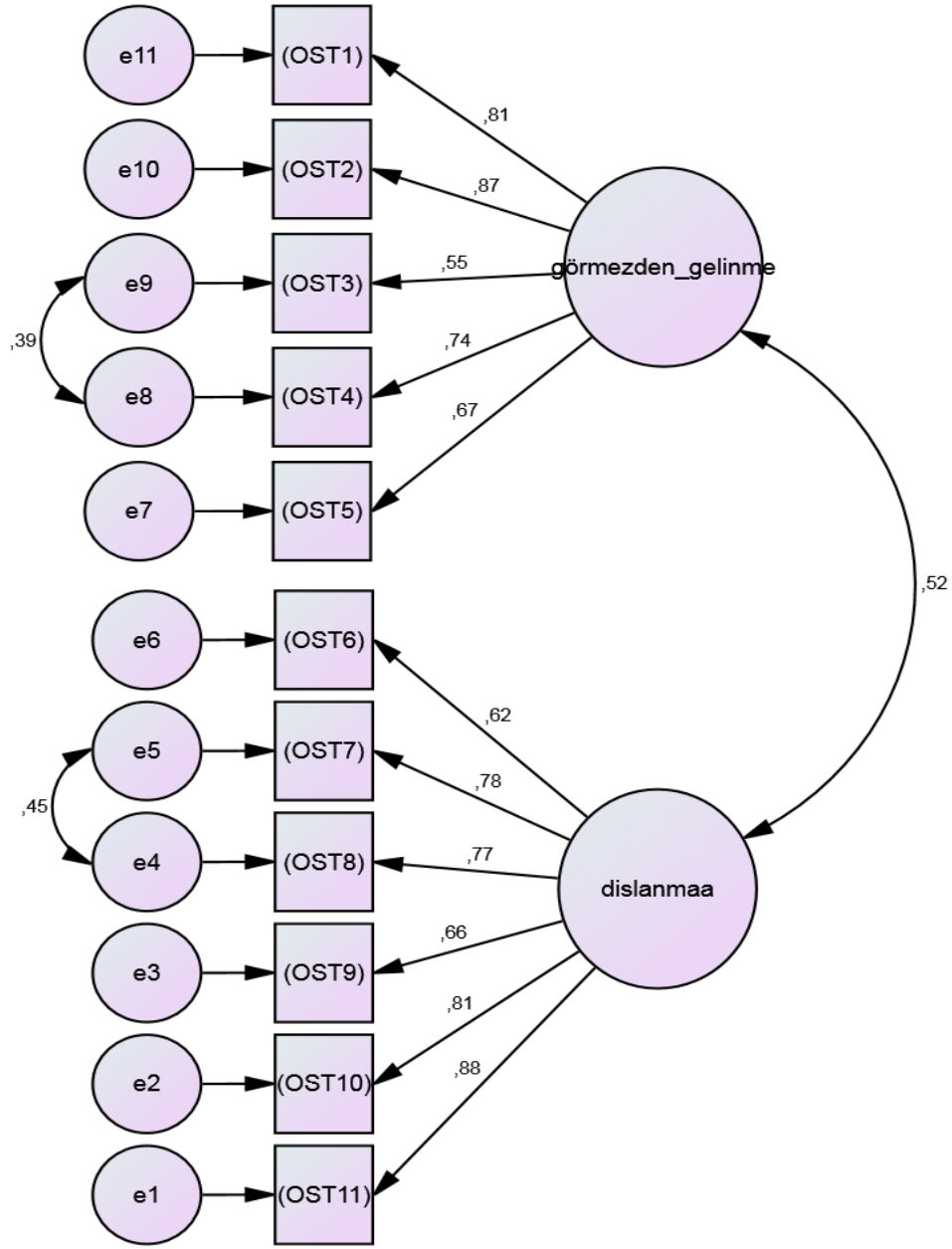
EK-6: Ergenler İçin Sosyal Dışlanma Ölçeği'nin Doğrulayıcı Faktör Analizi ve Güvenirlilik Analizi Sonuçları

Ergenler İçin Sosyal Dışlanma Ölçeği'nin orijinal yapısına uygun olarak madde faktör ilişkisi kurularak yapılan doğrulayıcı faktör analizinde 11 madde ve 2 faktörlü yapının uyum indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olmadığı gözlenmiştir. Modifikasyon endeksi incelendiğinde 3. ve 4. madde ile 7. ve 8. maddelerin hata varyanslarının ilişkili olduğu gözlenmiştir. Bu maddelerin hata varyansları arasında kovaryans bağlantıları kurulduktan sonra model anlamlı olarak veri ile daha uyumlu hale gelmiştir. Elde edilen sonuçlara göre Ergenler İçin Sosyal Dışlanma Ölçeği'nin 11 madde ve 2 alt boyuttan oluştuğu, madde faktör ilişkisinin uygun olduğu tespit edilmiştir. Modele ilişkin doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre faktör yükleri “görmezden gelinme” boyutunda .55 ve .87 aralığında “dışlanma” boyutunda .62 ve .88 aralığında değişmektedir.

Tablo 1. Ergenler İçin Sosyal Dışlanma Ölçeği'nin Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları

Model Uyum İndeksleri	Uyum Değerleri			
	İlk DFA	Son DFA	Kabul edilebilir	İyi/Çok iyi
X^2/sd	5.831	3.102	$0 < X^2/sd < 5$	$0 < X^2/sd < 3$
RMSEA	.103	.068	$0,00 \leq RMSEA \leq 0,10$	$0,00 \leq RMSEA \leq 0,05$
AGFI	.852	.924	$0,90 \leq AGFI \leq 1,0$	$0,95 \leq AGFI \leq 1,0$
GFI	.904	.953	$0,90 \leq GFI \leq 1,0$	$0,95 \leq GFI \leq 1,0$
NFI	.912	.955	$0,90 \leq NFI \leq 1,0$	$0,95 \leq NFI \leq 1,0$
TLI	.905	.959	$0,90 \leq TLI \leq 1,0$	$0,95 \leq TLI \leq 1,0$
CFI	.926	.969	$0,90 \leq CFI \leq 1,0$	$0,95 \leq CFI \leq 1,0$

Şekil 1. Ergenler İçin Sosyal Dışlanma Ölçeği'nin Doğrulayıcı Faktör Analizi Diyagramı



Ergenler İçin Sosyal Dışlanma Ölçeği'nin Güvenirlik Analizi Sonuçları

Ergenler İçin Sosyal Dışlanma Ölçeği'ne ilişkin güvenirlilik analizi sonuçları incelendiğinde Cronbach Alpha katsayısı ölçeğin tümü için .88 olarak, görmezden gelinme alt boyutu için .86 dışlanma alt boyutu için ise .89 olarak bulunmuştur. Ölçekte yer alan maddelerin madde toplam korelasyonlarının .58 ile .78 aralığında olduğu tespit edilmiştir. Ölçekteki bütün maddelerin alt ve üst % 27'lik bölümlerinin karşılaştırılmasına ilişkin olarak elde edilen t değerlerinin .001 düzeyinde anlamlı olduğu görülmüştür. Elde edilen bu sonuçlardan ölçekte yer alan maddelerin geçerliklerinin yüksek olduğu, ölçülmek istenen özellik açısından örnekleme ayırt ettikleri ve ölçekteki maddelerin ölçek içinde aynı özelliği ölçmeye yönelik maddeler oldukları sonucu çıkarılabilir.

Tablo 2. Ergenler İçin Sosyal Dışlanma Ölçeği'nin Güvenirlik Analizi Sonuçları

Faktör ve Maddeler	t (n1=n2=122)	r (n=457)	α	α
Görmezden Gelinme				
OST1	-27.42**	.68		
OST2	-25.97**	.76		
OST3	-31.07**	.58	0.86	
OST4	-18.14**	.75		
OST5	-24.37**	.64		
Dışlanma				0.88
OST6	-26.85**	.60		
OST7	-22.94**	.78		
OST8	-36.91**	.77		
OST9	-27.48**	.62	0.89	
OST10	-32.33**	.72		
OST11	-26.01**	.78		

**p<.000 t = alt ve üst % 27 t testi, r = madde toplam korelasyonu, α = Cronbach Alpha

EK-7: Katılımcıların araştırmada kullanılan ölçeklerden aldıkları puanların cinsiyet, yaş ve anne-baba eğitim durumuna göre ortalama ve standart sapmaları

Tablo 3. Katılımcıların Günlük ve Haftalık İnternet Kullanım Sürelerinin Cinsiyet, Yaş ve Anne-Baba Eğitim Durumuna Göre Ortalama ve Standart Sapmaları

Demografik Değişkenler		N	Günlük İnternet Kullanımı		Haftalık İnternet Kullanımı	
			X	S	X	S
Cinsiyet	Kadın	251	3.65	2.04	25.18	14.50
	Erkek	204	3.75	2.42	25.28	17.22
Yaş	18-20	168	3.71	2.11	25.67	15.05
	21-25	266	3.70	2.22	25.13	15.76
	25 üzeri	11	2.55	1.63	17.45	12.44
Anne Eğitim Durumu	Okuryazar değil	16	3.19	1.42	22.75	10.04
	İlkokul mezunu	251	3.63	2.06	25.02	14.79
	Ortaokul mezunu	70	3.63	2.30	24.30	15.97
	Lise mezunu	66	3.79	2.63	25.39	18.53
	Üniversite mezunu	49	4.20	2.53	28.88	17.90
	Yüksek lisans	1	3	-	12	-
	Doktora	1	2	-	14	-
Baba Eğitim Durumu	Okuryazar değil	4	1.75	.957	12.50	9.33
	İlkokul mezunu	125	3.42	2.34	23.45	16.77
	Ortaokul mezunu	82	3.60	1.73	24.93	12.61
	Lise mezunu	102	4.05	2.27	27.55	16.12
	Üniversite mezunu	131	3.79	2.36	25.89	16.40
	Yüksek lisans	6	4	1.67	23.17	15.68
	Doktora	4	3.50	1.00	24.75	12.53

Tablo 4. Katılımcıların Kompulsif Kullanım Boyutu Puanlarının Cinsiyet, Yaş ve Anne-Baba Eğitim Durumuna Göre Ortalama ve Standart Sapmaları

Demografik Değişkenler		Kompulsif Kullanım		
		N	X	S
Cinsiyet	Kadın	250	11.70	3.14
	Erkek	203	10.80	3.30
Yaş	18-20	169	11.53	3.13
	21-25	264	11.22	3.35
	25 üzeri	11	10.54	2.54
Anne Eğitim Durumu	Okuryazar değil	16	10.12	2.70
	İlkokul mezunu	248	11.31	3.30
	Ortaokul mezunu	71	11.35	3.45
	Lise mezunu	65	11.37	3.29
	Üniversite mezunu	49	11.47	2.87
	Yüksek lisans	1	9.00	-
	Doktora	1	12.00	-
Baba Eğitim Durumu	Okuryazar değil	4	8.50	2.64
	İlkokul mezunu	125	10.80	3.16
	Ortaokul mezunu	82	11.45	3.18
	Lise mezunu	101	11.60	3.17
	Üniversite mezunu	130	11.57	3.43
	Yüksek lisans	6	10.50	3.21
	Doktora	4	11.50	1.91

Tablo 5. Katılımcıların Geri Çekilme Boyutu Puanlarının Cinsiyet, Yaş ve Anne-Baba Eğitim Durumuna Göre Ortalama ve Standart Sapmaları

Demografik Değişkenler		Geri Çekilme		
		N	X	S
Cinsiyet	Kadın	251	11.01	3.14
	Erkek	203	10.09	3.30
Yaş	18-20	169	10.74	3.33
	21-25	265	10.60	3.39
	25 üzeri	11	10.45	3.08
Anne Eğitim Durumu	Okuryazar değil	16	9.50	3.24
	İlkokul mezunu	249	10.46	3.22
	Ortaokul mezunu	71	10.91	3.66
	Lise mezunu	65	10.95	3.55
	Üniversite mezunu	49	10.77	3.45
	Yüksek lisans	1	11.00	-
	Doktora	1	8.00	-
Baba Eğitim Durumu	Okuryazar değil	4	9.25	3.09
	İlkokul mezunu	125	9.98	3.17
	Ortaokul mezunu	82	10.67	3.15
	Lise mezunu	102	10.70	3.33
	Üniversite mezunu	130	11.15	3.61
	Yüksek lisans	6	10.17	4.31
	Doktora	4	10.25	2.87

Tablo 6. Katılımcıların Tolerans Boyutu Puanlarının Cinsiyet, Yaş ve Anne-Baba Eğitim Durumuna Göre Ortalama ve Standart Sapmaları

Demografik Değişkenler		N	Tolerans	
			X	S
Cinsiyet	Kadın	251	9.28	2.82
	Erkek	203	8.73	2.69
Yaş	18-20	168	9.10	2.73
	21-25	265	9.01	2.80
	25 üzeri	11	9.27	2.93
Anne Eğitim Durumu	Okuryazar değil	16	9.00	2.31
	İlkokul mezunu	249	9.14	2.77
	Ortaokul mezunu	71	8.94	2.81
	Lise mezunu	65	9.01	2.89
	Üniversite mezunu	48	8.79	2.92
	Yüksek lisans	1	8.00	-
	Doktora	1	7.00	-
Baba Eğitim Durumu	Okuryazar değil	4	8.50	3.32
	İlkokul mezunu	125	8.89	2.70
	Ortaokul mezunu	82	8.90	2.60
	Lise mezunu	102	9.06	2.95
	Üniversite mezunu	129	9.31	2.80
	Yüksek lisans	6	8.67	4.18
	Doktora	4	7.75	1.71

Tablo 7. Katılımcıların Zaman Yönetimi Boyutu Puanlarının Cinsiyet, Yaş ve Anne-Baba Eğitim Durumuna Göre Ortalama ve Standart Sapmaları

Demografik Değişkenler		Zaman Yönetimi		
		N	X	S
Cinsiyet	Kadın	251	8.38	3.13
	Erkek	203	8.94	3.54
Yaş	18-20	169	8.50	3.12
	21-25	265	8.67	3.41
	25 üzeri	11	9.18	3.99
Anne Eğitim Durumu	Okuryazar değil	16	7.81	3.25
	İlkokul mezunu	249	8.76	3.27
	Ortaokul mezunu	71	8.37	3.11
	Lise mezunu	65	8.48	3.64
	Üniversite mezunu	49	8.88	3.61
	Yüksek lisans	1	11.00	-
	Doktora	1	5.00	-
Baba Eğitim Durumu	Okuryazar değil	4	7.25	3.30
	İlkokul mezunu	125	8.41	3.27
	Ortaokul mezunu	82	8.50	3.29
	Lise mezunu	102	8.89	3.27
	Üniversite mezunu	130	8.85	3.36
	Yüksek lisans	6	7.50	2.81
	Doktora	4	7.25	1.71

Tablo 8. Katılımcıların Kişilerarası ve Sağlık Problemleri Boyutu Puanlarının Cinsiyet, Yaş ve Anne-Baba Eğitim Durumuna Göre Ortalama ve Standart Sapmaları

		Kişilerarası ve Sağlık Problemleri		
Demografik Değişkenler		N	X	S
Cinsiyet	Kadın	251	11.78	4.19
	Erkek	203	12.03	4.41
Yaş	18-20	169	12.02	4.14
	21-25	265	11.76	4.27
	25 üzeri	11	12.09	5.68
Anne Eğitim Durumu	Okuryazar değil	16	11.69	4.69
	İlkokul mezunu	249	12.09	4.23
	Ortaokul mezunu	71	11.55	4.46
	Lise mezunu	65	11.37	4.28
	Üniversite mezunu	49	12.10	4.41
	Yüksek lisans	1	15.00	-
	Doktora	1	9.00	-
Baba Eğitim Durumu	Okuryazar değil	4	11.00	4.90
	İlkokul mezunu	125	11.86	4.31
	Ortaokul mezunu	82	11.71	4.10
	Lise mezunu	102	12.06	4.66
	Üniversite mezunu	130	12.05	4.18
	Yüksek lisans	6	10.67	3.61
	Doktora	4	9.75	2.99

Tablo 9. Katılımcıların Dışlanma Alt Boyutu Puanlarının Cinsiyet, Yaş ve Anne-Baba Eğitim Durumuna Göre Ortalama ve Standart Sapmaları

Demografik Değişkenler		N	Dışlanma	
			X	S
Cinsiyet	Kadın	251	12.77	4.04
	Erkek	203	13.21	4.79
Yaş	18-20	168	13.61	4.78
	21-25	266	12.39	3.93
	25 üzeri	11	15.00	6.03
Anne Eğitim Durumu	Okuryazar değil	16	12.25	5.38
	İlkokul mezunu	249	13.34	4.19
	Ortaokul mezunu	71	12.21	4.12
	Lise mezunu	65	12.89	4.54
	Üniversite mezunu	49	12.28	4.61
	Yüksek lisans	1	29.00	-
	Doktora	1	7.00	-
Baba Eğitim Durumu	Okuryazar değil	4	14.25	9.39
	İlkokul mezunu	125	12.99	4.25
	Ortaokul mezunu	82	12.77	3.90
	Lise mezunu	103	13.50	4.79
	Üniversite mezunu	129	12.46	3.99
	Yüksek lisans	6	15.17	8.16
	Doktora	4	12.25	6.70

Tablo 10. Katılımcıların Görmezden Gelinme Alt Boyutu Puanlarının Cinsiyet, Yaş ve Anne-Baba Eğitim Durumuna Göre Ortalama ve Standart Sapmaları

		Görmezden Gelinme		
Demografik Değişkenler		N	X	S
Cinsiyet	Kadın	251	6.83	2.44
	Erkek	203	6.98	2.70
Yaş	18-20	168	6.96	2.66
	21-25	266	6.78	2.44
	25 üzeri	11	7.36	2.84
Anne Eğitim Durumu	Okuryazar değil	16	6.00	1.63
	İlkokul mezunu	249	7.01	2.46
	Ortaokul mezunu	71	6.72	2.61
	Lise mezunu	65	6.65	2.37
	Üniversite mezunu	49	6.90	2.92
	Yüksek lisans	1	18.00	-
	Doktora	1	5.00	-
Baba Eğitim Durumu	Okuryazar değil	4	5.75	1.50
	İlkokul mezunu	125	7.03	2.55
	Ortaokul mezunu	82	6.46	2.27
	Lise mezunu	103	7.20	2.79
	Üniversite mezunu	129	6.70	2.31
	Yüksek lisans	6	8.83	4.87
	Doktora	4	8.50	4.72

Tablo 11. Katılımcıların Öz Duyarlık Toplam Puanlarının Cinsiyet, Yaş ve Anne-Baba Eğitim Durumuna Göre Ortalama ve Standart Sapmaları

		Öz Duyarlık		
Demografik Değişkenler		N	X	S
Cinsiyet	Kadın	250	16.84	2.63
	Erkek	204	16.37	2.66
Yaş	18-20	168	16.60	2.79
	21-25	265	16.69	2.58
	25 üzeri	11	16.56	1.80
Anne Eğitim Durumu	Okuryazar değil	16	16.09	2.39
	İlkokul mezunu	249	16.50	2.69
	Ortaokul mezunu	71	16.70	2.59
	Lise mezunu	65	16.60	2.81
	Üniversite mezunu	49	17.47	2.27
	Yüksek lisans	1	15.33	-
	Doktora	1	21.00	-
Baba Eğitim Durumu	Okuryazar değil	4	15.46	2.14
	İlkokul mezunu	125	16.40	2.68
	Ortaokul mezunu	82	16.43	2.66
	Lise mezunu	103	16.83	2.78
	Üniversite mezunu	129	16.75	2.51
	Yüksek lisans	6	16.25	2.70
	Doktora	4	19.42	2.00

EK-8: Ufuk Üniversitesi Etik Kurul Belgesi



T.C. UFUK ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU

Karar Tarihi : 07.12.2017
Toplantı Sayısı : 2017/7
Karar Sayısı : 2017/38

Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitü Müdürlüğü tarafından 20.11.2017 tarih ve 96064710/762 sayı ile Kurulumuza gönderilen, Ufuk Üniversitesi Psikoloji Bilim Dalı 160780114 numaralı tezli yüksek lisans öğrencisi Mehmet Kavaklı'nın "Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dışlanma ve Öz Duyarlık Düzeylerinin İnternet Kullanma Alışkanlıkları ile İlişkinin İncelenmesi" başlığı altında çalışma sorumlusu Prof. Dr. Orhan Aydın, araştırmacısı Mehmet Kavaklı'nın tez çalışmasına ilişkin başvurusu görüşüldü.

Yapılan incelemeler sonucunda hazırlanan tez çalışması, bilimsel araştırma ve yayın etiği açısından uygun olduğuna karar verildi.

ETİK KURUL ÜYELERİ	İMZA
Prof.Dr.Semih BÜKER	
Prof.Dr.Oya AKGÖNENÇ MUĞİSUDDİN	
Prof.Dr.Emel ÜLTANIR	
Prof.Dr.Halil CİN	
Prof.Dr.Orhan AYDIN	
Prof.Dr.Mehmet TOMANBAY	
Prof. Dr. Türkmen DERDİYOK	

ADRES : Ufuk Üniversitesi Mevlana Bulvarı No:86-88 06520 Balgat ANKARA

Tel : (0 312) 204 44 00 (101 Port) Faks : (0 312) 287 23 90

WEB : www.ufuk.edu.tr E-mail : araturum@ufuk.edu.tr

EK-9: Araştırma Veri Toplama İzni

**T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
AHMET KELEŞOĞLU EĞİTİM FAKÜLTESİ DEKANLIĞI
FAKÜLTE YÖNETİM KURULU KARARI**

TOPLANTI SAYISI:53

KARAR TARİHİ :27.09.2017

KARAR NO:2017/768-Üniversitemiz Aile ve Gençlik Uygulama ve Araştırma Merkezinde Psikolog olarak görev yapan **Mehmet KAVAKLI'** nın dilekçesi görüşüldü.

Üniversitemiz Aile ve Gençlik Uygulama ve Araştırma Merkezinde Psikolog olarak görev yapan **Mehmet KAVAKLI'** nın “**Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dışlanma ve Öz Duyarlık Düzeylerinin İnternet Kullanma Alışkanlıkları ile İlişkinin incelenmesi**” isimli yüksekisans tez çalışmasını Fakültemizde yapmasının uygunluğuna;

Oy birliği ile karar verildi.

ASLIGİBİDİR

Fahrettin DEMİRCİ
Fakülte Sekreteri



EK-10: Özgeçmiş

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Mehmet KAVAKLI

Doğum Yeri ve Tarihi : İzmit, 10/07/1992

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi : Cumhuriyet Üniversitesi Psikoloji Bölümü

2010-2014

Yüksek Lisans Öğrenimi: Ufuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji
Anabilim Dalı

2016-2018

Bildiği Yabancı Diller : İngilizce

Bilimsel Faaliyetleri :

İş Deneyimi

Stajlar :

Projeler :

Çalıştığı Kurumlar : Necmettin Erbakan Üniversitesi (2014-halen)

İletişim:

E posta Adresi : mehmetkavakli@hotmail.com

Tarih : 14/05/2018