



**T.C.  
ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**EĞİTİM FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNDE PROBLEMLİ İNTERNET  
KULLANIMININ YALNIZLIK, YAŞAM DOYUMU VE ALGILANAN  
SOSYAL DESTEK İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Selen AK**

**BURSA  
2019**





**T.C.**

**BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI**

**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**EĞİTİM FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNDE PROBLEMLİ İNTERNET  
KULLANIMININ YALNIZLIK, YAŞAM DOYUMU VE ALGILANAN  
SOSYAL DESTEK İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Selen AK**

**Danışman**

**Doç. Dr. Filiz GÜLTEKİN**

**BURSA  
2019**

## BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

Bu çalışmadaki tüm bilgilerin akademik ve etik kurallara uygun bir şekilde elde edildiğini beyan ederim.



Selen AK

02/09/2019



**EĞİTİM BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**YÜKSEK LİSANS/DOKTORA İNTİHAL YAZILIM RAPORU**

**BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞI'NA**

Tarih: 2/9/19

Tez Başlığı / Konusu: Eğitim Fakültesi Öğrencilerinde Problemlı İnternet Kullanımının Yalnızlık, Yaşam Doyumu ve Algılanan Sosyal Destek ile İlişkisinin İncelenmesi

Yukarıda başlığı gösterilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 72 sayfalık kısmına ilişkin, 2/9/19 tarihinde şahsım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından (Turnitin)\* aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan özgünlük raporuna göre, tezimin benzerlik oranı %17'tür.

Uygulanan filtrelemeler:

- 1- Kaynakça hariç
- 2- Alıntılar hariç/dahil
- 3- 5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç


Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Özgünlük Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları'nı inceledim ve bu Uygulama Esasları'nda belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

  
Tarih ve İmza  
2.9.19

**Adı Soyadı:** Selen AK  
**Öğrenci No:** 801622009  
**Anabilim Dalı:** Eğitim Bilimleri A.B.D.  
**Programı:** Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık  
**Statüsü:**  Y.Lisans  Doktora

**Danışman**  
**(Adı, Soyad, Tarih)**

  
Doç. Dr. Filiz GÜLTEKİN  
2.9.19

## YÖNERGEYE UYGUNLUK ONAYI

“Eğitim Fakóltesi Öğrencilerinde Problemlı İnternet Kullanımının Yalnızlık, Yaşam Doyumu ve Algılanan Sosyal Destek ile İlişkinin İncelenmesi” adlı Yüksek Lisans tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanmıştır.

Tezi Hazırlayan

Selen AK

Danışman

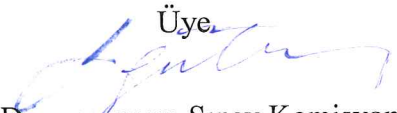
Doç. Dr. Filiz GÜLTEKİN

Eğitim Bilimleri ABD Başkanı


Prof. Dr. Sedat YÜKSEL


T.C.  
ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE,

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı'nda 801622009 numara ile kayıtlı Selen AK'ın hazırladığı "Eğitim Fakültesi Öğrencilerinde Problemlı İnternet Kullanımının Yalnızlık, Yaşam Doyumu ve Algılanan Sosyal Destek ile Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu Yüksek Lisans çalışması ile ilgili tez savunma sınavı, 23./9./2019 günü 10<sup>00</sup>.-12<sup>00</sup> saatleri arasında yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin/çalışmasının (başarılı/başarısız) olduğuna (oybirliği/oy çokluğu) ile karar verilmiştir.

Üye  
  
(Tez Danışmanı ve Sınav Komisyonu Başkanı)

Doç. Dr. Filiz Gültekin  
Uludağ Üniversitesi

Üye  
  
Doç. Dr. Figen AKÇA  
Uludağ Üniversitesi

Üye  
  
Doç.Dr. Firdevs SAVI ÇAKAR  
Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi

## Önsöz

Günümüzde internet hayatın ayrılmaz bir bütünü haline gelmiştir. Her alanda ve her yerde internete ulaşım sağlanabilmesiyle birlikte teknolojik aletler, eğitim alanında sıkça kullanılmaya başlanmıştır. Zamanla bu kullanımın kullanıcılar üzerinde olumsuz etkiler oluşturabileceği gözlemlenmiştir. Bu araştırmada Eğitim Fakültesi öğrencilerinde problemlerli internet kullanımının yalnızlık, yaşam doyumu ve algılanan sosyal destek gibi psiko-sosyal değişkenlerle olan ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Tez sürecinin her aşamasında yardımlarını esirgemeyen, daima motivasyon sağlayan, yol gösteren ve her zaman desteğini hissettiğim tez danışmanım Doç. Dr. Filiz GÜLTEKİN' e sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum. Bu zorlu süreçte sizin gibi değerli bir akademisyenin öğrencisi olduğum için kendimi çok şanslı hissediyorum.

Anketlerin uygulanmasında bana yardımcı olan Prof. Dr. Hülya KARTAL'a ve Öğr. Gör. Uğur AVCI' ya, araştırmaya katılan Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerine teşekkürlerimi sunarım. Lisans eğitimim sonrasında da desteklerini asla esirgemeyen, bu günlere gelmemi sağlayan, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Kuzey Kıbrıs Kampüsü öğretim üyelerinden Dr. Öğr. Üyesi Aslı NİYZAZI' ye ve Dr. Öğr. Üyesi V. Doğu ERDENER' e teşekkürlerimi iletirim.

Bu süreçte yaşadığım zorluklar karşısında beni her zaman destekleyen, cesaretlendiren canım arkadaşlarım Side Bozbey'e, Sena Doğruyol'a, Hülya Saffet Oktay'a ve Elbi Güvenç'e teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca tez yazım süreci boyunca beni daima teşvik eden, yapabileceğimi hatırlatan Özer Akbaş'a teşekkür ederim.

Son olarak, hayatım boyunca emeklerinin karşılığını asla ödeyemeyeceğim, mesleğimde ilerlememde en büyük destekçilerim, beni her şeyi başarabileceğime inandıran ve varlıklarıyla bana güç veren, canım annem Nesrin YILMAZLAR' a, canım babam İbrahim AK'a ne kadar teşekkür etsem az. İyi ki varsınız.

Selen AK



## Özet

Yazar : Selen AK  
Üniversite : Bursa Uludağ Üniversitesi  
Ana Bilim Dalı : Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı  
Bilim Dalı : Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı  
Tezin Niteliği : Yüksek Lisans Tezi  
Sayfa Sayısı : XIV+ 96  
Mezuniyet Tarihi :  
Tez : Eğitim Fakültesi Öğrencilerinde Problemlı İnternet Kullanımının  
Yalnızlık, Yaşam Doymu ve Algılanan Sosyal Destek ile İlişkisinin İncelenmesi  
Danışmanı : Doç.Dr. Filiz GÜLTEKİN

### **Eğitim Fakültesi Öğrencilerinde Problemlı İnternet Kullanımının Yalnızlık, Yaşam Doymu ve Algılanan Sosyal Destek ile İlişkisinin İncelenmesi**

Bu araştırmanın amacı, eğitim fakültesi öğrencilerinde problemlı internet kullanımı ile psiko-sosyal faktörlerden olan yalnızlık, yaşam doymu ve algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu amaçla araştırmaya 2017-2018 eğitim öğretim yılında Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenci olan 463 (327 kadın ve 136 erkek) öğretmen adayı katılmıştır. Bu araştırmada veri toplama aracı olarak Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği, Yaşam Doymu Ölçeği, Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ile Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmada verilerin analizi için Mann Whitney U Testi, Kruskal Wallis-H Testi, Spearman- Brown Sıra Farkları Korelasyon Analizi teknikleri kullanılmıştır. Bu analizler SPSS 24. paket programında gerçekleştirilmiştir.

Araştırmada Eğitim Fakültesi öğrencilerinin problemlı internet kullanımları ile yalnızlık düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken; problemlı internet kullanımları ile yaşam doymu ve algılanan sosyal destek düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki

bulunmuştur. Öte yandan problemlı internet kullanımı ile cinsiyet ve sınıf düzeyine göre anlamlı bir fark bulunmadığı fakat, öğrenim görülen bölüm ve internette geçirilen zamana göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür. Araştırma bulguları ilgili literatür çerçevesinde tartışılmış ve öneriler sunulmuştur.

**Anahtar kelimeler:** algılanan sosyal destek, problemlı internet kullanımı, yalnızlık, yaşam doyumu



## **Abstract**

Author : Selen AK

University : Bursa Uludag University

Field : Department of Educational Sciences

Brach : Division of Guidance and Psychological Counselling

Degree Awarded : Thesis of Master Degree

Page Number : XIV+ 96

Degree Date :

Thesis : The Investigation of Relationship Between Problematic Internet Usage on Department of Educational Science Students and Various Psychosocial Features

Supervisor : Doç.Dr. Filiz GÜLTEKİN

### **The Investigation of Relationship Between Problematic Internet Usage on Faculty of Educational Science Students and Various Psychosocial Features**

The purpose of present study is to investigate the relationship between problematic internet usage on Department of Educational Science Students and various psychosocial features like loneliness, life satisfaction and perceived social support. For this purpose, 463 pre-service teacher (327 women and 136 men) that were studying in Bursa Uludag University Department of Educational Sciences on 2017-2018 educational term have participated in this research. In this study, Problematic Internet Usage Scale (PIUS), UCLA Loneliness Scale, Life Satisfaction Scale, Perceived Social Support Scale and Personal Information Form were used as measurement tools. In this study, Mann Whitney U Test, Kruskal Wallis-H Test, Spearman-Brown Rank Differential Correlation Analysis techniques were used for data analysis. These analyzes were performed in SPSS 24th package program.

In the study, a significant positive relationship was found between problematic internet usage and loneliness levels of the students in the Faculty of Education. There is a negative relationship between problematic internet usage of the students in the Faculty of Education and life satisfaction. Also, there is a negative relationship between problematic internet usage of the students in the Faculty of Education and perceived social support levels. Problematic internet usage levels have been found statistically different by department and the duration spent on internet whereas it was not changed statistically by gender, and level of bachelor's degree. The findings of the research were discussed within the framework of relevant literature and recommendations for future research were presented.

*Keywords:* life satisfaction, loneliness, perceived social support, problematic internet usage

## İçindekiler

ÖNSÖZ.....	v
ÖZET.....	vi
ABSTRACT.....	viii
İÇİNDEKİLER.....	x
TABLolar LİSTESİ.....	xiii
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xiv
1.BÖLÜM GİRİŞ .....	1
1.1 Problem Durumu .....	1
1.2. Araştırma Soruları .....	5
1.3. Araştırmanın Amacı .....	5
1.4. Araştırmanın Önemi .....	6
1.5. Varsayımlar .....	7
1.6. Sınırlılıklar.....	7
1.7. Tanımlar.....	8
2.BÖLÜM LİTERATÜR.....	9
2.1. İnternet.....	9
2.1.1. Problemlı internet kullanımı.....	11
2.1.2. Young' un İnternet Bağımlılığı Tanı Ölçütleri.....	15
2.1.3. Problemlı İnternet Kullanımının Nedenleri ve Belirtileri.....	18
2.2. Yalnızlık .....	18
2.2.1. Yalnızlığın Türleri .....	20
2.2.2. Yalnızlığla İlgili Kuramsal Yaklaşımlar.....	22
2.2.3. Yalnızlığın Nedenleri .....	22
2.2.4. Yalnızlık ve Üniversite Öğrencileri.....	23

2.2.5. Yalnızlık ve Problemlı İnternet Kullanımı .....	24
2.3. Yaşam Doyumu .....	25
2.3.1. Yaşam Doyumunu Etkileyen Değişkenler .....	26
2.3.2. Yaşam Doyumu Kuramsal Yaklaşımları .....	27
2.3.3. Yaşam Doyumu ve Problemlı İnternet Kullanımı .....	29
2.4. Algılanan Sosyal Destek.....	29
2.4.1. Algılanan Sosyal Destek ve İnternet Kullanımı .....	31
2.5. İlgili Araştırmalar .....	32
2.5.1. Problemlı İnternet Kullanımı ile İlgili Yurtdışında Yapılan Çalışmalar .....	32
2.5.2. Problemlı İnternet Kullanımı ile İlgili Türkiye’de Yapılan Çalışmalar .....	33
2.5.3. Yalnızlık ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	36
2.5.4. Yaşam Doyumu ile İlgili Araştırmalar .....	38
2.5.5. Algılanan Sosyal Destek ile İlgili Araştırmalar.....	41
3.BÖLÜM: YÖNTEM.....	42
3.3.1. Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği (PİKÖ). .....	44
3.3.2. UCLA Yalnızlık Ölçeği.....	45
3.3.3. Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ). .....	46
3.3.4. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ).....	47
3.3.5. Kişisel Bilgi Formu. ....	48
4. BÖLÜM BULGULAR.....	52
4.1. Cinsiyete Göre Problemlı İnternet Kullanımına İlişkin Bulgular.....	52
4.2. Sınıf Düzeyine Göre Problemlı İnternet Kullanımına İlişkin Bulgular.....	52
4.3. Bölüme Göre Problemlı İnternet Kullanımına İlişkin Bulgular .....	53
4.4. İnternette Geçirilen Süreye Göre Problemlı İnternet Kullanımına İlişkin Bulgular.....	55

4.5. Yalnızlık, Yaşam Doyumu, Algılanan Sosyal Destek ve Problemlı İnternet Kullanımı Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular .....	57
5. BÖLÜM.....	57
TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	58
5.1.1. Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Problemlı İnternet Kullanımına İlişkin Sonuç ve Tartışma .....	58
5.1.2. Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Sınıf Düzeylerine Göre Problemlı İnternet Kullanımına İlişkin Sonuç ve Tartışma .....	59
5.1.3. Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Bölümlerine Göre Problemlı İnternet Kullanımına İlişkin Sonuç ve Tartışma .....	60
5.1.4. Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin İnternette Geçirdikleri Süreye Göre Problemlı İnternet Kullanımına İlişkin Sonuç ve Tartışma.....	61
5.1.5. Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ile Problemlı İnternet Kullanımı Arasındaki İlişkiye Yönelik Sonuç ve Tartışma.....	61
5.1.6. Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Yaşam Doyumu Düzeyleri ile Problemlı İnternet Kullanımı Arasındaki İlişkiye Yönelik Sonuç ve Tartışma.....	63
5.1.7. Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek Düzeyleri ile Problemlı İnternet Kullanımı Arasındaki İlişkiye Yönelik Sonuç ve Tartışma .....	65
KAYNAKÇA .....	68
EK 1: Kişisel Bilgi Formu .....	91
EK 2 UCLA Yalnızlık Ölçeği & Yaşam Doyumu Ölçeği.....	92
EK3: Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği.....	93
EK 4: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği .....	95
ÖZGEÇMİŞ.....	96

## Tablolar Listesi

<i>Tablo</i>		<i>Sayfa</i>
1	Araştırma Örneklemelerinin Bazı Demografik Özellikleri.....	43
2	ASDÖ, YDÖ, UCLA ve PİKÖ'ye Ait Homojenlik Testi Analiz Sonuçları.....	48
3	UCLA, ASDÖ, YDÖ ve PİKÖ'ye Ait Normallik Testi Analiz Sonuçları.....	49
4	Yalnızlık, Algılanan Sosyal Destek; Yaşam Doyumu ve Problemlerli İnternet Kullanım Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler.....	50
5	Cinsiyete Göre Problemlerli İnternet Kullanımı Toplam Puanlarının Farklılaşmasına İlişkin Mann-Whitney U testi sonuçları.....	51
6	Problemlerli İnternet Kullanımı Toplam Puanlarının Sınıf Düzeyi Değişkenine İlişkin Kruskal-Wallis Analizi Sonuçları.....	52
7	Problemlerli İnternet Kullanımı Toplam Puanlarının Bölüm Değişkenine İlişkin Kruskal-Wallis Analizi Sonuçları.....	53
8	Problemlerli İnternet Kullanımı Toplam Puanlarının Bölüm Değişkenine İlişkin anlamlı Dunn's Post-Hoc Testi Sonuçları.....	54
9	Problemlerli İnternet Kullanımı Toplam Puanlarının İnternette Geçirilen Süre Değişkenine İlişkin Kruskal-Wallis Analizi Sonuçları.....	55
10	Problemlerli İnternet Kullanımı Toplam Puanlarının İnternette Geçirilen Süre Değişkenine İlişkin Dunn's Post-Hoc Testi Sonuçları.....	55
11	Yalnızlık, Yaşam Doyumu, Algılanan Sosyal Destek ve Problemlerli İnternet Kullanımı Arasındaki Spearman-Brown Korelasyon Testi Katsayıları.....	56



## Kısaltmalar Listesi

DSM: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı)

ABD: Amerika Birleşik Devletleri

PİKÖ: Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği

YDÖ: Yaşam Doyumu Ölçeği

ÇBASDÖ: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği



## 1.Bölüm Giriş

Araştırmanın bu bölümünde problem durumu, çalışmanın amacı, önemi, varsayımları, sınırlılıkları ve çalışmada kullanılan temel kavramların tanımları hakkında bilgi verilmiştir.

### 1.1 Problem Durumu

Son zamanlarda bilişim alanında teknolojik gelişmelerin tüm dünyada hızla yayılmasının etkisiyle, internet günlük hayatın bir parçası haline gelmiştir. Bu gelişmeler sayesinde birçok farklı kültürden, yaştan, eğitim ve sosyo-ekonomik düzeyden kullanıcı internete erişebilmektedir.

Bilgi teknoloji sistemlerinden biri olan internet teknolojisi, kullanıcıların “üretilen bilgiyi saklama, paylaşma, hızlı ve kolayca ulaşma” isteklerinin sonucunda meydana gelmiştir (Tarcan, 2005). 20. yüzyılın son çeyreğinde dünya tarihine damga vuran bu gelişme, insanların hayatlarında birçok değişikliğe sebep olmuştur. Ögel (2012), internetin gelişiminin toplumsal yapıyı değiştirdiğinden ve yeni bir çağ başlattığından söz etmektedir. Dünyanın birçok yerindeki milyonlarca bilgisayar ve kullanıcıyı aynı anda ve zamanda, farklı mekânlarda birbirine bağlayarak dünyanın küreselleşmesine katkı sağlayan bu ağ sistemi insanların günlük yaşamını da değiştirmiştir. İnternet kişiler arası iletişimi, bilgi arayışını, bilgiye ulaşmayı, ticari ve kamusal işlemleri kolaylaştırmasıyla birçok yeni olanak ve fayda sağlamıştır.

Böylelikle internet kullanımı oldukça yaygınlaşmış ve bazı kullanıcılar için internet hayatlarının ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Kullanıcıların internet erişimi kısıtlandığında kullanıcılar bu durumu rahatsız edici bulduğu, bu rahatsızlık hissiyle baş etmenin git gide zorlaştığı görülmüştür (Yılmaz, 2010). Dolayısı ile yeni bir çağın başlangıcı kabul edilebilecek internet, insanlar için birçok farklı riski de beraberinde getirmiştir. Bu risklerden en önemlilerinden biri de kişilerin interneti kontrolsüz kullanımı sonucu yeni bir tür bağımlılık geliştirmelerine zemin hazırlamasıdır (Cengizhan, 2003). İnternetin kontrolsüz

kullanımı insanların iş, sosyal ve özel hayatlarında kolaylaştırma sağladığı gibi; bozulmalara da sebebiyet verdiği tartışılmaya başlanmıştır.

İnternet bağımlılığı kavramı ilk olarak 1996 yılında Goldberg tarafından ortaya atılmıştır. Kavramın ortaya çıkışı incelendiğinde, Goldberg'in 1994 yılında yayınlanan "Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders IV" olarak isimlendirilen "Ruhsal Bozuklukların Tanımsal ve Sayısal El Kitabı"nda bulunan alkol bağımlılığı tanı ölçütlerinden esinlenerek internet bağımlılığı için yapmacık bir kriter listesi oluşturup, meslektaşlarına elektronik ortamda şaka yollu gönderdiği bir e-posta olduğu anlaşılmıştır (Souza & Barbara, 1998). Bu e-postaya cevap olarak meslektaşları bu tanı ölçütlerini karşıladıklarını iletmiştir. Sonrasında ise alanda çalışan diğer klinisyenler de benzer belirtileri yaşayan vakalar bildirmişlerdir (Gonzalez, 2002).

Daha sonrasında, Young (1996) DSM-IV' te bulunan "patolojik kumar oynama" tanı ölçütlerini internet bağımlılığı göstergeleri doğrultusunda uyarlama çalışmaları yapmış ve bu ölçütlere uygun klinik vakalar artmaya başlamıştır. Bunların sonucunda, vakaların tedavisi için Young tarafından 1995 yılında ABD'de, İnternet Bağımlılığı Merkezi kurulmuştur (Griffiths, 1999, O'Reilly, 1996).

Problemlerli internet kullanımı genel olarak internetin uzun süreler boyunca kullanımı ve bu isteğin engellenememesi, sanal ortamda/ internette harcanan zamanın giderek artması, internet bağlantısının olmadığı zamanların önemsizleşmesi, bu zamanlarda aşırı sinirli, gergin, huzursuz hissetme hali ve bireyin iş, arkadaş çevresi ve özel hayatında yaşadığı sorunlar olarak tanımlandığı görülmektedir (Young, 2004).

2000'li yıllardan önce problemlerli internet kullanımının bağımlılık olarak değerlendirilip değerlendirilmeyeceği tartışılırken, günümüzde internetin de bağımlılığa sebep olabileceği görüşü kabul görmektedir (Doğan, 2013). Türkiye'de de bu bağımlılığın tedavi edilmesine yönelik sağlık merkezleri açılmıştır. 2011 yılının Aralık ayında "Bakırköy Prof.

Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi” bünyesinde açılan “İnternet Bağımlılığı Polikliniği” bu merkezlere olarak örnek verilebilir.

Problemlili internet kullanımı hakkında alanyazın incelendiğinde, problemlili internet kullanımı arttıkça bireylerin toplumdan uzaklaşma, depresyon, yakın arkadaşlar ile ilişkilerinde bozulma, yalnızlık hissi, toplumsal ilişkilerde zayıflama gösterdiğine ilişkin bulguların elde edildiği görülmüştür (Yalçın, 2006). Bunun yanı sıra, İnternetin kontrolsüz kullanımının diğeri madde bağımlılıkları kadar riskli olduğu ve madde bağımlılıklarında olduğu gibi çeşitli ruhsal, sosyolojik, bedensel ve akademik problemlilerle ilişkili olduğu belirlenmiştir. Bir davranışsal bağımlılık olarak değerlendirilen internet bağımlılığı, kullanıcıların vakit geçirmek, stres atmak, iletişim kurmak, oyun oynamak, haber okumak, günlük gelişmeleri takip etmek, gibi çeşitli sebeplerle interneti yoğun ve kontrolsüz bir şekilde kullanımlarının bir sonucu olarak görülebilir. (Young, 1996, 1999; Griffiths, 2000; Gönül, 2002). Örneğin, Retrevo adında ABD kaynaklı tüketici elektroniği inceleme sitesi ülkelerinde yaptığı araştırma sonucunda, sosyal ağ kullanıcılarının %30’u internet üzerinden hesaplarını kontrol etmek amacıyla gece uykusundan uyandıklarını, kullanıcıların %53’ünün ise yine internet üzerinden sosyal medya hesaplarını sabah uyanır uyanmaz kontrol ettiklerini ve 25 yaş altındaki kullanıcılarının arkadaşlarının neler yaptığını internet üzerinden kontrol etmek amacıyla uykusuz kaldıklarını raporlamıştır ("A Study of Social Media Addiction from Retrevo", 2010).

Bu problemlilerin yanı sıra, birçok mesleki alanda, bilgisayar ve buna bağlı teknolojiler sayesinde işler daha hızlı, güvenli, kolay ve hatasız yürütülmektedir. Okullarda da bilgisayarlar öğretmenler tarafından bu amaçla sık sık kullanılmaktadır. Aynı zamanda, öğretmen ve öğretmen adaylarının eğitsel faaliyetleri gerçekleştirmek adına teknolojiye yakın bireyler oldukları bilinmektedir. Öğrenci notlarının tutulması, karnelerin yazılması gibi birçok iş öğretmenler tarafından bilgisayarlar aracılığıyla yapılmaktadır. Yoğun bilgisayar ve internet

kullanımının öğretmenler arasında internetin problemleri kullanımına sebep olduğu görülmüştür (Karakoyun, 2017).

Üniversite dönemindeki bireylerin problemleri internet kullanıcısı olmaya ve bunun sonucunda sosyal ve akademik başarısızlıklar, beraberinde sosyal izolasyon veya yalnızlık yaşamaya yatkın oldukları, daha sonrasında ise iş ve aile hayatlarında da olumsuzluklarla karşılaşabilecekleri görülmüştür (Sırakaya & Seferoğlu, 2013). Örneğin, yalnızca internet üzerinden sosyal etkileşim sürdüren bireylerin sosyal becerilerini geliştirmede, sosyal ilişkilerini sürdürmede zorlandıkları ve sosyal kayıplar yaşadıkları da bilinmektedir (Odabaşıoğlu, Öztürk vd. 2007).

İletişim becerileri insanların özel hayatlarında olduğu kadar, mesleki hayatlarında da önemli bir yere sahiptir. Bireyler meslek hayatları boyunca birçok farklı kişi ile iletişime geçmek durumundadır. Bunun yanı sıra, özellikle eğitim alanında çalışan bireylerin, sosyal becerilerinin yüksek olması, verilen eğitimin verimliliğini de arttırdığı söylenebilir (Ergin & Birol, 2000). Bu durumda; öğretmenlerin aşırı internet kullanımı sonucunda karşılaşabilecekleri yukarıda bahsedilen problemler, mesleki hayatlarını da olumsuz etkilediği söylenebilir.

Bu araştırmada, internetin yaygınlaşması sonucu, geleceğin öğretmen adayları olan eğitim fakültesi öğrencilerinin problemleri internet kullanımlarının yalnızlık, yaşam doyumu ve algılanan sosyal destek gibi faktörler ile ilişkisi incelenmek amaçlanmıştır. İnterneti aşırı kullanan ve kullanımını sınırlandıramayan bir öğretmenin, sosyal becerilerini geliştirmede ve öğrencileri ile doğru iletişim kurmada zorlanabileceği düşünülmektedir. Aynı zamanda bir rol model görülen öğretmenin, öğrencilerine doğru bir rol model olamayacağı da göz önünde bulundurulmalıdır.

Bu araştırmada aşağıdaki araştırma sorularına yanıt aranmaktadır.

## 1.2. Araştırma Soruları

- 1) Eğitim fakültesi öğrencilerinde problemlı internet kullanımı cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
- 2) Eğitim fakültesi öğrencilerinin sınıflarına göre problemlı internet kullanımları arasında bir farklılık var mıdır?
- 3) Eğitim fakültesi öğrencilerinin internette geçirdikleri süre ile problemlı internet kullanımı arasında bir farklılık var mıdır?
- 4) Eğitim fakültesi öğrencilerinin bölümlerine göre problemlı internet kullanımı arasında farklılık var mıdır?
- 5) Eğitim fakültesi öğrencilerinin yalnızlık düzeyi ile problemlı internet kullanımı arasında ilişki var mıdır?
- 6) Eğitim fakültesi öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeyi ile problemlı internet kullanımı arasında ilişki var mıdır?
- 7) Eğitim fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumları ile problemlı internet kullanımları arasında ilişki var mıdır?

## 1.3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada temel olarak, öğretmen adaylarının güncel, güvenilir ve sürekli gelişen bilgiye hızlı bir şekilde ulaşma gerekliliğinin beraberinde getirdiği problemlı internet kullanımının yalnızlık, yaşam doyumunu ve algılanan sosyal destek ile ilişkisini inceleme ve potansiyel sorunlara ilişkin özgün öneriler sunma amaçlanmıştır. Problemlı internet kullanımına vurgu yapan bu temel amaç ile birlikte, katılımcıların cinsiyetleri, sınıfları ve bölümleri gibi değişkenlerin problemlı internet kullanımı üzerinde farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi de araştırmanın amaçlarındandır. Ulaşılmak istenen sonuç, eğitim fakültesinde öğrenci olan öğretmen adaylarının problemlı internet kullanımları ve

yalnızlık, yaşam doyumu ve algılanan sosyal destek ile arasındaki ilişkinin ne yönde olduğunu anlaşılmıştır.

#### **1.4. Araştırmanın Önemi**

Üniversitenin eğitim ortamı olmasının yanı sıra, aynı zamanda bireyin yeni bir sosyal çevreye girdiği ve yeni arkadaşlıklar kurduğu bir ortamdır. Üniversite öğrencileri aileleri ve eski arkadaşları ile iletişimlerini sürdürürken, yeni arkadaşlar edinme ihtiyacı da duymaktadırlar (Gentzler, Oberhauser, Westerman & Nadorff, 2011). Öğrencinin bu dönemde kendini yalnız hissetmesine, derslerinde başarısızlığa, devamsızlığa, uyum problemlerine ve hatta eğitimin yarıda bırakılmasına neden olabilir. Tüm öğrencilerin olduğu gibi, eğitim fakültesi öğrencilerinin de geleceğin öğretmen adayları olarak rahat ve güven içerisinde eğitimlerini sürdürmeleri önemlidir. Bu sebeple öğrencilerin yalnızlık duygusu ile baş etmesi önemli görülmektedir. Öğrencileri olumsuz etkileyecek etkenlerin araştırılması ve gerekli önlemlerin alınması gerekmektedir. Yalnızlık düzeyi azalıp, algılanan sosyal destek arttıkça öğrencilerin daha başarılı bir öğrenim sürdürmeleri, böylece yalnızlıkla ilgili ortaya çıkabilecek akademik ve psikolojik problemlerin de azalması beklenmektedir (Çeçen, 2008). Bu nedenlerle, öğretmen adaylarının problemleri internet kullanımları ile yalnızlık düzeyleri, yaşam doyumları ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin ilişkisinin incelenmesi gerekli görülmüştür.

Öğretmen ve öğretmen adaylarının internet kullanımı hakkında alanyazın incelendiğinde, yalnızlık, yaşam doyumu, algılanan sosyal destek gibi boyutların problemleri internet kullanımı ile ilişkisini gösteren bir araştırma ile karşılaşılmamış olup bu değişkenlerin inceleneceği bir çalışmanın orijinal olacağı ve bu eksikliği gidermesi açısından önemli olduğu düşünülmüştür. Sosyal becerilere oldukça ihtiyaç duyulan öğretmenlik mesleğinde, özellikle öğrencilik yıllarında bu becerilerin gelişiminin sekteye uğramaması hatta gelişmesi gerekmektedir. Öğretmen adaylarının psiko-sosyal becerileri ile problemleri internet kullanımı

arasındaki ilişkinin incelenmesi, ileride doğabilecek problemler adına önlem almak için de oldukça gereklidir. Tüm bunların yanında, elde edilen bulguların yükseköğrenime hizmet sunan kurum ve kuruluşlara, araştırmacılara, ailelere ve öğrencilere bilgiler sunması beklenmektedir.

### **1.5. Varsayımlar**

- a) Katılımcılar sorulara içtenlikle ve objektif bir biçimde cevap vermişlerdir.

### **1.6. Sınırlılıklar**

- a) Araştırma 2018-2019 eğitim-öğretim yılının ikinci döneminde, Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören ve araştırmaya katılan üniversite öğrencileri ile sınırlıdır.



## 1.7. Tanımlar

**Problemlili İnternet Kullanımı:** “İnternet bağımlılığı”, “patolojik internet kullanımı (PİK)”, “aşırı internet kullanımı” ya da “uygun olmayan internet kullanımı” olarak isimlendirilen; internetin aşırı ve kontrolsüz kullanımının sebep olduğu olumsuz sonuçlara rağmen, interneti kullanım isteğinin önüne geçilememesi ve bireyin iş, arkadaş çevresi ve ailevi hayatında giderek daha fazla sıkıntı yaşaması, internetten uzak geçirilen zamanın önemsizleşmesi ve internete bağlantı sağlanamadığında hissedilen aşırı huzursuzluk hali olarak tanımlanmaktadır (Young, 2007).

**Yalnızlık:** Bireylerin sosyal hayat ilişkilerinde azalma, bireyin başka insanlarla yakınlaşamadığı, samimi veya herhangi bir duygu paylaşımında bulunamadığı zaman iç dünyasına kapandığında oluşan duygusal bir durumdur (Weiss, 1973).

**Yaşam Doyumu:** Bireylerin hayattan beledikleri, hayalleri, istediklerinin ve gerçekte neye sahip olduklarının karşılaştırılmasıyla ortaya çıkan durum veya sonuç olarak tanımlanmaktadır (Özer & Karabulut, 2003).

**Algılanan Sosyal Destek:** Bireyin aile, arkadaşları gibi sosyal çevresi tarafından kendisine ne kadar değer verildiğine, sevildiğine, ihtiyaç anında yardım bulacağına olan inancı ve algısını tanımlamak için kullanılmaktadır (Coyne & Downey, 1991).

## 2.Bölüm Literatür

Araştırmanın bu bölümünde internetin tarihçesi, problemleri internet kullanımı, internet bağımlılığı, belirtileri ve tanı ölçütleri açıklanmış; yalnızlık, yaşam doyumu ve algılanan sosyal destek kavramları hakkında bilgi verilmiş, bu kavramlar ile ilgili araştırmalardan bahsedilmiştir.

### 2.1. İnternet

İnternet bağlantısı ilk kez 1969 yılında Amerika Birleşik Devletleri Savunma Departmanı içerisindeki İleri Araştırmalar Projeleri Ajansı (ARPA) tarafından oluşturulmuş ve bu ağ sistemine ilk olarak ARPANET ismi verilmiştir. Bu ağ sistemi, bilgisayarlar arası araştırma yapma ve iletişim kurmaya imkân tanımıştır. Araştırmacılar ilk zamanlarda bu sistemi araştırma yapmaktan çok, iletişim kurmak amacıyla kullanmışlardır. Benzer alanda çalışan araştırmacılar tarafından e-posta ve haber grupları oluşturulmuş kullanıcıların bu merkezi sisteme cevap vermeleri de yine bu ağ üzerinden sağlanmıştır (Jones,1995).

1980 yıllarında, ABD’de kurulan Ulusal Bilim Vakfı üniversiteler ve araştırma merkezlerinin internet bağlantısına erişebilmesi için finansman oluşturmuş ve bu şekilde internet kullanımının yaygınlaşmasını sağlamıştır. E-postalar, araştırmacıların bu ağ üzerinde not veya mektup içeren dosyalar oluşturmalarına ve iletişimin hızlanmasına fırsat vermiştir (Fisher, 1993). İnternet ağı kullanıcıların elektronik haberleşmesinin yanı sıra, ilgi alanlarına göre gruplara dâhil olmasına, dünya çapında metin, resim, müzik, film yaratmasına da olanak tanımaktadır. Zamanla, elektronik bilgi erişiminin internet ile hızlandığını ve kolaylaştığını fark eden ticari kuruluşların da ağa katılım sağlaması ile internet günümüzdeki yaygınlığına ulaşmıştır.

İnternetin Türkiye’deki gelişim süreci de 1986 yılında başlamıştır. EARN (European Academic and Research Network) /BITNET (Because It's Time Network) bağlantılı TÜVEKA (Türkiye Üniversiteler ve Araştırma Kurumları Ağı) Türkiye’nin ilk geniş alan

ağını oluşturmuştur. Fakat zamanla bu ağ kapasitesi kullanıcılar için yetersiz kalmış ve 1991 yıllarının son döneminde ODTÜ (Orta Doğu Teknik Üniversitesi) ve TÜBİTAK, yeni bir ağ oluşturma üzerinde çalışmalara başlamışlardır. Uzun bir süre tek internet çıkışı olarak bu ağ kullanılsa da sonrasında Ege Üniversitesi (1994), Bilkent (1995), Boğaziçi (1995), İTÜ (1996) bağlantıları oluşturulmuştur.

Tüm dünyada olduğu gibi Türkiye’de de internet kullanımını hızla yaygınlaşmaktadır. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) araştırma sonuçları verilerine göre, 2019’da 16-74 yaş arası bireylerin internet kullanım oranı Türkiye’de 2018 yılında %72,9 iken, 2019 yılında %75,3’tir. Erkeklerde internet kullanımını %81,8, kadınlarda ise %68,9 olarak belirlenmiştir. Aynı araştırmada internet kullanım amaçları incelendiğinde, kişisel kullanım amacıyla mal veya hizmet siparişi verip satın alan 16-74 yaş grubundaki bireylerin oranı, 2018 Nisan ayından Mart 2019’a kadar olan sürede %34,1 olarak açılmıştır. Bir önceki yıl ise bu oranın %29,3 seviyelerinde olduğu görülmektedir. İnternette %67,2 oranı ile en çok giyim ve spor malzemesi satılmıştır. İnternet üzerinden yapılan harcamaların oranları %31,3 ile seyahat (biletleme, araç kiralama vb.), %27,4 ile gıda alışverişi veya günlük gereksinimler, %26,9 ile ev eşyası, %20,3 ile elektronik araçlar ve %20,2 ile kitap, dergi, gazete (e-kitap dahil) ile ilgili harcamalar olduğu belirlenmiştir.

Bir diğer taraftan, internet ve bilgisayar kullanımını yaş gruplarına göre incelendiğinde son yıllarda interneti en az kullandığı belirtilen yaşlı kesimde (64-75 yaş) dahi, belirgin bir kullanım artışı görülmektedir. 2004 yılında Türkiye’de yaşlı kesimin sadece %0,4’ü internet kullanırken, bu oran geçtiğimiz yıl %11,3 olarak belirlenmiştir. 2018 yılı itibariyle de bu oran 1,5 kat artarak, %17’ye ulaşmıştır. İlk kez internetle tanışan yaşlıların internet kullanımlarının daha yoğun olduğu belirlenmiştir. Fakat internet kullanımının en yüksek olduğu yaş grubu TÜİK tarafından %86,60 oranı ile 16-24 yaş olarak açıklanmıştır (TÜİK, 2018).

Bu bilgilerin ışığında, öncelikle ergenler (12-17 yaş) ve genç yetişkinler (18- 29 yaş) arasında bilgisayar ve internet kullanımının oldukça yaygın olduğu, bunun her geçen gün daha da arttığı görülmektedir. Yeşilay Derneği (2014) bireylerin ilk adım olarak interneti deneysel olarak kullandığına değinmiştir. Yani, merak sonucunda kişi herhangi bir internet sitesi, oyun veya uygulamayı duyar ve sonrasında internet üzerinden erişim sağlar. Sonraki adım ise sosyal kullanımdır. Burada ise kişi o oyunu, siteyi veya uygulamayı kullanan arkadaşları ile etkileşime geçmek amaçlı kullanır. Böylelikle içinde bulunduğu grubun gündemini sanal ortam üzerinden takip eder, grupla iletişimini online olarak sürdürür. Üçüncü adım ise operasyonel yani amaca yönelik kullanımdır. Bu amaçlardan biri zevk almak, diğeri ise problemlerden kaçmaktır. Kişi boş zamanlarında yapacak etkinlik bulamıyorsa, aktif bir arkadaş çevresi yoksa ya da kendisi herhangi bir sebepten ötürü insanlarla yüz yüze ilişki kurmaktan kaçırıyorsa, içinde bulunduğu problemleri çözüme konusunda sorun yaşıyorsa, internet kullanımı ile bu durumların üstesinden gelmeye çalışır. Kısa vadede çözüm gibi görünen bu yol, zamanla sorun haline gelebilmektedir. Son adım ise bağımlı kullanım olarak adlandırılır. Bu aşamada kişi artık internet kullanmak için herhangi bir amacı olmasa dahi, merak etse de etmese de sosyal çevresi ile iletişime geçse de geçmese de hayatında problem olsa da olmasa da kişi interneti kullanmaya devam edecektir. Bu durumda internet kullanmak tüm bu problemlerin sonucu olmaktan çıkıp, problemlerin sebebi haline gelebilmektedir.

### **2.1.1. Problemlı internet kullanımı**

Uluslararası alan yazını tarandığında sağıksız internet kullanımı ilk olarak “internet bağımlılığı (internet addiction)” olarak adlandırılmış, fakat daha sonra farklı araştırmacılar tarafından farklı şekillerde tanımlandığı ve bu yapıyı karşılayan, tanımlayan tek bir kavram ve görüş birliğı sağlanamadığı görülmüştür. Bu kavram “aşırı internet kullanımı (excessive internet use)”, “internet istismarı (internet abuse)”, “internet bağımlılığı bozukluğı (internet addiction disorder)”, “patolojik internet kullanımı (pathological internet use)”, “internet

bağıllığı (internet dependency)”, “problemlı internet kullanımı (problematic internet use)” vb. kavramlardır (Davis, 2001).

Teknoloji ve internet kullanımının bu denli yaygınlaşmasına bağılı olarak yeni bağıllılık türlerinin de oluştuğı görülmüştür. İnternet bağıllılığı da bu bağıllılıklardan biri haline gelmiştir. Arısoy (2009), internet bağıllılığını teknolojinin hızlı gelişmesinin bir sonucu olarak, yoğun teknoloji kullanımından doğan zararlı etkilerden kurtulamama durumu olarak tanımlanmıştır. Bir başka ifade ile, insan- makine etkileşimine dayanan bu yeni bağıllılık türü “Kimyasal Olmayan Davranışsal Bağıllılıklar” kapsamındadır. Öte yandan, davranışsal bağıllılıklar incelendiğinde ise, yeme içme, alışveriş, kumar bağıllılığı gibi bağıllılıklar görülmektedir. Cengizhan (2005) ise internet bağıllılığının genellikle okul çağında gençlerde görüldüğüne dikkat çekmiş ve gençlerin psikolojik ve bedensel gelişimlerinin yanı sıra sosyal ilişkilerini, akademik başarılarını olumsuz etkileyen normalden fazla internet- bilgisayar kullanımını internet bağıllılığı olarak isimlendirmiştir.

“İnternet Bağıllılığı” terimi ilk kez 1996 yılında Goldberg tarafından kullanılmıştır. Goldberg DSM- IV’ te yer alan kimyasal bir bağıllılık olan madde bağıllılığı tanı ölçütlerini kullanarak internet bağıllılığını tanımlamıştır. Aynı yıl içerisinde Young (1996), DSM-IV’ te bulunan davranışsal bağıllılıklardan olan patolojik kumar oynama tanı ölçütlerinden esinlenerek internet bağıllılığı tanı ölçütleri belirlemiştir. Bu iki çalışma ilk tanılama çalışmaları olmuş, daha sonra diğer araştırmacılar tarafından da tanılama çalışmaları devam etmiştir (Goldberg, 1996; Suler, 1999; Shapira ve diğ., 2000).

Bağıllılıkların dikkat çekme, duygu durum değışikliği, tolerans, geri çekilme belirtileri, çatışma ve nüksetme gibi 6 ana kriteri vardır (Griffths, 1999). Bunlar dikkat çekme, duygu durum değışikliği, tolerans, yoksunluk, çatışma ve nüksetmedir. Dikkat çekme; kişinin bir davranışının onun yaşamındaki en önemli olay haline geldiğı durumlarda ortaya çıkan durumları ifade eder. Kişi fiziksel ve zihinsel olarak hep o davranış ile meşgul olmasıdır.

Duygu durum değişikliği; belli bir davranışın kişide ruh hali değişimine yol açtığı için düzenli olarak kullanılmasını ifade eder. Duygu durum değişikliğine sebep olan davranış genellikle bir baş etme stratejisi olarak görülür. Kişi kimi zaman daha canlı ve enerjik hissetmek için bazen de aynı davranış tam tersi bir duygu durum için davranışa devam etmesidir. Tolerans; davranışın tekrarlanması sonucu duygu durumunun değişiminde aynı etkiyi sağlamak amacıyla kişinin bir sonraki davranışında, davranışın sıklığını, süresini, yoğunluğunu vs. arttırmasını ifade eder. Yoksunluk; kişinin istenilen bir davranışını sürdürmede karşılaştığı engel sonucu, davranışa devam edemediği zaman ortaya çıkan baş ağrısı, kaygı hissedilmesi, terleme, baş dönmesi, titreme, huysuzluk ve sinirlilik gibi fiziksel ve ruhsal rahatsızlığı ifade eder. Çatışma; bağımlılık sonucu sosyal ilişkilerde, iş/ eğitim hayatında, hobileri sırasında meydana gelen çatışmaları ya da kişinin kendi kendine çatışmasını ifade eder. Nüksetme ise davranışı bıraktıktan bir süre sonra yeniden başlamasına ve yeniden başladığında tekrar bağımlı gibi kullanmasını ifade eder.

Eğer bir kişi interneti yukarıdaki kriterlere uyan bir şekilde kullanıyorsa problemlili internet kullanıcısı olarak değerlendirilmektedir. Örneğin, kişi internet kullandığında kendini rahatlamış ve sorunlarından uzaklaşmış hissediyorsa, her defasında daha uzun internette vakit geçiriyorsa, internete ulaşamadığı zamanlarda kendini rahatsız hissediyorsa, internet kullanımını sebebiyle ailesine, arkadaşlarına ve kendine vakit ayıramıyorsa ve bu durumdan rahatsız olup internet kullanımını sınırlandırsa bile bir süre sonra eski yoğunlukta kullanıyorsa kişinin internet bağımlısı olduğu söylenebilir (Griffths, 1999).

Günümüzde hala daha sağlıklı ve problemlili internet kullanımının isimlendirilmesi ve tanı ölçütlerinin belirlenmesi konusu tartışılmaktadır. Goldberg (1995) yılında ilk kez “İnternet Bağımlılığı” için tanı ölçütleri belirlemiştir. Bundan kısa bir süre sonra Young (1996) internet bağımlılığını tanılamak amacıyla “Patolojik Kumar Oynama” kriterlerinden esinlenerek, yeni kriterler belirlemiştir.

İnternet son yıllarda bilgi kaynağı olmanın yanı sıra, sosyalleşme aracı olarak da kullanılmaya başlanmıştır. Sosyalleşme ihtiyacı problemlili internet kullanımının önemli bir nedeni olarak görülmüştür. Ayrıca bireyler internet sayesinde gerçek kimliklerini saklayarak, olmak istedikleri kimliklere bürünerek, tanınmadan, yüz yüze iletişime ihtiyaç duymadan, rahatlıkla düşüncelerini dile getirebilecekleri bir sosyal ortam yaratma imkanına sahip oldukları söylenebilir. Bunların yanı sıra internete her ortamdan ulaşılabilmesi, ulaşımın oldukça kolaylaşması da problemlili internet kullanımının bir diğer nedenidir.

Problemlili internet kullanımının belirtileri arasında internete sık sık, yer-zaman ayrımı gözetmeden bağlanma, internette geçirilen sürenin nasıl geçtiğini anlayamama ve sonrasında bu durumu kabullenmeme, yeni arkadaşlıklar kurmak amaçlı birçok farklı siteyi kullanmak, alışverişleri internet üzerinden yapma, iş ve eğitim performansında düşüş, aile ve sosyal ortamda bozulmalar, hatta günlük etkinlikler sebebiyle internete bağlanılmadığında huzursuzluk hissetme görülmektedir. Problemlili internet kullanımı ile birlikte kullanıcıların birçoğunda, nörotisizm, yalnızlık, depresyon ve düşük benlik saygısı görülmektedir. Bu belirtiler de problemlili internet kullanımının belirleyicisi olarak değerlendirilmektedir. Yüksek anksiyete sahip, depresif, fobik ve utangaç bireylerde de problemlili internet kullanımı gözlemlenmektedir (Cengizhan, 2005).

Konu ile ilgili yapılan bir araştırmada problemlili internet kullanan bireylerin %14'ünde Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu, %15'inde Yaygın Anksiyete Bozukluğu, %7'sinde Hipomani, %15'inde Anksiyete, %7'sinde Distimi, %7'sinde Obsesif Kompulsive Bozukluk, %14'ünde Borderline Kişilik Bozukluğu ve %7'sinde Kaçınmacı Kişilik Bozukluğu saptanmıştır (Bernardi & Pallanti, 2009). Aynı zamanda problemlili internet kullanıcılarının birçoğunun ailevi problem yaşadığı da belirlenmiştir (Bernardi & Pallanti, 2009; Lam, Peng, Mai, & Jing, 2009). Problemlili internet kullanan kişisel arası iletişim tarzları karşılaştırıldığında ise, bu bireylerin ketleyici tarzı daha çok benimsediği, besleyici tarzı ise

daha az kullandıkları görülmektedir. Aynı araştırmada, bu kullanıcıların sosyal hayatları ve iletişim düzeyleri yeterli olmadığından interneti sosyalleşme amaçlı kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır (Batıgün & Hasta, 2010).

### 2.1.2. Young' un İnternet Bağımlılığı Tanı Ölçütleri

İnternet bağımlılığı için birçok araştırmacı farklı tanı ölçütleri geliştirse de bu tanı ölçütlerinin temelini Young'ın (1998) belirlediği 8 kriter oluşturmaktadır. Bu sekiz kriterden beş tanesinin kişide görülmesi durumunda kişi internete bağımlı olarak değerlendirilmektedir.

1. İnternet ile ilgili aşırın zihinsel uğraş
2. İstenilen keyfi almak için giderek artan miktarlarda interneti kullanma ihtiyacı duyma
3. İnternet kullanımını kontrol etme, azaltma ya da tamamen bırakmaya yönelik başarısız deneyimlerde bulunma
4. İnternet kullanım miktarının azaltılması ya da internet kullanımının tamamen kesilmesi durumunda huzursuzluk, sinirlilik, kızgınlık hissetme
5. Planlanandan çok daha uzun süre internette kalma
6. Aşırı internet kullanımı nedeniyle aile, okul, iş, arkadaş çevresiyle sıkıntılar yaşama; eğitim veya kariyer ile ilgili bir fırsatı tehlikeye atma veya kaybetme
7. Başkalarına interneti kalma süresi ile ilgili yalan söyleme
8. İnterneti sorunlardan kaçmak veya olumsuz duygulardan (çökkünlük, çaresizlik, kaygı vb.) uzaklaşmak amacıyla kullanmadır.”

Young (1996) kimyasal bağımlılıktan çok internetin, kumar gibi davranışsal bağımlılık yaratabileceğini ve internet bağımlılarının dürtü kontrolünü sağlamakta zorlandıklarını göstermiştir. Ayrıca, problemleri internet kullanımının nedeni olarak sadece



bireyin kötü amaçlı kullanımı (kumar vb. eğilimli aktiviteler) değil, iyi amaçlı kullanımın da (bilgi sörfü) bağımlılık yaratabileceğini belirtmiştir.

Young'a göre (1998) internetin aşırı kullanımı bireylerde sosyal, psikolojik ve mesleki alanlarda birçok bozulmaya sebep olmaktadır. Bu çalışmalar neticesinde problemlili internet kullanımı konusu sıkça araştırılmaya ve tartışılmaya başlanmıştır.

Öncelikle, interneti sağlıksız ve problemlili kullanan bireyleri "bağımlılı" olarak etiketlenmenin ne kadar doğru olduğu tartışılmıştır. Grohol (1999) internetin yeni bir teknoloji olması sebebiyle merak uyandırdığını ve bu sebepten kullanıcılar tarafından yoğun bir şekilde kullanıldığını, zamanla bu kullanımın normale döneceğini savunmuştur. Fakat bu tahminin günümüzde geçerliliğini yitirdiğini söyleyebiliriz, çünkü kullanıcılar hala interneti yoğun bir şekilde kullanmaya devam etmekte ve her geçen gün bu kullanım oranları daha da artmaktadır. Grohol'un (1999) bu tahmini günümüzde kabul olmasa da internet bağımlılığı hakkında hala daha geçerli olan başka değerlendirmeleri bulunmaktadır. Aynı araştırmanın sonucunda, bu problemlili davranışın bağımlılılık olarak değerlendirilebilmesi için daha çok araştırmaya ihtiyaç duyulduğunu ve problemlili internet kullanımını saptamak amacıyla daha güvenilir ölçüm araçlarına ihtiyaç duyulduğunu belirtmiştir.

Zamanla internet bağımlılığının nasıl değerlendirileceği ve nasıl ölçüleceği ile ilgili çalışmalar da alinyazında yerini almaya başlamıştır. İnternetin sürekli kullanımı kişinin internete bağımlılı olduğuunu belirlemek için yeterli değildir. Bağımlılılık olarak değerlendirilebilmesi için geçirilen zaman ve interneti kullanım amacı da incelenmelidir. 1997 yılında Brenner "İnternetle İlgili Bağımlılı Davranış Envanteri" adında doğru-yanılı olarak yanıtlanabilecek, 32 maddeden oluşan bir ölçek geliştirmiştir (Griffiths, 1999). Patolojik internet kullanımı olarak adlandırdıkları davranışı inceleyen Morahan-Martin ve Schumacher (2000), 13 maddeli bir ölçek geliştirmişlerdir. Bu ölçeğe 4 ve daha fazla olumlu yanıt veren katılımcıları patolojik internet kullanıcıları olarak değerlendirmişlerdir. İnternette

Bilişsel Durum Ölçeği (İBDÖ) ise Davis, Flett ve Besser (2002) tarafından bilişsel ve davranışçı yaklaşım ile geliştirilen 36 maddelik dört faktörlü (yalnızlık, depresyon, azalmış dürtü kontrolü, sosyal destek ve dikkat dağınıklık) bir ölçektir. 2005 yılında ise Beard, problemlili internet kullanımını değerlendirmek amacıyla 60 görüşme sorusu belirlemiştir. Sorular “problem ortaya çıkarma, biyolojik, psikolojik, sosyal alanlar ve tekrarlamayı önleme” alanlarını içermektedir.

Türkiye’de de 2000’li yıllardan itibaren internet bağımlılığı kavramı araştırmacıların dikkatini çekmiş ve ölçek geliştirme çalışmaları yapılmaya başlanmıştır. Bayraktar (2001) internet kullanımı ve ergenler üzerindeki gelişim etkisini araştırırken, Ayaroğlu (2002) üniversite öğrencilerinin internet kullanımları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Bunların yanı sıra, Esen (2007) akran baskısı ve algılanan sosyal destek değişkenleri internet bağımlılığı açısından değerlendirmiştir. 2008 yılında ise Kurtaran yalnızlık, depresyon ve benlik saygısı değişkenlerinin ergenlerin internet bağımlılığını yordamadaki etkisini belirleyen bir araştırma geliştirmiştir.

Problemlili internet kullanımını değerlendirmek adına Türkiye’de yapılan ölçek çalışmaları incelendiğinde; 2007 yılında Ceyhan, Ceyhan ve Gürcan tarafından üniversite öğrencilerinin problemlili internet kullanımlarını belirlemek amacıyla “Problemlili İnternet Kullanım Ölçeği” (PIKÖ) geliştirildiği görülmüştür. Ölçek katılımcıların kendini değerlendirmesine dayalı bir ölçek olup, “tamamen uygun” dan “hiç uygun değil” e kadar beşli derecelendirme ile yanıtlanan 33 maddeli, en az 33 en fazla 65 puan ile değerlendirilen bir ölçektir. Katılımcıların aldıkları puan arttıkça, bireylerin problemlili internet kullanımlarının arttığı anlaşılmaktadır.

Görüldüğü üzere günümüzde problemlili internet kullanımını belirlemek amacıyla kullanılan birçok güvenilir ölçek bulunmaktadır. Problemlili internet kullanımı, diğer bir değişle internet bağımlılığı ile birlikte birçok farklı psikiyatrik semptom da görülebilmektedir.

Bu nedenle hala daha problemleri tanımlayacak tek, spesifik ve ortak bir kavram konusunda görüş birliği oluşturulamamıştır. Problemleri internet kullanımı bireylerde çoğu zaman depresyon, anksiyete, dürtü kontrol bozukluğu ile birlikte görülmektedir (Weinstein & Lejoyeux, 2010). Problemleri internet kullanımı ve bu rahatsızlıkların birbirlerini nasıl etkiledikleri konusunda kesin bir yargı bulunmamaktadır. Bir diğeri taraftan, internet aracılığıyla geliştirilen bağımlılıkların değerlendirilmesi de oldukça güçtür. Örneğin, internet üzerinden kumar oynayan bir kişinin internete mi yoksa kumara mı bağımlı olduğunu belirlemek oldukça karmaşıktır (Blaszczynski, 2006).

Özetle, problemleri internet kullanımı kişinin internet başında geçirdiği sürenin git gide artmasıyla ortaya çıkan, günlük hayatını, özel hayatını, kariyerini olumsuz yönde etkileyen bir durumdur. İnternette geçirilen sürenin artması duruş, görme bozuklukları gibi fiziksel problemlere sebep olabileceği gibi kişinin psikolojisi üzerinde de olumsuz etkilere sahiptir. Aynı zamanda yapılan araştırmalar problemleri bir şekilde internet kullanan kişilerin sosyal hayatının da olumsuz etkilendiğini belirtmiştir. Problemleri internet kullanıcılarının git gide yalnızlaştığı ve teknolojik aletlerle vakit geçirmeyi, sosyal bir yaşantıya tercih ettiği görülmüştür.

## **2.2. Yalnızlık**

İnsan sosyal bir varlıktır, bu sosyal hayatın bir getirisi olarak kişinin kendi dışındaki kişilerle ilişki kurması kaçınılmazdır. İnsanların en büyük isteklerinden biri kendini güvende hissetmek ve sağlıklı ilişkiler geliştirip, sürdürmektir (Jong-Gierveld, 1987). Fakat son dönemlerde insanlar, şehirleşme, sanayileşme ve yeni teknolojik gelişmelerin sonucu sosyal hayatlarında hızlı değişimler yaşamakta, yalnızlığa ve yabancılığa sürüklenmektedir. Buradan da anlaşılacağı gibi yalnızlık sadece geri kalmış veya gelişmekte olan ülke toplumlarının sorunu değil, toplumun her kesiminde görülen bir problemdir. Yalnızlık dünyada gelişme ve kalkınma, teknoloji üretme ve kullanma miktarı ile oldukça ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Teknoloji kullanım oranı arttıkça, bireylerdeki yalnızlık hissi de artmaktadır (Özodaşık, 1989).

Yalnızlığın tanımlaması yapılırken bazı hususlara dikkat etmek gereklidir. Yalnızlık içerisinde hem duyuşsal, hem davranışsal, hem de bilişsel öğeleri kapsamakla birlikte, bireylerin algılarına göre de değişmektedir (Ernst & Cacioppo, 1999). Ayrıca, soyut bir kavram olduğu için tanımlanması oldukça zordur. Fakat tanımlarken yalnızlığın duysal ve içsel bir durum olduğu; bireylerin ruhsal, sosyal ve fiziksel bütünlüğünü olumsuz etkileyebileceği unutulmamalıdır.

Yalnızlık denilince akla ilk olarak tek başına olma durumu gelse de Peplau ve Perlman (1982) yalnızlığı bundan farklı olarak değerlendirmişlerdir. Peplau ve Perlman'a göre (1982) yalnızlık, kişilerin sahip oldukları sosyal ilişkiler ile olmasını istedikleri ideal sosyal ilişki arasında farklılığın sonucu ortaya çıkmaktadır ve rahatsız edicidir. Kendini yalnız hissedenlerin, sosyal ilişkilerini eksik olarak değerlendirdiği, etkili iletişim sürdüremedikleri de gözlemlenmiştir. Ünlü' ye (2015) göre yalnızlık bireyin çevresinde duygusal açıdan yakınlık kuracağı kişilerin olmamasından dolayı kendini kabul görmeyen, yabancı, yanlış anlaşılma hissetmesi durumunda ortaya çıkan hoş olmayan ve rahatsız eden bir durumdur. Erözkan (2009) yalnızlığı açıklarken, bireyin sosyal çevresinden memnun olmayıp kendi kendini sosyal çevresinden soyutlamasından da bahsetmiştir. Yani yalnızlığın kimi zaman insanlar için bir tercih olabileceğine değinmiştir. Yalnızlık öznel bir yaşantı olup, içerisinde duyuşsal, davranışsal ve bilişsel öğeleri barındırması, bireyin algılamalarına göre şekillenmesi bakımından sosyal yalıttımdan ayrılmaktadır.

İnsanların toplum içerisinde yalnızlık hissini arttığı ve birçok kişinin bu durumla baş etmek amacıyla profesyonellere başvuruda bulunduğu görülmüştür (Erkan & Kaya, 2017). Yalnızlık hemen hemen her yaş grubunu etkilemekle birlikte, ergenlik ve onu takip eden üniversite yıllarında oldukça yoğun yaşandığı bilinmektedir. Dahası, teknolojinin hızla

gelişmesi de insan ilişkileri üzerinde değişmelere yol açtığı ve bu durumun yalnızlıkla olan ilişkisi oldukça belirgindir. Üniversite yıllarında yakın ilişki kurmakta zorlanan ve kendini yalnız hisseden bireylerin akademik zorluklar yaşadığı ve bunu takiben iş ve sosyal hayatta güçlüklerle karşılaştığı gözlemlenmiştir (Körler, 2011).

### 2.2.1. Yalnızlığın Türleri

Yalnızlık ile ilgili alanyazın incelendiğinde 1973 yılında Weiss'in yalnızlığı duygusal ve sosyal yalnızlık olarak ikiye ayırdığı görülmektedir. Duygusal yalnızlık çocukluğa dayanmaktadır. Çocukken yaşanan terk edilme korkusu ve bağlanma biçimleri ile yakından ilişkilidir. İlişkilerin samimi ve yapay olduğu durumlarda duygusal yalnızlık artmaktadır. Weiss' e (1973) göre duygusal yalnızlık, aile ilişkileri gibi yakın ilişkilerde görülmekle birlikte, sosyal yalnızlık arkadaş ilişkileri gibi sosyal ilişkilerde görülmektedir. Örneğin, bir yakınını kaybetme, romantik ilişkilerde yaşanan ayrılık gibi durumlar bireyin duygusal yalnızlık hissetmesine neden olurken, farklı bir yere taşınmak, yeni bir iş yerine geçiş yapmak, okul değiştirmek gibi durumlar sosyal yalnızlık hissedilmesine neden olabilmektedir.

Bolton ise (2005) yalnızlığın iki farklı türünden bahsetmiştir. Bunlardan birincisi bilinçli yalnızlık (solidute) olarak adlandırılırken diğeri ise, yalnızlık (loneliness) olarak adlandırılmaktadır. Bilinçli yalnızlıkta birey içerisinde bulunduğu bu durumu kendi isteği ile seçmiş ve bu durumdan rahatsız değildir. Hatta bu durumun yaratıcılığa olumlu etkisi olduğundan söz edilmiştir. İkinci tip yalnızlıkta ise birey, diğer insanlardan kendi tercihleri dışında uzaklaşması ve bireyin bu durumdan rahatsız olması söz konusudur.

Yalnızlık türleri birçok farklı kişi tarafından incelenmiştir. Özodaşık' a göre (1989) iki tür yalnızlık bulunmaktadır. Bunlardan ilki, fiziksel bir durum olan yalnızlıktır ve insanın çevresinde başka insanlar olmaması halidir. Bu kavrama karşılık olarak İngilizce' de "alone" (tek başına) kavramı kullanılmaktadır. Örneğin, bu yalnızlık türüne örnek olarak Robinson Crusoe yalnızlığı gösterilebilir. Günümüzde de dağda, ormanda, yaylada yalnız yaşamayı

tercih eden insanların yaşadığı yalnızlık türüdür. İkincisi ise, psikolojik bir yalnızlıktır ve bu kavrama karşılık olarak İngilizce’de “lonely” (yalnız) kullanılmaktadır. Günümüzde sosyal hayatta kalabalıklar içerisinde hissedilen yalnızlık bu türe örnek olarak gösterilebilir. Bu iki yalnızlık türü birbirinin sonucu veya nedeni olabilmektedir. Yani, fiziksel bir yalnızlık hissedilen bir kişi bir süreden sonra psikolojik yalnızlık hissetmeye de başlar ya da psikolojik yalnızlık hissedilen biri zamanla fiziksel yalnızlık da yaşamaya başlayabilir.

Young’a göre (1982) yalnızlığın üç çeşidi vardır. Bunlar; geçici yalnızlık, durumsal yalnızlık ve kronik yalnızlıktır. Geçici yalnızlık kısa süreli yaşanan ve çok şiddetli belirtilerin yaşanmadığı yalnızlık olarak, durumsal yalnızlık; fizyolojik hastalıklar sonucu ortaya çıkan yalnızlık olarak ve kronik yalnızlık ise, başarılı bir şekilde kurulamayan ilişkiler yüzünden ortaya çıkan yalnızlık olarak tanımlanmıştır.

Demir (1990) ise bu sınıflandırmayı gizli yalnızlık, sosyal durum yalnızlığı ve derin yalnızlık olarak yapmıştır. Gizli yalnızlık, bireyin kendi iç dünyasında yaşadığı, çevresine yansıtmadığı üzüntüleri sonucunda yaşadığı yalnızlıktır. Sosyal durum yalnızlığında birey kendini kalabalıklar içinde yalnız hisseder. Derin yalnızlık ise depresif belirtiler ile birlikte kişinin çevresindeki ilişkileri sonlandırması durumudur.

Özodaşık’a göre (2001) yalnızlık türleri ise, dışlanma, kendi tercihi ile gerçekleşen yalnızlık, fiziksel yalnızlık, gerçek yalnızlık, asimile olma, yabancılaşmadır. Dışlanma; toplum kurallarına uymayıp, reddeden kişilerin toplum tarafından dışlanmasını, kendi tercihi ile gerçekleşen yalnızlık ise bireyin kendi isteği sonucu yalnız kalmasını, fiziksel yalnızlık; herhangi bir uyarı olmadan, tek başına yaşanan yalnızlığı, gerçek yalnızlık; bireyin uyarılara rağmen kişinin kendini anlaşılmamış ve dışlanmış olduğunu düşündüğü yalnızlığı, asimile olma; farklı kültür ortamlarında, baskı altında kalıp yalnızlaşmayı ve yabancılaşma ise bireyin topluma karşı yalnız hissetmesini tanımlamaktadır.

### 2.2.2. Yalnızlıkla İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

Bilişsel- davranışçı yaklaşıma göre yalnızlığa sebep olan şey kişinin akılcı olmayan, otomatik düşünceleridir. Bunların ortadan kaldırılması ile birlikte kişide yaşanan yalnızlık hissini azalacağı ifade edilmektedir. Bu otomatik düşünceler; “özgüven eksikliği, adaptasyon sorunu, yalnız kalmaktan mutsuz olma, sosyal kaygı, cinsel kaygı, eş seçiminin yanlış olması, duygusal bağlanmaya yönelik kaygılar, yakınlaşma isteğini reddetme, benlik saygısının düşük olması ve gerçek olmayan beklentilerdir (Young, 1982).

Bilişsel yaklaşıma göre yalnızlığın birey tarafından belirlenen bir nedenden ve buna bağlı geliştirilmiş bir savunma mekanizmasının sonucunda yalnızlık hissedilmektedir. Bireylerin yalnızlık hissetmelerinin sebebi kişisel özelliklerine ya da değişmeyen durumlara bağlı ise kişi tükenmişlik ve güçsüzlük hissedecektir. Bu değişmesi güç sebepler yüzünden kişiler, yalnızlığı aşamayacağını düşünerek umutsuzluğa kapılabilmektedir. Umutsuzluğun eşlik etmesiyle kişi daha da yalnızlaşacaktır (Karaduman, 2013).

Varoluşçu yaklaşım ise kurulan ilişkilerin izolasyonu yok etmediğini savunmaktadır. Kişi hayatında doyum hissettiği ilişkilere sahip olsa dahi kimi zamanlar hayatı anlamsız görebilir ve yalıtım hissedebilir. Varoluşçu yaklaşım bireylerin doğumdan itibaren yalnız olduğunu ve insanların duygu, düşüncelerini yalnız yaşadıklarını savunur. Yalom (2001) başkalarına karşı hissedilen veya başkalarından hissedilen sevginin yalnızlık hissini hafiflettiğini ve varoluştaki yalnızlığı ile yüzleşebilen kişilerin sevgiye yöneldiğini söylemiştir.

### 2.2.3. Yalnızlığın Nedenleri

Yalnızlığın nedenlerini üç kategoride değerlendirilmektedir Bunlar, kişisel özellikler, gelişimsel değişimler ve sosyal konumdur (Brennan, 1982). Kendinin sevmeye değer olmadığını, beceriksiz ve çirkin olduğunu düşünerek bireyler yalnızlığı kendilerine yöneltirler

ve yaşadıkları yalnızlığın nedenini kişilik özelliklerine yüklerler. Böylelikle yalnız kalan bireyler edilgen rolleri benimseyerek daha da yalnız kalmaktadırlar (Koçak, 2003).

Yalnızlığın toplumsal, bilişsel ve psikolojik boyutları vardır. Bu boyutlar dahilinde yalnızlığın nedenleri arasında, bireyin ilişki kuracak insan bulma konusunda kötümser düşünceleridir. Örneğin; kişi yeni arkadaşlık kurma konusunda şanssız olduğunu veya ilişki başlatmak için yeterli sosyal becerilerinin olmaması, bireylerin başkası ile iletişime geçtiğinde reddedileceğini düşünmesi ve bundan çekindiği için yalnız kalmayı tercih etmesi, yeni kişilerle tanışmak, farklı ortamlara girmek için gerekli çabanın gösterilmemesi, utangaçlık, gruba üye olanların yalnız kişileri dışlaması, kişilik yapılarının ilişki kurmayı güçleştirme sayılabilir (Michela, Peplau & Weeks, 1982).

Yalnızlık üç temel unsur yüzünden oluşmaktadır. Birincisi, gruptan dışlanma ile yaşanan olumsuz deneyimler; ikincisi, bireyin sevilmediğini düşünmesi, sonuncusu ise sosyal ilişki kurma ve sürdürme konusunda beceri eksikliğinin olduğunun düşünülmesidir. Yalnızlığın temeli ise kişilik özelliklerine, normlara ve kültürel değerlere dayanmaktadır. Utangaç bir kişilik yapısı, sosyal beceri ve özgüven eksikliği yalnızlığın oluşmasına zemin hazırlamaktadır. Aynı zamanda bireyin sosyal çevresinin değişmesi de yalnızlığın en büyük nedenleri arasındadır (Güler-Yılmaz, 2012).

Üniversite'ye başlayan kişilerin de büyük bir çoğunluğunun sosyal çevresi değişmektedir. Üniversite ile birlikte farklı şehir, ülke veya kültürle tanışma imkânı bulup, burada yalnızlıkla baş etmek adına kendine yeni sosyal çevreler ve ilişkiler kurması gerekmektedir. Eğer üniversitede kişi bu sosyal grubu oluşturamaz, sağlıklı ilişkiler kuramazsa yalnızlık yaşamayı kaçınılmazdır.

#### **2.2.4. Yalnızlık ve Üniversite Öğrencileri**

Yalnızlık ile ilgili araştırmalar incelendiğinde üniversite öğrencilerinde yalnızlık oranı toplumun diğer kesimlerine göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Üniversite öğrencilerinde



görülen yalnızlığın nedenleri incelendiğinde yaşadıkları şehirden uzaklaşıp başka şehre eğitim amacıyla gelen gençlerin, ailelerinden uzak kalması sonucu, yeni bir gruba katılma ve bu grubun bir parçası olma çabası, meslek seçimi, gelecek planları, yeni yaşadıkları yere uyum çabaları görülmektedir (Yılmaz, Yılmaz & Karaca, 2008).

Yalnızlık problemi aynı zamanda toplum üzerinde etkisi olduğu bilinen; toplumu etkileyen, değiştiren ve dönüştüren eğitim kurumlarında da bir problem haline gelmektedir. Öğretmenlerin ve öğretmen adaylarının yaşadığı yalnızlığın araştırılması önemlidir çünkü öğretmenlerin yaşadığı yalnızlığın sonuçları öğrencileri ve böylelikle de toplumu da olumsuz etkileyecektir. Eğitimin hedefine doğru bir şekilde ulaşması için öğretmenlerin yalnızlığının da araştırılması önemlidir.

Duru (2008) üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini incelemiş; yabancılaşma ve yalnızlık arasında yüksek düzeyde bir ilişki olduğunu bildirmiştir. Özellikle üniversite eğitimi için başka bir şehre taşınan öğrencilerin buldukları yeni ortama yabancılaşma sonucunda yalnızlık yaşadıklarını ve bu öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin anlamlı bir şekilde yüksek olduğunu saptamıştır.

Kozaklı (2006) üniversite öğrencileri ile yürüttüğü, algıladıkları sosyal destek ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada, yurttan veya ailesi ile birlikte kalan üniversite öğrencileri arasında, algılanan sosyal desteğin, yalnızlık düzeyi ile ilişkisini belirlemek istemiştir. Elde edilen bulgular, üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin, yaşa, ailelerinin yaşadığı merkeze, ailenin eğitim düzeyine, eğitim giderlerini karşılama şekillerine göre farklılaştığı görülmüştür.

### **2.2.5. Yalnızlık ve Problemlerle İnternet Kullanımı**

Yalnızlık ve problemlerle internet kullanımı arasındaki ilişki son yıllarda araştırmacıların dikkatini çekmiş ve bu konuyla ilgili pek çok araştırma olduğu, fakat bu iki değişken arasındaki ilişkinin yönü hakkında bir fikir birliği sağlanamadığı görülmektedir. Bazı

araştırmacılar yoğun internet kullanımının yalnızlığın artmasına sebep olduğunu (Amichai-Hamburger & Ben-Artzi, 2003; Morahan-Martin & Schumacher, 2003; Ceyhan & Ceyhan, 2008), bazıları ise bireylerin yalnızlıktan kaçınmak adına interneti aşırı kullandıkları düşünülmektedir (Kraut ve diğ., 1998; Morahan-Martin, 1999).

Öte yandan, son yıllarda yalnızlık kavramı ile yapılan araştırmalarda artış olduğu gözlemlenmiştir. Yalnızlığın insan hayatını tehdit edecek boyutlarda sonuçlarının olması ve global bir problem olup, her kesimi ilgilendirmesi bu konu ile ilgili çalışmaların artışının sebebi olarak görülebilir (Uzun, 2013).

Son olarak, yalnızlık çeken bireylerin toplumdan uzaklaştıkları, başka insanlarla iletişim kurmakta zorlandıkları, kendilerini dünyadan kopmuş hissettikleri görülmektedir. Kimi insanlar yalnız kalmayı tercih etse dahi, yalnızlık kavramı kişinin kendi kontrolünde olmayan yalnız kalma durumunun sonucudur. Yalnız insanlar çoğu zaman kendilerini değersiz, terk edilmiş, anlamsız, depresyonda ve güvensiz hissetmektedirler. Bu şekilde hisseden bireylerin sağlıklı sosyal ilişki kurmalarının ve yaşamdan doyum almalarının da oldukça zor olduğu unutulmamalıdır.

### **2.3. Yaşam Doyumu**

Yaşamı değerli kılan şeylerin ne olduğunu inceleyen pozitif psikoloji, mutluluk kavramı, yaşam kalitesi, yaşam doyumunu, memnuniyet ve öznel iyi oluş gibi konuları açıklamaya çalışır (Tuzgöl-Dost, 2007). Yaşam doyumunu kavramı ilk kez 1961 yılında Neugarten, Havighurst & Tobin tarafından ortaya atılmıştır. Yaşam doyumunu sadece belli bir durumla alakalı doyum değil, kişinin tüm hayatından edindiği doyumunu ifade etmektedir

Yaşam doyumunu nesnel olarak değil, öznel olarak ölçülür ve kişinin kendi belirlediği kriterlere göre yaşamının niteliğini, kişisel sağlığını, eğitimini, gelirini, sosyal durumunu genellikle olumlu şekilde değerlendirmesi olarak tanımlanmıştır (Diener, 1984). Yaşam doyumunu öznel, dinamik ve çok yönlü bir kavram olup, mutluluk, öznel iyi olma durumları ile

yakından ilişkili soyut bir kavramdır (Vittersø, Oelmann & Wang,2009). Açıklamak gerekirse, mutluluk bir duygu ve haz hali iken, yaşam doyumu memnuniyetsizlik veya hoşnutsuzluk halidir. Ayrıca, kişilik yaşam doyumunda büyük rol oynar. İyimser kişilik tipine sahip olanlar karamsarlardan daha fazla yaşam doyumuna sahiplerdir, çünkü kişinin bakış açısı ve tutumu yaşam doyumunu üzerinde oldukça etkilidir. Kişinin iyimser bakış açısına sahip olması, o kişinin mutluluğunun ve yaşamdan aldığı doyumun artmasını sağlamaktadır (Hırlak, Taşlıyan & Sezer, 2017).

Bireylerin kendi duygu ve düşüncelerini anlamaları, sağlıklı bir şekilde ifade etmeleri hayatı kolaylaştırmak ve sağlıklı ilişkiler kurmak adına oldukça önemlidir. Hayattan daha fazla zevk almak için kişinin kendini sevmesi ve kendine şevkat duyması gerekmektedir (Aktaş & Şahin, 2018).

### **2.3.1. Yaşam Doyumunu Etkileyen Değişkenler**

Diener ve Lucas (1999) yaşam doyumunun, aile, serbest zaman, sağlık, para, benlik ve kişinin yakın çevresi kapsamında halihazır yaşamdan doyumunu, yaşamı değiştirme isteği, geçmişten doyumunu, gelecekte doyumunu ve kişinin yakınlarının o kişinin yaşamı hakkındaki görüşleri ile ilgili olduğunu belirtmiştir.

Yaşam doyumunu etkileyen ana değişkenler incelendiğinde; yaş, eğitim, iş hayatı, aile, evlilik ve sosyal ilişkiler göze çarpmaktadır. Jan & Masood'a (2008) göre yaş ile yaşam doyumunu arasında negatif yönde bir ilişki söz konusudur. Bunun dışında, eğitim de yaşam doyumunu etkilemektedir. Campbell (1981) ABD' de yaptığı bir araştırmada eğitimin yaşam doyumunu pozitif yönde etkilediğini göstermiştir. Bir başka taraftan, Chow (2005) eğitim imkanları ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkiden bahsetmiştir. Akademik doyum arttıkça, yaşam doyumunun da arttığını gözlemlemiştir (Akt., Yarkın, 2013). Eğitimin yanı sıra, iş yaşamındaki doyumunu yüksek olan kişilerde yaşam doyumunun da yüksek çıktığı görülmüştür (Keser, 2005). Birinin iş yaşamına bağlı yaşam doyumunun artması için, kişinin yaptığı işi

anlamli bulması, iş ortamını değerli bulması, kendisini gelişime açık görmesi, çalışma yaşamını kaliteli bulması önemlidir. Adams, King & King (1996) kişinin iş hayatı ile aile hayatı arasında denge olması durumunda hem iş doyumunun hem de yaşam doyumunun olumlu etkileneceğini söylemiştir.

### **2.3.2. Yaşam Doyumu Kuramsal Yaklaşımları**

Son yıllarda yapılan çalışmalarda yaşam boyutu kuramsal olarak incelenmiş ve bunlar sonucunda ereksel (amaçsal) kuram, yukarıdan-aşağı kuramı, aktivite (etkinlik kuramı), yargı kuramı ve bağ (ilişkilendirici) kuram ortaya çıkmıştır (Çevik & Korkmaz, 2014).

Ereksel (Amaçsal) Kuram: Wilson (1961), kişilerin ihtiyaçlarını doyurur ise mutluluk, doyuramaz ise mutsuzluk yaşayacaklarını ifade etmiştir. Bu yaklaşımın en önemli iki unsuru hedef ve ihtiyaç çevresinde oluşturulmasıdır. Kişilerin doğumdan itibaren sahip olduklarının yanı sıra, sonradan ortaya çıkan ihtiyaçları da bulunmaktadır. Kişi bu ihtiyaçlarının farkında olmasa dahi, ihtiyaçlarını giderdiğinde mutluluk hissetmektedir. Hedefler ise meydan okuma, kişisel çalışmaları içeren kişinin belirlediği talepleridir (Tuncer, 2017).

Birçok felsefeci tarafından da ereksel kuram araştırılmıştır. Mutluluğa istekleri doyurarak mı yoksa bastırarak mı ulaşılabileceği hakkındaki tartışmalar felsefecilerin de konuya ilgi duymasını sağlamıştır. Aestetikler, mutluluk için arzulardan arınma şartken, hedonistler mutluluk için kişinin taleplerinin karşılanmasını şart görmüşlerdir (Güler, 2014).

Yukarıdan Aşağıya ve Aşağıdan Yukarıya Kuramları: Bu kuram ise modern psikolojide son dönemlerde oldukça popülerdir. Bu kuramda kişi hayatındaki mutluluğunu ve aldığı doyumunu değerlendirmek için mutlu olduğu anları ve olmadığı zamanları göz önünde bulundurmalıdır. Bu yaklaşıma göre, mutluluk, mutlu anların bir araya gelmesinden oluşur. Yukarıdan aşağı kuramı, insanın olumluyu görebilmesi için potansiyel bir güce ihtiyaç duyduğunu söyler. Örneğin, olaylara pozitif yönünden bakabilen optimistlerin, zor durumlar karşısından dayanma gücünün yüksek olduğu savunulmaktadır (Çevik ve Korkmaz, 2014). Bu

kurama göre mutluluk bireyin fitratı gereği bir niteliği olarak görülür ve kişinin olaylara vereceği tepkiyi ve bakış açısını etkiler (Güler, 2015). Haz duyulan tecrübelerin ve doyum yaşanan anların sıklığı önemlidir, çünkü “mutlu musun?” sorusunu kişi deneyimlediği tüm hazları ve acıları da düşünerek cevaplamaktadır (Güler, 2015).

**Aktivite Kuramı:** Bu kuramda ise yaşam doyumunun kaynağı olarak kişinin kendi aktiviteleri görülmüştür (Çevik & Korkmaz, 2014). Aristo'nun fikirleri aktivite kuramının temelini oluşturur. Aristo, mutluluğun erdemli davranışlardan geldiğini ve başarılı bir olayın mutluluğa ve yaşam doyumuna neden olduğunu söylemiştir. Bireyin yeteneklerine uygun bir aktivite ile uğraşması onun mutlu olmasına katkı sağlar çünkü kolay aktiviteler can sıkıntısına sebep olurken, zor aktiviteler ise kişinin anksiyete yaşamasına neden olabilir.

**Yargı Kuramı:** Bu kuramda ise kişinin bir olay karşısında olumlu veya olumsuz öngörülerden çok olayın sonrasında ortaya çıkan ve hissettiği duyguların anlamlı olduğu savunulmuştur (Çevik & Korkmaz, 2014). Kişinin kendine ait kriterleri önemlidir ve gerçekte yaşanan durum bu kriterlere yakında yaşamdan alınan doyum artmaktadır. Örneğin, kişi kendini karşılaştırdığı kişiden daha iyi olarak değerlendiriyorsa doyuma ulaşmaktadır. Bu karşılaştırma bilinçli veya bilinçdışı şekilde olabilir. Doyum için bilinçli bir karşılaştırmaya ihtiyaç varken, duygu durumunda bilinçdışı karşılaştırmalar etkilidir. Yargı kuramında olumlu veya olumsuz vakalar sonucu meydana gelebilecek duygu miktarının tahmin edilebileceği görüşü vardır (Güler, 2015).

**Bağ (İlişkilendirici) Kuramlar:** Bu yaklaşımda ise, en büyük mutluluğa kişinin pozitif deneyimlerinin içsel etkenlerle desteklenmesi sonucu ulaşabileceği savunulmuştur. Bu kuramda dışsal unsurların kişilik ile etkileşimi söz konusudur. Kişiler yaşadıkları olayları geçmiş ile bir bağ kurarak yorumlamaktadır (Bower, 1981). İnsanın hafızasında mutluluğa dair bir ağ yer aldığını savunan bu kuram, olaylara pozitif tepkiler veren kişilerin hafızasında pozitif bir ağ olduğunu söyler (Güler, 2015).

Wilson (1967)'e göre mutluluk kavramı antik Yunandan beri anlaşılmaya çalışılsa da bu alanda çok az kuramsal gelişme vardır. Son yıllarda yapılan kuramsal çalışmalar ereksel (amaçsal) kuram, yukarıdan-aşağı kuramı, aktivite (etkinlik kuramı), yargı kuramı ve bağ (ilişkilendirici) kuramı etrafında toplanmıştır.

### **2.3.3. Yaşam Doyumu ve Problemlı İnternet Kullanımı**

Yaşam doyumu ve problemlı internet kullanımını inceleyen araştırmalara bakıldığında bu konuda pek fazla araştırmaya rastlanmamıştır. Yapılan araştırmalar internet bağımlılığı ve yaşam doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu saptamıştır (Ko ve diğ., 2005; Wang ve diğ., 2008, Ko ve diğ., 2007). Wang ve diğerleri (2008) internet bağımlılığının, akademik başarıyı düşürdüğünü, kişiler arası ilişkilerde bozulma yarattığı ve sorunlarla yüzleşmemeye bir bahane olarak görülmesine neden olduğu ve bu sebeple yaşamdan alınan doyumun azalmasına sebep olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tüm bu araştırmalarda görüldüğü üzere kişiler ve topluluklar arasında yaşam doyumunu etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Bu nedenle, herhangi bir genelleme yapıp kesin bir sonuca ulaşmak mümkün değildir.

## **2.4. Algılanan Sosyal Destek**

1970 yıllarından bu tarafa, sosyal destek hayatın zorlukları ile başetme kaynaklarından biri olarak görülmüştür. Sosyal destek insanları stresin olumsuz psikolojik ve fiziksel etkilerinden koruduğu öne sürülmüş ve bu konuda birçok araştırma yapılmıştır (Cohen & Wills, 1985). O yıllarda sosyal desteğin tanımlaması ve işleyiş mekanizması hakkında çok bilgi sahibi olunmasa da sosyal desteğin sağlık üzerinde olumlu etkileri olduğunu gösteren araştırmalar da alanyazında yer almaya başlamıştır (Heller, 1990; Taylor, 1990). Sosyal destek araştırmaları sırasında kişinin sosyal ilişkilerinin yeterince destekleyici görülüp görülmediğine yani algılanan sosyal desteğe kaydığı görülmüştür (Coyne & Downey, 1991).

Johnson & Saranson'un (1979) tanımına göre algılanan sosyal destek, kişinin güven bağı kurabileceği kişiler aracılığıyla, sosyal kaynaklardan yararlanabilme derecesidir (Akt., Banaz, 1992). Kurt Lewin'in "Alan Kuramı ve Davranış Tanımı" algılanan sosyal desteğin kuramsal temelini oluşturmaktadır. Lewin'e göre psikolojik çevrede olan değişimler davranışı oluşturur. Bireyin yeni davranışlar kazanmasına fırsat sağlamak, olumsuz davranışlarını ortadan kaldırmak için, o kişinin psikolojik çevresinin değişimi ile mümkündür. Bireyin psikolojik çevresi, sosyal destek sistemini de içermektedir (Yıldırım, 2012). Bireyin sosyal destek kaynaklarını annesi, babası, eşi, sevgilisi, arkadaşları, öğretmenleri, akrabaları, komşuları gibi kimseler oluşturmaktadır. Sosyal destek kaynakları kişiye maddi, duygusal ve zihinsel destek sağlayabilir (Sorias, 1988).

Sosyal desteğin iki boyutu vardır. Bunlar yapısal ve işlevsel destektir. Yapısal destek içerisinde destek sağlayanların yakınlık derecesi, kimlerden destek alındığı, destek alınan kişilerin sayısı önemlidir. İşlevsel destekte ise alınan yardımın birey için ne ifade ettiği ve ne kadar önemli görüldüğü, ihtiyacı karşılayıp karşılamadığı unsurları önemlidir (Yıldırım, 2005).

Sosyal desteğin aynı zamanda insanları fiziksel ve ruh sağlığını korumada da etkisi vardır. Algılanan sosyal destek arttıkça, stres kaynaklarının kişi üzerindeki olumsuz etkisi azalmakta ve bu sayede psikolojik ve fiziksel rahatsızlıkların ortadan kalması mümkün olmaktadır (Pengilly & Dowd, 2000). Sosyal desteğin en büyük işlevi bireyin stres yaşamasına sebep olan, yaşamı güçleştiren olayların, bireylerdeki psikolojik zararlarını azaltmasında ya da dengelenmesinde tampon olmasıdır. Çevreden hissedilen sevgi, saygı, maddi ve duygusal destek, gruba ait olma gibi sosyal gereksinimlerin karşılanması insanların sağlıklı bir ruh hali için gereklidir (Sorias, 1988).

### 2.4.1. Algılanan Sosyal Destek ve İnternet Kullanımı

İnternet kullanımının, sosyal destek üzerindeki etkisi de internet kullanımının yaygınlaşması ile beraber araştırmacıların dikkatini çekmiştir. Fakat bu konuda da bir fikir birliğine ulaşılamamıştır. Araştırmacıların bir kısmı internet kullanımının sosyal etkileşim ve desteğin artmasında olumlu katkıda bulunduğunu savunurken (Silverman, 1999; Shaw & Gant, 2002), diğerleri internet kullanımının sosyal destek ve etkileşimi azalttığını savunmuşlardır (Kiesler & Kraut, 1999, Özcan & Buzlu, 2005).

İnternet kullanımının sosyal teması ve sosyal desteği güçlendirdiğini öne süren araştırmacılar, bireylerin internet üzerinden benzer ilgi alanlarına sahip insanlarla kolaylıkla ve sınır tanımaksızın iletişime geçme şanslarının buna sebep olduğunu belirtmişlerdir (McKenna & Bargh, 2000). Swickert ve diğerleri (2002) bu görüşü destekleyecek bir araştırma yürütmüş olup, internet üzerinden arkadaş edinmenin ve bu ilişkileri yüz yüze ilişkiler kadar yakın algılandığını belirlemişlerdir. Fakat Kraut ve diğerleri (1998) internetin sosyal bağ kurma amacıyla kullanılmasının, kişinin aile ve arkadaşlarıyla olan ilişkisinin azalmasına sebep olduğu ve internet kullanımının arttıkça algılanan sosyal desteğin de azaldığını dile getirmişlerdir.

Problemlili internet kullanımı ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar neticesinde, bu iki değişken arasında olumsuz bir ilişki bulunmuştur (Özcan ve Buzlu, 2005). Algılanan sosyal destek düzeyi düşük olan öğrencilerde internet bağımlılığı görülme riskinin arttığı görülmüştür (Chen, Li & Long., 2007).

Özetle, sosyal ilişkilerin sağlıklı yürütülmesi, yalnızlık hissinin azaltılması, çevreyle uyum içerisinde yaşanması ve olumlu ruh halini sürdürebilmesi için sosyal destek temel bir ihtiyaçtır. Burada düşünülmesi gereken bu sosyal desteğin sanal ortamdan sağlanıp sağlanamayacağıdır. Yukarıda da bahsedildiği gibi günümüzde insanlar internet üzerinden de arkadaş edinip, onlarla da sosyal bağlar kurmaktadır. Birçok araştırma internetin



sosyalleşmeyi ve sosyal desteği azalttığını savunsa da iletişimin sanallaşması ile birlikte bireylerin internet üzerinden sınır tanımadan sosyal destek sağlayabileceği de görülmüştür.

## 2.5. İlgili Araştırmalar

### 2.5.1. Problemlı İnternet Kullanımı ile İlgili Yurtdışında Yapılan Çalışmalar

Chou & Hsiao (2000) üniversite öğrencilerinin internet bağımlılıkları ile internete ilişkin tutumlarını incelemiştir. Araştırmaya 910 üniversite öğrencisi katılmış ve araştırma sonucunda internete bağımlı olduğu belirlenen öğrencilerin, bağımlı olmayanlara göre üç kat daha fazla internette zaman harcadıkları görülmüştür.

Kubey, Lavin & Barrows (2001) 572 üniversite öğrencisi üzerinde, öğrencilerin internet kullanımları ve akademik performans hakkındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma bulguları problemlı internet kullanan öğrencilerin, interneti sağlıklı kullananlara göre akademik performanslarının dört kat daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Caplan (2005) geliştirilmiş problemlı internet kullanımı ile bireylerin sosyal beceri ve kendini gösterme eğilimleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada 251 üniversite öğrencisi yer almış ve yüz yüze iletişim kuramayan öğrencilerin çevrim içi iletişimi tercih etmeleri ve bu sebeple problemlı internet kullanımı gösterdiklerini bildirmiştir.

Tsai ve diğerleri (2009) internet bağımlılığındaki risk faktörlerini incelemek üzere Tayvan'da 1360 üniversite öğrencisi üzerinde düzenledikleri araştırmada 680 öğrencinin internet bağımlısı kategorisine girdiğini ve internet bağımlılığının erkek öğrencilerde ve nörotisizm kişilik özelliği gösterenlerin arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu bildirmişlerdir. Ayrıca, kahvaltı yapmayan, düşük sosyal destek görenlerin internet bağımlısı olmaya yatkın oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Yao & Zhong (2014) üniversite öğrencilerinde patolojik internet bağımlılığı ile yalnızlık, sosyal anksiyete ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Hong Kong' ta 361 üniversite öğrencisinin katıldığı bu araştırmada, aşırı ve sağlıksız internet kullanımının zaman

içerisinde yalnızlık hissini arttıracaklarını; aynı zamanda online iletişimin yalnızlık hissini azaltmada yüz yüze iletişime bir alternatif olamayacağı bulunmuştur. Ayrıca yüz yüze iletişimin patolojik internet bağımlılığı belirtilerini azalttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Yeo & Lu (2015) Malezya’da 1493 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları araştırmada üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanımında bilişsel çarpıtmalar ve risk faktörlerinin rolünü incelemişlerdir. Araştırma bulguları, bilişsel çarpıtmaların ve depresyon, motivasyon, yalnızlık ve stresli yaşam olayları gibi risk faktörlerinin problemleri internet kullanımını anlamlı bir şekilde yordadığını göstermiştir.

McNicol & Thorsteinsson (2017) ergen ve yetişkinler üzerinde internet bağımlılığı, psikolojik sorunlar ve baş etme stratejilerini incelemek üzere 449 kişilik bir çalışma grubunu incelemiş ve internet bağımlılığının depresyon, anksiyete ve stres ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğunu göstermişlerdir.

### **2.5.2. Problemleri İnternet Kullanımı ile İlgili Türkiye’de Yapılan Çalışmalar**

Problemleri internet kullanımını üzerinde son yıllarda Türkiye’de yapılan araştırmalar incelendiğinde; Ceyhan & Ceyhan (2007) 2076 üniversite öğrencisi ile yaptığı araştırma dikkat çekmektedir. Araştırma sonucunda erkek öğrencilerin, kız öğrencilere göre anlamlı bir şekilde daha fazla internet kullandığı ve haftalık internet kullanımının arttıkça problemleri internet kullanımının da arttığı görülmüştür. Ceyhan (2011) tarafından üniversite öğrencilerinin internet kullanım nedenlerine göre problemleri internet kullanımları ve iletişim becerileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bilgi edinme amacıyla internet kullanan öğrencilerin, sosyalleşme ve eğlence amacıyla interneti kullanan öğrencilere göre daha düşük problemleri internet kullanım düzeyi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ceyhan, Ceyhan ve Kurtyılmaz (2012) üniversite öğrencilerinin beden imajı memnuniyeti ile problemleri internet kullanımı arasında ilişkide sosyal destek, problem çözme becerileri ve depresyonun aracı etkilerini incelemişlerdir. 492 öğrencinin katıldığı çalışmada, problem çözme becerileri ve ilişkilerinde

sosyal desteği yetersiz olan öğrencilerin beden imajlarını beğenmediklerini ve bu durumun öğrenciler üzerinde depresyona neden olduğunu ve bireyin depresyon sırasında problemleri internet kullanımlarının arttığını göstermiştir.

Odacı & Kalkan (2010) 493 üniversite öğrencisi ile problemleri internet kullanımı ile yalnızlık kaygısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma bulgularında, cinsiyet ve problemleri internet kullanımı arasında anlamlı bir fark olduğunu ve erkek öğrencilerin daha fazla problemleri internet kullanıcı oldukları görüşmüştür. Dahası, internet kullanım süresi ile problemleri internet kullanımı arasında da anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bireyin interneti kullanma süresi arttıkça, problemleri internet kullanım düzeyinin arttığı ve problemleri internet kullanımı ile yalnızlık kaygısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Odacı (2011) 398 üniversite öğrencisi üzerinde yürüttüğü çalışmada, akademik öz yeterlilik ve akademik erteleme düzeyleri ile problemleri internet kullanımını incelemiştir. Sonucunda, cinsiyet ile problemleri internet kullanımı ve akademik erteleme ve problemleri internet kullanımı arasında bir ilişki bulunmadığı, fakat akademik öz yeterlilik ve problemleri internet kullanımı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bunların dışında, Odacı & Çıkrıkçı (2017) problemleri internet kullanımında depresyon, kaygı ve stres düzeyine dayalı farklılıkları inceledikleri çalışmada, üniversite öğrencilerinde depresyon, kaygı ve stres düzeyi arttıkça problemleri internet kullanma davranışında da artış olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Bunlardan farklı olarak, Batıgün ve Hasta (2010) gençler üzerinde yaptığı çalışmada internet bağımlılığı ile yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 213 kişinin katıldığı çalışmada, internet bağımlısı olarak belirlenen bireylerin yalnızlık düzeylerinin ve internet kullanım sürelerinin daha fazla olduğu, iletişimde ketleyici tarzı daha fazla, besleyici tarzı ise daha az kullandıklarını göstermiştir. Batıgün & Kılıç (2011), erkek üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğu ve

sosyo- ekonomik düzeyi yüksek olan öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin orta ve düşük sosyo-ekonomik düzeydeki öğrencilere göre anlamlı bir şekilde yüksek olduğu görülmüştür.

Oktan (2015) üniversite öğrencileri üzerinde problemleri internet kullanımı ile yalnızlık ve algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 463 öğrencinin katıldığı araştırmada, internette geçirilen süre ve cinsiyet gibi bireysel özelliklerin yanı sıra, algılanan sosyal destek ve yalnızlık değişkenlerinin, problemleri internet kullanımını anlamlı bir şekilde yordadığı bildirilmiştir.

Eroğlu (2016) üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanımı incelediği çalışmasında öğrencilerde dürtüsellik arttıkça problemleri internet kullanımlarının arttığı ve ilişkisel- karşılıklı bağımlı benlik kurgusunun arttıkça problemleri internet kullanımının azaldığı sonucuna ulaşmıştır.

Baş, Soysal & Aysan (2016) 309 üniversite öğrencisinde problemleri internet kullanımının psikolojik iyi-oluş ve sosyal destek ile ilişkisini incelemiştir. Araştırma bulguları, psikolojik açıdan iyi işlevsellikte bulunamayan, anlamlı bir yaşam sürmediğini düşünen, kendini yeterli algılamayan, geleceğe dair iyimser olmayan öğrencilerin interneti aşırı kullandıklarını ve arkadaşları tarafından alınan sosyal destek, algılanan toplam sosyal destek ve problemleri internet kullanımı arasında negatif yönde ve anlamlı ilişkiler olduğu gösterilmiştir.

Küçük (2017) ise üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanımının, sağlıklarına olan etkisi ile ilgili düşüncelerini değerlendirmiş ve öğrencilerin internet kullanımlarının arttıkça göz problemlerinin arttığını ve psikolojik olarak kendilerini daha olumsuz değerlendirdikleri sonucuna ulaşmıştır.

Sevim (2017) üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanımı ile üstbilişler arasındaki ilişkide, düşünce kontrol stratejilerinin aracı rolü konulu araştırmasında, öğrencilerin düşünce kontrolünün problemleri internet kullanımı ile arasında pozitif ve anlamlı

bir ilişkinin olduğu ve üstbilişlerin problemlili internet kullanımına doğrudan etkisinin anlamlı olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Uzun & Ünal (2018) 695 üniversite öğrencisinin genelleştirilmiş problemlili internet kullanımlarını incelemiştir. Araştırma bulguları, cinsiyet farklılığının problemlili internet kullanımı üzerinde anlamlı bir şekilde değiştiğini, erkek öğrencilerin kadınlara göre daha fazla internet kullandıklarını ve günlük internet kullanım süresinin artmasıyla birlikte problemlili internet kullanım düzeyinin de arttığını göstermiştir.

### **2.5.3. Yalnızlık ile İlgili Yapılan Araştırmalar**

Alanyazın incelendiğinde yürütülen bazı çalışmaların yalnızlığın ve cinsiyet farklılığına göre değişip değişmediğini incelediği görülmektedir. Jones, Freemon & Goswick (1981) ve Wittenberg & Reis (1986) yaptıkları araştırmalarda erkekler ve kızlar arasında anlamlı bir fark görmemesine rağmen, genç yetişkinlik dönemine bakıldığında erkeklerin kızlara göre daha çok yalnızlık hissettiğini bildirmişlerdir. Benzer şekilde, Buluş (1997) üniversite öğrencileri ile yaptığı yalnızlık araştırmasında, erkek üniversite öğrencilerinin daha yüksek yalnızlık hissettiklerini belirtmiştir.

Peplau & Perlman (1982), bireyin hayatının önceki dönemlerinde, bir arkadaş grubundan dışlanma yaşamalarının, kendini yalnız hissetmelerine sebep olabileceğini ifade etmiştir. Aynı zamanda zayıf iletişim ve çatışma çözme becerileri de bireylerin yalnızlık düzeylerinin artmasına neden olduğunu bilmiştir. Aynı zamanda araştırmacılar, bireylerin geçmiş deneyimleri ile kendileri hakkında oluşturduğu olumsuz bilişsel çarpıtmalar da yalnızlık seviyesinin artmasına neden olduğu görülmüştür. Kısaca, kişinin yalnızlık hissetmesine sebep olan unsurları incelemiştir. Özetle; bireyin bir gruptan dışlanma tecrübesi, sevilmediğine dair olumsuz bilişsel deneyimi, sosyal ilişkilerindeki yetersizlik ve ilişkiyi başlatıp sürdürmede yaşanan zorluk ve paylaşım yaşayacak arkadaş edinilememesi yalnızlık hissedilmesine sebep olan unsurlardır.

Yalnız insanların, yalnız olmayanlara göre toplumsal davranışların da farklılaştığı görülmüştür (Oruç, 2013). Sosyal beceri eksikliği olan bireylerin, kendilerini daha çok yalnız hissettikleri ileri sürülmüştür. Fakat daha sonra yapılan araştırmalarda, sosyal becerilerin yanı sıra kişilerin yalnızlık hissetmesinin nedenleri arasında, bireyin süregelen ilişkileri ile, arzulanan ve beklenen sosyal ilişkileri hakkında sahip olduğu irrasyonel düşüncelerin de olduğu bildirilmiştir (Yıldız, 2017). Kişilerin kendi ve sosyal hayatı hakkında olumsuz düşüncelere sahip olması ve bu inanışlara uygun davranışları da yalnızlığa neden olabilmektedir (Vitkus & Horowitz, 1987). Jones ve diğ. (1981) yalnızlığın belirleyicilerini araştırmış ve kendini yalnız hisseden öğrencilerin, kendilerini olumsuz değerlendirdiğini, düşük benlik algısına sahip olduğu ve düşük sosyal becerileri olduğu sonucuna ulaşımlardır.

Gençlerde yalnızlığı inceleyen araştırmalara bakıldığında, Brennan (1982) yalnızlığın gençler arasında daha yüksek olduğunu ortaya çıkarmıştır. Rubinstein, Shaver & Peplau da (1982) aynı yılda yaptığı araştırmada 15-24 yaş arasında yalnızlığın daha yoğun olduğu sonucuna erişmiştir.

Booth (2000) yaptığı araştırmada ciddi düzeyde yalnızlık hisseden bireylerin kendilerini mutsuz hissettiklerini ve hayatları ile ilgili hedeflerinin ve beklentilerinin olmadığını göstermiştir. Ayrıca, internet kullanımının artması ile gerçek sosyal ilişkilerin azalıp, sanal ilişkilerin arttığı; sosyal izolasyona sebep olduğu ve bu nedenle de yalnızlığın da arttığı belirlenmiştir (Chou & Hsiao, 2000).

Türkiye’de yalnızlıkla ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde, üniversite öğrencileri üzerinde en çok katılımcı çalışmanın Demir (1990) tarafından yapıldığı görülmektedir. Bu çalışmada sosyal destek alamayan öğrencilerin alanlara oranla daha yalnız olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aynı araştırmada, yalnızlığın yakın arkadaş sayısı, akademik başarı, serbest zaman tercihleri, aylık gelir, cinsiyet anne-babayla, karşı cinsle, aynı cinsle, kardeş ile ilişkiler ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Odacı & Kalkan (2010) yalnızlık ile artan internet kullanımı

ve problemlerli internet kullanımının ilişkili olduğunu bildirmiştir. Özcan ve diğeri (2007) problemlerli internet kullanımı ile depresyon, yalnızlık ve algılanan sosyal destek arasında ilişki olduğunu bildirmiştir.

#### **2.5.4. Yaşam Doyumu ile İlgili Araştırmalar**

Yaşam doyumunu hakkında yapılan araştırmalar incelendiğinde, üniversite öğrencileri ile ilgili birçok araştırmaya rastlanmıştır. Yaşam doyumunu etkileyen faktörlere bakıldığında yaş, cinsiyet, eğitim durumu, sosyal yaşam, iş yaşamı, evlilik, sağlık durumu, kişilik yapısı, maddi durum ve sosyo-kültürel etkinlikler görülmektedir (Dockery, 2003). Bunların dışında, yakın çevre ilişkileri, kendine olan güven, çocuk sahibi olmak, samimi eş ilişkileri, kendini anlamak, iş sahibi olmak, eğlenceli faaliyetler ve sosyalleşmek de yaşam doyumunu etkileyen diğeri faktörlerdendir (Flanagan, 1978).

Örneğin, Moller (1996), Güney Afrikalı üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada gelir düzeyi ve etnik özelliklerin yaşam doyumunu ile anlamlı bir ilişkisi olduğunu göstermiştir. Öte yandan, Şahin (2017) yaptığı araştırmada üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönde bir ilişki saptamıştır. Seo ve diğeri (2018) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada yüksek yaşam doyumunu ve mutluluğun depresyon riskini azalttığını saptamışlardır. Özmeden (2019) yılında üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları ve boş zamanlarında yaptıkları etkinliklerden aldıkları doyum arasındaki ilişkiyi incelemiş ve yaşam doyumunu yüksek olan öğrencilerin boş zamanlarında yaptıkları etkinliklerden daha yüksek doyum elde ettiğini bildirmiştir.

Yaş ile yaşam doyumunu araştıran çalışmalar, gençlerin yaşam doyumunun daha yüksek olduğunu göstermektedir fakat yaş arttıkça yaşam doyumunun arttığını savunan araştırmalar da mevcuttur (Dockery, 2003). Örneğin, Adıbelli, Kılıç, Türkoğlu ve Armut (2016) tarafından yaş arttıkça yaşam doyumunun azaldığı ve yaşam tutum profilinin tüm alt boyutlarında anlamlı bir düşmenin olduğu bildirilmiştir. Yetim (1991) yaptığı araştırmada

yaşam doyumu ve yaş değişkenini incelemiş ve korelasyon değerinin sıfıra yakın olduğunu bildirmiştir.

Gençler üzerinde yapılan bir diğer araştırmada internet bağımlılığı ve yaşam doyumu ilişkisi incelenmiş ve internet bağımlılığının yaşam doyumunu düşürdüğü sonucuna ulaşılmıştır (Köse, 2016). Balaban (2015) üniversite öğrencilerinde yalnızlık arttıkça, yaşam doyumunun azaldığını göstermiştir. Üstün zekalı ergenlerde yaşam doyumunu inceleyen Ogurlu, Birben, Öpengin & Yalın (2016), yaşam doyumu ve yalnızlık arasında anlamlı negatif bir ilişki olduğu sonucuna varmıştır.

Yaşam doyumu ve cinsiyet değişkenini inceleyen araştırmalara bakıldığında, araştırmacıların farklı bulgular elde ettiği görülmektedir. Genellikle kadınların erkeklere oranla daha olumsuz duygular ifade etseler de yaşamdan daha çok doyum aldıkları bildirilmiştir (Yetim, 1991). Fakat, erkeklerin yaşam doyumunun kadınlardan fazla olduğunu ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur (Avşaroğlu, Deniz & Kahraman, 2005).

Ayrıca, kişilerin evlilik durumlarının yaşam doyumu üzerinde önemli bir etkisi olduğu görülmektedir. Geçmişte yapılan araştırmalar evli bireylerin yaşam doyumunun daha yüksek olduğunu göstermiştir. Eşler arasındaki olumlu ilişkiler, zorluklarla birlikte mücadele etme, derin paylaşımlar, evliliğin uzunluğu yaşam doyumunu olumlu etkilemektedir (Dikmen, 1995).

Eğitim seviyesinin yaşam doyumu ile ilişkisi incelendiğinde de böyle bir ilişkinin olup olmadığına dair çelişkili bulgular olduğu görülmüştür. Eğitim düzeyi yükseldikçe, yaşam doyumunun arttığı yönde araştırmaların daha fazla olduğu söylenebilir. Campbell (1981), ABD' de yaptığı araştırmada eğitim seviyesi arttıkça yaşam doyumunun da arttığı sonucuna ulaşmıştır. Çetinkaya (2004) üniversite mezunlarının lise mezunlarına göre yaşam doyumlarının daha yüksek olduğunu belirtmiştir.



Gülnar ve Balcı (2011) ğrencilerin internet kullanım motivasyonları ile yaşam doyumunu arasında ilişkiyi inceleyen araştırmalarında, yabancı uyruklu öğrenciler üzerinde bu iki değişken arasında düşük düzeyde, pozitif yönde, anlamlı bir ilişki olduğunu bildirmişlerdir. Tiryaki (2015) ise sosyal medya kullanım sıklığı ile yaşam doyumunu değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sosyal medya kullanımı arttıka yaşam doyumunun da arttığı sonucuna ulaşmışlardır. Wang (2006) ABD' de yaşayan in uyruklu öğrenciler üzerinde yaptığı araştırmada da internet kullanımı ile yaşam doyumunu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptamıştır. Fakat, sosyal medya kullanan niversite ğrencilerinde yapılan bir diğer araştırmada ise öğrencilerin haftalık sosyal medya kullanımları arttıka, yaşam doyumlarında düşüş olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bunun sebepleri arasında öğrencilerin internette harcadıkları zaman arttıka sosyal çevreleri yerine sanal ortamı tercih etmesi ve bunun sonucunda yalnızlaşarak yaşam doyumlarının azaldığı gösterilmiştir (Balcı & Koçak, 2017).

Üniversite ğrencileri üzerinde yapılan bir diğer araştırmada, niversite ğrencilerinde cinsiyete göre yaşam doyumunu ve psikolojik ihtiyaçlarındaki değişim incelenmiştir. Yaşam doyumunu yüksek öğrencilerde başarı ihtiyacının diğerlerine göre daha yüksek olduğu ve yaşam doyumunu yüksek olan kız öğrencilerin başatlık (dominance) ihtiyacının diğerlerine göre daha yüksek olduğu, erkek öğrencilerde ise yaşam doyumunu düşük olan öğrencilerin özerklik ihtiyacının diğerlerine göre daha fazla olduğu bildirilmiştir (Çivitçi, 2012).

Gündoğar ve diğerleri (2007) niversite öğrencileri üzerinde yaptıkları bir diğer araştırmada, gençlerin ilgi alanlarına göre bir eğitim almalarının yaşam doyumuna olumlu etkisi olduğundan fakat eğitim aldığı programa açıkta kalmamak amacıyla yerleşen öğrencilerin yaşam doyumlarının düşük olduğundan bahsetmişlerdir.

Özgür, Babacan Gümüş ve Durdu (2010) ise evde ve yurttan kalan niversite ğrencilerinde yaşam doyumunu incelemişlerdir. Evde kalan öğrencilerin yaşam doyumlarını etkileyen faktörlerin ekonomik durum, evde kalmaktan memnun olma, ruhsal sağlık algısı ve

yaşam kalitesi olduğu belirlenirken. Yurttta kalmakta olan öğrencilerin yaşam doyumlarını, ekonomik durumun, yurttta kalmaktan memnun olmanın, fiziksel ve ruhsal sağlık algılarının, kişilerarası ilişkilerin ve yaşam kalitesi algısının etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

### **2.5.5. Algılanan Sosyal Destek ile İlgili Araştırmalar**

Bazı araştırmalar sosyal destek ve yaş arasında anlamlı bir fark saptamazken, diğerleri yaş arttıkça sosyal desteğin de arttığı yönünde sonuçlar elde etmiştir (Sertbaş, Çuhadar & Demirli, 2004; Kozaklı, 2006).

Algılanan sosyal destek ile yalnızlık arasındaki ilişki birçok araştırmaya konu olmuştur. Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile sosyal destek kaynakları (aile, arkadaşlar, özel bir insan) arasında negatif yönde bir ilişki saptanmıştır (Yılmaz, Yılmaz & Karaca, 2008). Üniversite öğrencilerinde yapılan bir diğer araştırmada, öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları ile algıladıkları sosyal destek arasındaki korelasyon katsayısının anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Terzi, 2008). Daha önce yurtdışında yapılan bir araştırmada da benzer bulgular elde edilmiş ve psikolojik dayanıklılığın sosyal destek aracılığıyla stresle başa çıkmayı etkilediği belirlenmiştir (Kobasa & Puccetti, 1983). Üniversite öğrencilerinin kendini açma, öznel iyi oluş ve algıladıkları sosyal destek düzeylerini karşılaştıran bir diğer araştırmada, algılanan sosyal destek puanları ile öznel iyi oluş puanları ve kendini açma puanları arasında pozitif yönlü yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir (Şahin, 2011).

Öğrencilerin yanı sıra öğretmenlerinde iş yaşamında algıladıkları sosyal destek düzeylerini inceleyen araştırmalar yapılmıştır. Oğuz & Kalkan (2014), öğretmenlerin iş yaşamında algıladıkları yalnızlık ile sosyal destek arasındaki ilişkiyi ortaya koymak adına ilkokul öğretmenleri üzerinde bir araştırma düzenlemiş ve öğretmenlerin iş yaşamında yalnızlığı ve sosyal desteği düşük düzeyde yaşadıklarını göstermiştir. Aynı zamanda, iş yaşamında yalnızlık ile sosyal destek arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğunu, öğretmenlerin iş yaşamında algıladıkları yalnızlık ile sosyal destek düzeyleri cinsiyet ve branş,

değişkenine göre anlamlı bir değişme göstermezken, yalnızlığın kıdem değişkenine göre anlamlı bir değişme gösterdiğini bildirmiştir.

Öğretmen adaylarında umutsuzluk ve algılanan sosyal desteği inceleyen bir araştırmada da umutsuzluk düzeyi ile algılanan sosyal destek arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır (Baş & Kabasakal, 2013).

Sosyal desteği ölçmek için geliştirilen Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, üç farklı kaynaktan (aile, arkadaşlar, özel bir insan) alınan sosyal desteğin yeterli olup olmadığını öznel bir şekilde değerlendirilmesini sağlar. Kolay, kısa bir ölçek olması sebebiyle birçok araştırma algılanan sosyal desteği ölçmek amacıyla bu ölçeği kullanmaktadır (Zimet ve diğ., 1988).

### **3.Bölüm: Yöntem**

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın modeli, çalışma grubu, verilerin toplanmasında kullanılan ölçekler, veri toplama süreci ve verilerin çözümlenmesinde kullanılan istatistiksel yöntemlere ilişkin bilgiler sunulmuştur.

#### **3.1. Araştırmanın Modeli**

Bu çalışmada genel tarama modellerinden olan ilişkisel (korelasyonel) tarama modeli kullanılmıştır. Nicel bir çalışma olan bu çalışmada eğitim fakültesinde öğrenim gören öğretmen adaylarının problemleri internet kullanım düzeyleri ile yalnızlık, yaşam doyumu ve algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişki ve öğretmen adaylarının problemleri internet kullanımlarının cinsiyet, sınıf, bölüm değişkenlerine göre anlamlı düzeyde değişip değişmediği incelenmiştir. Karasar (2006)'a göre ilişkisel tarama modeli, iki ve üzeri değişken arasındaki ilişkileri belirlemek için uygun bir modeldir.

#### **3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu**

Bu araştırmanın çalışma grubunu, Türkiye'de Güney Marmara Bölgesinde bulunan bir üniversitede, 2018-2019 bahar dönemi içerisinde Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören toplamda 7 bölüm, 11 anabilim dalındaki 463 öğretmen adayı oluşturmaktadır. Çalışma grubuna ilişkin bilgiler Tablo 1'de yer almaktadır.

Tablo1

*Araştırma Örneklemelerinin Bazı Demografik Özellikleri*

Değişken		
<u>Cinsiyet</u>	<u>N</u>	<u>%</u>
Kadın	327	70,6
Erkek	136	29,4
<u>Sınıf Düzeyi</u>		
1.sınıf	36	7,8
2.sınıf	83	17,9
3.sınıf	205	44,3
4.sınıf	139	30,0
Toplam	463	100

Araştırmaya katılan öğrencilerin 327' si (%70,6) kadın, 136'sı (%29,4) erkektir ve 36'sı (%7,8) 1.sınıf, 83'ü (%17,9) 2.sınıf, 205'i (%44,3) 3.sınıf ve 139'u (%30,0) 4.sınıfta okumaktadırlar.

Örnekleme oluşturan öğrencilerin %6,5'i (n=30) interneti 1 saatten az, %29,8'i (n=138) 1-2 saat arası, %43,0'ü (n=199) 3-4 saat arası ve %20,7'si (n=96) 4 saatten çok kullanmaktadır.

### 3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak Problemlili İnternet Kullanım Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ), Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ) ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

**3.3.1. Problemlili İnternet Kullanım Ölçeği (PIKÖ).** Üniversite öğrencilerinin problemlili internet kullanımını belirlemek üzere geliştirilmiş, üç boyut içeren (“internetin olumsuz sonuçları”, “sosyal fayda/ sosyal rahatlık” ve “aşırı kullanım”),

bir ölçektir (Ceyhan, Ceyhan & Gürcan, 2007). Ölçeğin güvenilirlik çalışmaları için 1658 öğrencinin ölçekte yer alan 33 maddeye verdikleri cevaplar kullanılmış ve iç tutarlılık katsayısı ( $\alpha$ ) .95 olarak bildirilmiştir. Ölçeği oluşturan üç boyutun iç tutarlılık katsayıları ise; “internetin olumsuz sonuçları” boyutu için .94, sosyal fayda/ sosyal rahatlık için .85 ve aşırı kullanım süresi için .75 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlara istinaden, problemlili internet kullanım ölçeğinin geçerli ve güvenilir olduğu sonucuna ulaşılabilir. Bu araştırma kapsamında hesaplanan Cronbach Alpha değeri ise ölçek toplam puanı için .94, alt boyutlar için ise sırasıyla; .94, .87 ve .45 bulunmuştur.

Ölçeğin farklı maddeleri farklı boyutları belirlemek amacıyla oluşturulmuştur. 9, 14-25, 27-29 ve 31. maddeler 1. boyut olan internetin olumsuz sonuçlarını, 3, 4, 5, 8, 10, 11, 13, 26, 32, 33. maddeleri 2. boyut olan “sosyal fayda/sosyal rahatlık” ı ve 1, 2, 6, 7, 12, 30. maddeleri 3. boyut olan “aşırı kullanım” ı ölçmektedir. 7. ve 12. maddeler ters maddeler olup, tersten puanlanmaktadır. Ölçek “tamamen uygun, oldukça uygun, biraz uygun, nadiren uygun, hiç uygun değil” şeklinde hazırlanmış 5’li Likert tipindedir. Katılımcıların ölçekten alınabilecekleri en düşük puan 33, en yüksek ise 165 puandır. Ölçekten alınan puan arttıkça, bireyin interneti problemlili kullandığı ve yaşamı üzerinde bağımlılık gibi olumsuz etkileri olabileceği düşünülmektedir.

**3.3.2. UCLA Yalnızlık Ölçeği.** İlk olarak, 1978 yılında Russel, Peplau & Ferguson tarafından bireylerin genel yalnızlık düzeylerini ölçmek için geliştirilmiştir. Fakat ölçeğin ilk formunda tüm maddeler olumsuz ifadeler içermekteydi, daha sonra 1980 yılında Russel, Peplau & Cutrona tarafından revize edilerek, yarısı olumlu yarısı olumsuz ifadeler içerecek şekilde yeniden hazırlanmıştır.

UCLA yalnızlık ölçeğinin Türkçe ’ye uyarlama çalışmaları 1989 yılında Demir tarafından yapılmıştır. Ölçekte 10’u olumlu, 10’u olumsuz cümleler şekilde kodlanmış toplamda 20 madde bulunmaktadır. Ölçek 4’lü Likert tipinde hazırlanmış ve dereceler

“hiç yaşamam”, “nadiren yaşarım”, “bazen yaşarım”, “sık sık yaşarım” şeklinde belirlenmiştir. Katılımcıların ölçekten alabilecekleri en düşük puan 20, en yüksek 80 puandır. Ölçekten alınan puan yükseldikçe, bireyin yalnızlık düzeyinin de yükseldiği düşünülmektedir (Demir, 1989).

İlk geliştirilen ölçeğin iç tutarlılığı .96, 1980 yılında düzenlenen ölçeğin ise iç tutarlılık katsayısı .94 olarak bulunmuştur. İlk geliştirilen ölçek ile gözden geçirilen formu arasındaki ilişki .91 olarak belirtilmiştir. Ölçeğin güvenilirlik katsayısı 2 ay arayla yapılan test- tekrar test yöntemi ile elde edilmiş ve  $r = .73$  olarak saptanmıştır (Demir, 1990).

Testin geçerlilik çalışmaları için Beck Depresyon Envanteri ile arasında korelasyona bakılmıştır. İlk testin geçerlilik katsayısının .67 olduğu, gözden geçirilen formunun ise UCLA Yalnızlık Ölçeği ile Beck Depresyon Envanteri arasında .62'lik bir korelasyon olduğu görülmüştür (Demir, 1990).

Demir (1989) 72 kişi üzerinde hesapladığı cronbach alpha katsayısını .96 olarak bildirmiştir. Ölçeğe 5 hafta ara ile test- tekrar test güvenilirlik çalışması uygulanmış ve güvenilirlik katsayısı .94, cronbach alpha değeri ise .47 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırma kapsamında hesaplanan Cronbach Alpha değeri .90 bulunmuştur.

**3.3.3. Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ).** 7'li Likert tipte beş maddeden oluşan bu ölçek 1985 yılında Diener, Emmons, Larsen ve Giffin tarafından geliştirilmiş ve öznel iyi oluş düzeyini belirleyen bir ölçektir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayılarının .80 ile .89 arasında değiştiği bildirilmiştir. Faktör analizi sonuçları incelendiğinde, bireyin yaşamına ilişkin doyumu bütün olarak değerlendiren bir faktör olduğu fark edilmiştir. Bu ölçek ile öznel iyi oluş ve yaşam doyumunu ölçen diğer ölçekler arasında

korelasyon incelenmiş ve korelasyon katsayılarının .35 ile .82 arasında değiştiği sonucuna ulaşılmıştır (Pavot, Diener, Colvin & Sandvik, 1991).

Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmaları 2016 yılında Dağlı & Baysal tarafından yapılmıştır. Türkçe formunun Cronbach Alpha iç tutarlık kat sayısı .88, test- tekrar test güvenilirliği ise .97 olarak bildirilmiştir. Bu araştırmada kullanılan ölçeğin hesaplanan Cronbach Alpha değeri de .88'dir.

**3.3.4. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ).** Ölçek 1988 yılında kişinin algıladığı sosyal destek ile ilgili kaynakların yeterliliğini ölçen 12 madde halinde, Zimet, Dahlem, Zimet ve Farley tarafından geliştirilmiştir. Ölçek sosyal desteğin kaynağını üç alt boyutta (aile, arkadaşlar ve anlamlı diğerleri) ölçmek amaçlı, 7'li Likert tipte geliştirilmiştir. Katılımcılardan kendilerine göre maddeleri “Tamamen Katılmıyorum” (1) ile “Tamamen Katılıyorum” (7) arasında değerlendirmeleri istenmiştir. 3,4,8 ve 11. Maddeler aile; 6, 7, 9, 12. maddeler arkadaş; 1, 2, 5 ve 10.maddeler özel bir insan boyutlarını ölçmek için geliştirilmiştir.

Her alt ölçekten alınan puanların toplamı ile alt ölçek puanları ve tüm madde puanlarının toplanması ile ölçek toplam puanı elde edilmektedir. Ölçeğin tamamından alınabilecek en düşük puan 12, en yüksek puan ise 84'tür. Katılımcıların puanlarının arttıkça algılanan sosyal desteğin arttığı anlaşılmaktadır (Eker & Akar, 1995).

Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı alt ölçeklerde farklı örneklemlerde incelenmiş ve .79 ve .98 arasında değiştiği bildirilmiştir. Ölçeğin test- tekrar test güvenilirlik çalışmaları 2-3 aylık periyotlarda yapılmış ve katsayılarının .72 ve .85 arasında farklılaştığı görülmüştür. Ölçeğin alt boyutlarının cronbach alpha katsayılarının aileden algılanan sosyal destek için .81, arkadaştan algılanan sosyal destek için .85 ve özel kişiden algılanan sosyal destek için .90 olarak hesaplanmıştır (Çeçen, 2008).



Türkiye’de ölçek ilk kez 1993 yılında Çakır & Palabıyıkoglu tarafından, gençler üzerinde kullanılmıştır. Sonrasında ise, ölçek Eker ve Akar (1995) tarafından, üniversite öğrencileri üzerinde kullanmıştır. 2001 yılında Eker, Akar & Yaldız, “Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği’ ni tekrar gözden geçirip bu ölçeğin faktör yapısını, geçerliliğini ve güvenilirliğini ölçmüşlerdir.

Ölçeğin gözden geçirilmiş formunun, Türkiye’de geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları sonucunda, toplam cronbach alpha değeri .89, aile, arkadaş ve özel bir insan faktörleri içinse sırasıyla .85, .88 ve .92 olarak bulunmuştur. Ölçeğin geçerlik çalışmaları kapsamında karşılaştırılan diğer ölçeklerle korelasyonu da yüksek ( $r = .73$ ) olduğu görülmüştür (Altay, 2007). Bu araştırma kapsamında hesaplanan Cronbach Alpha değerleri ölçek tam puanı için .89, aileden, arkadaştan ve özel kişiden algılanan sosyal destek alt puanları için sırasıyla, .90, .92, .95’tir.

**3.3.5. Kişisel Bilgi Formu.** Araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu, öğretmen adaylarının sosyo-demografik bilgilerini elde etmek için kullanılmıştır. Bu formda katılımcılara cinsiyeti, yaşı, bölümü, sınıfı, internette bir günde geçirdikleri ortalama süre, sosyal ağ sitelerine üyelik durumları, internete ulaştıkları kaynak, interneti kullanırken tercih ettikleri cihaz ve kendilerine ait cihazları olup olmadığı sorulmuştur.

### 3.4. Verilerin Toplanması ve Çözümlemesi

Araştırmada veriler, 2018- 2019 eğitim öğretim yılının bahar yarıyılında araştırmacı tarafından sınıf ortamında toplanmıştır. Araştırma verilerinin toplanma süreci, üniversite etik kurulundan ve fakülteden alınan izinler sonucunda yürütülmüştür. Uygulama formları dağıtılmadan önce araştırmacı kendini tanıtmış, uygulama hakkında kısa bir bilgi verip, araştırmanın tamamen gönüllülük ve gizlilik içerisinde yürütüleceği bildirilmiştir. Ölçeklerin yanıtlanması yaklaşık 10-15 dakika sürmüştür.

Araştırma kapsamında toplam 502 katılımcıdan veri toplanmıştır. Bunlardan 39 tanesi yanlış ve eksik doldurulduğu için analiz dışında bırakılmış ve araştırma 463 veri ile sürdürülmüştür. Araştırma verileri toplandıktan sonra, elde edilen verileri SPSS 24.0 yazılımı kullanılarak çözümlenmiştir. Yapılan tüm analizlerde anlamlılık düzeyi .05 olarak belirlenmiştir. Verilerin analizinde kullanılacak istatistiksel testlerin belirlenmesi için veriler öncelikle homojenlik ve normallik testi ile sınanmış, verilere ait çarpıklık ve basıklık değerleri Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2

*ASDÖ, YDÖ, UCLA ve PİKÖ’ye Ait Homojenlik Testi Analiz Sonuçları*

Puan	Levene Statistic	df1	df2	p
Yalnızlık	1,580	1	461	,209
Yaşam Doyumu	,824	1	461	,364
Algılanan Sosyal Destek	,127	1	461	,722
Problemlili İnternet Kullanımı	7,436	1	461	,007

(\*p<.05)

Tablo 2’deki homojenlik testi sonuçları incelendiğinde, algılanan sosyal destek, yaşam doyumunu ve yalnızlık ölçeklerinin puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı ( $p>.05$ ) fakat problemlili internet kullanımı ölçeğinin puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu ( $p<.05$ ) görülmüştür. Bu durumda algılanan sosyal destek, yaşam doyumunu ve yalnızlık ölçeklerine ait dağılımların homojen olduğu tespit edilmiştir.

Araştırma dahilinde yapılması uygun olan istatistiksel analizi belirlemek amacıyla (parametrik veya parametrik olmayan) ölçek puanlarının normal dağılıp dağılmadığı incelenmiştir. Bu analiz için normallik testlerinden biri olan Kolmogorov- Smirnov testi uygulanmıştır. Kolmogorov- Smirnov testi örneklem sayısının 30’dan fazla olduğu durumlarda önerilmektedir (Ak, 2008). Tablo 3’te yalnızlık, algılanan sosyal destek, yaşam

doyumunu ve problemleri internet kullanımını ölçeklerine ait verilerin normal dağılım göstermediği sonucuna ulaşılmıştır ( $p < .05$ ).

Tablo 3

UCLA, ASDÖ, YDÖ ve PİKÖ' ye Ait Normallik Testi Analiz Sonuçları

	Kolmogorov- Smirnov		
	İstatistik	N	p.
UCLA	,113	463	,000*
YDÖ	,081	463	,000*
ASDÖ	,110	463	,000*
PİKÖ	,132	463	,000*

(\* $p < .05$ )

Verilerin normal dağılıp dağılmadığı Kolmogorov-Smirnov testi yanı sıra birçok farklı şekilde de değerlendirilmektedir. Özellikle örneklem büyüklüğünün arttıkça, farklı yöntemlerin de kullanılması gerektiğinden, bu araştırmada normallik analizine ek olarak betimsel değerlendirmeler de yapılmış ve ölçek toplam puanlarının aritmetik ortalamaları, mod, medyan, çarpıklık ve basıklık değerleri normallik değerlendirmesi amacıyla incelenmiştir (Ghasemi & Zahediasl, 2012). Verilerin normal dağıldığını kabul etmek için aritmetik ortalama, mod ve medyan değerlerinin birbirine eşit ya da yakın olması, çarpıklık ve basıklık katsayılarının  $\pm 1$  sınırlarında 0'a yakın olması gerekmektedir. Buna ilişkin betimsel istatistikler Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4

*Yalnızlık, Algılanan Sosyal Destek; Yaşam Doyumu ve Problemlı İnternet Kullanım Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler*

	N	$\bar{X}$	SS	Mod	Medyan	Çarpıklık	Basıklık
Yalnızlık	463	34	10,10	24	32	,672	-,395
Algılanan Sosyal Destek	463	65,59	15,01	84	69	,875	,426
Yaşam Doyumu	463	16,19	4,20	16	16	,283	-,388
Problemlı İnternet Kullanımı	463	60,83	20,92	47	55	1,249	1,430

Tablo 4'te görüldüğü üzere UCLA, ASDÖ ve PİKÖ toplam puanlarına ilişkin ortalama, mod ve medyan değerleri birbirinden oldukça farklıdır. YDÖ toplam puanı için ortalama, mod ve medyan değerleri birbirine oldukça yakın olmasına rağmen çarpıklık ve basıklık katsayıları  $\pm 1$  sınırını aşmakta ve 0'dan uzaktadır. Buradan yola çıkarak, eğitim fakültesi öğrencilerinin yalnızlık, yaşam doyumu, algılanan sosyal destek ve problemlı internet kullanımı puanlarına ilişkin çarpıklık ve basıklık değerlerine bakıldığında da verilerin normal dağılmadığı görülmektedir.

Tüm bu değerlendirmelerin sonucunda kullanılan ölçek toplam puanlarının normal dağılım göstermediği, bu sebeple veri analizinde parametrik olmayan yöntemlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Araştırmada eğitim fakültesi öğrencilerinin problemlı internet kullanımlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşma durumunu belirlemek için Mann Whitney U testi; sınıf düzeyi, bölüm, internette geçirilen süre değişkenlerine göre farklılaşma durumunu belirlemek için Kruskal Wallis H analizi uygulanmıştır. Problemlı internet kullanımı ile yalnızlık, yaşam doyumu, algılanan sosyal destek arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını incelemek için Spearman-Brown Sıra Farkları Korelasyon analizi kullanılmıştır.

#### 4. Bölüm Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde elde edilen verilerin istatistiksel çözümlenmeleri yapılmış, elde edilen bulgular yorumlanmıştır.

##### 4.1. Cinsiyete Göre Problemlerli İnternet Kullanımına İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan öğretmen adaylarının PİKÖ toplam puanlarının cinsiyetlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Mann- Whitney U testi analizlerine ait sonuçlar Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5

*Cinsiyete Göre Problemlerli İnternet Kullanımı Toplam Puanlarının Farklılaşmasına İlişkin Mann- Whitney U testi sonuçları*

	Cinsiyet	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
PİKÖ	Kadın	327	227,48	74385	20757	,259
	Erkek	136	242,88	33.031,00		
	Toplam	463				

(p<.05)

Tablo 5'te görüldüğü üzere öğretmen adaylarının PİKÖ toplam puanları, cinsiyete göre anlamlı bir şekilde değişmemektedir (U= 20.757, p>.05). Buna göre kadın öğretmen adayları ile erkek öğretmen adaylarının problemlerli internet kullanım düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

##### 4.2. Sınıf Düzeyine Göre Problemlerli İnternet Kullanımına İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan öğretmen adaylarının PİKÖ toplam puanlarının sınıf düzeyine göre anlamlı bir şekilde değişip değişmediğini belirlemek amacıyla Kruskal- Wallis H analizi uygulanmış ve sonuçları Tablo 6'da gösterilmiştir.

Tablo 6

*Problemlİ İnternet Kullanımı Toplam Puanlarının Sınıf Düzeyi Değişkenine İlişkin Kruskal-Wallis H Analizi Sonuçları*

Sınıf Düzeyi	N	Sıra Ortalaması	sd	$\chi^2$	p
1.sınıf	36	226,58	3	6,932	,074
2.sınıf	83	263,86			
3.sınıf	205	231,36			
4.sınıf	138	215,33			

( $p < .05$ )

Tablo 6’da görüldüğü gibi öğretmen adaylarının PİKÖ toplam puanlarının sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır ( $p < .05$ ).

Araştırmaya katılan öğretmen adaylarının PİKÖ toplam puanlarının bölüm değişkenine göre anlamlı bir fark bulunup bulunmadığını incelemek için Kruskal-Wallis H analizi uygulanmış ve sonuçları Tablo 7’de sunulmuştur.

#### **4.3. Bölüme Göre Problemlİ İnternet Kullanımına İlişkin Bulgular**

Araştırmaya katılan öğretmen adaylarının PİKÖ toplam puanlarının öğrenim gördükleri bölüme göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Kruskal- Wallis H analizi uygulanmıştır (Tablo 7).

Tablo 7

*Problemlili İnternet Kullanımı Toplam Puanlarının Bölüm Değişkenine İlişkin Kruskal- Wallis H Analizi Sonuçları*

Bölüm	N	Sıra Ortalaması	Sd	$\chi^2$	p
Rehberlik ve Psi.Dan.	91	250,33	10	39,624	,00*
Sınıf Eğitimi	97	283,96			
Sosyal Bilgiler	33	245,45			
Okul Öncesi	33	224,73			
Matematik Öğt.	67	235,83			
İngilizce Öğt.	44	200,13			
Türkçe Eğitimi	25	190,88			
Özel Eğitim	16	144,97			
Müzik Eğitimi	13	186,23			
Öğt.					
Almanca	20	172,95			
Resim-İş Öğt.	24	166,58			

( $p < .05$ )

Tablo 7’de görüldüğü şekilde öğretmen adaylarının PİKÖ toplam puanları bölüm değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır ( $p < .05$ ).

Bu farklılaşmanın hangi bölümler arasında olduğunu belirlemek için uygulanan Post-Hoc analizlerinden parametrik olmayan Dunn’s Post Hoc karşılaştırmaları yapılmış ve Tablo 8’de sunulmuştur. Dunn’s Post Hoc testi grup dağılımlarının eşit olmadığı durumlarda Kruskal-Wallis H analizinden sonra uygulanabilen, grupların ortalama sıra değerlerini birbiri ile karşılaştıran güçlü bir post hoc testidir (Dinno, 2015).

Tablo 8

*Problemlİ İnternet Kullanımı Toplam Puanlarının Bölüm Değişkenine İlişkin anlamlı Dunn's Post-Hoc Testi Sonuçları*

	Sıra Ortalamaları Arası Fark	P
Özel Eğit – Sınıf Eğt.	138,995	,006*
Resim-Sınıf Eğt.	117,381	,007*
İng-Sınıf Eğt.	83,839	,031*
Alm-Sınıf Eğt.	111,014	,04*

(p<.05)

Tablo 8'de Sınıf Eğitimi bölümün problemlİ internet kullanımı puanlarının Özel Eğitim, Resim- İş Öğretmenliğı, İngilizce Öğretmenliğı ve Almanca Öğretmenliğı bölümlerine göre anlamlı bir şekilde fazla olduğı görülmektedir.

#### **4.4. İnternette Geçirilen Süreye Göre Problemlİ İnternet Kullanımına İlişkin Bulgular**

Araştırmaya katılan öğretmen adaylarının PİKÖ toplam puanlarının internette geçirilen süreye göre değişimini incelemek amacıyla Kruskal- Wallis H analizi uygulanmıştır. İnternette geçirilen süre "1 saatten az, 1-2 saat, 3-4 saat ve 4 saatten çok" şeklinde kategorilere ayrılmıştır. Katılımcılar internette geçirdikleri süreyi bu kategorilerden kendilerine uygun olanı işaretlemişlerdir ve katılımcıların büyük bir çoğunluğunun internette 3-4 saat geçirdiğı görülmüştür.



Tablo 9

*Problemlİ İnternet Kullanımı Toplam Puanlarının İnternette Geçirilen Süre Değişkenine İlişkin Kruskal- Wallis H Analizi Sonuçları*

İnternette	N	Sıra Ortalaması	sd	$\chi^2$	p
Geçirilen Süre					
1 saatten az	30	210,18	3	9,530	,023*
1-2 saat	138	212,28			
3-4 saat	199	233,22			
4 saatten çok	96	264,64			

(\*p<05)

Tablo 9’da görülebileceği üzere öğretmen adaylarının problemlİ internet kullanım ölçeği toplam puanları, internette geçirdikleri süre değişkenine göre anlamlı bir şekilde değişmektedir (p<.05). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Dunn’s Post Hoc karşılaştırmaları yapılmış ve bulgular Tablo 10’da verilmiştir.

Tablo 10

*Problemlİ İnternet Kullanımı Toplam Puanlarının İnternette Geçirilen Süre Değişkenine İlişkin Dunn’s Post- Hoc Testi Sonuçları*

	Sıra Ortalamaları Arası Fark	p
1-2 saat / 4 saatten çok	-52,362	,019*
1 saatten az / 4 saatten çok	-54,457	,310
3-4 saat / 4 saatten çok	-21,422	,352
1-2 saat / 3-4 saat	-20,940	,946
1 saatten az / 1-2 saat	-2,096	1,000
1 saatten az / 3-4 saat	-23,035	1,000

(\*p<.05)

Tablo 10’da görüldüğü üzere 4 saatten çok internet kullananların problemlİ internet

kullanımları, 1-2 saat internet kullandığını belirten gruba göre anlamlı bir şekilde daha fazladır. Diğer gruplar arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

#### 4.5. Yalnızlık, Yaşam Doyumu, Algılanan Sosyal Destek ve Problemlı İnternet Kullanımı Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular

Araştırmaya katılan öğretmen adaylarının UCLA, ASDÖ, YDÖ ve PİKÖ toplam puanları arasındaki ilişkinin belirlenmesi için Spearman-Brown Korelasyon analizi yapılmıştır. Analize ait sonuçlar Tablo 11’de özetlenmiştir.

Tablo 11

*Yalnızlık, Yaşam Doyumu, Algılanan Sosyal Destek ve Problemlı İnternet Kullanımı Arasındaki Spearman-Brown Korelasyon Testi Katsayıları*

Ölçekler	1	2	3	4
1,UCLA	1			
2,YDÖ	-,423**	1		
3,ASDÖ	-,512**	,320**	1	
4,PİKÖ	,289**	-,217**	-,232**	1

(\*\*p<.01)

Tablo 11’de görüldüğü üzere PİKÖ toplam puanları ile YDÖ toplam puanları ( $r = -.217, p < .01$ ) ve ASDÖ toplam puanları ( $r = -.232, p < ,01$ ) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Aynı zamanda PİKÖ toplam puanları ile UCLA toplam puanları ( $r = .289, p < .05$ ) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu durumda, ölçeklerden alınan puanların birbirleri ile ilişkili olduğu söylenebilir. Bu bulgular neticesinde eğitim fakültesi öğrencilerinin problemlı internet kullanımları arttıkça yalnızlık düzeyleri de artmakta, ayrıca problemlı internet kullanımları arttıkça yaşam doyumu ve algılanan sosyal destek düzeyleri azalmaktadır.

## 5. Bölüm

### Tartışma ve Öneriler

Bu bölümde Eğitim Fakültesi öğrencilerinde problemleri internet kullanımının çeşitli psiko-sosyal faktörler ile ilişkisinin incelendiği bu araştırmaya ilişkin bulgular tartışılmış ve çeşitli öneriler sunulmuştur.

Eğitim Fakültesi öğrencilerinde problemleri internet kullanımının çeşitli psiko-sosyal faktörler ile ilişkisinin incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmada, problemleri internet kullanımı yüksek olan bireylerin yalnızlık düzeylerinin yüksek olduğu ve yaşam doyumu, algıladıkları sosyal desteğin ise düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca problemleri internet kullanımının öğrenim görülen bölüme ve internette geçirilen süreye göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı fakat cinsiyete ve sınıf düzeyine göre farklılaşmadığı görülmüştür.

#### 5.1. Tartışma

##### 5.1.1. Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Problemleri İnternet Kullanımına İlişkin Sonuç ve Tartışma

Araştırma sonucunda eğitim fakültesi öğrencilerinin problemleri internet kullanımlarının cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği gözlemlenmiştir. Yani, eğitim fakültesi öğrencilerinin problemleri internet kullanımları cinsiyetlerinden etkilenmemektedir. Literatür incelendiğinde, bazı araştırmaların problemleri internet kullanımının cinsiyete göre farklılaştığını göstermiştir. Araştırmaların bir kısmı erkeklerin problemleri internet kullanımına daha yatkın olduğunu bildirmiştir (Vaizoglu ve diğ., 2004; Chen & Lou, 2007; Tsitsika ve diğ., 2009; Batıgün ve Kılıç, 2011; Cao ve diğ., 2011). Fakat bu araştırmanın bulgularına paralel olan, cinsiyet arası fark olmadığını gösteren çalışmalar da vardır (Brenner, 1997; Hall & Parsons, 2001; Subrahmanyam & Lin, 2007; Batıgün & Hasta, 2010).

Kadınların da son yıllarda internette özellikle sosyal medya siteleri üzerinde oldukça aktif oldukları, çeşitli konularda (kişisel bakım, ev işleri, spor v.b.) online blogları ve kanalları

takip ettikleri, online alışveriş yaptıkları gözlemlenmektedir. Aslanyürek (2016) Türkiye’de yaptığı araştırmada kadınların internette daha aktif olduğu ve sanal ortamda erkeklere göre daha çok içerik paylaştığını göstermiştir. Buradan yola çıkarak, kadınların sosyal hayatta baskı hissettiği, düşüncelerini rahatça ifade edemedikleri, çekindikleri durumlarda internet üzerinden paylaşımlar sayesinde kendilerini daha rahat ifade etmeye başladıkları, bu sebeple de internet kullanımlarının arttığı düşünülmektedir.

### **5.1.2. Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Sınıf Düzeylerine Göre Problemlı İnternet Kullanımına İlişkin Sonuç ve Tartışma**

Araştırmaya katılan eğitim fakültesi öğrencilerinin sınıf düzeyi ile problemlı internet kullanımı arasında anlamlı bir farkın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazında problemlı internet kullanımını üniversite bölümlerine göre inceleyen araştırmaların kısıtlı olduğu görülmüştür. Önceki araştırmalar genellikle 1. sınıf öğrencileri ile 4.sınıf öğrencilerinin interneti daha problemlı şekilde kullandıklarını göstermektedir (Filiz, Erol, İnan-Dönmez & Aşkıım-Kurt, 2014; Kim, Sin & Tsai, 2014, Ak, Yürüten-Arslan & Arslan, 2019).

Bu çalışmada sınıf düzeyine göre problemlı internet kullanımının farklılaşmaması, farklı sınıf düzeyindeki öğrencilerin farklı amaçlarla da olsa internetin yoğun kullanılmasından kaynaklı olabilir. Örneğin, birinci sınıf öğrencileri akademik çalışmaların yanı sıra lise arkadaşları ile iletişim için, ikinci ve üçüncü sınıf öğrencileri online dersleri takip etmek gibi akademik aktiviteler için ve son sınıf öğrencilerinin tüm bunların yanında mezuniyet sonrası hayat ile ilgili çalışmaları sebebiyle interneti problemlı şekilde kullanmasından ötürü gruplar arası problemlı internet kullanımında farklılaşma görülmemiş olabilir.

### 5.1.3. Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Bölümlerine Göre Problemlerle İnternet

#### Kullanımına İlişkin Sonuç ve Tartışma

Araştırmanın bulguları, problemlerle İnternet kullanımının üniversitede öğrenim görülen bölüme göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir. Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesinde yer alan 7 bölüm ve 11 farklı anabilim dalından [Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık (%19,7), Sınıf Eğitimi (%21,0), Sosyal Bilgiler Öğretmenliği (%7,1), Okul Öncesi Eğitimi (%7,1), Matematik Öğretmenliği (%14,5), İngilizce Öğretmenliği (%9,5), Türkçe Eğitimi (%5,4), Özel Eğitim (%3,5), Müzik Öğretmenliği (%2,8), Almanca Öğretmenliği (%4,8) ve Resim- İş Öğretmenliği (%5,2)] katılan öğrenciler karşılaştırılmıştır. Araştırma bulguları Sınıf Eğitimi Ana Bilim Dalı öğrencilerinin problemlerle İnternet kullanımının Özel Eğitim, Resim- İş Eğitimi, İngilizce Öğretmenliği ve Almanca Öğretmenliği Ana Bilim Dalı öğrencilerinden anlamlı bir şekilde yüksek olduğunu göstermiştir. Sınıf öğretmenliği bölümünde diğer bölümlere göre İnternetin daha çok problemlerle şekilde kullanılmasının nedeni olarak, İnternet destekli sınıf ortamlarının yaygınlaşması, öğretmen adaylarının İnternet destekli öğrenmeyi pekiştirecek materyal geliştirme çalışmalarının diğer bölümlerden daha yoğun olmasından kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. Aynı zamanda sınıf eğitimi bölümü öğrencilerinin problemlerle İnternet kullanımının daha yüksek olmasının bir diğer nedeni, teknolojik aletler ile büyüyen yeni nesle eğitim vermek için bu aletleri sık sık kullanmalarından kaynaklı olabileceği düşünülebilir. Literatür incelendiğinde ise, Altundağ & Bulut (2016) aday sınıf öğretmenlerinin büyük bir kısmının teknolojik aletleri bilinçsiz ve kontrolsüz kullandığını, aynı zamanda her üç öğretmen adayından birinin bilinçli İnternet kullanımı hakkında eğitime ihtiyaç duyduğu sonuca ulaştığı görülmektedir. Sınıf Eğitimi bölümü öğrencilerinin problemlerle İnternet kullanımının diğer bölümlerden farklılaşmasının bir diğer sebebi, bu öğrencilerin bilinçsiz İnternet kullanımının diğer bölümlerden daha çok olmasından kaynaklı olabileceği

ve tüm aday öğretmenlerin yanı sıra Sınıf Eğitimi Bölümü öğrencilerine verilecek bilinçli internet kullanım eğitimlerinin bu açıdan faydalı olacağı düşünülmektedir.

#### **5.1.4. Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin İnternette Geçirdikleri Süreye Göre Problemlı İnternet Kullanımına İlişkin Sonuç ve Tartışma**

Araştırmada, problemlı internet kullanımının internette geçirilen zamana göre farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. İnterneti 4 saatten fazla kullanan öğrencilerin (%20,7) problemlı internet kullanım düzeyleri, interneti 1-2 saat kullanan (%29,8) öğrencilerden anlamlı bir şekilde daha yüksek bulunmuştur. Alanyazındaki bulgular da bu sonucu destekler niteliktedir. Yapılan araştırmalara göre internette geçirilen süre ne kadar artarsa, problemlı internet kullanımı da o yönde artmaktadır. İnternette daha uzun süre vakit geçiren bireyler internetin olumsuz sonuçlarına daha fazla maruz kalmaktadır (Young, 1999; Chou ve diğ., 1999; Chou & Hsiao, 2000; Nalwa & Anand, 2003; Chak & Leung, 2004; Ferraro, Caci, D'Amico & Blasi, 2007). Bu bilgiler ışığında, internet kullanıcıları internette geçirdikleri süreyi sınırlar ve kontrol ederse, interneti sağlıklı ve bilinçli bir şekilde kullanıp, problemlı internet kullanımının olası sonuçlarından etkilenmeyecektir. Çünkü, internette az süre geçiren katılımcıların problemlı internet kullanım düzeyleri de düşüktür. Burada internette geçirilen süre boyunca zaman yönetimi önemli bir işleve sahiptir. İnternette geçirilen sürenin artması kişinin internet ortamında kaybolmasına, kullanım amacından sapmasına ve olası problemlerin artmasına zemin hazırladığı düşünülmektedir.

#### **5.1.5. Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ile Problemlı İnternet Kullanımı Arasındaki İlişkiye Yönelik Sonuç ve Tartışma**

Yalnızlık düzeyinin problemlı internet kullanımı ile pozitif bir ilişkisi olduğu görülmüştür. Bu araştırmada elde edilen yalnızlık ve problemlı internet kullanımı bulguları, alanda yapılmış birçok araştırmanın bulgularını desteklemektedir (Sanders, Field; Diego & Kaplan, 2000; Morahan-Martin & Schumacher, 2000, 2003; Moody, 2001; Ayaroğlu, 2002;

Whang, Lee & Chang, 2003; Caplan 2003; Özcan & Buzlu, 2005; Ceylan, 2007; Kurtaran, 2008; Kim & Davis, 2009; Eldeleklioğlu & Vural-Batik, 2013). Yalnızlık, problemlerli internet kullanımında bir sonuç mudur, yoksa kendini yalnız hisseden bireyler mi interneti problemlerli bir şekilde kullanırlar sorusunun cevabı hala çokça tartışılmaktadır. Morahan- Martin (1999) bireylerin interneti problemlerli kullanımları sonucunda bireyin yalnızlığa sürükleneceğini, böylelikle internetteki sanal yaşamı zamanla gerçek yaşamın yerine koyabileceğini ve bunun bir kısır döngü yaratabileceğini ileri sürmüştür. Amichai-Hamburger, Wainapel & Fox' a (2002) göre günlük hayatlarında çevresindeki insanlarla olan ilişkilerinde, kendini net bir şekilde ifade edemeyen, ilişkilerinde almak istediği doyumunu alamayan bireyler internet ortamında kendilerini daha kolay ve istedikleri şekilde ifade etmekte ve bu şekilde gerçek yaşam yerine sanal ortamda sosyalleşme imkânı bulabilmektedirler. Bu sebeple de problemlerli internet kullanımı her geçen gün artmaktadır.

Kendini yalnız hisseden, sosyal becerileri ve ilişkileri diğerlerine göre daha zayıf olan bireyler hayattan daha az zevk almakta ve mutsuz olmaktadır. Bu, kişilerin yalnız kalmalarına yol açmakta ve interneti yalnızlıkla baş etme amaçlı kullanmayı tercih ettikleri bilinmektedir (Çağır, 2010). Bu durum yalnız bireylerin problemlerli internet kullanımlarının artmasının bir başka sebebi olarak değerlendirilmelidir.

Kimi çalışmalar internetin yalnızlığı arttırdığını savunmakla birlikte (Engelberg & Sjoberg, 2004; Moody, 2001), kimileri ise internetin yalnızlığı azalttığını savunmaktadır (Matsuba, 2006; Morahan, Martin & Schumacher, 2003). Örneğin, Hasmujaj (2016), internete bağımlı olup, interneti yoğun kullanan üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin anlamlı bir şekilde azaldığını gösteren bir çalışma yayınlamıştır. Bu negatif ilişkinin sebebi olarak da internette kurulan sanal ilişkilerin kişinin yalnızlık duygusu yaşamasına engel olduğunu göstermiştir. Bu durum Erikson'un gelişim kuramı ile açıklanabilir. Erikson'un (1984) belirlediği "Yakınlık Karşısında Yalnızlık" döneminde, yetişkinler kişi kendi kimliğini

başkalarının kimliğiyle kaynaştırma ve onlarla yakınlık kurma ödevlerini tamamlamak isterler. İnternet sayesinde bu yaş grubundaki bireyler online olarak yeni arkadaşlar kurup kaynaşarak, var olan ilişkilerini internet aracılığı ile sürdürüp, yalnızlık düzeylerinin azalmasına katkı sağlıyor olabilirler.

Hardie & Ming (2007) yaptığı bir diğer araştırmada benzer bir sonuca ulaşmış ve interneti problemlili kullanan bireylerin duygusal yalnızlık düzeylerinin yüksek, fakat sosyal yalnızlık düzeylerinin düşük olduğunu göstermiştir. Yani, internetin farklı yalnızlık boyutlarını farklı şekilde etkilediğini göstermiştir. Bunların dışında, bazı araştırmalar ise yalnızlıkla, internet kullanımı arasında anlamlı bir ilişki olmadığını bildirmiştir (Eldeleklioğlu, 2008).

Özetle, problemlili internet kullanımı ve yalnızlık arasındaki ilişki konusunda fikir birliği sağlanamamıştır. Yalnızlık düzeyi düşük olup, problemlili internet kullanımları yüksek olan kişilerin internet kullanım motivasyonları diğerlerinden farklı olabilir. Kişi sosyalleşmek için sanal ortamı, sosyal ortama tercih ediyor ise problemlili internet kullanımının yüksek olmasına karşılık yalnızlık düzeyi düşük olabilmektedir. Bu araştırmada internetin problemlili kullanımının, bireyi sosyal çevreden izole edip yalnızlık düzeyini arttırdığı düşünülmektedir. Kişi sosyal çevresi ile iletişime geçmek yerine internette vakit geçirmeyi tercih ettiği zaman yalnızlaşması kaçınılmazdır.

#### **5.1.6. Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Yaşam Doymu Düzeyleri ile Problemlili İnternet Kullanımı Arasındaki İlişkiye Yönelik Sonuç ve Tartışma**

Bu araştırmanın bir diğer bulgusu ise, problemlili internet kullanımının artması ile birlikte yaşam doyumunun azalmasıdır. Bu bulgu daha önce yapılan çalışmaların (Esen & Siyez, 2011; Durak-Batıgün & Kılıç, 2011; Morsünbül, 2014; Şahin 2016; Balcı & Koçak, 2017) bulguları ile paralellik göstermektedir. Bu negatif ilişkinin nedeni, yaşam doymu düşük olan bireylerin hayatlarında onları mutlu ve tatmin edecek unsurların az olması



sebebiyle yoğun internet kullanımını işlevsel olmayan bir başa çıkma stratejisi olarak görmeleri olabilir.

Bir başka bakış açısı ise, yaşam doyumu yüksek olan bireylerin olumlu ruh sağlığı özellikleri taşımaları sebebiyle, interneti daha sağlıklı kullandıkları ve internette daha kontrollü davrandıkları, böylelikle problemlili internet kullanımlarının az olduğu düşünülebilir. Fakat bu araştırmaların yanı sıra, internet bağımlılığı ile yaşam doyumu düzeyleri arasında özellikle gençlerde, pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişkiler saptayan çalışmalar da vardır (Wang, 2006; Tiryaki, 2015; Taşlıyan, Hırlak, Güler & Gündoğdu, 2018). Pozitif ilişki bulan araştırmalardaki katılımcılarının çoğu Y kuşağı bireylerden oluşturmaktadır. Bu kuşak zaten internetin yaygın kullanılmaya başlandığı dönemde dünyaya gelmiştir. Bu kuşak için interneti ayrı bir gerçeklikten öte yaşamın kendisi olarak görülmektedirler. Örneğin, Kuyucu (2014) Y kuşağı üzerinde yaptığı bir araştırmada bu bireylerin %28,2'sinin günde üç saat boyunca sosyal medya hesaplarını kontrol ettiğini, iletişimlerini internet üzerinden gerçekleştirdiklerini ve internet üzerinden müzik dinlemeyi radyoya tercih ettikleri görülmüştür. Taşlıyan ve diğerleri (2018) ise özgürlüklerine oldukça düşkün, teknoloji ile içli dışlı, teknolojik aletleri kolayca kullanan Y kuşağı bireylerinde internet kullanımını arttıkça yaşam doyumunun arttığını belirtmişlerdir.

Bulgular ve literatür değerlendirildiğinde internetin kullanım amacının yaşam doyumu üzerinde etkisi olabileceği düşünülmüştür. Kişiler interneti sorunlarla başa çıkma stratejisi olarak değerlendiriyor ise problemlili bir şekilde kullanmaya yatkın olabilir. Eğer kişi interneti eğlence veya bilgi edinmek gibi amaçlar için kullanıyorsa, yaşam doyumları artarken problemlili internet kullanımları da azalıyor olabilir.

### 5.1.7. Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek Düzeyleri ile Problemlerli İnternet Kullanımı Arasındaki İlişkiye Yönelik Sonuç ve Tartışma

Bu araştırmada belirlenen bir diğer bulgu ise problemlerli internet kullanımı ile algılanan sosyal destek düzeyi arasındaki anlamlı ilişkidir. Araştırma bulgularına göre, algılanan sosyal destek ile problemlerli internet kullanımı arasında negatif bir ilişki söz konusudur. Katılımcıların algılanan sosyal destek düzeyleri düştükçe, problemlerli internet kullanımları artmış, sosyal destek arttıkça problemlerli internet kullanımları azalmıştır. Bu bulgular daha önce yapılan araştırma bulguları (Kiesler & Kraut, 1999; Phillips & Salinger, 2000; Davis, 2001; Özcan & Buzlu, 2005; Chen, Li & Long, 2007; Kıran- Esen & Gündoğdu, 2010; Oktan, 2015) ile tutarlılık içindedir. Baş, Sosyal & Aysan (2016) aile, arkadaş ve özel bir insandan algılanan sosyal desteğin arttıkça, problemlerli internet kullanımı ve risklerinin azaldığını bildirmiştir. Fakat alanyazın incelendiğinde, problemlerli internet kullanımı ve algılanan sosyal destek arasında pozitif yönde ilişkilerin olduğunu bildiren araştırmalar da saptanmıştır (Winzelberg, 1997; Silverman; 1999; Shaw ve Gant, 2002). Örneğin, Mossbarger (2008) ergenler üzerinde yaptığı bir araştırmada problemlerli internet kullanımını incelemiş ve internetin bu örnekte bilgi edinmekten daha çok arkadaşlarıyla veya yabancılar ile internet üzerinden sohbet etmek ve oyun oynamak gibi amaçlarla kullandığını göstermiştir. Böylelikle, internette geçirdikleri süre boyunca arkadaşlarından veya yakınlarından duydukları destek ve iletişim ihtiyaçlarını karşılayabildiklerini göstermiştir. Böylelikle bu ergenlerin problemlerli internet kullanım puanları arttıkça, algılanan sosyal destek puanları da artmıştır.

Bu durum değerlendirildiğinde, çevresi ile iletişimini internet üzerinden sürdüren ve internet üzerinden bağ kuran kişilerin algılanan sosyal destek düzeylerinin artması beklenmektedir. Genellikle algılanan sosyal destek düzeyi ile problemlerli internet kullanımı arasında görülen bu negatif yöndeki ilişkinin, zamanla internet üzerinden iletişimin yaygınlaşması ile değişebileceği düşünülmektedir. Fakat araştırma bulguları gösteriyor ki

kullanıcıların algılanan sosyal destek puanları azaldıkça, problemleri artmaktadır. Bu durumda, çevresinden yeterli sosyal destek gören bireylerin interneti problemleri şeklinde kullanmadıkları görülmüştür. Bunun sebebinin algılanan sosyal destek düzeyleri yüksek olan bireylerin psikolojik sağlamlığından veya kullanım amacının farklılaşmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

## 5.2. Öneriler

Bu araştırma; problemleri internet kullanımı ile yalnızlık, yaşam doyumu ve algılanan sosyal destek değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu gösterse de neden-sonuç ilişkisinin hangi yönde olduğu konusu hala belirsizdir. Bu yüzden, problemleri internet kullanımı ile neden-sonuç ilişkisini anlamak için deneysel veya nitel araştırmalar da düzenlenmelidir. Bu şekilde konu daha ayrıntılı bir şekilde irdelenebilir. Ayrıca bu değişkenlerin arasındaki ilişki hakkında ortak bir görüş bulunmadığı görülmüştür, bu nedenle ileride yapılacak araştırmalar oldukça önemlidir.

Bu araştırmada internet kullanım süresi katılımcıların beyanına dayalı olarak belirlenmiştir. Katılımcıların öz-bildirime dayalı ölçekler ile kendilerini değerlendirirken yanlış davranabilecekleri de unutulmamalıdır. Bunun önüne geçmek için çalışmanın dizaynında bazı geliştirme çalışmaları yapılabilir. Örneğin, kullanıcıların internet kullanımlarını ölçümlemek için elektronik cihazlarda bulunan cihaz kullanım verileri kullanılabilir. Böylelikle kullanıcıların internet kullanım alışkanlıkları objektif bir şekilde değerlendirilebilir. Bunun dışında, kullanıcıların problemleri internet düzeylerinin (yüksek/orta/düşük) belirlenmesinin de yararlı olacağı düşünülmektedir.

Aynı zamanda, araştırma bulguları tartışılırken ileri araştırmalarda internet kullanım motivasyonlarının problemleri internet kullanımı ile ilişkisinin de incelenmesinin konunun daha iyi irdelenmesi için gerekli olduğu görülmüştür. Farklı motivasyona sahip kullanıcıların, farklı kullanım alışkanlıkları olabilir.

Bunun yanında, eğitim fakültesi öğrencilerinin problemlili internet kullanımlarının bölüme göre farklılaştığı görülse de bunun neden kaynaklandığı belirlenememiştir. Öğretmen adaylarının interneti hangi amaçla kullandıklarını belirlemek bu farklılığı açıklamak için daha kapsamlı bilgi sağlayacaktır. Farklı amaçlar için internet kullanan grupların yalnızlık, yaşam doyumu ve algılanan sosyal destek düzeylerinin incelenmesi de faydalı olacaktır. Çünkü farklı amaçların kullanıcıları farklı etkileyebileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Örneğin, interneti iletişim amacıyla kullanan bir öğrencinin algılanan sosyal destek puanı yüksek olabilirken, online oyun oynamak için kullanan bir diğer öğrencinin algıladığı sosyal puanı düşük olabilir.

Bu çalışmanın bulguları ruh sağlığı çalışanları için de faydalı olacağı düşünülmektedir. İnterneti problemlili bir şekilde kullanan, kendini yalnız hissededen, yeterli sosyal destek göremeyen internet kullanıcıları için zaman yönetimi, sağlıklı internet kullanımı gibi konularda psiko-eğitim grupları veya etkileşim grupları oluşturulabilir. Son olarak, bu araştırmada üniversite öğrencilerinin problemlili internet kullanımları incelense de diğer eğitim kademelerinde de (ilkokul, ortaokul ve lise) problemlili internet kullanımları detaylı bir şekilde incelenmelidir. Bunun yanı sıra, tüm yaş grupları için problemlili internet kullanımını önleyici çalışmaların düzenlenmesinin de faydalı olacağı düşünülmektedir.

### Kaynakça

- A Study of Social Media Addiction from Retrevo. (2010). Retrieved 18 August 2019, from <https://www.socialmediatoday.com/content/study-social-media-addiction-retrevo>
- Adams, G. A., King, L. A., & King, D. W. (1996). Relationships of job and family involvement, family social support, and work–family conflict with job and life satisfaction. *Journal of applied psychology*, 81(4), 411.
- Adıbelli, D., Kılıç, D., Türkoğlu, N., & Armut, S. (2016). Geriatrik yaş grubundaki kişilerin yaşam doyumu ve yaşam tutum profilleri arasındaki ilişki. *Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi*, 5(1), 1-8.
- Ak, B. (2008). Verilerin düzenlenmesi ve Gösterimi. Kalaycı, Şeref (Editör) *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri* (ss. 207-233). Ankara: Asil Yayın Dağıtım.
- Ak, S , Yürüten Arslan, M , Arslan, S . (2019). Personality characteristics, motivations and usage patterns of social networking sites among university students. *Academy Journal of Educational Sciences*, 3 (1), 1-13. doi: 10.31805/acjes.483298
- Aktaş, A., ve Şahin, M. (2018). Narsisistik Özellik, Öz-Şefkat ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 5(6), 367-368.
- Altay, M. (2007). *Okul yöneticilerinin mesleki tükenmişlik düzeyleri ile çok boyutlu algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Tokat.
- Altudağ, Y., & Bulut, S. (2016). Aday Sınıf Öğretmenlerinde Problemlerli İnternet Kullanımının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi 1. *Cumhuriyet International Journal of Education*, 5, 1.

- Amichai-Hamburger, Y., & Ben-Artzi, E. (2003). Loneliness and Internet use. *Computers in human behavior*, 19(1), 71-80.
- Amichai-Hamburger, Y., Wainapel, G., & Fox, S. (2002). " On the Internet no one knows I'm an introvert": Extroversion, neuroticism, and Internet interaction. *Cyberpsychology & behavior*, 5(2), 125-128.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar*, 1(1), 55-67.
- Aslanyürek, M. (2016). İnternet ve sosyal medya kullanıcılarının internet güvenliği ve çevrimiçi gizlilik ile ilgili kanaatleri ve farkındalıkları. *Maltepe Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 80-106.
- Avşaroğlu, S., Deniz, M.E. ve Kahraman, A. (2005). Teknik öğretmenlerde yaşam doyumu iş doyumu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14; 115-129.
- Ayaroğlu, N.S. (2002). *The relationship between internet use and loneliness of university students*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Balaban, E. (2015). *Çocuk destek merkezlerinde kalan 12-18 yaş arasındaki ergenlerin stresle başa çıkma tarzlarının yalnızlık ve yaşam doyumu değişkenleri ile ilişkilerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi) Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Balcı, Ş. & Koçak, M. C. (2017). Sosyal medya kullanımı ile yaşam doyumu arasındaki ilişki: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. G., Öztürk, İ. Eken (Ed.) 1. Uluslararası İletişimde Yeni Yönelimler Konferansı bildiriler kitabı içinde (ss. 34-45). İstanbul: İstanbul Ticaret Üniversitesi Yayınları.

- Banaz, M. (1992). *Lise öğrencilerinde sosyal destek kaynakları ve stres ile ruh sağlığı arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Baş, A. U. & Kabasakal, Z. (2013). Öğretmen adaylarında umutsuzluk ve algılanan sosyal destek. Eğitim ve öğretim araştırmaları dergisi. *Journal of Research in Education and Teaching*, 2(1), 19-26.
- Baş, A. U., Soysal, F.S.Ö., & Aysan, F. (2016). Üniversite öğrencilerinde problemlerli internet kullanımının psikolojik iyi-oluş ve sosyal destek ile ilişkisi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5 (4), 1035-1046. doi: 10.15869/itobiad.85603
- Batıgün, A. D., & Hasta, D. (2010). İnternet bağımlılığı: Yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11, 213-219.
- Batıgün, A. D., & Kılıç, N. (2011). İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26 (67), 1-10.
- Batıgün, A.D., & Hasta, D. (2010). İnternet bağımlılığı: Yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11(3), 213-219.
- Bayraktar, S. (2001). A meta-analysis of the effectiveness of computer-assisted instruction in science education. *Journal of research on technology in education*, 34(2), 173-188.
- Beard, K. W. (2005). Internet addiction: a review of current assessment techniques and potential assessment questions. *CyberPsychology & Behavior*, 8(1), 7-14.
- Bernardi, S., & Pallanti, S. (2009). Internet addiction: a descriptive clinical study focusing on comorbidities and dissociative symptoms. *Comprehensive psychiatry*, 50(6), 510-516
- Bolton, R. (2005). *Kişilerarası uzaklığı aşma becerileri* (V. Koç, Çev.). Ankara.
- Booth, R., (2000), Loneliness as a component of psychiatric disorders. *Medscape General Medicine*, 2(2), 1-7.

- Bower, G. H. (1981). Mood and memory. *American psychologist*, 36(2), 129.
- Brennan, T. (1982). Loneliness at adolescence. In L. A. Peplau and D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 269-290). New York: John Wiley & Sons.
- Brenner, V. (1997). Psychology of computer use: XLVII. Parameters of Internet use, abuse and addiction: the first 90 days of the Internet Usage Survey. *Psychological reports*, 80(3), 879-882.
- Buluş, M. (1997). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(3), 82-90.
- Campbell, A. (1981). *The sense of well-being in America: Recent patterns and trends*. New York: McGraw-Hill.
- Cao, H., Sun, Y., Wan, Y., Hao, J., & Tao, F. (2011). Problematic Internet use in Chinese adolescents and its relation to psychosomatic symptoms and life satisfaction. *BMC public health*, 11(1), 802.
- Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic Internet use and psychosocial well-being. *Communication research*, 30(6), 625-648.
- Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic internet use. *Journal of Communication*, 55 (4), 721-736. doi: 10.1111/j.1460-2466.2005.tb03019.x
- Cengizhan, C. (2003). *Öğrencilerin Bilgisayar ve İnternet kullanımında yeni bir boyut: Bağımlılık IX*. Türkiye'de İnternet Konferansı, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Cengizhan, C. (2005). *Öğrencilerin bilgisayar ve internet kullanımında yeni bir boyut: bağımlılık*. VIII. Ulusal PDR Kongresi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Ceyhan, A. A. (2011). İnternet kullanma temel nedenlerine göre üniversite öğrencilerinin problemlili internet kullanımı ve algıladıkları iletişim beceri düzeyleri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 11 (1), 59-77.



- Ceyhan, A. A., & Ceyhan, E. (2007, May). *An investigation of problematic internet usage behaviors on turkish university students*. Paper presented at the meeting of the International Educational Technology (IETC) Conference, Nicosia, North Cyprus.
- Ceyhan, A. A., & Ceyhan, E. (2008). Loneliness, depression, and computer self-efficacy as predictors of problematic internet use. *CyberPsychology & Behavior, 11*(6), 699-701.
- Ceyhan, A. A., Ceyhan, E., & Kurtyılmaz, Y. (2012). The effect of body image satisfaction on problematic internet use through social support, problem solving skills and depression. *TOJCE: The Online Journal of Counselling and Education, 1* (3), 84-89.
- Ceyhan, E. (2007, November). *University students' problematic internet use in terms of reasons for internet use*. Paper presented at 6th WSEAS International Conference on Education and Educational Technology, Italy.
- Chen, X., Li, F. H. & Long, L. L. (2007). Prospective study on the relationship between social support and internet addiction. *Chinese Mental Health Journal, 21*(4), 240-243.
- Chou, C. & Hsiao, M. C. (2000). Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: the Taiwan college students' case. *Computers & Education, 35* (1), 65-80.
- Chow, H. P. (2005). Life satisfaction among university students in a Canadian prairie city: A multivariate analysis. *Social Indicators Research, 70*(2), 139-150.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological bulletin, 98*(2), 310.
- Coyne, J. C., & Downey, G. (1991). Social factors and psychopathology: Stress, social support, and coping processes. *Annual review of psychology, 42*(1), 401-425.
- Çağır, G. (2010). *Lise ve üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanım düzeyleri ile algılanan esenlik halleri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.
- Çakır, H. Y., & Palabıyıköğlü, R. (1993). *12-22 yaş grubundaki gençlerde çok yönlü*

- algılanan sosyal destek ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlik araştırması.* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çeçen, A. R. (2008). Öğrencilerinin cinsiyetlerine ve anababa tutum algılarına göre yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(3), 415-431
- Çetinkaya, H. (2004) *Beden İmgesi, Beden Organlarından Memnuniyet, Benlik Saygısı, Yaşam Doymu ve Sosyal Karşılaştırma Düzeyinin Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Çetinkaya, H. (2004). *Beden imgesi, beden organlarından memnuniyet, benlik saygısı, yaşam doymu ve sosyal karşılaştırma düzeyinin demografik değişkenlere göre farklılaşması.* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Çevik, N. K., & Korkmaz, O. (2014). Türkiye’de yaşam doymu ve iş doymu arasındaki ilişkinin iki değişkenli sıralı probit model analizi. *Niğde Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 7(1), 126-145.
- Çivitçi, A. (2012). Üniversite öğrencilerinde genel yaşam doymu ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2), 321-336.
- Dağlı, A., & Baysal, N. (2016). Yaşam doymu ölçeğinin türkçe'ye uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Electronic Journal of Social Sciences*, 15(59).
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in human behavior*, 17(2), 187-195.

- Davis, R. A., Flett, G. L., & Besser, A. (2002). Validation of a new scale for measuring problematic Internet use: Implications for pre-employment screening. *Cyberpsychology & behavior*, 5(4), 331-345.
- Demir, A. (1990). *Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmenler* (Yayınlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Buletin*, 95 (3), 542-575.
- Diener, E. & Lucas, R. E. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125 (2), 276-303.
- Dikmen, A. A. (1995). İş doyumunu ve yaşam doyumunu ilişkisi. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 50(03).
- Dockery, A. M. (2003). Happiness, life satisfaction and the role of work: Evidence from two Australian surveys. *The Full Employment Imperative* 77.
- Doğan, A. (2013). *İnternet bağımlılığı yaygınlığı* (Yayınlanmamış Doktora Tezi) DEÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Durak- Batıgün, A., & Kılıç, N. (2011). İnternet Bağımlılığı ile Kişilik Özellikleri, Sosyal Destek, Psikolojik Belirtiler ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67).
- Duru, E. (2008). Yalnızlığı yordamada sosyal destek ve sosyal bagliligin rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23(61), 15.
- Eker, D., & Akar, H. (1995). Perceived social support: psychometric properties of the MSPSS in normal and pathological groups in a developing country. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 30(3), 121-126.

- Eker, D., Akar, H., & Yaldız, H. (2001). The review form of the Multidimensional Perceived Social Support Scale's factor structure, validity and reliability. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2, 17-25.
- Eldeleklioğlu, J. (2008). Gender, Romantic Relationships, Internet Use, Perceived Social Support and Social Skills as the Predictors of Loneliness. *Eurasian Journal of Educational Research (EJER)*, (33).
- Eldeleklioğlu, J., & Vural-Batık, M. (2013). Akademik başarı, internette kalınan süre, yalnızlık ve utangaçlığın internet bağımlılığı üzerindeki yordayıcı etkileri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(1), 141-152.
- Engelberg, E., & Sjöberg, L. (2004). Internet use, social skills, and adjustment. *Cyberpsychology & behavior*, 7(1), 41-47.
- Ergin, A., Birol, C. (2000). Eğitimde İletişim. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Erikson, E. H. (1984). *İnsanda gelişim sekiz evresi* [Eight stages of man] (T. B. Ustün & V. Şar, Trans.). Ankara, Turkey: Birey ve Toplum Yayınları.
- Erkan, S., & Kaya, A. (2017). Deneysel olarak sınanmış grupla psikolojik danışma ve rehberlik programları II. *Pegem Atıf İndeksi*, 1-521.
- Ernst, J. M., & Cacioppo, J. T. (1999). Lonely hearts: Psychological perspectives on loneliness. *Applied and Preventive Psychology*, 8(1), 1-22.
- Eroğlu, Y. (2016). Üniversite öğrencilerinde problemlerli internet kullanımı: ilişkisel- karşılıklı bağımlı benlik kurgusu ve dürtüsellik yordama güçleri. *Turkish Studies. International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 11 (3), 1091-1114.
- Erözkan, A. (2009). The Predictors of Loneliness in Adolescents. *Ilkogretim Online*, 8(3).

- Esen, B. K. (2007). *Akran Baskısı ve Algılanan Sosyal Destek Değişkenlerine Göre Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Yordanması*. I.Uluslararası Bağımlılık Kongresi, İstanbul.
- Esen, E., & Siyez, D. M. (2011). An investigation of psycho-social variables in predicting internet addiction among adolescents. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 127-136.
- Filiz, O., Erol, O., İnan-Dönmez, F., & Aşkı-Kurt, A. (2014). BÖTE bölümü öğrencilerinin sosyal ağ siteleri kullanım amaçları ile internet bağımlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Instructional Technologies & Teacher Education*, 3(2).
- Fisher, S. (1993). *Riding the Internet Highway*. Carmel: New Riders Publishing.
- Flanagan, J. C. (1978). A research approach to improving our quality of life. *American Psychologist*, 33(2), 138–147.
- Ghasemi, A., & Zahediasl, S. (2012). Normality tests for statistical analysis: a guide for non-statisticians. *International journal of endocrinology and metabolism*, 10(2), 486.
- Goldberg, I. (1995). Internet addiction disorder–Diagnostic criteria.[Documento WWW]. Internet Addiction Support Group (IASG).
- Goldberg, I. (1996). *Goldberg's message*.  
<http://www.usr.rider.edu/~suler/psycyber/supportgp.html>' den alınmıştır.
- Gönül, A. S. (2002). Patolojik internet kullanımı (İnternet bağımlılığı/Kötüye kullanım). *Yeni Symposium* 40 (3), 105-110.
- Griffiths, M. D. (1999). *Internet addiction: Fact or fiction?*. *The Psychologist*, 12(5), 246-251.
- Grohol, J. M. (1999). Too much time online: Internet addiction or healthy social interactions?. *CyberPsychology & Behavior*, 2(5), 395-401.

- Güler-Yılmaz, M. (2012). *Ortaöğretim öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile utangaçlık düzeyleri arasındaki ilişki (İstanbul ili Tuzla ilçesi örneği)*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Güler, K. (2015). *Beden imajının üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ve umutsuzluk üzerine etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi) Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Güler, Y. B. (2014). Values and Hedonic Consumption Behavior: A Field Research in Kırıkkale. *Asian Journal of Empirical Research*, 4(3), 159-171
- Gülner, B. ve Balcı, Ş. (2011). *Yeni medya ve kültürleşen toplum*. İstanbul: Literatürk Academia.
- Gündoğar, D., Gül, S. S., Uskun, E., Demirci, S., & Keçeci, D. (2007). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 10(1), 14-27.
- Hall, A. S., & Parsons, J. (2001). Internet addiction: College student case study using best practices in cognitive behavior therapy. *Journal of mental health counseling*, 23(4), 312.
- Hardie, E., & 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(1).
- Hasmujaj, E. (2016). Internet addiction and loneliness among students of University of Shkodra. *European Scientific Journal*, 12(29), 397-407.
- Heller, K. (1990). Social and community intervention. *Annual Review of Psychology*, 41(1), 141-168.

- Hırlak, B., Taşlıyan, M., & Sezer, B. (2017). İyimserlik ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki ve Demografik Özellikler Bağlamında Algı Farklılıkları: Bir Alan Araştırması. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 7(1), 95-116.
- Jan, M., & Masood, T. (2008). An assessment of life satisfaction among women. *Studies on Home and Community Science*, 2(1), 33-42.
- Jones, S. (1995). *Cybersociety: Computer-mediated communication and community*. London: SAGE Publications Ltd.
- Jones, W. H., Freemon, J. E., & Goswick, R. A. (1981). The persistence of loneliness: Self and other determinants. *Journal of Personality*, 49(1), 27-48.
- Jong-Gierveld, J. (1987). Developing and testing a model of loneliness. *Journal of personality and social psychology*, 53(1), 119.
- Karaduman, M. (2013). *İş yaşamında yalnızlık algısının örgütsel vatandaşlık davranışı ile ilişkisi ve öğretmenler üzerinde bir uygulama*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Karakoyun, F. (2017). Öğretmen adaylarının internet bağımlılık düzeylerinin incelenmesi: Dicle üniversitesi örneği. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(64), 1140-1149.
- Karasar, N. (2006). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım
- Keser, A. (2005). Çalışma yaşamı ile yaşam doyumu ilişkisine teorik bakış. *İstanbul Üniversitesi İktisat Fakültesi Mecmuası*, 55(1), 897-913.
- Kıran-Esen, B., & Gündoğdu, M. (2010). The relationship between internet addiction, peer pressure and perceived social support among adolescents. *The International Journal of Educational Researchers*, 2(1), 29-36.
- Kiesler, S. & Kraut, R. (1999). Internet use and ties that bind. *American Psychologist*, 54(1), 783-784.

- Kim, H. K., & Davis, K. E. (2009). Toward a comprehensive theory of problematic Internet use: Evaluating the role of self-esteem, anxiety, flow, and the self-rated importance of Internet activities. *Computers in Human Behavior*, 25(2), 490-500.
- Kim, K. S., Sin, S. C. J., & Tsai, T. I. (2014). Individual differences in social media use for information seeking. *The Journal of Academic Librarianship*, 40(2), 171-178.
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, C. C., Chen, S. H., & Yen, C. F. (2005). Gender differences and related factors affecting online gaming addiction among Taiwanese adolescents. *The Journal of nervous and mental disease*, 193(4), 273-277.
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Yen, C. F., Lin, H. C., & Yang, M. J. (2007). Factors predictive for incidence and remission of internet addiction in young adolescents: a prospective study. *CyberPsychology & Behavior*, 10(4), 545-551.
- Kobasa, S. C., & Puccetti, M. C. (1983). Personality and social resources in stress resistance. *Journal of personality and social psychology*, 45(4), 839.
- Koçak, E. (2008). *Ergenlerde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Adana Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Kozaklı, H. (2006). *Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkinin karşılaştırılması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Körler, Y. (2011) *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin çeşitli değişkenler açısından yalnızlık düzeyleri ve yalnızlık ile sosyal duygusal öğrenme becerileri arasındaki ilişkiler*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Köse, N. (2016). Ergenlerde internet bağımlılığının yaşam doyumuna etkisi. *Elektronik Mesleki Gelişim ve Araştırmalar Dergisi*, 4(1), 58-65.



- Kraut, R., Kiesler, S., Mukhopadhyaya, T., Scherlis, W., & Patterson, M. (1998). Social impact of the Internet: What does it mean?. *Communications of the ACM*, 41(12), 21-22.
- Kubey, R. W., Lavin, M. J., & Barrows, J. R. (2001). Internet use and collegiate academic performance decrements: Early findings. *Journal of Communication*, 51 (2), 366–382. doi: 10.1111/j.1460-2466.2001.tb02885.x
- Kurtaran, G. T. (2008). *İnternet bağımlılığını yordayan değişkenlerin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Kuyucu, M. (2014). Y kuşağı ve facebook: Y kuşağının facebook kullanım alışkanlıkları üzerine bir inceleme. *Electronic Journal of Social Sciences*, 13(49).
- Küçük, E. E. (2017). Üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanımları ve sağlıklarına etkisi ile ilgili görüşlerinin değerlendirilmesi. *Tepecik Eğitim ve Araştırma Hastanesi Dergisi*, 27 (3), 211-216. DOI: 10.5222/terh.2017.211
- Lam, L. T., Peng, Z. W., Mai, J. C., & Jing, J. (2009). Factors associated with Internet addiction among adolescents. *Cyberpsychology & behavior*, 12(5), 551-555.
- Matsuba, M. K. (2006). Searching for self and relationships online. *CyberPsychology & Behavior*, 9(3), 275-284.
- McKenna, K. Y. A. ve Bargh, J. A. (2000). Plan 9 from cyberspace: the implications of the Internet for personality and social psychology. *Personality and Social Psychology Review*, 4, 57–75.
- McNicol, M. L., & Thorsteinsson, E. B. (2017). Internet addiction, psychological distress, and coping responses among adolescents and adults. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 20 (5), 296-304. doi: 10.1089/cyber.2016.0669
- Michela, J. L., Peplau, L. A., & Weeks, D. G. (1982). Perceived dimensions of attributions for loneliness. *Journal of personality and social psychology*, 43(5), 929.

- Moller, V. (1996). "Life Satisfaction And Expectations For The Future İn A Sample Of University Students: A Research Note". *South African Journal of Sociology*, 27 (1): 16.
- Moody, E. J. (2001). Internet use and its relationship to loneliness. *CyberPsychology & Behavior*, 4(3), 393-401.
- Morahan-Martin, J. (1999). The relationship between loneliness and Internet use and abuse. *CyberPsychology & Behavior*, 2(5), 431-439.
- Morahan-Martin, J. & Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological internet use among college students. *Computer-Human Behaviour*, 16,13- 29.
- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the Internet. *Computers in Human Behavior*, 19(6), 659-671.
- Morsünbül, Ü. (2014). İnternet bağımlılığının bağlanma stilleri, kişilik özellikleri, yalnızlık ve yaşam doyumu ile ilişkisi. *International Journal of Human Sciences*, 11(1), 357-372.
- Mossbarger, B. (2008). Is internet addiction addressed in the classroom? A survey of Psychology text books. *Computers in Human Behavior*, 24, 468–474.
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., & Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of gerontology*, 6(2), 134-143.
- Odacı, H., & Çıkrıkçı, Ö. (2017). Problemlı internet kullanımında depresyon, kaygı ve stres düzeyine dayalı farklılıklar. *Addicta: The Turkish Journal On Addictions*, 4 (1), 41–61. DOI: 10.15805/addicta.2017.4.1.0020
- Odacı, H., & Kalkan, M. (2010). Problematic internet use, loneliness and dating anxiety among young adult uuniversity students. *Computers & Education*, 55 (3), 1091–1097. DOI: 10.1016/j.compedu.2010.05.006

- Odaci, H. (2011). Academic self-efficacy and academic procrastination as predictors of problematic internet use in university students. *Computers & Education*, 57(1), 1109-1113.
- Ogurlu, Ü., Birben, F. Y., Öpengin, E., & Yalın, H. S. (2016). Üstün zekâlı ergenlerde yalnızlık ve yaşam doyumu ilişkisi. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 31, 161-184.
- Oğuz, E., & Kalkan, M. (2014). Öğretmenlerin İş yaşamında algıladıkları yalnızlık ile sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişki. *İlköğretim Online*, 13(3), 787-795.
- Oktan, V. (2015). Üniversite öğrencilerinde problemlerli internet kullanımı, yalnızlık ve algılanan sosyal destek. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23 (1), 281-292.
- OReilly, M. (1996). Internet addiction: a new disorder enters the medical lexicon. *CMAJ: Canadian Medical Association journal*, 154(12), 1882.
- Oruç, T. (2013). *Üniversite öğrencilerinde psikososyal değişkenlere göre yalnızlık ile otomatik düşünceler ilişkisinin incelenmesi* (Doktora Tezi, DEÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Ögel, K. (2012). *İnternet bağımlılığı: İnternetin psikolojisini anlamak ve bağımlılıkla başa çıkmak*. İş Bankası Kültür Yayınları.
- Özcan, N. ve Buzlu, S. (2005). Problemlerli internet kullanımını belirlemede yardımcı bir araç: “internet bilişsel durum ölçeği” nin üniversite öğrencilerinde geçerlik ve güvenilirliği. *Bağımlılık Dergisi*, 6 (1), 19-26.
- Özcan, N.K.,& Buzlu, S. (2007). Internet use and its relation with the psychosocial situation for a sample of university students. *Cyberpsychology and Behaviour*, 10, 767-772.
- Özgür, G., Babacan-Gümüş, A., & Durdu, B. (2010). Evde ve yurttan kalan üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 1(1), 25-32.

- Özmaden, M. (2019). The investigation of the relationship between university students' leisure and life satisfaction levels. *International Journal of Progressive Education*, 15(2), 91-103. doi: 10.29329/ijpe.2019.189.7
- Özodaşık, M. (1989). *Yalnızlığın çeşitli değişkenlerle ilişkisi atılğanlık, durumluksürekli kaygı, depresyon ve akademik başarı*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özodaşık, M. (2001). Modern insanın yalnızlığı. *İstanbul: Çizgi Kitabevi Yayınları*.
- Öztürk, Ö., Odabaşoğlu, G., Eraslan, D., Genç, Y., & Kalyoncu, Ö. A. (2007). Internet addiction: clinical aspects and treatment strategies. *Journal of Dependence*, 8(1), 36-41.
- Pavot, W., Diener, E. D., Colvin, C. R., & Sandvik, E. (1991). Further validation of the Satisfaction with Life Scale: Evidence for the cross-method convergence of well-being measures. *Journal of personality assessment*, 57(1), 149-161.
- Pengilly, J. W., & Dowd, E. T. (2000). Hardiness and social support as moderators of stress. *Journal of clinical psychology*, 56(6), 813-820.
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). Perspective on loneliness. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 1-18). New York: John Wiley and Sons.
- Rubinstein, C., Shaver, P., & Peplau, L. (1979). Loneliness. *Human Nature*, 2(2):58-65.
- Sanders, C. E., Field, T. M., Diego, M., & Kaplan, M. (2000). The relationship of Internet use to depression and social isolation among adolescents. *Adolescence*, 35(138), 237-237.

- Seo, E. H., Kim, S. G., Kim, S. H., Kim, J. H., Park, J. H., & Yoon, H. J. (2018). Life satisfaction and happiness associated with depressive symptoms among university students: a cross-sectional study in Korea. *Annals of General Psychiatry, 17*(1), 52.
- Sertbaş, G., uhadar, D., & Demirli, F. (2004). Gaziantep niversitesi sağlık yüksekokulu hemşirelik bölümü ğrencilerinde aile ve arkadaşlardan algılanan sosyal destek ile anksiyete düzeyi arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Hemşirelik Forumu Dergisi, 8*, 42.
- Sevim, C. (2017). *niversite ğrencilerinin problemlili internet kullanımı ile stbilişler arasındaki ilişkide düşünce kontrol stratejilerinin aracı rolünün incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Shapira, N. A., Goldsmith, T. D., Keck Jr, P. E., Khosla, U. M., & McElroy, S. L. (2000). Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *Journal of affective disorders, 57*(1-3), 267-272.
- Shaw, L.H. & 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.
- Shaw, L.H.,& Gand, L. M. (2002). Indefense of theinternet: The relationship between internet communication and depression, loneliness, self-esteem, and perceived social support. *CyberPsychology&Behavior, 5*(2), 157-171.
- Sırakaya, M., & Seferoğlu, S. S. (2013). ğretmen adaylarının problemlili internet kullanımlarının incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 28*(28-1), 356-368.
- Silverman, T. (1999). The Internet and relational theory. *American Psychologist, 54*, 780–781.
- Sorias, O. (1988). Sosyal destek kavramı. *Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 27*(1), 353-357.

- Souza K, Barbara L. (1998). Internet addiction disorder, interpersonal computing and technology. *An Electronic Journal for the 21 th Century*, 6(1-2).
- Subrahmanyam, K.,& Lin, G. (2007). Adolescents on the net: Internet use and well-being. *Adolescence*, 42, 659-677.
- Suler J. (1999) Healthy and pathological internet use. *CyberPsychology and Behavior*. 2, 385-94.
- Swickert, R. J., Hittner, J. B., Harris, J. L. ve Herring, J. A. (2002). Relationships among internet use, personality, and social support. *Computers in Human Behavior*, 18, 437-451.
- Şahin, C . (2016). Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinin internet bağımlılığı ile yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2 (1), 1-13. Retrieved from <http://dergipark.org.tr/intjces/issue/25669/270723>
- Şahin, G. N. (2011). *Üniversite öğrencilerinin kendini açma, öznel iyi oluş ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılması* (Yayımlanmamış doktora tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Şenormancı, Ö., Konkan, R., & Sungur, M. Z. (2010). İnternet bağımlılığı ve bilişsel davranışçı terapisi. *Psychiatry*, 11, 261-268.
- Tarcan, B. (2015). *Gençlerin Facebook Kullanımları: Almanya ve Türkiye Örneği* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Taşlıyan, M., Hırlak, B., Güler, B., & Gündoğdu, E. (2018) internet bağımlılığı, yaşam doyumu ve bazı demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2(2), 166-179.

- Taylor, S. E. (1990). Health psychology: The science and the field. *American Psychologist*, 45(1), 40.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 1-11.
- Tiryaki, S. (2015). *Sosyal medya ve facebook bağımlılığı*. Literatürk Academia, Konya.
- Tsai, H. F., Cheng, S. H., Yeh, T. L., & Shih, C. C. (2009). The risk factors of internet addiction a survey of university freshmen. *Psychiatry Research*, 167 (3), 294-299.
- Tsitsika, A., Critselis, E., Kormas, G., Filippopoulou, A., Tounissidou, D., Freskou, A. & Kafetzis, D. (2009). Internet use and misuse: a multivariate regression analysis of the predictive factors of internet use among Greek adolescents. *European journal of pediatrics*, 168(6), 655.
- Tuncer, N. (2017). *Bir grup üniversite öğrencisinde belirlenen sosyal anksiyete düzeylerine göre bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Tuzgöl-Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(22), 132-143.
- Uzun G., (2013), *Yeni iletişim teknolojilerinde sosyalleşme ve yalnızlık (Elazığ ili örneği)* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Elazığ.
- Uzun, A. M., & Ünal, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin genelleştirilmiş problemlerli internet kullanımlarının incelenmesi. *Kuramsal Eğitim Bilim Dergisi*, 11(1), 83-100. doi: 10.30831/akukeg.361141

- Ünlü, F. (2015). *Ebeveyni boşanmış bireylerde benlik saygısı, yalnızlık ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Haliç University, İstanbul.
- Vaizoglu, S. A., Aslan, D., Gormus, U., Unluguzel, G., Ozemri, S., Akkus, A., & Guler, C. (2004). Internet use among high school students in Ankara, Turkey. *Saudi medical journal*, 25(6), 737-740.
- Vitkus, J., & Horowitz, L. M. (1987). Poor social performance of lonely people: Lacking a skill or adopting a role? *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(6), 1266-1273.
- Vittersø, J., Oelmann, H. I., & Wang, A. L. (2009). Life satisfaction is not a balanced estimator of the good life: Evidence from reaction time measures and self-reported emotions. *Journal of Happiness Studies*, 10(1), 1-17.
- Wang, E.S., Chen, L.S., Lin, J.Y. ve Wang, M.C. (2008). The relationship between leisure satisfaction and life satisfaction of adolescents concerning online games. *Adolescence*, 43(169);177-84.
- Wang, Y. (2006). *Internet Use among Students and Its Implication for Cross-Cultural Adaptation*. (Unpublished Doctoral Dissertation), Kent State University.
- Weinstein, A., & Lejoyeux, M. (2010). Internet addiction or excessive internet use. *The American journal of drug and alcohol abuse*, 36(5), 277-283.
- Weiss, R.S., (1973) *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge: MIT Press.
- Whang, L. S. M., Lee, S., & Chang, G. (2003). Internet over-users' psychological profiles: a behavior sampling analysis on internet addiction. *Cyberpsychology & behavior*, 6(2), 143-150.



- Wilson, W. R. (1961). *An attempt to determine some correlates and dimensions of hedonic tone* (Doctoral dissertation).
- Winzelberg, A. (1997). The Analysis of an electronic support group for individuals with eating disorders. *Computers in Human Behavior*, 13(3), 393-407.
- Wittenberg, M. T., & Reis, H. T. (1986). Loneliness, social skills, and social perception. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 12(1), 121-130.
- Yalçın, N. (2006). İnterneti Doğru Kullanıyor Muyuz? İnternet Bağımlısı Mıyız? Çocuklarımız Ve Gençlerimiz Risk Altında Mı? *Akademik Bilişim Bildiriler Kitabı* (585-588).
- Yalom, I. (2001). *Varoluşçu Psikoterapi*, (çev. Zeliha İyidoğan Babayiğit). *Kabalıcı Yayınevi, İstanbul*.
- Yao, M. Z., & Zhong, Z.-J. (2014). Loneliness, social contacts and Internet addiction: A cross-lagged panel study. *Computers in Human Behavior*, 30, 164-170. doi: 10.1016/j.chb.2013.08.007
- Yarkın, E. (2014). *Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyinin ilişki doyumu ve yaşam doyumu düzeyine katkısının incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yeo, K. J., & Lu, X. (2015). Pathological Internet use among Malaysia University Students: Risk factors and the role of cognitive distortion. *Computers in Human Behavior*, 45, 235–242. Doi: 10.1016/j.chb.2014.12.021
- Yeşilay Derneği, (2014). Riskli internet ve teknoloji kullanımı. *Yeşilay*, 966, 20-24.
- Yetim, Ü. (1991). *Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumu*, (Yayımlanmamış doktora tezi), Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

- Yıldırım, İ. (2005). Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin Revizyonu. Eğitim Araştırmaları. *Eurasian Journal of Educational Research*, 17, 221-236.
- Yıldırım, İ. (2012). Akademik başarı düzeyleri farklı olan lise öğrencilerinin sosyal destek düzeyleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(9), 33-38.
- Yıldız, M. (2017). Ergenlerde Olumsuz Otomatik Düşüncelerin Sosyal Becerilere Etkisi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 45-55.
- Yılmaz E., Yılmaz E., Karaca F., (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Genel Tıp Dergisi*, 18(2), 71-79.
- Yılmaz, H. (2010). An Examination of Preservice Teachers' Perceptions about Cyberbullying. *Eurasia Journal of Mathematics, Science & Technology Education*, 6(4).
- Young, J. E. (1982). Loneliness, depression and cognitive therapy: Theory and application. *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*, 379-406.
- Young, K. S. (1996). Psychology of computer use: XL. Addictive use of the Internet: a case that breaks the stereotype. *Psychological reports*, 79(3), 899-902.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & behavior*, 1(3), 237-244.
- Young, K. S. (1999). Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment. *Innovations in clinical practice: A source book*, 17(17), 351-352.
- Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American behavioral scientist*, 48(4), 402-415.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of personality assessment*, 52(1), 30-41.



**Ekler**

## EK 1: Kişisel Bilgi Formu

Sayın Katılımcı,

Sizi Selen Ak tarafından yürütülen "EĞİTİM FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNDE PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMININ ÇEŞİTLİ PSİKO-SOSYAL FAKTÖRLER İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ" başlıklı araştırmaya davet ediyoruz.

Bu araştırmanın amacı eğitim fakültesi öğrencilerinin problemleri internet kullanım düzeylerinin yalnızlık, yaşam doyumu ve algılanan sosyal destek düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesidir. Bu formu doldurmak için sizden tahminen 10 dakika istenmektedir. Bu araştırmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Tüm sorulara içtenlikle, objektif, eksiksiz çalışmanın amacına ulaşması için çok önemlidir. Sizden beklenen tüm soruları içtenlikle cevaplamazdır 1

Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır. Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya şimdi sorabilir veya [psikologselenak@gmail.com](mailto:psikologselenak@gmail.com) e-posta adresi ve 0537 702 50 21 numaralı telefondan ulaşabilirsiniz. Araştırma tamamlandığında genel/size özel sonuçların sizinle paylaşılmasını istiyorsanız lütfen araştırmacıya iletiniz.

Kişisel Bilgi Formu	
Cinsiyetiniz	(...) Kadın (...) Erkek
Yaşınız	..... (Lütfen Yazınız. )
Bölümünüz	.....(Lütfen Yazınız.)
Sınıfınız	(...) 1. Sınıf (...) 2. Sınıf (...) 3. Sınıf (...) 4. Sınıf
İnternette bir günde ortalama ne kadar zaman geçiriyorsunuz?	(...) 1 saatten az (...) 1-2 saat (...) 3-4 Saat (...) 4 saatten çok
Sosyal ağ sitelerinde (Facebook Twitter, Instagram vb.) üyeliğiniz var mı?	(...) Evet (...) Hayır
İnternete daha çok nereden ulaşıyorsunuz?	(...) Ev / Yurt (...) Okul (...) Ortak Alan / Kafe / İnternet Kafe (...) Diğer ..... (Belirtiniz.)
İnternete bağlanırken hangi cihazı tercih ediyorsunuz?	(...) Bilgisayar (...) Tablet (...) Cep Telefonu
Kendinize ait bir cihazınız var mı?	(...) Var (...) Yok

## EK 2 UCLA Yalnızlık Ölçeği & Yaşam Doyumu Ölçeği

UCLA-LS Yalnızlık Ölçeği					
	Ben bu durumu <b>HIÇ</b> Yaşamadım	Ben bu durumu <b>NADİREN</b> Yaşarım	Ben bu durumu <b>BAZEN</b> Yaşarım	Ben bu durumu <b>SIK SIK</b> Yaşarım	
1. Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum.	1	2	3	4	
2. Arkadaşım yok.	1	2	3	4	
3. Başvurabileceğim hiç kimse yok.	1	2	3	4	
4. Kendimi tek başıyaymışım gibi hissetmiyorum.	1	2	3	4	
5. Kendimi bir arkadaş grubunun bir parçası olarak hissediyorum.	1	2	3	4	
6. Çevremdeki insanlarla bir ortak yönüm var.	1	2	3	4	
7. Artık hiç kimseyle samimi değilim.	1	2	3	4	
8. İlgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşılıyor.	1	2	3	4	
9. Dışa dönük bir insanım.	1	2	3	4	
10. Kendime yakın hissettiğim insanlar var.	1	2	3	4	
11. Kendimi grubun dışına itilmiş hissediyorum.	1	2	3	4	
12. Sosyal ilişkilerim yüzeyseldir.	1	2	3	4	
13. Hiç kimse beni gerçekten iyi tanımıyor.	1	2	3	4	
14. Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.	1	2	3	4	
15. İstedğim zaman arkadaş bulabilirim.	1	2	3	4	
16. Beni gerçekten anlayan insanlar var.	1	2	3	4	
17. Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum.	1	2	3	4	
18. Çevremde insanlar var ama benimle değiller.	1	2	3	4	
19. Konuşabileceğim insanlar var.	1	2	3	4	
20. Derdimi anlatabileceğim insanlar var.	1	2	3	4	
YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ					
	HIÇ Katılmıyorum	ÇOK AZ Katılıyorum	ORTA DÜZEYDE Katılıyorum	BÜYÜK ORANDA Katılıyorum	TAMAMEN Katılıyorum
1. İdeallerime yakın bir yaşantım vardır.	1	2	3	4	5
2. Yaşam koşullarım mükemmeldir.	1	2	3	4	5
3. Yaşamımdan memnunum.	1	2	3	4	5
4. Şimdiye kadar yaşamdan istediğim önemli şeylere sahip oldum.	1	2	3	4	5
5. Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.	1	2	3	4	5

### EK3: Problemlİ İnternet Kullanım Ölçeği

Problemlİ İnternet Kullanım Ölçeği					
	HİÇ Uygun Değil	NADİREN Uygun	BİRAZ Uygun	OLDUKÇA Uygun	TAMAMEN Uygun
1. İnternet bağlantımı kesmeye her karar verdiğimde kendi kendime "bir kaç dakika daha" diyorum.	1	2	3	4	5
2. İnternette geçirdiğim zaman çoğunlukla uyku süremi azaltıyor.	1	2	3	4	5
3. İnternet ortamında elde ettiğim saygıyı günlük yaşamda bulamıyorum.	1	2	3	4	5
4. İnternette, diğer ortamlara göre daha kolay ilişki kuruyorum.	1	2	3	4	5
5. İnternette ismimi gizlemek beni daha özgür kılıyor.	1	2	3	4	5
6. Çok istememe rağmen interneti uzun süre kullanmaktan bir türlü vazgeçemiyorum.	1	2	3	4	5
7. İnternete gerekmedikçe girmekten kaçınıyorum.	1	2	3	4	5
8. Yalnızlığımı internetle paylaşıyorum.	1	2	3	4	5
9. Tekrar internete girene kadar kendimi huysuz, karamsar, rahatsız ve huzursuz hissediyorum.	1	2	3	4	5
10. Problemlerimden bunaldığımda sığındığı en iyi yer internettir.	1	2	3	4	5
11. Birisi internette ne yaptığımı sorduğunda savunmacı ve gizleyici oluyorum.	1	2	3	4	5
12. Planladığımdan dışımda fazladan 1 dakika bile interneti kullanmıyorum.	1	2	3	4	5
13. İnternette bağlantı kurduğum insanlara kendimi daha iyi anlatıyorum.	1	2	3	4	5
14. İnternete girmediğim zaman, internette olmayı düşünmekten kendimi alıkoyamıyorum.	1	2	3	4	5
15. İnternette, kontrol benden çıkıyor.	1	2	3	4	5
16. İnternet yüzünden yemek yemeyi unuttuğum zamanlar oluyor.	1	2	3	4	5

## EK 3(Devam)

17. İnternette daha fazla zaman geçirmek için günlük işlerimi ihmal ediyorum.	1	2	3	4	5
18. Sosyal aktiviteler için para harcamaktansa internette harcamayı tercih ediyorum.	1	2	3	4	5
19. Sürekli ziyaret ettiğim internet sitelerini bir gün dahi girememeye tahammül edemiyorum.	1	2	3	4	5
20. İnternet kullandığım süre boyunca her şeyi unutuyorum.	1	2	3	4	5
21. Yapmam gereken işler çoğaldıkça, internet kullanma isteğim de o ölçüde artıyor.	1	2	3	4	5
22. İnternet yapmam gerekenleri ertelemek için mükemmel bir araçtır.	1	2	3	4	5
23. İnternet kullanımım, benim için önemli olan kişilerle olan ilişkilerimde problem yaşamama neden oluyor.	1	2	3	4	5
24. İnternet kullanırken başkalarının beni meşgul etmesine öfkeleniyorum.	1	2	3	4	5
25. İnternet kullanmasam bile sürekli aklımda.	1	2	3	4	5
26. İnternette kendimi çok daha özgür hissediyorum.	1	2	3	4	5
27. İnternette çok fazla zaman geçirdiğim için başarımlarım düşüyor.	1	2	3	4	5
28. İnternet kullanmayı bırakamadığım için randevularıma veya derslerime geç kalıyorum.	1	2	3	4	5
29. Sabahları uyandığimde bir an önce internete bağlanmak istiyorum.	1	2	3	4	5
30. İnternet kullanırken zamanın nasıl geçtiğini hiç anlayamıyorum.	1	2	3	4	5
31. İnternet beni kendisine esir ediyor.	1	2	3	4	5
32. İnternet ortamında genellikle kendimi huzurlu hissediyorum.	1	2	3	4	5
33. İnternet yoluyla iletişim kurmayı, yüz yüze iletişim kurmaya tercih ediyorum.	1	2	3	4	5

## EK 4: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

ÇOK BOYUTLU ALGILANAN SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ							
Aşağıda 12 cümle ve her bir cümle altında da cevaplarınızı işaretlemeniz için 1'den 7'ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin sizin için ne kadar çok doğru olduğunu veya olmadığını belirtmek için o cümle altındaki rakamlardan yalnız bir tanesini daire içine alarak işaretleyiniz. Bu şekilde 12 cümlenin her birine bir işaret koyarak cevaplarınızı veriniz. Lütfen hiçbir cümleyi cevapsız bırakmayınız. Sizce doğruya en yakın olan rakamı işaretleyiniz.							
1. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve ihtiyacım olduğunda yanımda olan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.	1	2	3	4	5	6	7
2. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.	1	2	3	4	5	6	7
3. Ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana gerçekten yardımcı olmaya çalışır.	1	2	3	4	5	6	7
4. İhtiyacım olan duygusal yardımı ve desteği ailemden (örneğin, annemden, babamdan, eşimden, çocuklarımdan, kardeşlerimden) alırım.	1	2	3	4	5	6	7
5. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve beni gerçekten rahatlatan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.	1	2	3	4	5	6	7
6. Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olmaya çalışırlar.	1	2	3	4	5	6	7
7. İşler kötü gittiğinde arkadaşlarıma güvenebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
8. Sorunlarımı ailemle (örneğin, annemle, babamla, eşimle, çocuklarımla, kardeşlerimle) konuşabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
9. Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim arkadaşlarım var.	1	2	3	4	5	6	7
10. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve duygularıma önem veren bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.	1	2	3	4	5	6	7
11. Kararlarımı vermede ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana yardımcı olmaya isteklidir.	1	2	3	4	5	6	7
12. Sorunlarımı arkadaşlarımla konuşabilirim.	1	2	3	4	5	6	7



## Özgeçmiş

**Adı Soyadı** : Selen Ak

**Doğum Yeri-Yılı** : Bursa-1992

**e-posta** : psikologselenak@gmail.com

### Öğrenim Gördüğü Kurumlar:

### Mezuniyet Yılı

**Lise** : Bursa Hürriyet Anadolu Lisesi, Bursa 2010

**Lisans** : Orta Doğu Teknik Üniversitesi

Psikoloji, Kuzey Kıbrıs Kampusu (%100 Burslu), Güzelyurt 2016

### İş Durumu

### Çalıştığı Kurumlar

Bursa Özel Side Kreş Gündüz ve Bakımevi, Bursa 2017-

## ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

## TEZ ÇOĞALTMA VE ELEKTRONİK YAYIMLAMA İZİN FORMU

Yazar Adı Soyadı	Selen AK
Tez Adı	Eğitim Fakültesi Öğrencilerinde Problemlili İnternet Kullanımının Yalnızlık, Yaşam Doyumu ve Algılanan Sosyal Destek ile İlişkisinin İncelenmesi
Enstitü	Eğitim Bilimleri
Anabilim Dalı	Eğitim Bilimleri
Bilim Dalı	RPD
Tez Türü	Yüksek Lisans
Tez Danışman(lar)ı	Doç.Dr. Filiz GÜLTEKİN
Çoğaltma (Fotokopi Çekim) İzni	<input type="checkbox"/> Tezimden fotokopi çekilmesine izin veriyorum <input type="checkbox"/> Tezimin sadece içindikiler, özet, kaynakça ve içeriğinin % 10 bölümünün fotokopi çekilmesine izin veriyorum <input type="checkbox"/> Tezimden fotokopi çekilmesine izin vermiyorum
Yayımlama İzni	<input type="checkbox"/> Tezimin elektronik ortamda yayımlanmasına izin veriyorum <input type="checkbox"/> Tezimin elektronik ortamda yayımlanmasının ertelenmesini istiyorum 1 yıl <input type="checkbox"/> 2 yıl <input type="checkbox"/> 3 yıl <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Tezimin elektronik ortamda yayımlanmasına izin vermiyorum

Hazırlamış olduğum tezimin yukarıda belirttiğim hususlar dikkate alınarak, fikri mülkiyet haklarım saklı kalmak üzere Uludağ Üniversitesi Kütüphane ve Dokümantasyon Daire Başkanlığı tarafından hizmete sunulmasına izin verdiğimi beyan ederim.

Tarih:

İmza:

RİT-FR-KDD-12/00