



**T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET BAĞIMLILIĞININ
YAŞAM KALİTESİNE ETKİSİ: SAKARYA İLİ ÖRNEĞİ**

**ZEHRA HAS
134102089**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman: Prof. Dr. NESRİN DİLBAZ

İstanbul-2015

**T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET BAĞIMLILIĞININ
YAŞAM KALİTESİNE ETKİSİ: SAKARYA İLİ ÖRNEĞİ**

**ZEHRA HAS
134102089**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman: Prof. Dr. NESRİN DİLBAZ

İstanbul-2015



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No	: 134102089
Öğrenci Adı Soyadı	: Zehra Haş
Anabilim Dalı	: Klinik Psikoloji
Tez Danışmanı	: Prof. Dr. Nesrin Dilbar
Tezin Başlığı	: Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığın Yaşam Kalitesine Etkisi : Sakarya İli Örneği

TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

Toplantı Tarihi	: 19.08.2015	Saati	: 11 ⁰⁰
-----------------	--------------	-------	--------------------

Öğrenci Savunmaya : GELDI

Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,

OY BİRLİĞİ OY ÇOKLUGU

- Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez **KABUL** edilmiştir.
- Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin **DÜZELTİLMESİ** için ay **EK SÜRE** verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. (en fazla 3 ay)
- Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin **REDDEDİLMESİ** kararı alınmıştır.

Savunmada Tezin Başlığı : Değişmedi. Değişti.

Tezin Yeni Başlığı :

Öğrenci Savunmaya : GELMEDİ

Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,

OY BİRLİĞİ ile **REDDEDİLMİŞTİR.**

ile almıştır.

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Başkan	Prof. Dr. Nesrin Ercimen	
Danışman Üye	Prof. Dr. Nesrin Dilbar	
Üye	Yrd. Doç. Dr. Ömer Noyan	
Üye		
Üye		

(Tüm durumlarda jüri üyelerinin tez değerlendirme raporları (form YL-13) gerekir.)

Tarih : 19 / 08 / 2015

Sayı No :

Yukarıda kimlik bilgileri belirtilen ve Anabilim Dalımız Yüksek Lisans Programı öğrencisinin Tez Savunma Sınav Tutanağı ve eklerinin Enstitü Yönetim Kurulunda görüşülmesi hususunda bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

.....
Anabilim Dalı Başkanı



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
GİRİŞİMSSEL OLMAYAN KLİNİK
(İNSAN ÜZERİNDE YAPILAN)ARAŞTIRMALAR
ETİK KURULU BAŞKANLIĞI

SAYI: B.08.6.YÖK.2.ÜS.0.05.0.06 /2015 / 67

16 Mart 15

Prof. Dr. Nesrin Dilbaz (Zehra Has)

Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'nun 13 Mart 2015 tarihinde, 03 No.lu toplantısında değerlendirmeye almış olduğu "Üniversite Öğrencilerinde İnternet ve Facebook Bağımlılığının Yaşam Kalitesine Etkisi: Sakarya İli Örneği" adlı araştırma projenizin etik açıdan uygun olduğuna karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

Yrd. Doç. Dr. Cumhuri TAŞ
Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar
Etik Kurulu Başkanı

YEMİN METNİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Yaşam Kalitesine Etkisi: Sakarya İli Örneği” adlı tez çalışmamın, tarafımdan bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını; yararlandığım eserlerin ve alıntılarımın kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu ve bunlara atıf yapılarak gerçekleştiğini belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

ZEHRA HAS

19/08/2015



TEŞEKKÜR

Tez süreci boyunca tezimin planlanma, yürütülme ve değerlendirilmesi aşamalarında yol gösteren, yardımcı olan değerli hocam ve tez danışmanım Prof. Dr. Nesrin DİLBAZ'a;

Tezime yaptıkları öneri ve katkılarıyla, özellikle de verilerin analizinde sık sık görüşlerine başvurduğum beni her zaman ilgi ve hoşgörülle karşılayan Arş. Gör. Asiye Şengül AVŞAR ve eşi Arş. Gör. Volkan AVŞAR'a;

Varlıkları ile her daim maddi-manevi yanımda olan ve tez süreci boyunca beni her daim destekleyen sevgili annem Hayriye HAS, babam Mustafa HAS,
Ve tüm aileme,

Tez yazma aşamasında bana destek olan ve tez yazma sürecim boyunca kendisine az vakit ayırabildiğim canım arkadaşım ve meslektaşım Hatice DOĞAN'a

Çalışmamda yer almayı kabul eden Sakarya Üniversitesi öğrencilerine,

Tezime katkılarından dolayı Teşekkürler...

ÖZET

(HAS, Zehra, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2015)
**Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Yaşam Kalitesine Etkisi:
Sakarya İli Örneği**

Günümüzün hızlı gelişen dünyasında internetin yaygınlaşması biz insanların yaşamında vazgeçilmez bir parça olmuştur. Ancak internet hayatı kolaylaştırmanın yanında son yıllarda artık olumsuz özellikleriyle de anılmaya başlanmıştır. Yaş-cinsiyet ayırt etmeden bireylerin planladıklarından daha uzun süre internette kalmaları “aşırı internet kullanımına” yol açarak bireyleri bilişsel, duygusal, davranışsal, akran ve iş yaşamları yönünden olumsuz etkilemiş ve “internet bağımlılığı” kavramının ortaya çıkmasına sebep olmuştur.

Bu araştırmada da üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının yaşam kalitesine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Çalışmanın örneklemini Sakarya Üniversitesi Esentepe Kampüsü’nde okuyan 190’ı erkek 182’si kadın olmak üzere toplam 372 kişiden oluşmaktadır. Bu araştırmada sosyo-demografik özelliklerin sorgulandığı “Kişisel Bilgi Formu”, internet bağımlılığını değerlendirmek için “İnternet Bağımlılığı Ölçeği” ve yaşam kalitesini değerlendirebilmek için “Whoqol-Bref (TR) Yaşam Kalitesi Ölçeği” uygulanmıştır.

Verilerin analizinde SPSS 20.0 paket programından yararlanılmıştır. Araştırmanın amacı doğrultusunda araştırma problemlerine yanıt bulabilmek için; frekans ve yüzde dağılımları, ölçek puanlarına ilişkin betimsel istatistikler, ilişkisiz örneklem için t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Pearson korelasyon katsayısı hesaplanmıştır.

Bu araştırmanın sonucunda; üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyleri ile yaşam kaliteleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı, negatif yönlü, düşük düzeyde bir ilişki çıkmıştır ($r=-0.15$; $p<.05$). Diğer bir deyişle üniversite öğrencilerinin internete bağımlılık düzeyleri artıkça öğrencilerin yaşam kaliteleri düşmektedir.

Anahtar Sözcükler: İnternet, internet bağımlılığı, üniversite öğrencileri, yaşam kalitesi

ABSTRACT

(HAS, Zehra, Masters Thesis, İstanbul, 2015)

The Effects of Internet Use Addiction over Life Qualities of University Students:
Sample of Sakarya City

In our developing world, the prevalence of internet use has been inescapable part of people's life, but internet use is, mostly, known with its adverse sides in last decade, besides its useful effects. Not matter people's age and gender, being occupied with internet during the time longer than they have planned has led to "too much internet use" by causing adverse cognitive, emotional, behavioral attitudes, peer and work life conditions, and it has been resulted in the occurrence of the term of "internet use addiction".

This study aimed to examine the relation between internet use addiction and life qualities of university students.

A total of 372 students (of the participants, 190 was boy, and 182 was girl) located in Esentepe Campus of Sakarya University participated in study. Items to assess socio-economic status, internet use addiction and life qualities of participants have been used Personal Information Form, Internet Use Addiction Scale and Whoqol-bref (tr) Life Quality Scale, respectively.

Life qualities and internet use addiction were evaluated using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) Release 20.0 for Windows. To test the relationship; frequencies and percentage distributions, descriptive statistics related to scale scores, t-test for unrelated samples, one-way analysis of variance (ANOVA) and Pearson correlational analysis were carried out by using the data gathered from 372 university students.

As a result of the research, the findings suggest that there is a statistically significant relationship in a negative side and low level. ($r=-0.15$, $p<.05$). In light of such findings, we would say that as long as the levels of internet use in university students increase, their life qualities will be decreasing.

Keywords: internet, internet use addiction, university students, life quality

İÇİNDEKİLER

TEZ SINAV TUTANAĞI	i
ETİK İZİN FORMU	ii
YEMİN METNİ.....	iii
TEŞEKKÜR.....	iv
ÖZET	v
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER.....	vii
TABLOLAR DİZİNİ.....	ix
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xi
KISALTMALAR	xvii
BÖLÜM 1GİRİŞ.....	1
BÖLÜM 2KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	8
1.1 İnternetin Tanımı ve Tarihçesi	8
1.2 Türkiye’de İnternetin Gelişimi.....	10
1.3 Bağımlılık.....	11
1.4 İnternet Bağımlılığı	13
1.5 İnternet Bağımlılığının Alt Grupları Nelerdir?	16
1.6 İnternet Bağımlılığının Belirtileri	17
1.7 İnternet Karakteristikleri	19
1.8 İnternet Bağımlılığının Tanı Ölçütleri	19
1.8.1 Goldberg’ın İnternet Bağımlılığı İçin Tanı Ölçütleri	20
1.8.2 Young’ın İnternet Bağımlılığı İçin Tanı Ölçütleri	21
1.8.3 Beard ve Wolf ’un Kriterleri	21
1.8.4 Ko ve Arkadaşları Tarafından Önerilen İnternet Bağımlılığı Tanı Ölçütleri.....	22
1.8.5 Suler’in İnternet Bağımlılık Ölçütleri	23
1.8.6 Shapira ve ark (2003)’nın İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri.....	24
1.8.7 Griffiths (1999)’in İnternet Bağımlılığı Tanı Ölçütleri.....	24
1.9 İnternet Bağımlılığının Öğeleri	25
1.10 İnternet Bağımlılığını Açıklayan Kuramsal Yaklaşımlar	26
1.10.1 Young Dört Kategori Kuramı	26
1.10.2 Davis’in Bilişsel Davranışçı Kuramı.....	27
1.10.3 Suler’in İnternet Bağımlılığı Kuramı	28
1.10.4 Grohol’ün Patolojik İnternet Kullanımı Modeli / Sosyalleşme Kuramı ...	30
1.10.5 Sosyal Beceri Eksikliği	31
1.10.6 Nörobiyolojik Teori.....	32
1.10.7 Kültürel Mekanizma Teorisi	32
1.10.8 Geştalt Kuramı	32
1.10.9 Sosyal Ağ Kuramı	33
1.11 İnternet Bağımlılığının Tedavisi	33
1.12 Yaşam Kalitesi	35
1.12.1 Yaşam Kalitesi Kriterleri	37
1.12.2 Yaşam Kalitesi Alanları	37
1.12.3 Yaşam Kalitesini Azaltan ve Arttıran Faktörler.....	38
1.12.4 Yaşam Kalitesinin Türleri	38

BÖLÜM 3 MATERYAL VE YÖNTEM.....	39
2.1 Araştırmanın Modeli	39
2.2 Evren ve Örneklem	39
2.3 Veri Toplama Araçları	39
2.3.1 Kişisel Bilgi Formu	40
2.3.2 Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği.....	40
2.3.3 WHOQOL-BREF (TR) Yaşam Kalitesi Ölçeği.....	40
2.4 Verilerin Toplanması	41
2.5 Verilerin Analizi.....	41
BÖLÜM 4 BULGULAR.....	42
3.1 Örneklemeye İlişkin Bulgular	42
3.2 Alt Problemlere İlişkin Bulgular	43
3.2.1 Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığına İlişkin Amaçlar;	43
3.2.1.1 Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık durumları ne düzeydedir?	43
3.2.1.2 Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık puanları cinsiyetlerine göre farklılaşmakta mıdır?	44
3.2.1.3 Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık puanları algıladıkları sosyo-ekonomik düzeylerine göre farklılaşmakta mıdır?	46
3.2.1.4 Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık puanları fakültelerine göre farklılaşmakta mıdır?	47
3.2.1.5 Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık puanları internete bağlanma nedenlerine göre farklılaşmakta mıdır?	48
3.2.2 Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesine ilişkin amaçlar;	49
3.2.2.1 Üniversite öğrencilerinin yaşam kaliteleri ne düzeydedir?	49
3.2.2.2 Üniversite öğrencilerinin yaşam kaliteleri cinsiyetlerine göre farklılaşmakta mıdır?	50
3.2.2.3 Üniversite öğrencilerinin yaşam kaliteleri algıladıkları sosyo-ekonomik düzeylerine göre farklılaşmakta mıdır?.....	51
3.2.2.4 Üniversite öğrencilerinin yaşam kaliteleri fakültelerine göre farklılaşmakta mıdır?	54
3.2.2.5 Üniversite öğrencilerinin yaşam kaliteleri internete bağlanma sıklıklarına göre farklılaşmakta mıdır?	55
3.2.2.6 Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi internete bağlanma nedenlerine göre farklılaşmakta mıdır?.....	57
3.2.3 Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık puanları ile yaşam kaliteleri arasında ilişki var mıdır?	61
BÖLÜM 5 TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER.....	62
4.1 Tartışma ve Sonuç.....	62
4.2 Öneriler	65
KAYNAKÇA.....	66
EKLER.....	73
Ek 1: Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu Örneği (BGOF).....	73
Ek 2: Kişisel Bilgi Formu	74
Ek 3: Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği	75
Ek 4: WHOQOL-BREF (TR).....	76
ÖZGEÇMİŞ	79

TABLolar DİZİNİ

Tablo 1.	<i>Öğrencilerin Cinsiyetlerinin Fakülte ve Sınıf Düzeylerine Göre Dağılımı..</i>	42
Tablo 2.	<i>Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği Betimsel İstatistikleri.....</i>	43
Tablo 3.	<i>Öğrencilerin İnternet Bağımlılık Puanları</i>	44
Tablo 4.	<i>Üniversite Öğrencilerinin Young İnternet Bağımlılık Ölçeğinden Alınan Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre İlişkisiz Örneklem İçin T Testi Sonuçları</i>	45
Tablo 5.	<i>Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyo-Ekonomik Düzeylerine Göre Young İnternet Bağımlılık Ölçeğinden Alınan Puanları ve Standart Sapma Değerleri</i>	46
Tablo 6.	<i>Üniversite Öğrencilerinin Young İnternet Bağımlılık Ölçeğinden Alınan Puanlarının Algıladıkları Sosyo- Ekonomik Düzeylerine Göre ANOVA Sonuçları</i>	47
Tablo 7.	<i>Üniversite Öğrencilerinin Fakültelerine Göre Young İnternet Bağımlılık Ölçeğinden Alınan Puanları ve Standart Sapma Değerleri</i>	47
Tablo 8.	<i>Üniversite Öğrencilerinin Young İnternet Bağımlılık Ölçeğinden Alınan Puanların Fakültelerine Göre ANOVA Sonuçları.....</i>	48
Tablo 9.	<i>Üniversite Öğrencilerinin Young İnternet Bağımlılık Ölçeğinden Alınan Puanlarının İnternete Bağlanma Nedenlerine Göre İlişkisiz Örneklem T Testi Sonuçları</i>	49
Tablo 10.	<i>WHOQOL-BREF (TR) Yaşam Kalitesi Ölçeği Betimsel İstatistikleri</i>	50
Tablo 11.	<i>Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Kalitelerinin Cinsiyete Göre İlişkisiz Örneklem T Testi Sonuçları</i>	51
Tablo 12.	<i>Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyo-Ekonomik Düzeylerine Göre Yaşam Kalite Düzeyleri Puanları ve Standart Sapma Değerleri</i>	52
Tablo 13.	<i>Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Kalite Düzeylerinin Algıladıkları Sosyo-Ekonomik Düzeylerine Göre ANOVA Sonuçları</i>	53
Tablo 14.	<i>Üniversite Öğrencilerinin Fakültelerine Göre Yaşam Kalite Düzeyleri Puanları ve Standart Sapma Değerleri.....</i>	54
Tablo 15.	<i>Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Kalite Düzeylerinin Fakültelerine Göre ANOVA Sonuçları</i>	55
Tablo 16.	<i>Üniversite Öğrencilerinin İnternete Bağlanma Sıklıklarına Göre Yaşam Kalite Düzeyleri Puanları ve Standart Sapma Değerleri</i>	56
Tablo 17.	<i>Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Kalite Düzeylerinin İnternete Bağlanma Sıklıklarına Göre ANOVA Sonuçları.....</i>	57
Tablo 18.	<i>Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Kalitesinin İnternete Eğlence İçin Bağlanma Nedenine Göre İlişkisiz Örneklem T Testi Sonuçları</i>	58
Tablo 19.	<i>Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Kalitesinin İnternete Genel Bilgi Arama İçin Bağlanma Nedenine Göre İlişkisiz Örneklem T Testi Sonuçları</i>	58
Tablo 20.	<i>Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Kalitesinin İnternete İletişim İçin Bağlanma Nedenine Göre İlişkisiz Örneklem T Testi Sonuçları</i>	59
Tablo 21.	<i>Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Kalitesinin İnternete Eğitim İçin Bağlanma Nedenine Göre İlişkisiz Örneklem T Testi Sonuçları</i>	59

Tablo 22. *Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Kalitesinin İnternete Ticari Amaç İçin Bağlanma Nedenine Göre İlişkisiz Örneklem T Testi Sonuçları* 60

Tablo 22. *Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Kalitesinin İnternete Diğer Amaçlar İçin Bağlanma Nedenine Göre İlişkisiz Örneklem T Testi Sonuçları* 60



ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1.	Davis'e (2001) göre PİK gelişimi için gerekli olan bilişsel süreç modeli....	28
Şekil 2.	Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi piramidini temel alan Suler'in internet bağımlılığı kuramı	29
Şekil 3.	Grohol'un İnternet Bağımlılığı Modeli.....	31



KISALTMALAR

ODTÜ	: Orta Doğu Teknik Üniversitesi
TÜBİTAK	: Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu
DSM-IV	: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-IV
MIT	: Massachusetts Teknoloji Enstitüsü
DARPA	: Defense Advanced Research Project Agency
ARPA	: Advanced Research Project Agency
TÜVEKA	: Türkiye Üniversiteler ve Araştırma Kurumları Ağı
APA	: Amerikan Psikiyatri Birliği
ÖPİK	: Özgül Patolojik İnternet Kullanımı
GPİK	: Genel Patolojik İnternet Kullanımı
BGOF	: Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu Örneği

BÖLÜM 1

GİRİŞ

Bu bölümde; araştırmanın problem, problem cümlesi, problemin amacı, önemi-gerekçesi, alt problemleri, sayıtları, sınırlılıkları ve araştırmada kullanılan genel kavram tanımları ele alınıp açıklanmıştır.

1. Problem

İnternet, ülkemize ilk 1987’de öncülüğünü Ege Üniversitesi yaparak Türkiye Üniversite ve Araştırma Kurumları Ağı ile gelmiş, 1991’de ODTÜ-TÜBİTAK işbirliği ile TR-NET adlı bir çalışma yapılarak 12 Nisan 1993’de ODTÜ Ankara- Washington ABD arasında kurulan kiralık bir hatla internet kullanıma sunulmuştur. Aynı yıl ODTÜ ve Bilkent Üniversiteleri de ilk “tr” uzantılı iki web sitesi hazırlayarak günümüze kadar ulaşan“com, net, org, tr” uzantılı web sitesi kurmuştur (Sevindik, 2003).

Kullanımı gün geçtikçe artan internetin; günümüz teknoloji çağında hızlı ve verimli olmasından dolayı insanlar arasında olumlu yanları hızlı bir şekilde yer edinmiş ve insanlar alışverişten oyuna, haberleşmeden arkadaşlık ilişkilerine kadar işlemlerini internet üzerinden yapmaya başlamışlardır (Akınoğlu, 2002).Bunun nedenleri arasında, internetin sunmuş olduğu hizmetler ve sunduklarının kolay elde edilebilir olması (Gölge ve Arlı, 2002) ve internet teknolojisinin kendine özgü rahat, görsel ve etkileşimli olması sayılabilir (Şendağ ve Odabaşı, 2007).

İnternetin hızla gelişmesi insan yaşamını çok çeşitli yönlerden kolaylaştırmasının yanında bireylerin internet kullanım sürelerinin artması internet ile ilgili olumsuzlukları gündeme getirmiştir. Ve bir kısım kullanıcının internet kullanım sürelerinde ki sınırlamayı yapamaması sonucu iş, kişilerarası ilişki ve akademik hayatlarında kayıplarla karşılaştıkları gözlenmeye başlanmıştır (Gönül, 2002).

Arısoy’a göre, kişinin internet kullanımını sınırlandıramaması ve internete bağlı günlük işlevselliğin bozulması internet bağımlılığı için karakteristik özelliklerdendir (Arısoy, 2009).Young’a göre internetin interaktif işlevleri bağımlılık açısından risk taşımakta olup, eşlik eden birtakım psikiyatrik rahatsızlıklar (depresyon, sosyal fobi, vb) ve birtakım kişilik özellikleri internet bağımlılığına yatkınlık oluşturmaktadır. İnternetin bazı işlevleri bağımlılık riskini arttırabildiği gibi internet diğer bağımlılık türlerinin doyumunu içinde kullanılabilir.

“İnternet bağımlılığı” terimini ilk Goldberg (1996) kullanmıştır. Goldberg DSM-deki alkol bağımlılığı tanı kriterleri doğrultusunda, internet bağımlılığı için kriterler oluşturmuş ardından Young’da DSM-IV’ün “patolojik kumar oynama” tanı ölçütlerinden uyarladığı kriterler doğrultusunda, klinik vakalar bildirerek bu kişilerin tedavisi için “İnternet Bağımlılığı Merkezi”ni (Center for On-line Addiction) açmıştır. Ancak bildirdiği vakaların internet kullanımının madde bağımlılığında yaptığı gibi patolojik davranışlar mı oluşturduğu, yoksa bireyin aşırı internet kullanımından dolayı bireyde ki psikolojik sorunların davranışa yansması olup, bu bağımlılığın da kendisini internet ile mi gösterdiği tartışmaları başlamıştır.

“DSM-IV’ te herhangi bir madde ya da uyarıcının patolojik kullanımı/ kötüye kullanımı, “bağımlılık (addiction)” olarak tanımlanmamaktadır. Örneğin “kumar bağımlılığı” yerine “patolojik kumar oynama” tercih edilmektedir. Egger (1996), Thomson (1996), Young (1996) gibi bazı araştırmacılar “internet bağımlılığı (internet addiction)” terimini kullanırken, Morahan-Martin, Schumacher (2000), Davis (2001), Scott (2002) “patolojik internet kullanımı (pathological internet use)”, Davis, Flett, Besser (2002) “problemlili internet kullanımı (problematic internet use)” Anderson (1998), Scherer (1997) ise, “internet bağımlılığı (internet dependency)” terimini kullanmayı tercih etmişlerdir” (Özcan ve Buzlu, 2005).

Bunlar dışında siber bağımlılık (cyberspace addiction); yüksek internet bağımlılığı (high internet dependency) (Byunvd, 2009); sosyal ağ bağımlılığı (social networking addiction) (Kuss&Griffiths, 2011) gibi birçok kavramın kullanıldığı görülmektedir. Bu kavramlardan en sık kullanılanı Young tarafından 1996 yılında ortaya atılan “İnternet Bağımlılığı” kavramıdır.

Ergenlik çağındaki gençler her bağımlılık da risk altında oldukları gibi internet bağımlılığı için de risk altındadırlar. (Tarhan, 2011).Yapmış olduğu sosyolojik bir araştırma ile Karaca (2007), ergen ve gençlerin çok fazla internet kullandıklarını, bilgisayar başında kalıp çeşitli sanal sitelere girdiklerini ve arkadaşlıklar başlatarak internetin kendi yaşamlarında olmazsa olmaz olduğunu düşünen bireylerden oluştuğunu ifade etmektedir. (Bilge, 2012).

İnternetin; bireylerin en yakını olan aile ve arkadaş çevresinin yerini almaya başlaması gençlerin ileride ki yaşantılarında gerçek dünyayı yanlış öğrenmelerine neden olabilir. Bu da anne-babanın gençler internet kullanırken kontrol ve takip sistemi

gerçekleştirmediklerinden gençlerin internetten olumsuz etkilenmelerini ve internet bağımlısı olma riskinin artmasını ifade etmektedir.

Selnow'a göre (1984) "elektronik arkadaş" hipoteziyle internet ve bilgisayar artık çocukların arkadaşlarının yerini almıştır ve elektronik arkadaşlıkları gerçek arkadaşlıklara tercih eden çocukların sosyal ilişkileri zayıftır (Yılmaz, Şahin, Haseski, Erol, 2014).

Çevresel, fiziksel ve ruhsal olarak 3 alanda bilgisayar kullanımına bağlı sağlık sorunları oluşmaktadır. Fiziksel sorunlar arasında; bireyin kas gücünü aşırı kullanması, bilgisayar başında doğru olmayan bir pozisyonda oturması, aralıksız bilgisayar karşısında durması; ruhsal sorunlar arasında; fazla iş yükü, stres, olumsuz iş ortamı ve kişiler arası ilişkiler vardır. Çevresel sorunları arasında ise; gürültü, odanın sıcaklığı, nemi, aydınlığı ve eşyaların özellikleri bulunmaktadır (İnandı ve Akyol, 2003).

Ayrıca aileler virüs taşıyan e-posta, istenmeden açılan reklam siteleri, şiddet içerikli oyunlar, ahlaka uygun olmayan siteler konusunda bilgilendirilmelidir (Kuzu, Odabaşı ve diğerleri, 2008). Bireylerin bilgisayar başında tanımadığı kişilerle konuşması, oyun oynayarak çok uzun zaman harcaması kendi çevrelerinde ki en yakın ailelerinden uzak kalmalarına ve kişilerarası ilişkilerini yürütmede ciddi zorluk çekmelerine neden olmaktadır (Yalçın, 2003).

Ülkemizde olumsuz etkilere neden olan internet kullanımı 2000'li yıllardan itibaren araştırmalara konu edilmeye başlamış ve konuyla ilgili çalışmalar zamanla artmıştır. Balta ve Horzum (2008) Bilgisayara Giriş dersini internet üzerinden alan öğretmen adaylarının internet bağımlılık düzeylerinin; cinsiyet, öğrenim gördükleri bölüm, internete bağlı kalma saati ve sosyo- ekonomik düzeylerine göre değişip değişmediğini incelemişlerken, Kurtaran (2008) yalnızlık, depresyon ve benlik saygısı değişkenlerinin ergenlerin internet bağımlılığını yordamadaki katkılarını belirlemeye çalışmıştır. Gene Doğan, Işıklar ve Eroğlu (2008) ergenlerin problemleri internet kullanımlarını, cinsiyet, internete ulaşım durumları, ilgileri ve internet kafelere gitmeyi sakıncalı bulup bulmamaları açısından ele alırken, Günüş (2009) alan yazına Türkçe olarak geliştirilen bir internet bağımlılık ölçeği kazandırmış ve bazı demografik değişkenler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkileri incelemeye çalışmıştır. Canan (2010) ise çalışmasında genç erişkin üniversite öğrencileri arasında internet

bağımlılığını araştırmış ve aşırı internet kullanımı ile disosiyatif belirtiler ve bazı sosyo-demografik özellikler arasındaki ilişkiyi incelemiştir (Kaya, 2011).

İnternet bağımlıların stres altında kaldıklarında gerçeklerden uzaklaşarak internete girmeyi tercih ederler ve daha fazla fonksiyonel olmayan davranış sergilerler. Bu kişiler bağımlı olmayanlara oranla daha fazla yalnızlık, depresif duygu durum ve kompulsivite yaşarlar. Sosyal ilişkilerde daha savunmasız olup, yabancılara karşı fazla yakınlık gösterirler (Tarhan, 2011).Örneğin; facebook gibi yüksek oranlarda kullanılan sosyal paylaşım siteleri de çocukların internette karşılaşılabilecekleri tehlikelere açık ortamlardan biridir (Seferoğlu ve Yıldız, 2013).

21.yüzyıla girildiğinde“yaşam kalitesi” kavramı ortaya çıkmış ve bireylerde yaşam kalitelerini artırma/doyum verici bir yaşam arayışı başlamıştır. Yaşamı etkileyen tüm hastalık ve etkenlerin yaşam kalitesine etkisi araştırılmıştır. Uzun yıllar boyunca ruhsal sorunlarda semptomlar azaltılmaya çalışılmış ancak yaşam kalitesi üzerine odaklanılmaması ruhsal hastalıkları ve tedavi sonuçlarını değerlendirmede yaşam kalitesini ve yaşamdan tatmin olmanın değerlendirilmeye alınmasına sebep olmuştur (Gültekin, 2008).

Literatüre bakıldığında, internet bağımlılığının yaşam kalitesi ile arasındaki ilişkiyi bire bir inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Böylece Sakarya Üniversitesi öğrencilerini örneklem olarak internet bağımlılığı ile yaşam kalitesinin arasındaki ilişkiyi değerlendirmek amaçlanmıştır.

2.Problem Cümlesi

“Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının yaşam kalitesine etkisi nasıldır?”

3.Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın genel amacı, internet bağımlılığının yaşam kalitesi ile arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki denence sınanmıştır:

“İnternet bağımlılığı yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilemektedir.”

4.Araştırmanın Önemi ve Gereçesi

İnternetin birden büyük bir hızla yaygınlaşması, patolojik aşırı internet kullanımına yol açmış ve literatüre yeni bir bağımlılık türü olarak tanımlanan“internet bağımlılığı” kavramının ortaya çıkmasına neden olmuştur (Arisoy, 2009).

Griffiths (1999), internet bağımlısı bireylerin yazı yazma süreçlerine mi? İnternette ki iletişim ortamlarına mı? Yüz yüze iletişim olmadan konuşulmasına mı? Sağlayabildiği bilgilere mi? Belli etkinlikleri içermesine mi? (rol oynama, bilgisayar oyunları)yoksa başkalarıyla sohbet odalarında konuşmak gibi kişilerin aslında neye bağımlı olduklarını bulmaya çalışmıştır. (Döner, 2011).

Türkiye İstatistik Kurumu' nun (2013) Aralık ayında yaptığı Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırma sonuçlarına göre evlerin%49.1'inin internete erişim imkânlarına sahip olduklarını, 16-74 yaş grubundaki kişilerin hanehalkı internet kullanımının ise %48.9 olduğu bulunmuştur. Ayrıca internetin en çok %68.7 ile 16-24 yaş grubu tarafından kullanılmakta olduğu (2003) ve öğrencilerin büyük çoğunluğunun, bilgisayara ve internete sahip eğitim kurumlarının ve ev ortamlarının artmasıyla internete kolayca erişebilmekte oldukları sonucuna ulaşmışlardır (Biçer, 2014).

Bir diğer araştırma bulguları üniversite öğrencileri arasında da bilgisayar ve internet kullanımının oldukça yaygın olduğunu göstermektedir (Hall&Parsons, 2001;Kandell, 1988; Young, 2004'den akt. Ceyhan, 2010). Bunun nedenleri arasında, öğrencilerin buldukları 18-21 yaş aralığından dolayı kimlik geliştirme, çevre ile yakın ilişki kurma ile karşı karşıya olmaları (Ericson, 1968'den akt. Ceyhan, 2010) kampüslerde internete erişimin kolaylığı (Kandell, 1998'den akt. Ceyhan, 2010), hızlı bağlantı sağlaması (Douglas ve ark.,2008'den akt. Ceyhan, 2010) gibi nedenler üniversite öğrencilerinin yaşamlarında“internet bağımlılığı” yaşamalarına yol açabilmektedir (Hall&Parsons, 2001'den akt. Ceyhan, 2010) Dolayısıyla üniversite öğrencileri internet bağımlılığı geliştirmeye daha yatkın (Kandell, 1988; Nalwa&Anand, 2003; Niemz, Griffiths&Banyard, 2005'den akt. Ceyhan, 2010) ve en riskli popülasyon (Young, 2004'den akt. Ceyhan, 2010) olarak görülür.

İnternet bağımlılığı ile ilgili alan yazın incelendiğinde yaşam kalitesinin internet bağımlılığı için risk altında olan üniversite öğrencilerinde etkisinin incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışma sorunun bu boyutunun tespit edilmesini ve bu konuda alınabilecek önlemler konusunda fikir oluşturulmasını sağlayacak olup ilgili alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

5.Alt Problemler

1.Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığına ilişkin amaçlar;

1.1Üniversiteöğrencilerinin internet bağımlılık durumları ne düzeydedir?

1.2 Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyleri cinsiyetlerine, algıladıkları sosyo-ekonomik düzeylerine, fakültelerine ve internete bağlanma nedenlerine göre farklılaşmakta mıdır?

2. Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesine ilişkin amaçlar;

2.1 Üniversite öğrencilerinin yaşam kaliteleri ne düzeydedir?

2.2 Üniversite öğrencilerinin yaşam kaliteleri cinsiyetlerine, algıladıkları sosyo-ekonomik düzeylerine, fakültelerine, internete bağlanma sıklık ve nedenlerine göre farklılaşmakta mıdır?

3. Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyleri ile yaşam kaliteleri arasında ilişki var mıdır?

6. Sayıtlar

1. Geliştirilen anket formu, bu araştırma için gerekli verileri toplamada uygun bir araçtır.

2. Katılımcılar, ölçme araçlarında yer alan sorulara içtenlikle, yansız yanıt verdikleri varsayılmıştır.

7. Sınırlılıklar

1. Bu araştırma Sakarya İli Adapazarı İlçesinde bulunan Sakarya Üniversitesi Esentepe Kampüsü'nde öğrenim gören toplam 372 öğrenci ile sınırlıdır.

2. Bu araştırmanın sonuçları Kişisel Bilgi Formu, İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Whoqol- Bref (TR) Yaşam Kalitesi Ölçeği'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

3. Bu araştırmanın sonuçları öğrencilerin ölçeklere verdiği yanıtlarla sınırlıdır.

8. Temel Kavramlar

Araştırmada yer alan temel kavramların tanımları aşağıda verilmiştir.

Üniversite: Üniversite ya da diğer adıyla yükseköğretim, üniversitelerde ve meslek yüksekokullarında 2 yıllık yapılan öğretimdir. Üniversite mesleki eğitim zorluğuna göre genel olarak ikiye ayrılır:

1. **Fakülte (Lisans):** En az 3 ya da 4 yıllık devamlı eğitimidir, bölümüne ve ülkeye göre 5-6 yıllık olanları da vardır.

2. **Meslek Yüksekokulu (Önlisans, meslek yüksekokulu):** 2 yıllık ön lisans eğitimidir.

3. **Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu (Lisans, yüksekokul):** 4 yıllık lisans eğitimidir.

İnternet:

“İki veya daha çok sayıda bilgisayarın birbiriyle bağlantısı” anlamına gelen internet, bilgisayar ağlarının birbirleriyle tekrar bağlantı kurmalarıyla oluşan, dünya çapında da yaygın bilgisayar ağlarına dayalı bir iletişim sistemidir (İçel, 1998).

Bağımlılık: Bağımlı olunan madde ya da eylem için çok güçlü istek duyma, kişinin zaman kontrolünü yitirmesi ve madde ya da eyleme karşı ısrarcı olma hali“bağımlılık” ile açıklanmaktadır (Shaffer ve diğer.,2000’den akt.Doğan, 2013).

İnternet Bağımlılığı: Kişinin on-line kullanımını, interneti kontrol yeteneğini, akademik ve kişilerarası problemlere yol açacak şekilde etkileyebilen, yeni ve tanınmamış klinik bir rahatsızlıktır (Young, 2007).

Yaşam Kalitesi: Dünya Sağlık Örgütü’nün yapmış olduğu tanıma göre yaşam kalitesi; “kişinin yaşadığı kültür ve değer sistemleri çerçevesinde, amaçları, beklentileri, standartları ve ilgileri ile ilişkili olarak yaşamdaki pozisyonu algılaması” şeklinde tanımlamıştır (Bozkurt, 2003).

BÖLÜM 2

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde; internet bağımlılığı ve yaşam kalitesi ile ilgili kuramsal açıklamalar ve ilgili araştırmalar sunulmuştur.

1.1 İnternetin Tanımı ve Tarihçesi

“İki veya daha çok sayıda bilgisayarın birbiriyle bağlantısı anlamına gelen internet, bilgisayar ağlarının aralarında tekrar bağlantı kurmalarıyla oluşan, dünya çapında yaygın bilgisayar ağlarına dayalı bir iletişim sistemidir” (İçel, 1998). Dünyayı globalleştirip sınırları ortadan kaldırarak birçok farklı şehirde, ülkede hatta kıtada yaşayan insanlara hızlı ve ekonomik bir biçimde iletişim kurma fırsatı sağlar (Zafarmand, 2010’dan akt. Kaya, 2011).

“Küresel ve yerel olan arasındaki sınırları belirsizleştirerek iletişim ve etkileşimde yeni kanallar açarak ve giderek daha fazla günlük işin çevrim içinde halledilmesini sağlayarak, günlük yaşamın sınırlarını dönüştürmektedir. Diğer yandan her ne kadar toplumsal dünyayı keşfedebilmenin yeni ve heyecanlı fırsatlarını sunuyorsa da internet insan ilişkilerinin ve topluluklarının altını oyma tehdidini taşımaktadır” (Denizci, 2009).

İnterneti geleneksel iletişim araçlarından ayıran özellik internetin “etkileşimlilik” özelliğinin sayesinde, yine gönderdiğimiz kanaldan alıcısına geri bildirim imkanı sunmasıdır. Böylece gelen mesajlara anında tepki (yazılan yorumlar, çeşitli oy ve anketlere katılım) verebilmeyi sağlar. Bu özelliği de interneti geleneksel kitle iletişim araçlarından ayırır. Çünkü geleneksel olan kitle iletişim araçlarında kişiler geri bildirim (feedback) için başka kanallara yönelmek zorunda kalırlar.

“İnternet, geleneksel medyanın iletişim sürecine göre oldukça farklı bir yapı göstermektedir. İnternet ile iletişimde her kullanıcı bir yayımcı, bir kaynak ve ayrıca enformasyon tüketicisidir. Geleneksel medyada ise iletişim aracı sahibi (enformasyon üreticisi) katkıları ve mesajlarıyla yüklü olarak ve belirli bir süzgeçten geçirilerek çok sayıda insana (enformasyon tüketicisi) ulaştırılır. Bu enformasyona yönelik tepkiler ise

ya gecikmeli olarak ya da hiçbir zaman alınmaz. İnternette ise herkes katılımcı, enformasyon tüketicisi ve üreticisi durumundadır” (Işık, 2007).

İnternet hakkında tarihe geçecek ilk kaydı, Ağustos 1962’de “Galactic Network” kavramıyla Massachusetts Teknoloji Enstitüsü’nden (MIT) J.C.R.Licklider düşmüştür. Licklider, insanların kolaylıkla bilgi ve programlara erişebilecekleri küresel bir ağ fikri ile Ekim 1962’de, DARPA (Defense Advanced Research Project Agency) projesinde çalışmalarına başlamıştır (<http://www.isoc.org/internet/history/brief.shtml#cacm>) (İnan, 2010).

ABD ve Sovyet Rusya arasındaki rekabet ile internetin temeli atılmış olup Sovyet Rusya ilk yapay dünya uydusu olan Sputnik’i 1957’de fırlatmaları üzerine ABD Savunma Bakanlığı, bilim ve teknolojiyi orduda iyi şekilde uygulamak için ARPA (Advanced Research Projects Agency) projesini başlatır ve Amerikan Hava Kuvvetleri’nin 1962 yılında ABD’ye yapılabilecek olası nükleer saldırıdan sonra bir kısmı zarar görse de ARPA projesi ile bu ağ desteklenir ve çalışmalara devam edilir (Arısoy, 2009).

ARPA Ajansı, başlangıçta, uzaya uydu fırlatmış, Sovyetler Birliği’nden gelebilecek nükleer bir saldırı karşısında Amerika’yı korumak ve ileri düzey teknolojik araştırmalar yapmak amacıyla kurulmuştur. Teknoloji yarışı ve nükleer kaygılarla başlayan internetin tarihi, bilgisayar araştırmacılarının 1960’ların ortasından itibaren düşündükleri paket-anahtarlama (paket switched) şebekelerine dayanmaktadır. Bilgi paketleri, mesaj blokları ile ileti dağıtma fikrini başlangıçta sıkıntıya sokan tek konu ise, bilgisayarların farklı dil ve arayüzlerde (interface) çalışıyor olmasından kaynaklanmaktaydı (Briggs ve Burke, 2002’den akt. İnan, 2010). Leonard Kleinrock, paket anahtarlama (packet switching) kavramını tanımlayarak, bilgisayarlar arası veri iletişimini, telefonda olduğu gibi “çevrim anahtarlama” (circuit switching) yerine, “paket anahtarlama” üzerine kurarak internet altyapısı adına önemli gelişimin öncüsü olmuştur.

Kleinrock’un temelini attığı bu sistem; Paul Baran ve İngiltere Ulusal Fizik Laboratuvarı (NPL)’ndan Donald Watt Davies ve Roger Scantlebury’nin çalışmalarıyla geliştirilmiş ve 1969 yılı sonlarında Arpanet projesi ile sonuçlandırılmış (<http://www.isoc.org/internet/history/brief.shtml>.) Soğuk Savaş döneminin ürünü ve başlangıçta sınırlı bir şebeke olan ARPANET (Amerikan Savunma Bakanlığı Araştırma

Projesi), savunma kaynaklarını geliştirerek, askeri bilgilerin depolanmasına ve herhangi bir saldırı karşısında sistemin bütününe çökmesini önlemek için tedbir sistemi olarak kurulmuştur (İçel, 1998).

Farklı arayüz ve farklı dillerde çalışan bilgisayarların, ortak arayüz mesaj işlemcileri sayesinde bilgi paylaşımının mümkün olabileceğinin fikriyle ilk paket bilgi, 1969'da California Üniversitesi'nin Los Angeles kampüsüne ulaşmıştır. Benzer dillerin ortak kullanımı ile de sınırlı bir çevreden, geniş bir çevreye geçilerek, coğrafi olarak uzakta ve izole edilmiş araştırmacılar ve kaynaklar arasında işbirliği ve paylaşım sağlanmıştır (Brigge ve Burke, 2002'den akt. İnan, 2010).

İlk başlarda sadece elektronik posta amacıyla bilgisayar uzmanları, mühendis ve bilim adamları tarafından kullanılan internetin kullanımı zor olduğundan Tim Barnes Lee'nin , 1991 yılında world wide web'i (www) icat etmesiyle sistem "hypertext" denen daha görsel bir temele dayandı ve araştırmaların, bilgilerin paylaşılması kolaylaştı. Böylece 1991 yılında internet kullanıcı sayısı 617.000'e ulaşmış ve bilgisayar ağı bugünkü "internet" adını almış oldu (Arısoy, 2009).

24 Ekim 1995 tarihinde yayınlanan FNC (Federal Networking Council) 'nin bir bildirisiyle "internet", asker ve hükümet kontrollü görünümünden uzaklaşmış, ticari rekabete ve özel sektörün eline bırakılmıştır. Bu da İnternet'in giderek yaygınlaşmasını sağlamıştır (Saatçi, 2005).

1.2Türkiye'de İnternetin Gelişimi

1986 yılında yapılan TÜVEKA (Türkiye Üniversiteler ve Araştırma Kurumları Ağı) Türkiye'nin ilk geniş alan ağı olup (Altun, 2003) Türkiye, bu küresel internet ağına 12 Nisan 1993'te, TÜBİTAK-ODTÜ işbirliği ile bir Devlet Planlama Teşkilatı projesi çerçevesinde bağlanmıştır. Ankara-Washington arasındaki kiralık hat vasıtasıyla kurulan bu hat ODTÜ'den çok uzun bir süre tüm ülkenin tek çıkışı olmuştur. 1994'den itibaren kurumlara ve firmalara internet hesapları verilmeye başlamasıyla birlikte Ege Üniversitesi (1994), Bilkent Üniversitesi (1995), Boğaziçi Üniversitesi (1996), İTÜ (1996) bağlantıları gerçekleştirilmiştir (İçel, 1998). 1996 yılı Ağustos ayında Turnet çalışmaya başlamıştır. 1997 yılında, akademik kuruluşların internet bağlantısını sağlayan ULAKNET çalışmaya başlamış ve üniversiteler de internet kullanılmaya

başlanmıştır.1999 yılına gelindiğinde, ticari ağ TURNET'in yerini TTnet almış 2000'lerin başında; ticari kullanıcılar TTnet üzerinden, akademik kuruluşlar ve ilgili birimler ise Ulaknet üzerinden interneti kullanmaya başlamıştır (Arısoy, 2009).

Çin, Myanmar, Küba, İran, Kuzey Kore, Suudi Arabistan, Suriye, Türkmenistan, Özbekistan, Vietnam, Bahreyn ve Beyaz Rusya "İnternet Düşmanı Ülkeler" olarak Sınır Tanımayan Gazeteciler Örgütü tarafından Dünya İnternet Sansürüyle Mücadele Günü vesilesiyle yayınlanan raporda ilan edilmiştir. Rapora göre bu ülkelerde internet içeriklerinin ciddi şekilde filtrelenmekte, eleştirel blogcu ve internet gazetecilerinin sıkı takibata alınıp baskı altında tutulduğu belirtilmektedir (<http://www.ntvmsnbc.com/id/25329912/> erişim tarihi: 13 Mart 2012'den akt. Doğan, 2013).

Türkiye'nin de aralarında bulunduğu Avustralya, Birleşik Arap Emirlikleri, Eritre, Fransa, Güney Kore, Malezya, Mısır, Rusya, Sri Lanka, Tayland ve Tunus ise "Gözlem Altındaki Ülkeler" arasında bulunmaktadır. Türkiye'nin gözlem altında bulunma nedenleri arasında; birçok siteye erişimin engelleniyor olması, blog yazarlarının ve internet gazetecilerinin hakkında davaların açılması, yürürlüğe giren filtreli internet uygulamasının "örtülü sansür" olması gibi nedenler yer almaktadır(http://www.bbc.co.uk/turkce/haberler/2012/03/120313_enemies_of_internet.shtml erişim tarihi: 13 Mart 2012'den akt. Doğan, 2013).

1.3Bağımlılık

"Bağımlılık varlığın bir hastalığıdır! Kişinin bütünlüğe erişememesinden kaynaklanır. Bağımlı olmak, kişinin kendisine inanmayı kestiğinin göstergesidir... Bağımlı olmak, rolle ilişkili olmadığı gibi bir sosyal sınıfa ait olmakla da oluşmaz. Bağımlı olmak, bir kişinin saygınlığını düşürmesidir. İçte bir dağılmanın sonucudur... Bağımlılık, özgürlükten yoksunluğu ve yaşamdan vazgeçmişliği gizlemek için insanların taktıkları maskedir."(Stefano, E.'danakt. Dinç, 2010).

Vaillant bağımlılık tanımı için kullanım, kötüye kullanım ayrıca bağımlılık arasındaki farkın esnek olmasından dolayı bağımlılık tanımı için (1992) "kullanıma hazır, sıkı bir tanım bulmaya çalışmak yerine, onu bir dağa ya da mevsime benzetmeliyiz, tıpkı yaşandığı zaman görülen bir şeymiş gibi" demektedir (Kurtaran,

2008). Ancak bağımlı olan kişilere teşhis ve tedavinin yapılması için de bir tanım şarttır (Dinç, 2010).

Bağımlılık kavramı ile ilgili literatür incelendiğinde çok fazla “bağımlılık” tanımları karşımıza çıkmaktadır. En genel tanımıyla; ‘herhangi bir maddenin tedavi amaçlı olmaksızın, fizyolojik bir gereksinime yanıt vermeden, giderek artan miktarda kullanılmasıdır’ (Şahin, 2007). Bu da bağımlılık kavramının olumsuz durum olduğunu ve bağımlı olunan madde ya da eylemi kullanmayı bırakamama ya da kontrol edememe olduğunu gösterir (Egger ve Rauterberg, 1996). Bir başka tanıma göre bağımlılık; “bireylerin, kendilerinin ruhsal ve bedensel sağlığına ya da sosyal yaşamına zarar vermesine karşın, belirli bir eylemi yinelenmeye yönelik önüne geçilemez bir istek duymaları halidir” (Wikipedi, 2008). Zamanla kişi bağımlı olunan maddenin ya da eylemin esiri olur ve onu bırakamaz. Bıraksa bile toleransı arttığı için tekrar başlar. Giderek de kullandığı madde miktarı artar (Mili Eğitim Bakanlığı [MEB], 2010).

Kavramsal olarak bağımlılığın ne olduğu boyutundaki bu tartışmalar süregelmeyle birlikte bağımlılığı öz olarak “bağımlı kişi ile bu kişinin aşırı davranış gösterdiği nesne arasında kurulan bir ilişki”(Shaffer, 1999’dan akt. Çalışgan, 2013) olarak tanımlamak mümkündür. Bağımlılık da birey bağımlılık yapan maddeyi başta gönüllü olarak kullanır veya davranışı gönüllü olarak gösterir. Bağımlılık davranışları tekrar edicidir ancak her tekrar edici davranış da bağımlılık olarak yorumlanmaz. Bir davranışın ‘bağımlı davranış’ olarak tanımlanabilmesi için kişinin hayatında olumsuz sonuçları açması beklenmektedir (Bradley, 1990’dan akt. Çalışgan, 2013). Bağımlı davranışın varlığını belirginleştirmek için basit bir davranışsal model öneren Shaffer (2013) bağımlı davranışı üç unsurla tanımlayarak sadeleştirmiştir. Bunlar (a) Duygularca güdülenmiş davranışın güçlü bir arzudan saplantılı bir yapıya yönelmesi, (b) Olumsuz sonuçlarına rağmen devam etmesi ve (c) Kontrol kaybı.

Her madde kullanımı “bağımlılık” olarak nitelendirilmediği gibi her davranış da “bağımlılık” olarak nitelenmez (Günüç,2009).Ancak“Bağımlılık bir sendromdur” (Dinç, 2010).

Alkol, uyuşturucu ve sigara gibi bağımlılıklar dışında kumar, alışveriş, biriktirme gibi davranış bağımlılıkları da vardır. Araştırmalar (Chambers&Potenza, 2003; Hong, Zalesky, vd. 2013; Shaw& Black, 2008; Young, 2009) davranış bağımlısı

olan bireylerin de aynen madde bağımlısı olan bireyler gibi yoksunluk belirtileri gösterebileceğini vurgulamaktadır.

Çeşitli tanımlara göre bağımlılık iki düzeyde ele alınmaktadır. Madde bağımlılığı ve eylemsel (davranışsal) bağımlılık.

Marks (1990)'a göre davranışsal bağımlılık ve madde bağımlılığı, şiddetli arzu, yoksunlukla ortaya çıkan kaygı gibi bağımlılık belirtilerinde benzerlikler göstermektedir. Bununla birlikte davranışsal bağımlılık ile madde bağımlılığı arasında bazı farklılıklar olabilir. Bu farklılıklar dört maddede sıralanmıştır.

1. Davranışsal bağımlılıkta, bağımlı bireyin zihinsel durumu bağımlı olduğu davranışsal rutine göre değişirken, madde bağımlılığında birey tarafından kullanılan belirli bir madde veya kimyasal vardır.

2. Madde bağımlılığı olan bir bireyde çoklu madde bağımlılığı yaygın bir şekilde görülebilirken, davranışsal bağımlılık olan bir bireyde çoklu davranış bağımlılığı daha az görülebilmektedir. Örneğin; alkol bağımlısı olan bir birey aynı zamanda tütün, eroin, kokain veya karbonabinoidlerden birine ya da birkaçına bağımlı olabilir ancak davranış bağımlısı olan bir birey aynı zamanda kumar oynama, aşırı cinsellik, kleptomani veya aşırı alışveriş gibi davranışsal bağımlılık türlerinden birkaçının olması çok nadirdir.

3. Davranış bağımlısı olan bireyde kompulsif davranış ve düşüncelerine dair daha karmaşık inanışlar vardır.

4. Davranışsal bağımlılıkta madde bağımlılığına göre motivasyon, kabullenme ve tedaviyi tamamlama daha fazla görülmektedir (Çalışgan, 2013).

1.4 İnternet Bağımlılığı

Alkol ve uyuşturucu maddelerine olan bağımlılık dışında kumar oynamanın, bilgisayar oyunu oynamanın, aşırı yemenin de bağımlılık yaratacağı görüşü giderek yaygınlık kazanmaktadır (Griffiths, 1999'dan akt. Tanrıverdi, 2012).

1995'li yıllarda ilk bilimsel amaçla incelenmeye başlanan İnternet bağımlılığı kavramı; internet başında gerektiğinden fazla zaman geçirmektir (Simkova ve Cincera, 2004'den akt. Toraman, 2013).

Özellikle çocuk ve ergen yaş gruplarının internette oynadıkları oyunların kendilerine zevk verdiği için bu kişilerde aynı psikoaktif maddeye benzer nörobiyolojik

mekanizma kullanarak bağımlılık yaptığı öne sürülmüş olup; internet bağımlısı kişilerin bir bölümünde de sosyal fobi, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu ile depresyon gözüktüğü gibi ailede başka bağımlılık davranışı (patolojik kumar, madde) bulunduğu da gözlenmiştir (Odabaşoğlu, Öztürk, Genç, Pektaş, 2007).

İnternet/bilgisayar bağımlılığı, olağan bağımlılık kriterlerini karşılama yanında, bilgisayarla ve bilgisayarın sunmuş olduğu görüntülerle yoğun bir biçimde meşgul olma halidir (Tarhan, 2011).

Goldberg (1996) bu kavramı şaka amaçlı haberleşme grubuna (Psychology of Internet) göndermiş olduğu bir iletiyle kullanmıştır (Çalışgan, 2013). Alana ilk kez internet bağımlılığı (internet addiction) olarak girse de zamanla araştırmacı ve klinisyenler tarafından internet bağımlılığı (internet dependency), patolojik internet kullanımı (pathological internet use), problemlili internet kullanımı (problematic internet use), aşırı internet kullanımı (excessive internet use), internet istismarı (internet abuse), internet bağımlılığı bozukluğu (internet addiction disorder), çevrimiçi (online) veya çevrimdışı (offline) durumlarındaki bağımlılığı ifade etmek için “cyberaddiction” kavramları ile de kullanılmıştır.

İnternet bağımlılığı konusunda ilk önemli çalışmaları yapanlardan Young ve Goldberg önceleri “internet bağımlılığı” kavramını kullanmış iken zamanla “patolojik internet bağımlılığı” kavramını kullanmayı tercih etmişlerdir. Kavramlardaki bu farklılığın sebebi, problemin kullanım süresinden mi yoksa kullanım sebebinden mi kaynaklandığı konusundaki görüş ayrılıklarıdır. Şöyle ki; internet istismarı internetin kumar, pornografi ve suç gibi sebeplerle kötüye kullanılması demektir. Bu kavrama göre internet kullanımının problem olup olmaması kullanım sebebine göre değişmektedir. Problemlili internet kullanımı ise bireyin yaşamında internet kullanımından ötürü psikolojik, sosyolojik, okul ve iş yaşamı ile ilgili bir takım zorluklarla karşı karşıya kalmasını ifade eder. Bu kavrama göre ise internet kullanımının problem olup olmaması işlevselliği bozup bozmamasına göre değişmektedir. Aşırı internet kullanımı ise bireylerin normal, alışılmış veya planlandığından daha uzun süre internette kalmasıdır. Bu kavrama göre de internet kullanımının problem olup olmaması süre açısından genel kullanıcıdan farklılık gösterip göstermemesine göre değişmektedir. İşi gereği normalden daha uzun süre internet kullananlar bağımlı olmayacakları gibi görece daha az süre kullansalar bile bağımlı olan insanlar olabilecektir. Dolayısıyla

mesale, hangi kavram kullanılırsa kullanılsın internet kullanımının doğru ve sağlıklı olup olmadığı veya olumsuz sonuç ya da durum doğurup doğurmayacağıdır (Günüç, 2009).

İnternet bağımlılığı; internet kullanma isteğinin önüne geçilememesi, internetsiz geçirilen zamanın önemini yitirmesi, internetten ayrı kalındığında ise bireyde aşırı sinirlilik, saldırganlık gözlemlenmesi ve bireyin iş, sosyal ve aile hayatını etkilemesi olarak tanımlanır (Young, 2004). Young 1997 yılında internet bağımlılığını tanılamak için 20 maddelik bir anket geliştirmiştir. Anketteki maddeler, internet bağımlılığının kontrol bozukluğu olduğunun (patolojik kumar oynama gibi) ancak alkoliklerde görülen davranışlara ilişkin de bazı maddeleri içerdiğini göstermiştir. (Tarhan, 2011).

Griffiths (2000)'e göre; aşırı internet kullananların aslında internet bağımlısı olmadığı ama interneti diğer bağımlılıklarının tatmini için kullandıklarından dolayı bireylerin gerçekten internete bağımlısı mı? Yoksa internet üzerinden diğer bağımlılıklarını tatmin eden kişiler mi olduklarının ayrımı önemlidir (Griffiths, 2000'den akt. Alaçam, 2012).

Aile yetersizliğinin yüksek seviyede algılanmasının da internet kullanımı ile ilişkili olduğu araştırmalarda bulunmuştur.

King (1996)'e göre; tanımadığımız kişilerle kolay ve risksiz konuşmayı başlatmak, kişilerin kendilerini durdurmadan özgürce duygu ve düşüncelerini ifade etmeleri, sessizce başka insanları gözetlemeleri internetin sosyal hayat üzerinde ki avantajlarından sayılmıştır (Karaman&Kurtoğlu, 2009).

İtalya'da Ferraro ve diğerleri (2007) ile yapılan araştırma sonucuna göre; eğer kişi internet kullanırken çok fazla vakit harcıyor ve bağımlı olma olasılığı yüksekse, bağımlı olan bu bireyin internete tekrar bağlanmak için üzerinde zorunlu bir ihtiyaç hissettiği bulunmuştur.

Kontrolsüzce internet kullanımına maruz kalan bireylerde depresyon, yalnızlık ve sosyal anksiyete patolojileri ile ilişkilendirilen rahatsızlıklar görülür (Caplan, 2001; Shapira ve diğerleri.,2000'den akt. AlamS.S, Nik Hashim N.M.H.,Ahmad M., Che Wel C.A., Mohd Nor S.&Omar N.A, 2014). Yetersiz kontrol mekanizması, ucuz ve kolay internete erişim, internetin hızının yüksek olması gibi etkenler internet bağımlılığını hem tetikleyen hem de bağımlılığa yakalanma riskini artıran dolaylı nedenler arasında

sayılabilir (Greenfield, 1999'dan akt. Günücü&Kayri, 2010). Sonuç olarak internet bağımlılığının sebebini belirlemek zordur.

1.5 İnternet Bağımlılığının Alt Grupları Nelerdir?

İnternet bağımlılığı, hem interneti kullananların farklı özelliklere sahip olmalarından hem de kişilerin farklı sebeplerle internete bağlanmalarından dolayı internet bağımlılığı kavramı Davis ve Young'ın kriterlerine göre iki alt grupta sınıflanmıştır:

- **Özgül Patolojik İnternet Kullanımı (ÖPİK):** ÖPİK, bağımlı olunan nesneye ulaşmak amacıyla interneti aşırı ve kötüye kullanmaktır (kumar, seks...).
- **Genel Patolojik İnternet Kullanımı (GPİK):** GPİK, uzun saatler belirli amaca hizmet etmeyecek şekilde interneti kullanmaktır (Gönül, 2002'den akt. Dinç, 2010).

Young (2000) internet bağımlılığının dürtü ve kontrol problemini kapsamasından dolayı beş alt yapıya ayırmıştır.

1. Siber-cinsel bağımlılık: Bireylerin cinsel içerikli, pornografik siteleri izleme, indirme ve sitelerde ki sohbet odaları ile ilişki kurarak oluşan bağımlılık türü.
2. Siber-ilişki bağımlılık: Kişinin çevrimiçi ilişkiler kurup kendilerine tamamen farklı bir kişilik oluşturarak, bu kişilik üzerinden sanal bir dünya oluşturmalarıdır.
3. Net kompülsifleri: İnternet ile gerçekleşen online kumar, alışveriş vb. davranışlar olarak nitelendirilir.
4. Bilgi Aşırı Yükleme: İnternet bağımlısı olan bireyin bilgi araştırma- edinme amacıyla internete aşırı ve gereksiz bağlı kalmasıdır.
5. Bilgisayar Bağımlılığı: İnternet bağımlısı bireyin bilgisayar bağımlılığı alt tipinde online veya online olmayan oyunlara bağımlı olabilmesidir (Çalışgan, 2013).

Peltoniemi (2002) ise; “ çevrimiçi seks bağımlılığı”, “çevrimiçi sohbet bağımlılığı”, “sanal arkadaşlık bağımlılığı”, “çevrimiçi oyun bağımlılığı”, “çevrimiçi

kumar bağımlılığı”, “çevrimiçi bilgi bağımlılığı” ve “internette dolaşma bağımlılığı” olarak sınıflandırmıştır (Günüç, 2009).

Young sonraki çalışmalarında internet bağımlılarını sorun yaşadıkları alana göre 5 alt grupta sınıflandırmıştır:

- 1) Sanal seks bağımlıları
- 2) Sanal oyun bağımlıları
- 3) Sanal kumar bağımlıları
- 4) Sanal alışveriş bağımlıları
- 5) Sanal borsa bağımlıları(Arısoy 2009b'den akt. Dinç, 2010).

1.6 İnternet Bağımlılığının Belirtileri

Burtsen ve Dombeck (2004)'e göre internet bağımlılığının olası belirtileri,

1. İnternetin bireyin zihnini sürekli meşgul etmesi,
2. İnternet kullanırken kontrolü kaybetme,
3. Çevrimdışı olduğunda mutsuzluk ve üzgün olma hali,
4. Distraksiyon (İnterneti antidepresan olarak kullanma),
5. İnternet kullanımı konusunda dürüst olmama,
6. İnhibisyon-ket vurma
7. Diğer internet kullanıcıları ile sanal içtenlikte ilişkiler kurma,
8. İnternet kullanımı yüzünden gerçek hayatta önemli bir ilişkinin kaybedilmesi.

Odabaşı vd. (2007) bireyde görülebilecek internet bağımlılığı belirtilerini şu şekilde sıralamıştır;

1. Sıkı sıkı internet yüzünden uykusuz kalma,
2. Dışarı çıkmayı reddedip interneti kullanma,
3. İnternet ile çok vakit geçirdiği söylenince sinirlenme,
4. Gerçek hayatta fazla arkadaşı olmayıp devamlı internet ortamındaki arkadaşlardan bahsetme,
5. Yemek öğünlerini geçirip yemeğini sıklıkla internet başında geçirme,
6. İnternette geçirilen vakit sebebiyle gerçek hayattaki arkadaşlıkları ile olan ilişkilerini, sosyal olayları ve sorumlulukları aksatma.

Cengizhan (2005) ve Yalçın'a (2006) göre ise internet bağımlılığı internette gereğinden fazla vakit geçirme sorunu olarak tanımlanır ve internet bağımlılığı belirtilerini şu şekilde sıralarlar;

1. Her gün internete bağlanma, bağlanılan zamanlarda kişinin geçirdiği zamanın farkında olmaması, sorulduğunda inkar etmesi
2. Herkese mail adresi, sohbet odası adları verme
3. İnternet dışında ki uğraşlara karşı ilginin kaybolması
4. Birey de bilgisayardan uzak kaldığında şiddetli bilgisayar kullanma isteği, sinirlilik hali görülmesi
5. Sık sık mail adresini kontrol etme isteği duyma
6. Sosyal faaliyetlerde azalma
7. İş verimliliğinin düşmesi
8. Sürekli uykusuz kalma ve yorgunluk hali
9. Alışverişlerini internet üzerinden yapma
10. Aile ilişkilerinin zayıflaması,
11. Günlük yaşamdaki diğer iş ve kişilerin, online yaşamına engel olduğunu düşünmesi
12. Eşi ile arasında sorun yaşama
13. İnsanlarla internet üzerinden konuşmayı yüz yüze konuşmaktan daha kolay bulmak.

Shaw ve Black (2008) internet bağımlılığına, en önemli neden olarak internette gereğinden fazla harcanan zamanı göstermiş ve ayrıca aşağıda verilen diğer belirtileri sıralamıştır;

1. İnternette olunmadığı zamanlar internete girmek için aşırı istekli olma,
2. İnternette kullanımı bırakıldığı zaman suçluluk veya anksiyete hissetme,
3. İnternet kullanıldığı zaman kendini güçlü, mutlu veya heyecanlı hissetme,
4. Gerçek hayattaki eş, aile-çocuk, arkadaşlık ve bunlara benzer ilişkilerin aksatılması,
5. Uyku yoksunluğu,
6. Karpal Tünel sendromu (el bileği hastalığı),
7. Sırtta, boyunda gerilme ve ağrı.

Davis (2001) ise internet bağımlılığında görülebilecek olası belirtileri şu şekilde ortaya koymuştur;

1. İnternet ile ilgili obsesif düşünceler,
2. Azalmış dürtü kontrolü,
3. İnternet kullanımını bırakamama,
4. Bireyin interneti tek arkadaşı olarak düşünmesi,
5. Bireyin interneti kendini iyi hissedebildiği tek yer olarak görmesi,
6. Birey çevrimdışı olduğu zaman, sürekli interneti düşünmesi ve tekrar internete girmeyi umması,
7. İnternette çok vakit harcaması,
8. İnternet masraflarının yüksek olması,
9. Bireyin kendini sosyal çevresinden soyutlaması,
10. Bireyin internet kullanımını ile alakalı yalan söylemesidir (Şahin, 2011).

1.7 İnternet Karakteristikleri

İnternetin günün 7-24 açık ve ucuz olması, ortamdaki uzaklaşmadan kullanılması, interaktif olup kişilerin kendilerini baskı altında hissetmeden sitelerde dolaşması ve sürükleyiciliği internetin aşırı kullanım ve bağımlılığını artırır. (Tarhan, 2011).

1.8 İnternet Bağımlılığının Tanı Ölçütleri

DSM-V'e göre bağımlılığın kriterleri;

- A. 12 aylık süre içinde,
- Hesaplanılandan daha uzun süre internette kalma
 - İnternette geçirilen vakti azaltmak ya da kontrol altına almak için sürekli istek duyma ya da sonuç vermeyen çabaların olması
 - Bireyin sorumluluklarını yerine getirememesi
 - İnternet kullanmaya yönelik çok fazla istekli olma
 - İnternet bağımlılığının bireyin kişiler-arası ilişkilerini olumsuz etkilemesine rağmen internet kullanımına devam etmesi

- Tolerans geliştirme ve
- Yoksunluk belirtileri yaşamadır.

1.8.1 Goldberg'in İnternet Bağımlılığı İçin Tanı Ölçütleri

12 aylık bir dönemin herhangi bir zamanın da ortaya çıkan aşağıdakilerden 3'ü veya daha fazlasıyla kendini gösteren, klinik olarak belirgin bir bozulma ya da sıkıntıya yol açan uygunsuz internet kullanımı

1. Biriyle tanımlanan tolerans gelişimi.

- a. İstenen keyfi alabilmek için belirgin şekilde artan internet kullanım süresi
- b. Devamlı aynı sürede internet kullanımı ile başta alınan zevkte azalma olması

2. Aşağıda tanımlanan şekilde yoksunluk gelişmesi

Ağır ve uzun süreli internet kullanımı sonunda aşağıdakilerden en az 2 tanesinin günler içinde ortaya çıkması (1 ay içinde ortaya çıkabilir) ve kişilerin bunlardan dolayı iş, sosyal ve önemli işlevsel alanlarında sıkıntı yaşamaması.

- a. Psikomotor ajitasyon
- b. Bunaltı
- c. İnternette neler olduğu hakkında takıntılı düşünceler. Düşüncelere (zihinsel meşguliyet ya da bilişsel çarpıtmalar), duygulara (şiddetli istek duyma) ve davranışa (sosyalleşmiş davranış bozulmaları) hakim olur. Örneğin; İnternet kullanıcıları, gerçekte “çevrimiçi” olmasalar bile bir sonraki “çevrimiçi” olacakları zamanı düşüneceklerdir (Dinç, 2010)
- d. İnternet hakkında hayal kurma
- e. İsteyerek ya da istemeyerek tuşlara basma girişiminde bulunma
- f. Sıkıntılı durumlar kurtulmak için de internete veya benzeri servislere bağlanma

3. Planlandığından daha uzun süre internette kalma

4. İnternet kullanımını bırakmak için kişinin istek duymasına rağmen boşa çıkan çabaların olması

5. İnternet ile ilgili eylemlere uzun zaman ayırma (kitap almak, yeni web tarayıcıları ve programları denemek, dosya düzenlemek vb.)

6. İnternet kullanımını nedeniyle daha önceden yapılan aktiviteleri azaltma
7. Kişide uykusuzluk, evlilik problemi, işe gecikme vb... gibi sorunlara yol açmasına rağmen internet kullanımına devam etme (Yıldız, 2014).

1.8.2 Young'ın İnternet Bağımlılığı İçin Tanı Ölçütleri

1. İnternet ile ilgili aşırı zihinsel uğraş
2. İstenilen hazzı alabilmek için zamanla artan miktarlarda interneti kullanma ihtiyacı duyma
3. İnternet kullanımını kontrol etme, azaltma ya da bırakmaya yönelik başarısız girişimlerde bulunma
4. İnternet kullanımını azaltılma ya da tamamen bırakma durumunda huzursuz, çökkün ve kızgın olma
5. Hesaplanandan daha uzun süre internette kalma
6. Aşırı internet kullanımından dolayı aile, okul, iş ve arkadaş çevresiyle sorunlar yaşama
7. İnternette geçirilen vakit ile ilgili yalan söyleme.
8. İnterneti problemlerden kaçmak veya olumsuz duygulardan uzaklaşmak için kullanma (Young, 1996).

1.8.3 Beard ve Wolf 'un Kriterleri

Beard ve Wolf (2001), Young'ın "internet bağımlılığı" tanı ölçütlerini düzenleyerek patolojik internet kullanımını; kişinin ev, iş, okul, sosyal ya da psikolojik yaşamında zorluk yaratan "aşırı kullanım" olarak tanımlamışlardır. Böylece Young'ın tanımladığı 8 ölçüt iki grupta toplanmış, ilk 5'i internet kullanım fonksiyonelliğini (kişinin her bir ifadedeki durumu mutlaka yaşamış olması gerektiği), diğer 3 madde ise kişilerin internet kullanımından dolayı zarara uğraması olarak gruplandırılmıştır (kişinin en az bir tanesini yaşamış olması gerektiği). Buradan hareketle yeniden düzenlenen "internet bağımlılığı" tanı ölçütleri:

[Aşağıdaki ifadeler (1-5) daha önce mutlaka bireyde görülmüş olmalı]

1. İnternet ile ilgili aşırı zihinsel uğraş

2. İnternete bağlı kalma süresinde artış
 3. İnternet kullanımını azaltmaya yönelik başarısız girişimler
 4. İnternet kullanımının azaltma durumunda yoksunluk belirtileri yaşama
 5. Başlangıçta olduğundan fazla internete bağlı kalma isteği
- (Aşağıdaki ifadelerden en az bir tanesi bireyde görülmüş olmalı)
1. Aşırı kullanılması yüzünden kişilerarası ilişkilerde sorun yaşama
 2. İnternete bağlı kalabilmek için aile çevresinde ki kişilere yalan söyleme.
 3. İnternete bağladığında umutsuzluk, suçluluk, anksiyete, depresyon gibi duygu değişimleri yaşaması (Çetinkaya, 2013).

1.8.4Ko ve Arkadaşları Tarafından Önerilen İnternet Bağımlılığı Tanı Ölçütleri

Ko ve arkadaşları (KoC.H.,Yen, J.Y., Chen, C.C, Chen, S.H., Yen C.F. 2005'den akt.Alaçam, 2012), psikiyatrik görüşme ve Chen İnternet Bağımlılığı Ölçeğini (Chen, S.H., Weng, L.C., SuY.J., Wu, H.M. 2003'den akt. Alaçam, 2012) kullanarak ergenlerde internet bağımlılığını tanımlamak için bir kriter kümesi oluşturmuş ve oluşturulan her bir kriterin tanısal doğruluğu oldukça yüksek olarak saptanmıştır. Önerilen tanı ölçütleri;

3 aylık dönem içinde herhangi bir zaman ortaya çıkan, klinik olarak belirgin bozulma ya da sıkıntıya yol açan internetin uygunsuz kullanım öyküsü

- A) Aşağıdaki bulguların 6'sının (veya daha fazlasının) bulunması.
- 1- İnternette yapılan aktiviteler ile ilgili aşırı yoğunlaşmış düşünce.
 - 2- İnternet kullanma dürtüsünü engelleme konusunda yineleyici biçimde başarısız olma.
 - 3- Tolerans: İstenen etkiyi sağlamak için belirgin olarak artmış miktarlarda internet kullanma gereksinimi
 - 4- Yoksunluk: Aşağıdakilerden herhangi birinin varlığı
 - a. İnternette uzak kalınan günlerde disforik duygudurum, anksiyete, irritabilite ve sıkılma hissi.
 - b. Yoksunluk belirtilerinden kurtulmak ya da kaçınmak için internet kullanımı.

- 5- İnternette planlanandan daha uzun süre kullanma.
- 6- İnternet kullanımını bırakmak ya da kontrol altında tutabilmek için sürekli bir istek duyma ya da boşa çıkan çabaların olması.
- 7- İnternetteki aktivitelere aşırı zaman harcama.
- 8- İnternete ulaşmak için gerekli aktiviteler üzerine aşırı zaman harcama.
- 9- İnternet kullanımının sürekli ya da tekrar eden fiziksel veya psikolojik bir soruna yol açtığı bilinmesine rağmen internet kullanımını sürdürme.

B) İşlevsel bozukluk: Aşağıdaki semptomların en az biri bulunmalı.

- 1- Okul ve evdeki temel sorumlulukları yerine getirmeyi etkileyecek şekilde tekrarlayan internet kullanımı.
- 2- Sosyal iletişimin bozulması
- 3- İnternet kullanımı nedeniyle okul kurallarına veya yasalara karşı gelme.

C) İnternet bağımlılık davranışı, psikotik bozukluk veya bipolar bozukluk ile açıklanamaz.

1.8.5 Suler'in İnternet Bağımlılık Ölçütleri

Suler (1999) sağlıklı ve problemlili internet kullanımının 8 ölçüt ile ayırt edilebileceğini öne sürmüştür. Bu ölçütler;

- *İnternetteki aktivitenin karşıladığı ihtiyaçların sayısı ve türü.* İnternet kullanıcıları internet ortamı ile fiziksel, şahsi, sosyal veya manevi ihtiyaçlarını karşılayabilirler. Böylece karşılanan ihtiyaç sayısı arttıkça internetin kullanıcı için önemi de artar.
- *Karşılanmamış ihtiyaçların altında yatan yoksunluğun derecesi.* İnternet kullanıcısının inkâr ettiği, bastırıldığı ihtiyaçlarının karşılandığı yerdir.
- *İnternet aktivitesinin türü.* İnternetteki aktiviteler kadar çok sayıda ise kullanıcı da interneti o kadar fazla sayıda ki ihtiyacını gidermek için kullanır.
- *İnternetin kullanıcının gerçek hayatta ki işlevselliğine etkisi.* İnternet kullanımına bağlı kullanıcının fiziksel, sağlık, iş performansında ki bozulma alanların niceliği ve bozulmanın boyutu patolojinin ciddiyetini gösterir.
- *Bunaltıya dair kişisel duygular.* İnternetteki aktivitelere ilişkin kişinin yaşadığı depresyon, hayal kırıklığı, öfke, suçluluk ve yabancılaşma duygusu.

- *İhtiyaçlar hakkında bilinç düzeyindeki farkındalık.* Bastırılmış ihtiyaçlar doyurulmadığı müddetçe internette ki etkinliklere sığınılır Ancak Suler'e göre altında yatan karşılanmamış ihtiyaçlar bilinç düzeyinde çözümlenmelidir.
- *Deneyim ve dahil olma süreci.* Kullanıcılar deneyim sahibi oldukça internette ki aktivitelerin gerçek hayatta ki ihtiyaçlarını doydurmadığını ve internetin çekiciliğininin yavaş yavaş kaybolduğunun farkına varırlar.
- *Gerçek ile sanal hayat arasındaki denge ve entegrasyon.* Sağlıklı internet kullanımı, internetteki aktiviteler ile gerçek dünya aktivitelerini birleştirirken; patolojik internet kullanımı genellikle gerçek hayattan tamamı ile soyutlanmış 'online' bir hayat sunar (Esen, 2010).

1.8.6 Shapira ve ark (2003)'nin İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri

A. Aşağıdaki maddelerden en az bir belirtiyi gösteren internet kullanımıyla ilgili aşırı zihinsel uğraş

1. İnternet kullanımını kontrol etme çabalarının sonuçsuz kalması
2. Hesaplanandan daha uzun süre internet kullanımı

B. İnternet kullanımının iş, sosyal yaşantı veya diğer alanlarda kişide işlev kaybına ya da klinik belirtilere yol açması

C. Aşırı internet kullanımı hipomani ya da mani epizodları esnasında ortaya çıkmaz ve başka bir Eksen I bozukluğu ile açıklanamaz. Bu da problemlili internet kullanımının tam tanımlanması için ileriye dönük, geniş katılımlı kontrollü alan çalışmalarının gerekli olduğunu göstermektedir (Koroğlu, 2006'dan akt. Yıldız, 2014).

1.8.7 Griffiths (1999)'in İnternet Bağımlılığı Tanı Ölçütleri

Dikkat çekme (Salience): İnternetin bireyin düşüncelerine, duygularına ve davranışlarına hâkim olarak bireyin internette değilken bile bir sonraki internet kullanacağı zamanı düşünmesidir.

Ruh Hali Değişimi (Mood Modification): Bireyin internete bağlandığında kendisinde bir canlanma olması.

Tolerans (Tolerance): Bir internet kullanıcısının başlangıçta daha az sürede yaşadığı ruh haline erişebilmesi için İnternet’te geçirdiği zamanı arttırması.

Yoksunluk Belirtileri (Withdrawal Symptoms): İnternet kullanıcısının internete girmesi engellendiğinde, kişide titreme, huysuzluk ve sinirlilik hallerinin görülmesi.

Çatışma (Conflict): Bağımlı kişinin kendisi ile olan iç çatışması veya iş, sosyal yaşam, hobi, ilgiler ile alakalı çatışmaları.

Nüks Etme (Relapse): Belli bir eylemin daha önceki haliyle tekrar oluşması ve yıllar süren kaçınma ya da kontrolden sonra bile tekrardan bağımlılığın en uç düzeyine dönülmesidir (Toroman, 2013).

1.9 İnternet Bağımlılığının Öğeleri

Belirginlik (Salience): İnternet kullanma aktivesinin bireyin zihinsel meşguliyetini arttırarak bireyin yaşamında önemli hal alması.

Ruh halinin değişikliği (Mood modification) : Bireyin belirli bir aktiviteye bağlanması sonucu yaşadığı subjektif tecrübeleridir.

Tolerans (Tolerance): Belirli bir aktivitenin miktarını bireyde daha önceki etkiyi başarabilmesi için artırma sürecidir.

Yoksunluk belirtileri (Withdrawal symptoms): Belirli bir aktivite devam ettirilmediğinde ya da aniden azaltıldığında kişide titreme, irrite olma (rahatsız olmak), huysuz ve öfkeli olma gibi fiziksel etkilerin görülmesidir. Bu belirtiler Van Gelder’e (2003) göre tedirginlik, ajitasyon, agresiflik ve stres olabileceği gibi Di Consilio (2008)’a göre ise şiddetli baş ağrısı ve uykusuzluktur.

Çelişki (Conflict): Belirli bir aktive için bağımlının çevresindeki kişiler ile veya kendi içerisinde çelişkide olmasıdır.

Nüksetme (Relapse): Van Gelder (2003)’a göre nüksetme, bağımlılık oluşturan davranışı durdurmaya yönelik girişimlerde başarısız olma ve aktivitenin ilk zamanlardaki seyrine geri dönmesidir. Griffiths (2000a) tarafından belirtilen internet bağımlılığında görülebilen bağımlılık öğelerine Van Gelder (2003) aşağıda ki öğeleri de eklemiştir.

Gelişim (Progression): Young (1996a) internet bağımlığı olan bireylerin ilk başlarda interneti e-posta ve www gibi bilgi protokol fonksiyonları için kullandıklarını,

daha sonra ise sohbet odaları, çevrim içi oyunlar ve haber gibi internet bağımlıları tarafından interaktif fonksiyonları daha yüksek oranda kullandıklarını ortaya koymuştur. Ayrıca internet bağımlısı olmayan bireylerin bağımlı olanların tersine internetin e-posta ve www gibi bilgi protokol fonksiyonları daha çok kullandıkları gözlemlenmiştir.

İnkâr etme (Denial): Bireyin internet bağımlısı olmasına rağmen problemin varlığını kabul etmemesidir. Young (1999) kendisinin internet bağımlısı olduğunu inkâr edenlerin; ‘kimse bir makineye bağımlı olamaz’, ‘bu sadece işimin bir parçası’, ‘bu sadece bir hobi, kaldı ki herkes interneti bugün kullanıyor’ gibi ifadeler söylediğini belirtmiştir.

Sonuçlar ve sonuçlara rağmen devam eden kullanım: Young (1996;2000) internet bağımlısı bireylerin aile yaşamlarında, kişiler arası ilişkilerinde, çalışma ve akademik hayatlarında internet bağımlılığının sorunlara neden olmasına rağmen internet kullanımlarını durduramadıkları, kontrol edemedikleri, sabırsızlıkla çevrimiçi olacakları zamanı beklediklerini belirtmiştir (Şahin2011).

1.10 İnternet Bağımlılığını Açıklayan Kuramsal Yaklaşımlar

Bu bölümde internet bağımlılığını açıklayan kuramsal yaklaşımlara yer verilmiştir.

1.10.1 Young Dört Kategori Kuramı

Young’a (1997) göre internet bağımlılığının sebepleri; sosyal destek, yaşam koşulları, cinsel ergi ve yeni kimlik yaratma imkanıdır.

Sosyal Destek: İnternet bireye duygu ve düşüncelerini özgürce ifade edebilecekleri bir ortam sağlar. Bu da internet bağımlısı kişilerin sevdiklerine ifade etmekten kaçındıkları görüşlerini internette bulabildiklerini gösterir.

Yaşam Koşulları: Normal yollardan fazla etkileşime giremeyen bireylerin internet bağımlılığına yakalanma riskleri daha fazladır.Örneğin; emekliler, bakıcılar vb....

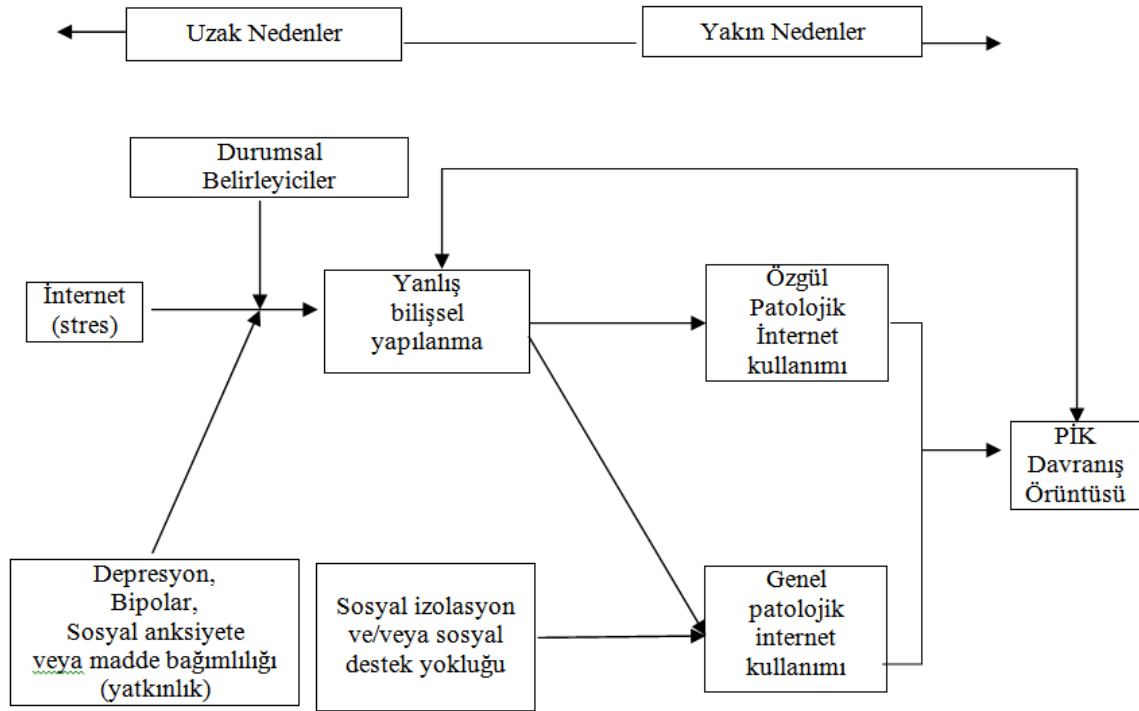
Cinsel Ergi: Kendilerini beğenmeyen ve gerçekte de iletişime geçme problemi olan kişilerin kendilerini internette çekici olarak tanımladıklarını böylece reddedilme korkuları olmadan internette cinsel fantezilerini gerçekleştirdiklerini gösterir.

Yeni Bir Karakter Yaratma: İnternet kişilere olduklarından farklı kişilikleri sergilemelerine neden olduğu için kişi olmak istediği benlik imgesine bürünebileceği gibi kişiliğinin başka parçalarına da bürünebilir (Young, 1997).

1.10.2 Davis'in Bilişsel Davranışçı Kuramı

Bu konuda en önemli yaklaşımlardan birini sunan ve bir model öneren Davis (2001) "sağlıklı internet kullanımı"nı "düşünsel, davranışsal herhangi bir rahatsızlık duymaksızın, uygun bir zaman diliminde, istedik amaca ulaşmak için internet kullanmak" şeklinde tanımlanmaktadır (Sırakaya&Seferoğlu, 2013). Problemlili internet kullanımı sadece bir davranış bağımlılığı değil, yaşamı da olumsuz etkileyen, biliş ve davranışlarla belirli bir durumdur (Kurtaran, 2008).

Davis'in modelinde bağımlılığın ortaya çıkmasına sebep olan uzak ve yakın sebepler vardır. Uzak sebepler bağımlılığa olan yatkınlık yani depresyon, sosyal anksiyete, diğer bağımlılıklar vs. gibi altta yatan psikopatolojiler iken; yakın sebepler insanın kendisi ve dünya ile ilgili olumsuz bilişleri (düşük benlik değeri, kendini yetersiz görme)dir. Birey hayatına internetin girmesiyle olumsuz bilişsel şemalarını internet ortamında telafi eder ve yeni bilişsel şema oluşturur. Ayrıca birey gerçek hayatta yüzleşmesi gereken problemlerden de uzak kalır. Böylece yeni bilişsel yapılandırma sürecinde "ben sadece internet ortamında iyiyim", "internet olmadan ben başarısız bir insanım", "internet bana saygı duyulan tek yer", "internet benim tek arkadaşım" gibi bilişler en sık karşılaşılan bilişsel çarpıtmalardır. Bu bilişsel çarpıtmalar sonucu kişi özgül patolojik ya da genel patolojik internet kullanımına yönelecek ve kullanımla beraber yeni bilişsel yapı, pozitif pekiştirenlerle güçlenecektir(Davis, 2001; Gönül, 2002'den akt. Dinç, 2010).



Şekil 1. Davis'e (2001) göre PİK gelişimi için gerekli olan bilişsel süreç modeli

Davis (2001)'e göre özel tip internet kullanımı, internetin belli özelliğinin (pornografi, oyun, sohbet, çevrim içi hisse senedi vs...) aşırı ve kötüye kullanımınıdır. Bireyde daha önceden var olan bir psikopatolojik durumun çevrim içi bir davranış ile bir araya gelmesinin bir sonucu oluşur. Böylece kompulsif bir biçimde kumar oynayan bir kişi, internette kumar oynandığını fark ettiğinde, özel tip internet kullanıcısı sürecine girer.

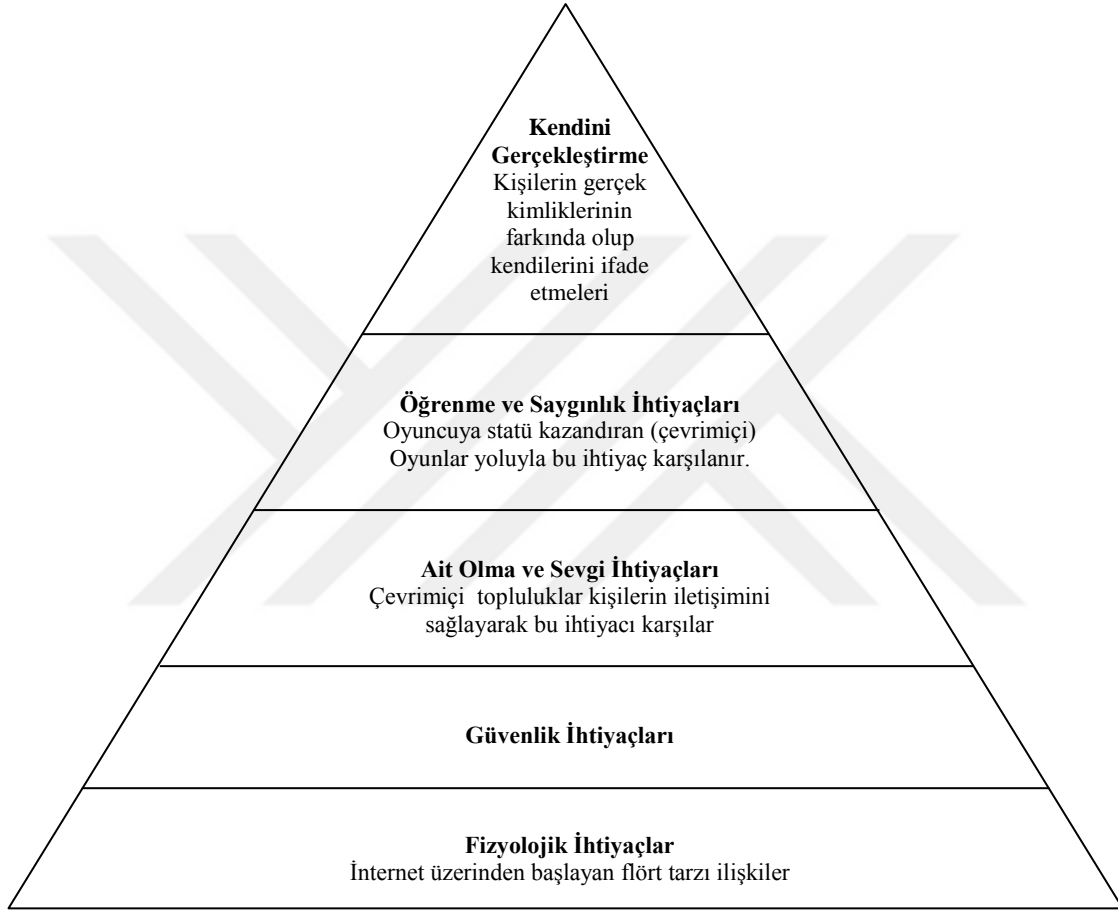
Genel tip sorunlu internet kullanımı internette amaçsızca aşırı zaman geçirmeyi içerir. Genel tip sürecindeki bireylerin, özel tip sürecindekilere oranla daha problemliler oldukları düşünülür çünkü bu kişilerin patolojileri internet dışındaki ortamlarda bulunmamaktadır. Bu kişiler için internet, düşünülebilecek en uç noktada ki bir iletişim aracıdır (Davis, 2001'den akt. Çetinkaya, 2013).

1.10.3 Suler'in İnternet Bağımlılığı Kuramı

Suler (1996)'e göre, insanların ihtiyaçları bir sistem etrafında düzenlenir. Ve bireyin bu ihtiyaçları giderilmediğinde, bastırıldığında bireyi ihmale yönlendirerek tatmin edici olmayan bir kısır döngü içerisinde patolojik fiksasyona ve bağımlılığa

neden olur. İhtiyaçların bilinçli olarak gerçekleştirilmesi ise kişinin patolojisinin ve bağımlılığının giderildiğini gösterir.

Suler (1996) internetteki etkileşimlerin Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde yer alan ihtiyaçlara karşılık geldiği sonucuna varmış ve bireylerin internete nasıl bağımlı olduğunu açıklamıştır (Suler, 1996).



Şekil 2. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi piramidini temel alan Suler'in internet bağımlılığı kuramı

Fizyolojik İhtiyaçlar: Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde cinsellik, yeme, içme, uyumadan oluşan en alt seviyedir; Suler'e göre (1996) bireyler cinsel dürtülerini tatmin etmek için interneti yoğun bir şekilde kullanırlar.

Kişilerarası Temas İhtiyacı: Kişilerarası temas, sosyal tanınma, ait olma hissi Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde 3. düzeydir. Birey bu ihtiyaçları da internetteki sanal topluluklarda karşılar. Çünkü bu sanal ortam kişilere kendilerini diğer kişilerle bağlantılı ve temas halinde hissettikleri bir yer sağlar. Aynı kişiyle defalarca konuşan

bireyler tanışıklık hissini yaşamaya başlarlar. Bu da kişiyi internete bağımlı yapar. Kişinin kendi bilinçdışı dinamiklerini, internet ortamındaki iletişimle karşılaşmaya başlamasıyla kişi “bağımlı” hale gelir (Suler, 1996).

Öğrenme ve Saygınlık İhtiyacı: Suler (1996)’e göre, başarılı olmakta bireyin benlik saygısı için temel bir ihtiyaçtır. Birey internete ki bilgiye ulaşmak için sürekli internete girmek zorunda kalır bu da kişi de bağımlılığa neden olmaktadır.

Ayrıca internet ortamında bireyin çoklu ortamlarda rol yaparak statü kazanması ve oyunu devam ettirmesi istediği bir değere ulaşabilme imkanı sağlar. Böylece, internet üzerinden oyun oynayan oyuncu, oyunun sıraladığı görevleri yerine getirerek statü kazanan bir kişilik oluşturur.

Ait Olma İhtiyacı: İnternet kullanıcı, internet ortamında çok çabuk bir gruba katılıp, onun bir üyesi haline gelebildiği gibi dışlanma korkusu ile de ait olduğu gruptan çıkmak istemez.

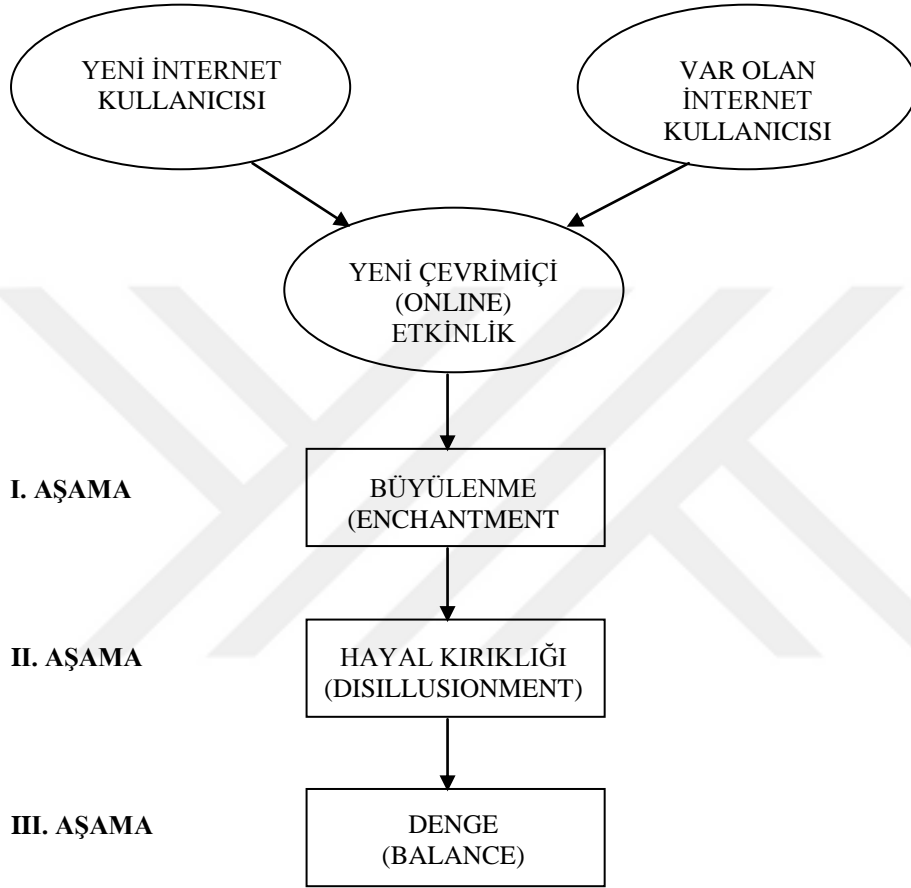
Kendini Gerçekleştirme İhtiyacı: İnternetin teknik-sosyal boyutlarına girerek kişinin kendi ilgi, tutum ve çeşitli yönlerini fark edebilmesidir (Suler, 1996).

1.10.4 Grohol’ün Patolojik İnternet Kullanımı Modeli / Sosyalleşme Kuramı

Toplumda ki en küçük sosyal örgüt olan aile bireyin sosyalleşmesinden sorumludur. Aksi halde birey bu özelliğini farklı ortamlarda tamamlamaya çalışacaktır (Celkan, 2005’den akt. Çetinkaya). Grohol (2012)’e göre de, insanların internete bağımlı hale gelmelerinin sebebi sosyalleşmedir. Çünkü kişi zamanının büyük bir kısmını internette geçirir. Böylece gerçek de elde edilemeyen sosyalleşme, sanal ortamda giderilmeye çalışılır. İnternet bağımlılığının oluşumunda kullanıcılarda üç aşamalı basit bir geçiş vardır (Şekil 3).

Büyülenme olarak adlandırılan birinci aşama da internet kişiye yeni gelir, heyecan-zevk verir ve ikinci aşamaya geçene kadar bireyde internette ki aşırı kullanım sonucu oluşur. İkinci aşama, *hayal kırıklığıdır*. Bu aşama da insanlar internetteki aktiviteleri tanıdık bulur ve büyülenme evresinde ki hoşlandığı internet aktivitelerinden artık eskisi kadar keyif almaz ve buna bağlı olarak da internet kullanımını azaltır. Aşırı kullanıma bağlı olarak hayal kırıklığı, sıkılma baş gösterir ve bireyde internet

kullanımından kaçınma meydana gelir. Bu kaçınma davranışı, kullanıcının üçüncü aşamaya olan *denge aşamasına* geçmesine kadar devam eder. Bu aşama da bireyler aşırı internet kullanımlarının üstesinden gelir ve gerçek hayat ile internet arasında dengeyi kurarlar (Grohol, 2012'den akt. Çetinkaya, 2013).



Şekil 3. Grohol'un İnternet Bağımlılığı Modeli

1.10.5 Sosyal Beceri Eksikliği

İnternet kişilerin sevmedikleri olumsuz yönlerini saklaması ve kendisinde olmayan olumlu özelliklerinin varlıklarından bahsetme olanağı verdiği için bireylerde sanal iletişimin kolay, az riskli ve heyecanlı olduğu inancını oluşturur. Böylece kişiler kendilerini sanal ortamda daha rahat hissettikleri için interneti aşırı kullanım ve sonrasında internet bağımlılığı ortaya çıkmaktadır (Caplan 2002'den akt. Alaçam, 2012).

1.10.6 Nörobiyolojik Teori

Kandel beyinde ki ödül ve davranış ile ilgili bölümlerin pekiştirilmesinin haz ile ilgili olduğunu bildirmiştir. Ancak bazı kişilerde genetik olarak beyinde ki ödül merkezlerinde disfonksiyon olabilir ve hipodopaminerjik durum oluşur. Bu da bağımlılığa yatkınlık oluşturma da etkindir (Öztürk, Odabaşoğlu, Eraslan, Genç, Kalyoncu, 2007).

Shaw ve Black (2008) dopaminin, patolojik kumar oynama, internet bağımlılığı gibi davranışsal bağımlılıkların “ödül bağımlılığı”nda önemli bir rol oynadığını kuramsal olarak ortaya koydukları halde serotonin ve dopamin nörotransmitterlerinin internet bağımlılığının oluşumunda nasıl yer edindiğini destekleyen doğrudan kanıt bulamamışlardır (Şahin, 2011).

Lise öğrencileri üzerinde çoklu bağımlılıkları (kumar, kafein, cinsel bağımlılık vb...) belirlemeye yönelik Pallanti vd. (2006) yaptıkları çalışmada ergenlik döneminin bağımlılık oluşumunda kritik bir dönem olduğunu ve bu bağımlılık yatkınlığının sosyal-nörobiyolojik faktörlerle açıklanabileceğini dile getirmişlerdir.

1.10.7 Kültürel Mekanizma Teorisi

İnternet bağımlılığının, internet-bilgisayar kullanımının sınırlı olduğu fakir ülkelerde ortaya çıkmasının mümkün olmaması ile ilişkilidir (Shaw ve Black 2008'den akt. Şahin, 2011).

1.10.8 Geşalt Kuramı

Bağımlılık sürecinde kişi bilgisayara fazla yoğunlaştığından bilgisayarla ilgili aktiviteler “*şekil*”, onun dışındaki her türlü unsur ise az önem taşımasından “*zemin*” olarak görülür. Ayrıca kişi internetin çok yönlü kullanılmasından dolayı ile interneti hayatının bir “parçası” olarak değil “bütünü olarak görülür (Küçükkaragöz, 2002; Beard, 2005; Corey, 2008'den akt. Taçyıldız, 2010).

1.10.9 Sosyal Ağ Kuramı

Motivasyon ve davranışın kişilik özelliklerini etkilediği düşünülmektedir (Levin ve Stokes, 1986'dan akt. Batıgün&Kılıç, 2011). Bununla ilgili çalışmalara bakıldığında, konu ters iki görüş etrafında toplanır. Motivasyon ve davranışın kişilik özelliklerini etkilediği görüşünü savunan "Sosyal Ağ Kuramı'na" göre dışadönük bireyler, iletişimi başlatmaktan hoşlanır ve bu süreçte içedönük bireylerden daha fazla başarılı olurken; ancak kaygılı, sıkıntılı olan nörotik bireyler ise, sosyal uyaranlara karşı aşırı hassas olduklarından dengeli bireylere oranla iletişimde başarısızdırlar (Hojat, 1982'den akt. Batıgün&Kılıç, 2011). "Sosyal Ödünleme (compensation)" hipotezi ise, internetin içedönük bireylere yarar sağladığı görüşünü savunur (McKenna ve Bargh, 2000'den akt. Batıgün&Kılıç, 2011). Çünkü internette kişinin kimliğini saklayabiliyor olması, bu bireylerin reddedilme-alay edilme kaygısını azalttığından, bireyler kendilerini saklamadan çevrimiçi ortamda kendilerini rahatça açma davranışı edinirler (Derlega, Meets, Petronio ve ark., 1993; Pennebaker, 1989'dan akt. Batıgün&Kılıç, 2011).

1.11 İnternet Bağımlılığının Tedavisi

İnternet/bilgisayar bağımlılığı tedavisi de herhangi bir bağımlılık tedavisi gibi ilgi, ilaç kullanımı ve bireyin kendisine yardımı ile çözülür. Aşağıda ki 12 adım yöntemi sıklıkla kullanılır.

Bilgisayarlı Eğitim Modülleri: İnternette hastalara, ailelere vs. eğitim sağlayan siteler.

İlaç Tedavisi: Kişinin sanal ortamı tercih etmesinin ve uyku yoksunluğunun bir sonucu olarak bireyde psikotik semptomlar görülmeye başlar bu kişilere antipsikotiklerle destek verilir (Tarhan, Nurmedov, 2011). İnternet bağımlısı olan 19 erişkinin değerlendirilmeye alındığı plasebo kontrollü bir çalışmada, 19 hafta sonunda essitalopram ile haftalık internet kullanma süresinde anlamlı bir düşüş olduğu, ancak essitalopramın plasebodan daha etkili olmadığı tespit edilmiştir (Dell'Osso, Hadley, Allen, Baker, Chaplin, Hollander, 2008'den akt. Canan, 2010).

Bireysel Psikoterapi: Seanslarda, kişilerin gerçeklikten uzaklaşma nedenleri, bilgisayarı cazip kılan unsurlar irdelenerek kişinin aşırı internet kullanımına yol açan

sebepler listelenir. En önemli sorgulanacak kısım ise kişilerin internetteki kimlikleri ile gerçek yaşamdaki kimliklerini araştırmaktır (Tarhan, Nurmedov, 2011).Davis'e göre internet bağımlılığı tedavisinde 11 hafta boyunca atılması gereken adımlar (Caplan, 2002'den akt. Üçkardeş, 2008):

1. Kişinin internetten uzakta kalamadığının tespit edilmesi
2. Bilgisayarın yerini değiştirme ya da herkesin olduğu bir yere nakli
3. Diğer insanlarla birlikte internete bağlanma
4. İnternete bağlanma zamanını değiştirme
5. İnternet defteri oluşturma
6. Gizli kimlikle internete girmeyi bırakma
7. Arkadaş ve yakınlarından internet ile ilgili problemleri olduğunu gizleme
8. Spor aktivitelerine katılma
9. İnternet tatilleri verme
10. Otomatik düşünceleri ele alma
11. Gevşeme egzersizi yapma
12. İnternete bağlı kalındığı süre boyunca hissedilenleri not etme
13. Yeni sosyal beceriler kazandırma

Young (2009)'ın deneyimlerinden yola çıkarak klinisyenler için hazırladığı tedavi rehberinde ki etkinlikler (KoYen, 2008'den akt.. Üçkardeş, 2008);

1. *İnternet kullanımını zıt saatlere kaydırmak:* Amaç hastanın rutin alışkanlığını bırakmasını, yeni oluşturulmuş bir şemaya adapte olmasını sağlamaktır.
2. *Dış durdurucular:* Hastanın interneti kullanmasını durdurmak için alarm kurması önerilebilir. Buradaki problem, hasta bu alarmı görmezden gelebilir.
3. *İnternet kullanımıyla ilgili hedefler belirlemek:* Hastaya internete gireceği zamanı belirleyip, belli bir program ile internete girmesinin sağlanmasıdır.
4. *Aşırı kullanılan belli bir internet işlevinden uzak durma:* Hastanın belli bir internet işlevini kullanmayı kontrol edemediği görülürse kişinin bu internet işleviyle ilgili tüm etkinliği durdurulmalıdır ve yerine daha az hoşlandığı diğer internet işlevlerini kullanması sağlanmalıdır.

5. *Hatırlatıcı kartlar*: Hasta internet kullanımının kendisinde yol açtığı 5 sorun ile internet kullanımını bıraktığı zamankazanacağı5 yararı yazacağı bir kart hazırlar ve ne zaman yararlı bir iş yapmak yerine internet kullanmak isterse bu kartlara bakarak istediği şeylerin hatırlanması sağlanır.
6. *Kişisel defter oluşturma*: Hastanın interneti kullanmadığı zamanlarını dolduracak alternatif bir etkinlik.
7. *Destek grupları*: Kişinin kurslara veya hobileriyle ilgili oluşturulan gruplara gitmesi sağlanabilir.
8. *Aile terapisi*: Bağımlılığı dolayısıyla aile ve evlilik problemi yaşayan kişilerde aile terapisi faydalı olabilmektedir.

Yukarıdaki yöntemlerin geçerliliği kesin olarak kanıtlanmamışsa da Young (2009)'ın yaptığı çalışmada bu tedaviyle internet bağımlılarının 8 hafta sonunda belirtileriyle baş edebildikleri, 6 aylık izlemde de bu iyilik hallerini korudukları gözlenmiştir(Ko, Yen, 2008'den akt. Üçkardeş, 2008).

Grup Psikoterapisi: Kendi Kendine Yardım Grupları oluşturulabilir ancak grup seansları, internet kullanımını teşvik edecek şekilde teknik bilgi paylaşımına dönüştürülmemelidir.

1.12 Yaşam Kalitesi

Yaşam kalitesi ilk olarak Yunan felsefesinde, insanların memnuniyeti olarak tanımlanmış ve Aristo mutsuzluğu tanımlarken yaşam kalitesine değinmiştir. İkinci Dünya Savaşı sonrası da ekonomide ki büyüme ve yaşam standartlarının gelişmesi sonucu, refah durumu, memnuniyet düzeyi ve psikolojik donanıma ilişkin beklentiler yükselmiştir (Mandzuk, L L.,McMillan, D E. 2005'den akt. Ercan, 2010).

Uzun yıllar felsefeye ait bir tartışma konusu olan yaşam kalitesi;

- Antik ve Ortaçağda kişinin mükemmel olma seviyesi,
- 1960'lı yıllarda ise ekonominin ve sosyolojinin de alanına dâhil olmuş ve ekonomi uzmanları, yerli üretim; yerli gelirin satın alma kapasitesi olarak belirtmişlerdir. Sosyologlar ise bu konuya, bir yerde yaşama, çalışma ve sosyal durum açısından bakmışlardır.

- 1970'li yıllarda ise psikologlar yaşamdan tatmin olma yönü ile ele almışlardır.
- 1970'lerden sonra ise tıbbın sahasına girmiş, 1980'lerden sonra da hemşireliğin sahasında yer edinmiştir (Pektekin 1994 ve Perim 2007'den akt. Erkıral, 2014).

Yaşam kalitesi çok boyutlu bir kavram olup ortak bir tanımı yapılamamıştır. Araştırmacılar tarafından bireysel algı (Bowling A. 1995'den akt. Ercan, 2010), yaşam doyumu (Ferrans, C.E.1990'dan akt. Ercan, 2010), iyilik, refah olarak tanımlanmıştır.

Yaşam kalitesi, felsefik bakış açısıyla, insani varoluşun özü, iyi yaşamın tanımı olarak; etik bakış açısıyla, yaşamın kutsallığına odaklanarak; ekonomik bakış açısıyla, ekonomik büyümenin, gayri safi milli hasıla ve yaşam beklentisinin artması sonucu eşit yaşam kalitesi olarak; sosyolojik bakış açısıyla, bireysel koşullar ve kültür arasındaki ilişkiye göre sosyal durum olarak; psikolojik bakış açısıyla ise yaşama verilen değer, hedeflerini gerçekleştirme olarak tanımlanmıştır (Taylor R M.,Gibson F., Franck L S. 2008'den akt. Ercan, 2010).

Tanım olarak “mutluluk”, “hastalık ve tedaviye bedensel, ruhsal ve sosyal cevabın öğretici bir ifadesi” de denilmiştir (Kızılcı 1999). Bu da ‘yaşam kalitesi’ kavramının çok boyutlu, subjektif ve dinamik bir terim olduğunu gösterir (Tüzün ve Eker 2003).Kimi araştırmacılar ise kişinin fiziksel, sosyal ve psikolojik açıdan aktif olması, iyilik halinde olma ve yaşantısından memnun olma olarak tanımlamışlardır (Peel ve ark.,2007'den akt. Yaran, 2014).

Tıp alanında ki gelişmeler sağlıkta yaşam kalitesi arayışının ortaya çıkmasına sebep olmuş ve sağlıkla ilişkili yaşam kalitesi hastanın fiziksel, duygusal, mental ve sosyal davranışlar bakımından iyilik halini kapsayan bir kavram olup, hastalığın ve tedavisinin yarattığı etkilerin hasta tarafından algılanışı olarak tanımlanmaktadır (Bradlyn A.S.,Ritchey A.K., Harris C.V., Moore I.M., O'Brien R.T. , Parsons S.K. ve ark., 1996 ve Bradlyn A.S., 2004'den akt. Altuğ, 2011).

Yaşam kalitesi çeşitli yaşam kalitesi ölçekleri ile değerlendirilerek standardize edilir ve veriler karşılaştırılır. Bu ölçekler ile hastanın klinik durumunun yanında işlevselliğini, psikososyal iyilik halini, sosyal destek durumunu ve yaşamdan memnuniyeti de değerlendirilir. Elde edilen sonuçlar sağlık alanında yeni politikaların planlanması ve hasta ve hasta yakınlarının hastalık sürecine en iyi şekilde uyum

göstermesini sağlayan planların yapılması için kullanılır (Clarke S.A.,Eiser C., 2004'den akt. Altuğ, 2011).

Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Çalışma Grubu yaşam kalitesini; “Hastanın, hem içinde yaşadığı kültürel yapı ve değerler sistemi bağlamında, hem de kendi amaçları, beklentileri, standartları ve endişeleri açısından, yaşamdaki durumu ile ilgili kişisel algısı olarak tanımlamaktadır (http://www.who.int/substance_abuse/research_tools/whoqolbref/en/, erişimtarihi:05.04.2015). Böylece hastanın kendi yaşamı ile yaşam kalitesini nasıl değerlendirdiği üzerine odaklanılmıştır (Kurt ve Savaşer, 2013).

1.12.1 Yaşam Kalitesi Kriterleri

Sağlık Yaşam Önerileri’nde; aktif ve dinamik yaşam, beslenme, uyku ve düzenli yaşam, günlük yaşamda stresle başa çıkabilme, zaman yönetimi, iş ortamı, iş stresinin en aza indirgenmiş hali ve iş ortamını iyileştirme çalışmaları yaşam kalitesini arttırmaktadır (Sağlıklı Yaşam Önerileri, 2006) ve tükenmişlik (Karademir, 2014) yaşam kalitesinin kriterlerinden sayılır.

1.12.2 Yaşam Kalitesi Alanları

DSÖ’nün yaşam kalitesi tanımında altı farklı alan bulunmaktadır. Bu alanlarda kendi içerisinde birtakım maddeleri kapsar. Bu maddeler; **Fiziksel Olarak Sağlık, Psikolojik Durum, Bağımsızlık Seviyesi, Sosyal İlişkiler, Çevresel Faktörler, Maneviyata Dair Hususlardır** (Arioğlu ve ark.,2004 ve Oktile 2004’den akt., Erkıral, 2014).

Bu alanlar bir bütün olarak ele alındığında ise yaşam kalitesi dört temel alanda ortaya çıkar.

1. Kişisel içsel alan (değerler, inançlar, arzular, kişisel hedefler, sorunlarla başa çıkma vb.)
2. Kişisel sosyal alan (aile yapısı, gelir durumu, iş durumu, iş durumu, toplumun tanıdığı olanaklar vb.)
3. Dışsal doğal çevre alanı (hava ve su kalitesi, çevresel hijyen vb.)

4. Dışsal toplumsal çevre alanı (kültürel, sosyal ve dini kurumlar, toplumsal olanaklar, okul, sağlık hizmetleri, güvenlik, ulaşım alışverişi ve vb.) (Fırat, 2005).

1.12.3 Yaşam Kalitesini Azaltan ve Arttıran Faktörler

Temel ihtiyaçların yetersiz oluşu, bedende ki değişim, öz bakım ve günlük yaşamdaki aktivitelerde eksiklik, yorgun olma hali, cinsel yaşamda aksaklık, gelecek kaygısı, kronik olan ve olmayan sağlık problemleri kişinin yaşam kalitesini azaltırken; sosyo-ekonomik durumunu bireyin garanti altına alması, güven duyması, çevre ile olumlu ilişkiler kurup, zevk aldığı şeyleri yapması, saygı görmesi, özgür olması , özel yaşamının gizliliğine önem vermesi, kendisini ifade edebilmesi, huzurlu, inancını yaşayabilen ve kişinin değerlerine itibar edilmesi yaşam kalitesini arttıran faktörlerdendir (Pektikin, 1994'den akt. Erkıral, 2014).

1.12.4 Yaşam Kalitesinin Türleri

1-Ekonomik Göstergelerle Oluşan Yaşam Kalitesi: Gayri safi milli hasıla, kişi başına gelir, ailenin varlıklı olması gibi durumlar iyi ise yaşam kalitesi seviyesi de o şekilde artar.

2-Sosyal Göstergeler ile İlgili Yaşam Kalitesi: Meslek edinme durumu, coğrafi mesleklerdeki dağılım, sağlık koşulları, eğitim durumu, kültür gibi kavramlar sosyolojik olarak yaşam kalitesini arttıran etkenlerdir.

3-Psikolojik Göstergelerle Yaşam Kalitesi: Mutluluk ve mutlu olma düşüncesi yaşam kalitesi için bu kaliteyi arttırıcı düzeydedir.

4-Ekolojik Perspektiften Yaşam Kalitesi: İnsanı etkileyen çevresel koşullar ve çevre- insan arasındaki karşılıklı etki yaşam kalitesini etkileyen ve belirleyen faktörlerdendir (Oktiler, 2004'den akt. Erkıral, 2014).

5-Sağlık Perspektifinden Yaşam Kalitesi: İyi olma halinin devam etmesi durumu sağlık açısından yaşam kalitesinin belirlenmesine yardımcı olmaktadır (Oktiler, 2004; Sağlıklı Yaşam Önerileri, 2006).

BÖLÜM 3

MATERYAL VE YÖNTEM

Bu araştırmada 18-60 yaş aralığındaki üniversite öğrencilerinde görülen internet bağımlılığının yaşam kalitesi ile arasındaki ilişkiyi incelemek ve bunların arasındaki ilişkiyi cinsiyet, sosyo-ekonomik durum, fakülte ve internete bağlanma sıklık ve nedenlerine göre incelemek amaçlanmaktadır.

Bu sebeple, bu bölümde araştırmanın modeli, katılımcıların nitelikleri, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analizi ile ilgili bilgiler verilecektir.

2.1 Araştırmanın Modeli

Bu araştırma da Sakarya Üniversitesi Esentepe kampüsünde öğrenim gören öğrencilerin internet bağımlılığları ile yaşam kalitesi arasında ki ilişkiyi incelemek için betimsel tarama modeli kullanılmıştır.

2.2 Evren ve Örneklem

Bu araştırmada kullanılan ölçekler gönüllülük esas alınmış olup rastgele yöntemle seçilmif olan 372 kişiye uygulanmıştır.

Örneklem grubuyla ilgili internet bağımlılığının cinsiyet, sosyo-ekonomik durum, fakülte ve internete bağlanma nedenlerine dair değişkenleri için yüzde ve frekans değerleri ile yaşam kalitesinin cinsiyet, sosyo-ekonomik durum, fakülte, internete bağlanma sıklık ve nedenlerine dair değişkenlere ait tablolara Bulgular kısmında yer verilmiştir.

2.3 Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verileri araştırmacı tarafından hazırlanan; Kişisel Bilgi Formu (Ek-1), Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği (Ek-2), WHOQOL-BREF (TR) Yaşam Kalitesi Ölçeği (Ek-3) ile toplanmıştır.

2.3.1 Kişisel Bilgi Formu

Bu form, literatür bilgileri göz önüne alınarak araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Araştırmacı tarafından, katılımcılarla yüz yüze görüşülerek doldurulan form, yaş, cinsiyet, eğitim gibi sosyo-ekonomik bilgileri içermektedir.

2.3.2 Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği

Dr. Kimberly Young (1996) tarafından, DSM-IV'teki "Patolojik Kumar Oynama" ölçütlerinden uyarlanarak oluşturulmuş 20 soruluk Likert tipi bir ölçek olan İnternet Bağımlılık Ölçeği'nde katılımcıdan "Hiçbir zaman", "Nadiren", "Ara ara", "Sık Sık", "Çoğu zaman" veya "Her zaman" seçeneklerinden birini işaretlemesi istenir. Bu seçeneklere sırasıyla 0, 1, 2, 3, 4 ve 5 puan verilir. Anketten toplamda 80 ve üzeri puan almak işlevsellikte belirgin bozulmanın göstergesi olarak kabul edilir ve bu grup "internet bağımlısı" olarak tanımlanmaktadır. 50-79 puan arası alanlar günlük hayatlarında internetle ilgili bir takım sorunlar taşıyan "riskli internet kullanımı" olan grup olarak tanımlanmakta, "49 puan ve altı" alanlar ise yaşamında internet kullanımına bağlı herhangi sorun yaşamayan "ortalama internet kullanıcısı" olarak tanımlanmaktadır. Testin Türkçe'ye uyarlanmasında ölçek ile elde edilen verilerin Cronbach Alfa testi ile hesaplanan iç tutarlılık katsayısı 0.895 olarak bulunmuş, hesaplanan değerler Türkçe'ye çevrilen ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğunu göstermiştir.

2.3.3 WHOQOL-BREF (TR) Yaşam Kalitesi Ölçeği

Eser ve ark. tarafından Türkiye'de geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmış olup ölçeğin Türkçe formunun iç tutarlılığını incelemek için hesaplanan "Cronbach Alfa" değerleri bedensel alanda 0.83, ruhsal alanda 0.66, sosyal alanda 0.53, çevre alanında 0.73 ve ulusal çevre alanında 0.73 bulunmuştur. Uzun ölçeğin aksine 4 alandan oluşur ve bu ölçeğin toplam skoru yoktur. Her bir bölüm ve alan maksimum 20 puan veya 100 puan üzerinden skor alır.

Alanlar ve İlgili Alan Soru Numaraları

Bedensel Alan (3, 4, 10, 15, 16, 17, 18); günlük işleri yürütebilme, ilaç veya tedaviye bağımlılık, canlılık ve bitkinlik, hareketlilik, ağrı ve rahatsızlık, uyku ve dinlenme, çalışabilme gücü.

Ruhsal Alan (5, 6, 7, 11, 19, 26); beden imgesi ve dış görünüş, olumlu ve olumsuz duygular, benlik saygısı, maneviyat, din, kişisel inançlar, düşünme, öğrenme, bellek ve dikkatini toplama.

Sosyal İlişkiler (20, 21, 22); diğer kişilerle ilişkiler, sosyal destek, cinsel yaşam.

Çevre (8, 9, 12, 13, 14, 23, 24, 25, 27); maddi kaynaklar, fiziksel güvenlik ve emniyet, sağlık hizmetleri ve sosyal yardım, ulaşılabilirlik ve nitelik, bireyin ev ortamı, yeni bilgi ve beceri edinme fırsatları, dinlenme ve boş zaman değerlendirme fırsatları ile bunlara katılabilme, fiziksel çevre (kirlilik/ gürültü/ trafik/ iklim), ulaşım(URL1, 2014).

2.4 Verilerin Toplanması

Ölçeklerin uygulandığı katılımcılar, gönüllülük esas alınarak rastgele seçilmiştir ve verilerden uygulanıp toplanmıştır. Araştırmanın sonuçlarının güvenli ve geçerli olması için, ölçek maddelerinin içtenlikle ve doğru olarak doldurulmasının önemi vurgulanmış ayrıca katılımcıların rahat ve objektif olabilmeleri adına ad, soyad ve iletişim bilgileri alınmamış olup alınan bilgilerin gizli tutulacağı Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu (BGOF) ile de önemle vurgulanmıştır. Ölçeklerin uygulanmasının ardından kriter dışı olan, eksik yada yanlış cevaplanmış ölçekler kontrol edilerek araştırmanın dışında tutulmuştur.

2.5 Verilerin Analizi

Verilerin analizi için SPSS 20.0 (Statistical Package for the Social Sciences) paket programı kullanılmıştır. Araştırmanın amacı doğrultusunda araştırma problemlerine yanıt bulabilmek için; frekans ve yüzde dağılımları, ölçek puanlarına ilişkin betimsel istatistikler, ilişkisiz örneklem için t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Pearson korelasyon katsayısı hesaplanmıştır.

BÖLÜM 4

BULGULAR

3.1 Örneklem İlişkin Bulgular

Yapılan araştırmaya üniversitelerin farklı bölümlerinde eğitimlerine devam eden 372 öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin cinsiyetlerinin fakülte ve sınıf düzeylerine göre dağılımları Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1.
Öğrencilerin Cinsiyetlerinin Fakülte ve Sınıf Düzeylerine Göre Dağılımı

		FAKÜLTE								
Sınıf Düzeyi		TKN	FED	MÜH	İİB	HKK	BB	İŞL	Toplam	
Hazırlık	K	F	1	0	0	0	0	0	1	
		%	14.30	0	0	0	0	0	14.30	
	E	F	6	0	0	0	0	0	6	
		%	85.7	0	0	0	0	0	85.7	
1. Sınıf	K	F	2	2	11	19	4	1	5	44
		%	20	66.7	52.4	46.3	100	51.2	100	51.2
	E	F	8	1	10	22	0	1	0	42
		%	80	33.3	47.6	53.7	0	50	0	48.8
2. Sınıf	K	F	1	4	43	14	1	2	1	66
		%	14.3	80	64.2	45.2	50	66.7	33.3	55.9
	E	F	6	1	24	17	1	1	2	52
		%	85.7	20	35.8	54.8	50	33.3	66.7	44.1
3. Sınıf	K	F	0	3	18	5	4	0	1	31
		%	0	100	39.1	29.4	80	0	50	39.2
	E	F	5	0	28	12	1	1	1	48
		%	100	0	60.9	70.6	20	100	50	60.8
4. Sınıf	K	F	1	10	8	11	4	2	4	40
		%	25	76.9	33.3	45.8	66.7	50	57.1	48.8
	E	F	3	3	16	13	2	2	3	42
		%	75	23.1	66.7	54.2	33.3	50	42.9	51.2
Toplam	K	F	5	19	80	49	13	5	11	182
		%	15.2	79.2	50.6	43.4	76.5	50	67.7	48,9
	E	F	28	5	78	64	4	5	6	190
		%	84.8	20.8	49.4	56.6	23.5	50	35.3	51,1
Genel Toplam	F	33	24	158	113	17	10	17	372	
	%	8.9	6.5	42.5	30.4	4.6	2.7	4.6	100	

TKN: Teknoloji, FED: Fen Edebiyat, MÜH: Mühendislik, İİB: İktisadi ve İdari Bilimler, HKK: Hukuk, BB: Bilgisayar ve Bilişim, İŞL: İşletme

Tablo 1'den anlaşıldığı gibi yapılan bu araştırmaya, farklı fakültelerde eğitimlerine devam eden öğrenciler katılmıştır. En fazla katılım %42.5 (158) ile mühendislik fakültesinden en az katılım ise %2.7 (10) ile bilgisayar ve bilişim fakültesinden olmuştur. Araştırmaya katılan öğrencilerin %48,9 (182)'u kadın, %51,1 (190)'i erkektir. Cinsiyet bakımından öğrencilerin dağılımlarının birbirlerine oldukça yakın olduğu görülmektedir.

3.2 Alt Problemlere İlişkin Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın alt problemlerine uygun olarak elde edilen bulgulara ve bu bulgulara ilişkin yorumlara yer verilmiştir.

3.2.1 Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığına İlişkin Amaçlar;

3.2.1.1 Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık durumları ne düzeydedir?

Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık puanları “Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği” aracılığıyla belirlenmiştir. Ölçek 20 maddeden oluşmaktadır. Yapılan bu araştırmada ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 0.90 olarak hesaplanmıştır. Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık durumlarının ne düzeyde olduğunun belirlenmesi için öğrencilerin ölçekten aldıkları toplam puan hesaplanmıştır. Ölçekten alınan toplam puanlara ilişkin betimsel istatistikler Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2.
Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği Betimsel İstatistikleri

Ortalama	43.52
Standart Sapma	13.60
Çarpıklık Katsayısı	0.98
Basıklık Katsayısı	1.05

Tablo 2’de verilen değerler incelendiğinde ölçek puanlarının ortalamasının 43.52olduğu dolayısıyla tanımlanan bağımlılık puanlarına göre katılımcıların genel olarak ortalama internet kullanıcısı oldukları görülmektedir. Yine tanımlanan bağımlılık ölçütlerine göre öğrencilerin bağımlılık puanları Tablo 3’te detaylı olarak sunulmuştur.

Tablo 3.
Öğrencilerin İnternet Bağımlılık Puanları

	%	Frekans (f)
Ortalama İnternet Kullanıcısı	72.3	269
Riskli İnternet Kullanımı	25.3	94
İnternet Bağımlısı	2.4	9
Toplam	100	372

Tablo 3’te niversite ğrencilerinin %72.3’ünün tanımlanan internet bağımlılık puanlarına göre “ortalama internet kullanıcısı” oldukları, %25.3’ünün “riskli internet kullanıcısı” oldukları ve %2.4’ünün ise “internet bağımlısı” oldukları görülmektedir. Elde edilen bu sonuçlara göre katılımcıların çoğu internet kullanımı ile ilgili olarak herhangi bir problem yaşamamaktadır.

3.2.1.2niversite ğrencilerinin internet bağımlılık puanları cinsiyetlerine göre farklılaşmakta mıdır?”

Araştırmanın alt problemlerinden biri niversite ğrencilerinin internet bağımlılık puanlarının cinsiyetlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesidir. Bu sorunun yanıtı için parametrik istatistiksel tekniklerden biri olan ilişkisiz örneklemler t testi yapılmıştır. İlişkisiz rneklemler t testinde bağımlı değişken sürekli, bağımsız değişken ise kategorik olmalıdır. Öğrencilerin internet bağımlılık leğinden aldıkları puanlar sürekli, cinsiyet değişkeni kategoriktir. Dolayısıyla ilişkisiz örneklemler için t testi kullanılabilir. Ancak ilişkisiz örneklemler için t testinin çeşitli varsayımları vardır.

Yapılan bu araştırmada varsayımların kontrolü yapılmıştır. Büyüköztürk (2009)’e göre ilişkisiz örneklemler için t testinin varsayımları; bağımlı değişkene ait ölçümler en az aralık ölçeğinde, ortalama puanları karşılaştırılacak örneklemler ilişkisiz

ve bağımlı değişkene ilişkin ölçümleri her iki grupta normal dağılımlı olacak şekildedir. Bu varsayımlardan ilk ikisi sağlanmıştır.

Normallik varsayımı için yapılan normallik testi yapılmıştır. Yapılan normallik testinde Kolmogorov-Smirnov sütunundaki anlamlılık düzeyine bakılmıştır. Bu sütuna bakılmasının temel nedeni ise kişi sayısıdır. Kişi sayısının 50'den büyük olduğu durumlarda Kolmogorov-Smirnov anlamlılık düzeyine, 50'den küçük olduğu durumlarda ise Shapiro-Wilk anlamlılık düzeyine bakılmaktadır (Büyüköztürk, Bökeoğlu ve Köklü, 2009). Yapılan incelemede Kolmogorov-Smirnov değeri istatistiksel açıdan anlamlı çıkmıştır ($p < .05$). Bu ise verilerin normal dağılımdan sapma gösterdiğini belirtmektedir. Böyle durumlarda betimsel istatistiklere de bakılması önerilmektedir.

Betimsel istatistiklere göre ortalama ve medyan değerlerinin birbirlerine yakın olması, çarpıklık ve basıklık katsayılarının da -1 ve 1 arasında olması verilerin normalden aşırı sapmadığının bir göstergesi olarak sunulabilir (Büyüköztürk, Bökeoğlu ve Köklü, 2009). Bu araştırmada ilgili değerler incelenmiş ve verilerin normalden aşırı sapma göstermediği, diğer bir deyişle verilerin normalden aşırı sapmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Varsayımların sağlandığı görüldükten sonra ilişkisiz örneklem için t testi yapılmış ve sonuçları Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4.
Üniversite Öğrencilerinin Young İnternet Bağımlılık Ölçeğinden Alınan Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre İlişkisiz Örneklem İçin T Testi Sonuçları

Öğrenci	N	\bar{X}	S	Sd	T	P
Kadın	182	42.76	13.76	370	1.05	.29
Erkek	190	44.29	13.41			

Kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin Young internet bağımlılık ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark olup olmadığının belirlenmesi için yapılan ilişkisiz örneklem için t testi sonuçlarına göre öğrencilerin internet bağımlılık puanları arasında cinsiyete göre anlamlı fark bulunmamıştır [$t_{(370)}=1.05$, $p > .05$].

3.2.1.3 Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık puanları algıladıkları sosyo-ekonomik düzeylerine göre farklılaşmakta mıdır?

Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık puanlarının algıladıkları sosyo-ekonomik düzeylerine göre istatistiksel olarak farklılaşıp farklılaşmadığı tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile belirlenmiştir. Parametrik bir test olan ANOVA'nın yapılabilmesi için varsayımlarının karşılanması gerekmektedir. Bu varsayımlar Büyüköztürk (2009)'e göre bağımlı değişkene ait ölçümler en az aralık ölçeğinde, ortalamaları karşılaştırılacak örneklem ilişkisiz ve puanlar bağımlı değişkende etkisi araştırılan faktörün her bir düzeyinde normal dağılımlı olmalıdır şeklinde sıralanabilir.

İlgili varsayımlar kontrol edildiğinde varsayımların sağlandığı görülmüştür. ANOVA sonuçlarından önce Tablo 5'de üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyo-ekonomik düzeylerine göre internet bağımlılık ortalama puanları ve standart sapma değerleri verilmiştir.

Tablo 5.
Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyo-Ekonomik Düzeylerine Göre Young İnternet Bağımlılık Ölçeği Puanları ve Standart Sapma Değerleri

Algılanan Sosyo-ekonomik Düzey	N	\bar{X}	S
Çok İyi	8	46.13	16.09
İyi	133	44.18	15.31
Orta	205	43.07	12.22
Kötü	19	40.05	11.71
Çok Kötü	7	50.29	18.97
Toplam	372	43.52	13.60

Tablo 5'te görüldüğü gibi öğrencilerin yarısından fazlasının (205) algıladıkları sosyo-ekonomik düzeyleri ortadır. Bunu sırasıyla iyi, kötü, çok iyi ve çok kötü takip etmektedir. Üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyo ekonomik düzeylerine göre internet bağımlılık düzeyleri ise en fazla sosyo-ekonomik düzeyinin çok kötü ($\bar{X} = 50.29$) olduğu durumda gerçekleşmiştir. Bunu sırasıyla çok iyi ($\bar{X} = 46.13$), iyi ($\bar{X} = 44.18$), orta ($\bar{X} = 43.07$) ve kötü ($\bar{X} = 40.05$) takip etmektedir. Puanlar arasındaki farkın anlamlılığının belirlenmesi için yapılan ANOVA sonuçları Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6.
Üniversite Öğrencilerinin Young İnternet Bağımlılık Ölçeğinden Alınan Puanların Algıladıkları Sosyo-Ekonomik Düzeylerine Göre ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplararası	702.081	4	175.52	.95	.436
Gruplarıçi	67874.823	367	184.945		
Toplam	68576.903	371			

Yapılan ANOVA testi sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık puanları algıladıkları sosyo-ekonomik düzeye göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermemektedir ($F_{(4-367)}=0.95$; $p>.05$).

3.2.1.4 Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık puanları fakültelerine göre farklılaşmakta mıdır?

Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık puanlarının fakültelerine göre istatistiksel olarak farklılaşıp farklılaşmadığı tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile belirlenmiştir. ANOVA'ya ilişkin varsayımların sağlandığı görülmüştür. ANOVA sonuçlarından önce Tablo 7'de üniversite öğrencilerinin fakültelerine göre internet bağımlılık ortalama puanları ve standart sapma değerleri verilmiştir.

Tablo 7.
Üniversite Öğrencilerinin Fakültelerine Göre Young İnternet Bağımlılık Ölçeğinden Alınan Puanları ve Standart Sapma Değerleri

Fakülte	N	\bar{X}	S
Teknoloji	33	44.00	13.38
Fen Edebiyat	24	37.13	8.44
Mühendislik	158	43.09	12.95
İktisadi ve İdari Bilimler	113	43.97	14.37
Hukuk	17	46.88	16.91
Bilgisayar ve Bilişim	10	47.90	15.95
İşletme	17	46.53	14.40
Toplam	372	43.52	13.60

Tablo 7’de görüldüğü gibi bilgisayar ve bilişim fakültesi öğrencilerinin internet bağımlılık puanları ($\bar{X} = 47.90$) en yüksektir. Bu öğrencileri sırasıyla; hukuk ($\bar{X} = 46.88$), işletme ($\bar{X} = 46.53$), teknoloji ($\bar{X} = 44.00$), iktisadi ve idari bilimler ($\bar{X} = 43.97$), mühendislik ($\bar{X} = 43.09$) ve fen edebiyat ($\bar{X} = 37.13$) fakülteleri öğrencileri takip etmektedir. Puanlar arasındaki farkın anlamlılığının belirlenmesi için yapılan ANOVA sonuçları Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8.
Üniversite Öğrencilerinin Young İnternet Bağımlılık Ölçeğinden Alınan Puanlarının Fakültelerine Göre ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplararası	1578.882	6	263.147	1.434	.20
Gruplarıçi	66998.021	365	183.556		
Toplam	68576.903	371			

Yapılan ANOVA testi sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık puanları devam ettikleri fakültelere göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermemektedir ($F_{(6-365)}=1.434$; $p>.05$).

3.2.1.5 Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık puanları internete bağlanma nedenlerine göre farklılaşmakta mıdır?

Araştırmanın alt problemlerinden biri üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık puanlarının internete bağlanma nedenlerine göre anlamlı olarak farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesidir. Yapılan araştırmada internete bağlanma nedenleri; eğlence, genel bilgi arama, iletişim, eğitim, ticari ve diğer seçenekleri ile sunulmuştur. Her bir bağlanma nedeni için ilişkisiz örneklem t testi yapılmıştır. Bunun için varsayımlar kontrol edilmiştir. Varsayımların sağlandığı görülmüş ve ilişkisiz örneklem t testi sonuçları Tablo 9’da sunulmuştur.

Tablo 9.

Üniversite Öğrencilerinin Young İnternet Bağımlılık Ölçeğinden Alınan Puanlarının İnternete Bağlanma Nedenlerine Göre İlişkisiz Örneklem T Testi Sonuçları

	Gruplar	N	\bar{X}	S	Sd	t	P
Eğlence	Evet	190	44.87	13.34	370	1.975	.04*
	Hayır	182	42.09	13.75			
Genel bilgi arama	Evet	155	41.81	12.94	370	-2.069	.04*
	Hayır	133	44.74	13, 94			
İletişim	Evet	195	44.76	13.18	370	1.864	.06
	Hayır	177	42.14	13.94			
Eğitim	Evet	115	42.74	13.28	370	-0.737	.46
	Hayır	257	43.86	13.64			
Ticari	Evet	65	43.77	13.12	370	0.165	.87
	Hayır	307	43.46	13.71			
Diğer	Evet	8	44.75	12.14	370	-0.259	.76
	Hayır	364	43.49	13.64			

*p<.05

Yapılan ilişkisiz örneklem t testi sonuçlarına üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık puanlarının internete bağlanma nedenlerinden eğlence amacıyla internete girenler [$t_{(370)}=1.975$, $p<.05$] ve genel bilgi arama amacıyla internete girenler [$t_{(370)}=2.069$, $p<.05$] arasında anlamlı fark göstermiştir. Bu sonuca göre internete eğlence amacıyla girenlerin internet bağımlılık düzeyleri puanları ($\bar{X} = 44.58$), girmeyenlere göre ($\bar{X} = 42.09$) daha yüksektir. Ayrıca internete genel bilgi arama amacıyla girenlerin internet bağımlılık düzeyi puanları ($\bar{X} = 41.81$), bu amaçla internete girmeyenlerin bağımlılık düzeyi puanlarından ($\bar{X} =44.74$) daha düşük çıkmıştır.

3.2.2 Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesine ilişkin amaçlar;

3.2.2.1 Üniversite öğrencilerinin yaşam kaliteleri ne düzeydedir?

Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitelerinin belirlenmesi için 4 alt boyuttan ve 27 maddeden oluşan WHOQOL-BREF (TR) Yaşam Kalitesi Ölçeği kullanılmıştır. Yapılan bu araştırmada ölçeğin tamamı için Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 0.84 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin bedensel alan boyutu için Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 0.41, ruhsal alan boyutu için Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 0.55, sosyal

alan boyutu için Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı 0.60 ve çevresel alan boyutu için Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı 0.69 olarak hesaplanmıştır.

Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitelerinin ne düzeyde olduğunu belirlemek için öğrencilerin ölçekten aldıkları toplam puan ve alt boyutlardan alınan puanlar hesaplanmıştır. Ölçekten alınacak en küçük puan 25 ve en yüksek puan 135 olup ölçek puanları arttıkça yaşam kalitesi artmaktadır. Ölçekten ve alt boyutlarından alınan toplam puanlara ilişkin betimsel istatistikler Tablo 10’ da sunulmuştur.

Tablo 10.
WHOQOL-BREF (TR) Yaşam Kalitesi Ölçeği Betimsel İstatistikleri

	Ortalama	Standart Sapma	Çarpıklık Katsayısı	Basıklık Katsayısı
Bedensel alan	22.28	3.00	-0.26	-0.84
Ruhsal alan	21.74	3.10	-0.49	0.66
Sosyal alan	11.04	2.12	-0.38	-0.45
Çevresel alan	30.93	4.44	0.02	0.54
Toplam	93.24	10.97	-0.34	1.66

Tablo 10’da verilen değerler incelendiğinde ölçek puanlarının ortalamasının 93.24 olduğu görülmektedir. Dolayısıyla üniversite öğrencilerinin yaşam kalitelerinin iyi olduğu sonucuna ulaşılabilir.

3.2.2.2 Üniversite öğrencilerinin yaşam kaliteleri cinsiyetlerine göre farklılaşmakta mıdır?

Araştırmanın alt problemlerinden biri üniversite öğrencilerinin yaşam kalitelerinin cinsiyete göre anlamlı olarak farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesidir. Bu amaç için yaşam kalitesi ölçeği ve alt boyutları dikkate alınarak varsayımlar kontrol edildikten sonra ilişkisiz örneklem için t testi yapılmıştır. Sonuçları Tablo11’te sunulmuştur.

Tablo 11.
Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Kalitelerinin Cinsiyete Göre İlişkisiz Örneklem T Testi Sonuçları

	Gruplar	N	\bar{X}	S	Sd	t	P
Bedensel Alan	Kadın	182	22.41	2.92	370	-0.85	.40
	Erkek	190	22.14	3.09			
Ruhsal Alan	Kadın	182	21.70	2.93	370	0.25	.80
	Erkek	190	21.78	3.26			
Sosyal Alan	Kadın	182	10.99	2.11	370	0.46	.65
	Erkek	190	11.09	2.32			
Çevresel Alan	Kadın	182	30.55	4.00	370	1.61	.11
	Erkek	190	31.29	4.80			
Toplam	Kadın	182	92.86	9.85	370	0.65	.52
	Erkek	190	93.60	11.95			

Yapılan ilişkisiz örneklem t testi sonuçlarına üniversite öğrencilerinin yaşam kalite düzeyleri istatistiksel açıdan cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemektedir [$t_{(370)}=0.65, p>.05$]. Ayrıca tüm alt alanlarda da üniversite öğrencilerinin yaşam kalite düzeyleri istatistiksel açıdan cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemektedir.

3.2.2.3 Üniversite öğrencilerinin yaşam kaliteleri algıladıkları sosyo-ekonomik düzeylerine göre farklılaşmakta mıdır?

Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitelerinin algıladıkları sosyo-ekonomik düzeylerine göre istatistiksel olarak farklılaşıp farklılaşmadığı tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile belirlenmiştir. Bunun için gerekli varsayımlar kontrol edilmiştir. Tablo 12’de üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyo-ekonomik düzeylerine göre yaşam kalite düzeyleri ortalama puanları ve standart sapma değerleri verilmiştir.

Tablo 12.

Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyo-Ekonomik Düzeylerine Göre Yaşam Kalite Düzeyleri Puanları ve Standart Sapma Değerleri

Algılanan Sosyo-Ekonomik Düzey	Bedensel Alan		Ruhsal Alan		Sosyal Alan		Çevresel Alan		Toplam		
	N	\bar{X}	S	\bar{X}	S	\bar{X}	S	\bar{X}	S	\bar{X}	S
Çok İyi ¹	8	22.62	4.44	23.38	1.69	12.25	3.31	35.63	4.34	102.63	12.06
İyi ²	133	22.99	2.81	22.39	2.91	11.36	2.01	32.53	4.39	96.96	9.73
Orta ³	205	21.93	2.94	21.37	3.03	10.80	4.77	29.94	3.80	91.09	10.16
Kötü ⁴	19	21.53	3.44	20.79	3.77	10.74	3.16	29.05	5.55	88.16	14.74
Çok Kötü ⁵	7	20.28	3.30	20.86	5.30	11.72	3.09	29.14	7.40	88.57	18.09

Tablo 12’de görüldüğü gibi öğrencilerin yarısından fazlasının (205) algıladıkları sosyo-ekonomik düzeyleri ortadır. Bunu sırasıyla iyi, kötü, çok iyi ve çok kötü takip etmektedir. Üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyo-ekonomik düzeylerine göre yaşam kalite düzeyleri ise bedensel alan boyutunda en fazla iyi ($\bar{X} = 22.99$), en az ($\bar{X} = 20.28$) çok kötü, ruhsal alan boyutunda en fazla ($\bar{X} = 23.38$) çok iyi, en az kötü ($\bar{X} = 20.79$), sosyal alan boyutunda en fazla ($\bar{X} = 12.25$) çok iyi, en az ($\bar{X} = 10.74$) kötü, çevre boyutunda en fazla ($\bar{X} = 35.63$) çok iyi, en az ($\bar{X} = 29.05$) kötü ve son olarak ölçeğin tamamı için en fazla ($\bar{X} = 102.63$) çok iyi, en az ($\bar{X} = 88.16$) kötü olacak şekilde çıkmıştır. Puanlar arasındaki farkın anlamlılığının belirlenmesi için yapılan ANOVA sonuçları Tablo 13’te sunulmuştur.

Tablo 13.**Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Kalite Düzeylerinin Algıladıkları Sosyo-Ekonomik Düzeylerine Göre ANOVA Sonuçları**

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P	Anlamlı Fark
Bedensel Alan	Gruplararası	131.27	4	32.82	3.73	.005*	2-3
	Gruplariçi	3225.21	367	8.79			
	Toplam	3356.48	371				
Ruhsal Alan	Gruplararası	128.32	4	32.08	3.42	.009*	2-3
	Gruplariçi	3439.38	367	9.37			
	Toplam	3567.71	371				
Sosyal Alan	Gruplararası	42.63	4	10.66	2.19	.069	
	Gruplariçi	1780.69	367	4.85			
	Toplam	1823.31	371				
Çevresel Alan	Gruplararası	804.91	4	201.23	11.37	.000*	1-3, 1-5
	Gruplariçi	6498.14	367	17.71			
	Toplam	7303.04	371				
Toplam	Gruplararası	4140.36	4	1035.09	9.39	.000*	1-3, 1-4
	Gruplariçi	40469.35	367	110.27			
	Toplam	44609.71	371				

*p<0.05

Yapılan ANOVA testi sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin yaşam kalite düzeyleri algıladıkları sosyo-ekonomik düzeye göre; bedensel alan ($F_{(4-367)}=0.05$; $p<.05$), ruhsal alan ($F_{(4-367)}=0.09$; $p<.05$), çevresel alan ($F_{(4-367)}=0.00$; $p<.05$) ve toplam puan ($F_{(4-367)}=0.00$; $p<.05$) olarak anlamlı farklılık göstermiştir. Diğer bir deyişle sosyal alan boyutu ($F_{(4-367)}=0.69$; $p>.05$) dışındaki tüm alanlarda anlamlı farklılık göstermiştir. Var olan bu farklılıkların hangi gruplarda olduğunu belirlemek için post hoc testlerden Bonferroni testi uygulanmıştır. Bu testin varyanslar eşit olduğunda ve örneklemeler eşit olmadığında kullanılması tavsiye edilmektedir (Kayri, 2009).

Bonferroni testi sonuçlarına göre bedensel alan boyutunda sosyo-ekonomik düzeyi iyi olan öğrencilerin yaşam kaliteleri ($\bar{X} = 22.99$) sosyo-ekonomik düzeyi orta olan öğrencilerden ($\bar{X} = 21.93$) daha yüksektir. Ruhsal alan boyutunda sosyo-ekonomik düzeyi iyi olan öğrencilerin yaşam kaliteleri ($\bar{X} = 22.39$) sosyo-ekonomik düzeyi orta olan öğrencilerden ($\bar{X} = 21.37$) daha yüksektir. Çevresel alan boyutunda sosyo-ekonomik düzeyi çok iyi olan öğrencilerin yaşam kaliteleri ($\bar{X} = 35.63$) sosyo-ekonomik düzeyi orta olan öğrencilerden ($\bar{X} = 29.94$) ve sosyo-ekonomik düzeyi çok kötü ($\bar{X} =$

29.14) olan öğrencilerden daha yüksektir. Tüm ölçek kapsamında sosyoekonomik düzeyi çok iyi olan öğrencilerin yaşam kaliteleri ($\bar{X} = 102.63$) sosyoekonomik düzeyi orta olan öğrencilerden ($\bar{X} = 91.09$) ve sosyoekonomik düzeyi kötü olan öğrencilerden ($\bar{X} = 88.16$) daha yüksek bulunmuştur.

3.2.2.4 Üniversite öğrencilerinin yaşam kaliteleri fakültelerine göre farklılaşmakta mıdır?

Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitelerinin fakültelerine göre istatistiksel olarak farklılaşp farklılaşmadığı tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile belirlenmiştir. ANOVA'ya ilişkin varsayımların sağlandığı görülmüştür. ANOVA sonuçlarından önce Tablo 14'da üniversite öğrencilerinin fakültelerine göre yaşam kaliteleri ortalama puanları ve standart sapma değerleri verilmiştir.

Tablo 14.
Üniversite Öğrencilerinin Fakültelerine Göre Yaşam Kalite Düzeyleri Puanları ve Standart Sapma Değerleri

Fakülte	N	Bedensel Alan		Ruhsal Alan		Sosyal Alan		Çevresel Alan		Toplam	
		\bar{X}	S	\bar{X}	S	\bar{X}	S	\bar{X}	S	\bar{X}	S
Teknoloji	33	21.03	3.08	20.58	3.94	10.27	2.84	29.24	4.09	87.88	12.72
Fen Edebiyat	24	22.58	3.08	22.13	2.03	10.79	2.00	29.96	4.15	92.38	10.38
Mühendislik	158	22.31	3.01	21.77	3.17	11.04	1.95	31.13	4.29	93.58	10.55
İktisadi ve İdari Bilimler	113	22.57	2.84	22.01	2.94	11.30	2.38	31.29	4.68	94.43	10.58
Hukuk	17	22.12	3.82	22.06	3.13	11.35	2.23	30.12	5.12	93.24	13.11
Bilgisayar ve Bilişim	10	21.60	1.71	20.70	3.13	10.00	2.26	30.80	4.29	90.40	9.86
İşletme	17	22.59	3.37	21.71	2.66	11.53	2.03	32.18	4.08	95.47	11.20

Tablo 14'da üniversite öğrencilerinin yaşam kalite düzeyleri bedensel alan boyutunda en fazla işletme ($\bar{X} = 22.59$), en az teknoloji ($\bar{X} = 21.03$), ruhsal alan boyutunda en fazla fen edebiyat ($\bar{X} = 22.13$), en az teknoloji ($\bar{X} = 20.58$), sosyal alan boyutunda en fazla işletme ($\bar{X} = 22.99$), en az bilgisayar ve bilişim ($\bar{X} = 10.00$), çevresel alan boyutunda en fazla işletme ($\bar{X} = 32.18$), en az teknoloji ($\bar{X} = 29.24$) ve toplam ölçekte en fazla iktisadi ve idari bilimler ($\bar{X} = 94.43$), en az teknoloji ($\bar{X} = 87.88$)

fakültelerinde görülmüştür. Puanlar arasındaki farkın anlamlılığının belirlenmesi için yapılan ANOVA sonuçları Tablo 15’de sunulmuştur.

Tablo 15.
Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Kalite Düzeylerinin Fakültelerine Göre ANOVA Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Bedensel Alan	Gruplararası	69.84	6	11.64	1.29	.260
	Gruplariçi	3286.64	365	9.00		
	Toplam	3356.48	371			
Ruhsal Alan	Gruplararası	69.12	6	11.52	1.20	.304
	Gruplariçi	3498.58	365	9.59		
	Toplam	3567.71	371			
Sosyal Alan	Gruplararası	45.15	6	7.53	1.55	.163
	Gruplariçi	1778.16	365	4.87		
	Toplam	1823.31	371			
Çevresel Alan	Gruplararası	175.36	6	29.23	1.50	.178
	Gruplariçi	7127.69	365	19.53		
	Toplam	7303.04	371			
Toplam	Gruplararası	1310.53	6	218.42	1.84	.090
	Gruplariçi	43299.18	365	118.63		
	Toplam	44609.71	371			

Yapılan ANOVA testi sonucuna göre üniversite öğrencilerinin yaşam kaliteleri öğrenim gördükleri fakültele göre anlamlı fark göstermemektedir ($F_{(6-365)}=1.29$; $p>.05$). Ayrıca üniversite öğrencilerinin yaşam kaliteleri; bedensel alan ($F_{(6-365)}=1.84$; $p>.05$), ruhsal alan ($F_{(6-365)}=1.20$; $p>.05$), sosyal alan ($F_{(6-365)}=1.55$; $p>.05$) ve çevresel alan ($F_{(6-365)}=1.40$; $p>.05$) alt boyutlarında da öğrenim gördükleri fakültele göre anlamlı fark göstermemiştir.

3.2.2.5 Üniversite öğrencilerinin yaşam kaliteleri internete bağlanma sıklıklarına göre farklılaşmakta mıdır?

Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin internete bağlanma sıklıklarına göre istatistiksel olarak farklılaşıp farklılaşmadığı tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile belirlenmiştir. Parametrik bir test olan ANOVA’nın varsayımlarının

karşılandığı görülmüştür. ANOVA sonuçlarından önce Tablo 16’de üniversite öğrencilerinin internete bağlanma sıklıklarına göre yaşam kalitesi ortalama puanları ve standart sapma değerleri verilmiştir.

Tablo 16.
Üniversite Öğrencilerinin İnternete Bağlanma Sıklıklarına Göre Yaşam Kalite Düzeyleri Puanları ve Standart Sapma Değerleri

İnternete bağlanma sıklığı	Bedensel Alan		Ruhsal Alan		Sosyal Alan		Çevresel Alan		Toplam		
	N	\bar{X}	S	\bar{X}	S	\bar{X}	S	\bar{X}	S	\bar{X}	S
Düzenli ¹	326	22.78	3.04	21.62	3.13	11.03	2.22	31.05	4.47	93.24	11.19
Haftada birkaç kez ²	41	21.95	2.34	22.32	2.46	11.10	2.25	29.63	3.92	92.24	8.21
Ayda birkaç kez ³	5	24.80	4.87	24.20	4.76	11.60	2.19	33.40	4.93	101.60	14.10

Tablo 16’da öğrencilerin yaşam kaliteleri incelendiğinde bedensel alan alt boyutunda en yüksek puanı ayda birkaç kez internete bağlanan ($\bar{X} = 24.80$), en düşük puanı haftada birkaç kez internete bağlanan ($\bar{X} = 21.95$) öğrenciler, ruhsal alan alt boyutunda en yüksek puanı ayda birkaç kez internete bağlanan ($\bar{X} = 24.20$), en düşük puanı düzenli internete bağlanan ($\bar{X} = 21.62$) öğrenciler, sosyal alan alt boyutunda en yüksek puanı ayda birkaç kez internete bağlanan ($\bar{X} = 11.60$), en düşük puanı düzenli internete bağlanan ($\bar{X} = 11.03$) öğrenciler, çevresel alan alt boyutunda en yüksek puanı ayda birkaç kez internete bağlanan ($\bar{X} = 33.40$), en düşük puanı haftada birkaç kez internete bağlanan ($\bar{X} = 29.63$) öğrenciler almıştır. Toplam puan incelendiğinde öğrencilerin yaşam kalite puanları en fazla internete ayda birkaç kez bağlanan ($\bar{X} = 101.60$), en düşük puanı haftada birkaç kez internete bağlanan ($\bar{X} = 92.24$) öğrenciler almıştır. Puanlar arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlılığı için yapılan ANOVA sonuçları Tablo 17’de verilmiştir.

Tablo 17.
Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Kalite Düzeylerinin İnternete Bağlanma Sıklıklarına Göre ANOVA Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Bedensel Alan	Gruplararası	36.18	2	18.09	2.01	.135
	Gruplariçi	3320.30	369	9.00		
	Toplam	3356.48	371			
Ruhsal Alan	Gruplararası	47.94	2	23.97	2.51	.082
	Gruplariçi	3519.77	369	9.54		
	Toplam	3567.71	371			
Sosyal Alan	Gruplararası	1.75	2	.875	.18	.838
	Gruplariçi	1821.56	369	4.94		
	Toplam	1823.31	371			
Çevresel Alan	Gruplararası	104.22	2	52.11	2.67	.071
	Gruplariçi	7198.83	369	19.51		
	Toplam	7303.04	371			
Toplam	Gruplararası	390.13	2	195.07	1.63	.198
	Gruplariçi	44219.57	369	119.84		
	Toplam	44609.71	371			

Yapılan ANOVA testi sonucuna göre üniversite öğrencilerinin yaşam kaliteleri internete bağlanma sıklıklarına göre anlamlı fark göstermemektedir ($F_{(2-371)}=1.63$; $p>.05$). Ayrıca üniversite öğrencilerinin yaşam kaliteleri; bedensel alan ($F_{(2-371)}=2.01$; $p>.05$), ruhsal alan ($F_{(2-371)}=2.51$; $p>.05$), sosyal alan ($F_{(2-371)}=0.18$; $p>.05$) ve çevresel alan ($F_{(2-371)}=2.67$; $p>.05$) alt boyutlarında da internete bağlanma sıklıklarına göre anlamlı fark göstermemiştir.

3.2.2.6 Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi internete bağlanma nedenlerine göre farklılaşmakta mıdır?

Araştırmanın alt problemlerinden biri üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesinin internete bağlanma nedenlerine göre anlamlı olarak farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesidir. Yapılan araştırmada internete bağlanma nedenleri; eğlence, genel bilgi arama, iletişim, eğitim, ticari ve diğer seçenekleri ile sunulmuştur. Her bir bağlanma nedeni için ilişkisiz örneklem t testi yapılmıştır. Bunun için varsayımlar kontrol edilmiştir. Varsayımların sağlandığı görülmüş ve ilişkisiz örneklem t testi sonuçları Tablo 18, Tablo 19, Tablo 20, Tablo 21, Tablo 22 ve Tablo 23’de sunulmuştur.

Tablo 18.

Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Kalitesinin İnternete Eğlence İçin Bağlanma Nedenine Göre İlişkisiz Örneklem T Testi Sonuçları

		N	\bar{X}	S	Sd	t	P	
		Gruplar						
Eğlence	Bedensel alan	Evet	190	22.12	2.70	370	-1.05	.29
		Hayır	180	22.45	3.30			
	Ruhsal alan	Evet	190	21.38	3.17	370	-0.27	.02*
		Hayır	180	22.11	2.99			
	Sosyal alan	Evet	190	10.98	2.11	370	-0.57	.57
		Hayır	180	11.11	2.33			
	Çevresel alan	Evet	190	30.85	4.38	370	-0.36	.72
		Hayır	180	31.01	4.51			
	Toplam	Evet	190	92.55	10.30	370	-1.24	.24
		Hayır	180	93.96	11.61			

Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesinin internete eğlence amacıyla bağlanıp bağlanmama nedenine göre yapılan ilişkisiz örneklem t testi sonuçlarına göre yaşam kalitesi ölçeğinin sadece ruhsal alan alt boyutunda puanlar arasında anlamlı farklılık gözlenmiştir [$t_{(370)}=-0.27$, $p<.05$]. Diğer bir deyişle internete eğlence amacıyla girenlerin ruhsal alan alt boyutunda yaşam kaliteleri ($\bar{X} = 21.38$), girmeyenlerden ($\bar{X} = 22.11$) daha düşük çıkmıştır.

Tablo 19.

Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Kalitesinin İnternete Genel Bilgi Arama İçin Bağlanma Nedenine Göre İlişkisiz Örneklem T Testi Sonuçları

		N	\bar{X}	S	Sd	t	P	
		Gruplar						
Genel bilgi arama	Bedensel alan	Evet	155	22.65	2.91	370	2.04	.04*
		Hayır	217	22.01	3.05			
	Ruhsal alan	Evet	155	22.08	2.95	370	1.82	.70
		Hayır	217	21.49	3.19			
	Sosyal alan	Evet	155	11.23	2.11	370	1.35	.18
		Hayır	217	10.91	2.28			
	Çevresel alan	Evet	155	30.94	4.16	370	0.05	.96
		Hayır	217	30.92	4.64			
	Toplam	Evet	155	94.26	10.03	370	1.53	.13
		Hayır	217	92.51	11.56			

* $p<.05$

Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesinin internete genel bilgi arama amacıyla bağlanıp bağlanmama nedenine göre yapılan ilişkisiz örneklem t testi sonuçlarına

göre yaşam kalitesi ölçeğinin sadece bedensel alan alt boyutunda puanlar arasında anlamlı farklılık gözlenmiştir [$t_{(370)}=2.04$, $p<.05$]. Diğer bir deyişle internete genel bilgi arama amacıyla girenlerin bedensel alan alt boyutunda yaşam kaliteleri ($\bar{X} = 22.65$), girmeyenlerden ($\bar{X} = 22.01$) daha yüksek çıkmıştır.

Tablo 20.

Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Kalitesinin İnternete İletişim İçin Bağlanma Nedenine Göre İlişkisiz Örneklem T Testi Sonuçları

			N	\bar{X}	S	Sd	t	P
Gruplar								
İletişim	Bedensel alan	Evet	195	22.44	2.97	370	1.07	0.29
		Hayır	177	22.10	3.05			
	Ruhsal alan	Evet	195	21.77	3.13	370	0.23	0.82
		Hayır	177	21.70	3.08			
	Sosyal alan	Evet	195	10.98	2.25	370	-0.58	0.56
		Hayır	177	11.11	2.18			
	Çevresel alan	Evet	195	31.21	4.15	370	1.29	0.20
		Hayır	177	30.62	4.72			
	Toplam	Evet	195	93.73	10.55	370	0.90	0.37
		Hayır	177	92.70	11.41			

Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesinin internete iletişim amacıyla bağlanıp bağlanmama nedenine göre yapılan ilişkisiz örneklem t testi sonuçlarına göre yaşam kalitesi ölçeğinin hiçbir alt boyutunda ve ölçeğin tamamında puanlar arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı değildir.

Tablo 21.

Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Kalitesinin İnternete Eğitim İçin Bağlanma Nedenine Göre İlişkisiz Örneklem T Testi Sonuçları

			N	\bar{X}	S	Sd	t	P
Gruplar								
Eğitim	Bedensel alan	Evet	115	22.54	2.88	370	1.13	0.26
		Hayır	257	22.16	3.06			
	Ruhsal alan	Evet	115	21.91	3.23	370	0.72	0.47
		Hayır	257	21.66	3.04			
	Sosyal alan	Evet	115	11.25	2.09	370	1.22	0.22
		Hayır	257	10.95	2.68			
	Çevresel alan	Evet	115	31.10	4.16	370	0.49	0.63
		Hayır	257	30.85	4.56			
	Toplam	Evet	115	94.17	10.20	370	1.09	0.28
		Hayır	257	92.84	11.33			

Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesinin internete eğitim amacıyla bağlanıp bağlanmama nedenine göre yapılan ilişkisiz örneklem t testi sonuçlarına göre yaşam kalitesi ölçeğinin hiçbir alt boyutunda ve ölçeğin tamamında puanlar arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı değildir.

Tablo 22.
Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Kalitesinin İnternete Ticari Amaç İçin Bağlanma Nedenine Göre İlişkisiz Örneklem T Testi Sonuçları

			N	\bar{X}	S	Sd	t	P
Gruplar								
Ticari	Bedensel alan	Evet	65	22.43	3.01	370	0.45	0.65
		Hayır	307	22.24	3.01			
	Ruhsal alan	Evet	65	21.63	3.24	370	-0.31	0.76
		Hayır	307	21.76	3.08			
	Sosyal alan	Evet	65	10.94	2.30	370	-0.42	0.68
		Hayır	307	11.07	2.20			
	Çevresel alan	Evet	65	30.80	4.33	370	-0.26	0.80
		Hayır	307	30.95	4.47			
	Toplam	Evet	65	93.23	10.55	370	-0.01	0.10
		Hayır	307	93.24	11.07			

Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesinin internete ticari amaç için bağlanıp bağlanmama nedenine göre yapılan ilişkisiz örneklem t testi sonuçlarına göre yaşam kalitesi ölçeğinin hiçbir alt boyutunda ve ölçeğin tamamında puanlar arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı çıkmamıştır.

Tablo 23.
Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Kalitesinin İnternete Diğer Amaçlar İçin Bağlanma Nedenine Göre İlişkisiz Örneklem T Testi Sonuçları

			N	\bar{X}	S	Sd	t	P
Gruplar								
Diğer	Bedensel alan	Evet	8	18.75	4.89	370	-3.40	0.08
		Hayır	364	22.35	2.92			
	Ruhsal alan	Evet	8	19.25	3.54	370	-2.31	0.02*
		Hayır	364	21.79	3.07			
	Sosyal alan	Evet	8	10.63	2.83	370	-0.54	0.59
		Hayır	364	11.05	2.21			
	Çevresel alan	Evet	8	28.13	7.04	370	-1.81	0.07
		Hayır	364	30.99	4.36			
	Toplam	Evet	8	84.13	17.91	370	-1.47	0.18
		Hayır	364	93.44	10.72			

*p<.05

Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesinin diğer amaçlar için internete bağlanıp bağlanmama nedenine göre yapılan ilişkisiz örneklem t testi sonuçlarına göre yaşam kalitesi ölçeğinin sadece ruhsal alan alt boyutunda puanlar arasında anlamlı farklılık gözlenmiştir [$t_{(370)}=2.31$, $p<.05$]. Diğer bir deyişle internete diğer amaçlarla bağlananların ruhsal alan alt boyutunda yaşam kaliteleri ($\bar{X} = 19.25$), bağlanmayanlardan ($\bar{X} = 21.79$) daha düşük çıkmıştır.

3.2.3 Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık puanları ile yaşam kaliteleri arasında ilişki var mıdır?

Araştırmanın amaçlarından biri üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık puanları ile yaşam kaliteleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olup olmadığının belirlenmesidir. Belirlenen amaç doğrultusunda Pearson korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Bunun için parametrik bir test olan Pearson korelasyon katsayısı için varsayımlar kontrol edilmiştir. İlgili varsayımlar puanların sürekli ve normal olmasıdır. İlişkileri araştırılan puanlar sürekli dir. Normal dağılım içinse normallik testi yapılmıştır. Normallik testi sonuçlarına göre ölçeklerden alınan puanlar normal dağılımlı çıkmıştır.

Yapılan korelasyon analizi sonucunda üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık puanları ile yaşam kaliteleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı, negatif yönlü, düşük düzeyde bir ilişki çıkmıştır ($r=-0.15$; $p<.05$). Diğer bir deyişle üniversite öğrencilerinin internete bağımlılık puanları artıkça öğrencilerin yaşam kaliteleri düşmektedir.

BÖLÜM 5

TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

4.1 Tartışma ve Sonuç

Bu araştırma, Sakarya Üniversitesi Esentepe Kampüsü'nde okuyan üniversite öğrencileri arasında ki bireylerin Young İnternete Bağımlılık Ölçeği'nden aldıkları puanlarının yaşam kalitesi ile arasında ki ilişkiyi tespit etmek aynı zamanda kişisel bilgi formundaki bazı değişkenlerin bireylerin internet bağımlılığı ve yaşam kalitesi üzerinde anlamlı bir etkiye neden olup olmadığına bakılmak üzere ortaya konmuştur. Elde edilen verilerin analizi yapılarak aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre;

- Üniversite öğrencilerinin %72.3'ünün tanımlanan internet bağımlılık düzeylerine göre “ortalama internet kullanıcısı” oldukları, %25.3'ünün “riskli internet kullanıcısı” oldukları ve %2.4'ünün ise “internet bağımlısı” oldukları görülmektedir. Elde edilen bu sonuçlara göre katılımcıların çoğu internet kullanımı ile ilgili olarak herhangi bir problem yaşamamaktadır. Çalışmamızda ölçekten alınan toplam puanların ortalaması ve standart sapma katsayısı incelendiğinde öğrencilerin internet kullanımlarının orta seviyede problemlili olduğu söylenebilir. Bu durum Tutgun'un (2009) çalışmasında bulunan öğretmen adaylarının problemlili internet kullanımlarının toplam puan ortalamaları 62.21 orta seviyede olduğu bulgusu ile örtüşmektedir (Çağır, Gürkan, 2010).

- Çalışmamızda erkeklerin internet bağımlılık düzeylerine göre ortalama puanı (44, 29), kadınların internet bağımlılık düzeylerine göre ortalama puanı (42, 76) olup istatistiksel açıdan öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri arasında cinsiyete göre anlamlı fark bulunmamıştır. Cinsiyet değişkeni ile internet bağımlılığı arasında farklılık bulunmaması; Lee ve diğerleri (2007) (Kaya, 2011) ve Günüş (2009)'de cinsiyetin internet bağımlılığı üzerinde etkisi olmadığını tespit etmişlerdir. Ancak, cinsiyet farkının erkeklerin lehine olduğunu vurgulayan çalışmalara da rastlanmaktadır (Taçyıldız, 2010).

- Öğrencilerin tamamına yakını (326) interneti sıklıkla kullandıklarını, diğer bir deyişle düzenli olarak kullandıklarını belirtmişlerdir. Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyleri, internete bağlanma sıklıklarına göre incelendiğinde en yüksek

puanın ayda birkaç kez girenlerden ($\bar{X} = 45.80$), bunu sırasıyla düzenli olarak girenlerden ($\bar{X} = 44.58$) ve haftada birkaç kez girenlerden ($\bar{X} = 34.78$) elde edildiği görülmektedir. Puanlar arasındaki farkın anlamlılığının belirlenmesi için yapılan ANOVA sonuçlarına göre internete düzenli olarak bağlananların ortalama puanları ($\bar{X} = 44.58$) ve haftada birkaç kez girenlerden ($\bar{X} = 34.78$) anlamlı olarak yüksek çıkmıştır. Yani öğrenciler internete daha çok bağlandıkça internete olan bağımlılık düzeyleri de anlamlı olarak artmaktadır.

- Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin internete bağlanma nedenlerinden eğlence amacıyla internete girenler ve genel bilgi arama amacıyla internete girenler arasında anlamlı fark göstermiştir. Bu sonuca göre internete eğlence amacıyla girenlerin internet bağımlılık düzeyleri puanları ($\bar{X} = 44.58$), girmeyenlere göre ($\bar{X} = 42.09$) daha yüksektir. Ayrıca internete genel bilgi arama amacıyla girenlerin internet bağımlılık düzeyi puanları ($\bar{X} = 41.81$), bu amaçla internete girmeyenlerin bağımlılık düzeyi puanlarından ($\bar{X} = 44.74$) daha düşük çıkmıştır. İnternet kullanma amaçlarına ilişkin farklı araştırmalara bakıldığında, Lam ve diğer. (2009), katılımcıların % 45, 1'nin interneti eğlence amaçlı kullandıklarını, % 19, 9'nun bilgi edinme ve % 15, 8'inin iletişim amacıyla interneti kullandıklarını belirlemiştir. Jang ve ark. (2008), katılımcıların % 38, 1'inin internet üzerinde oyun oynamayı, % 36, 9'unun kişisel bilgi arama, % 25'inin ise akranlarıyla sohbet-iletişim amacıyla interneti kullandıklarını saptamıştır. Hawi (2012), katılımcıların % 84, 2'sinin interneti iletişim kurma amaçlı, % 65, 7'sinin bilgi edinme, araştırma ve mesajlaşma için, % 51, 2'sinin eğlenme, müzik dinleme, film seyretme ve oyun oynama amacıyla ve % 4, 6'sının ise diğer amaçlar için interneti kullandıklarını belirlemiştir (Özkan, 2010'dan akt. Çetinkaya, 2013). Bu da internet kullanım amaçları ile ilgili literatüre bakıldığında yapılan araştırmaların farklı sonuçlar elde ettiğini göstermektedir.

- Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyleri algıladıkları sosyo-ekonomik düzeye göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermemektedir. Bu da internet bağımlılığı ile ekonomik durum arasındaki farkı araştıran yazınla uyum göstermektedir (Song, 2003; Whang ve diğer., 2003; Leung, 2004; Park ve diğer., 2008; Balta ve Horzum, 2008; Bakken ve diğer., 2009; Esen, 2010; Koyuncu ve diğer., 2012'den akt. Doğan, 2013). Ancak Bayraktar (2001), Günüş (2009) ve Şahin (2011) çalışmalarında ailelerin sosyo-ekonomik düzeyi ile ergenlerin internet kullanımını arasında doğrusal bir

ilişki olduğunu yani gelir düzeyi arttıkça internete bağımlı olma düzeyide artmaktadır. Bu farkın, internete ulaşmanın kolay ve ucuz hale gelmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir. (Greenfield, 1999 Doğan, 2013) Ayrıca Bayraktar (2001)' da internet bağımlılığı ile sosyo-ekonomik statü arasında anlamlı bir ilişki görememiştir.

- Öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyleri devam ettikleri fakültelere göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermemektedir.

- Üniversite öğrencilerinin yaşam kaliteleri cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık göstermemektedir.

- Tüm ölçek kapsamında sosyo-ekonomik düzeyi çok iyi olan öğrencilerin yaşam kaliteleri ($\bar{X} = 102.63$) sosyo-ekonomik düzeyi orta olan öğrencilerden ($\bar{X} = 91.09$) ve sosyoekonomik düzeyi kötü olan öğrencilerden ($\bar{X} = 88.16$) daha yüksek bulunmuştur.

- Üniversite öğrencilerinin okudukları fakülte internet bağımlılığı ve yaşam kalitesi ölçeğine göre anlamlı farklılık göstermemektedir.

- Üniversite öğrencilerinin yaşam kaliteleri; bedensel, ruhsal, sosyal ve çevresel alan alt boyutlarında da internete bağlanma sıklıklarına göre anlamlı fark göstermemiştir. Ancak internete eğlence ve diğer amaçlar için girenlerin ruhsal alan alt boyutunda yaşam kaliteleri, girmeyenlerden daha düşük; internete genel bilgi arama amacıyla girenlerin bedensel alan alt boyutunda yaşam kaliteleri, girmeyenlerden daha yüksek çıkmış olup internete iletişim, eğitim ve ticari amaç için bağlananların ölçeklerde ki alt boyutlardaki alanlar arasında ki ilişki anlamlı çıkmamıştır.

- Yapılan korelasyon analizleri sonucunda üniversite öğrencilerinin Young İnternet Bağımlılık Ölçeği'nden aldıkları puanlar ile yaşam kaliteleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı, negatif yönlü, düşük düzeyde bir ilişki çıkmıştır ($r=-0.15$; $p<.05$). Diğer bir deyişle üniversite öğrencilerinin Young İnternete Bağımlılık Ölçeği'nden aldıkları puanları artıkça öğrencilerin yaşam kaliteleri düşmektedir.

4.2 Öneriler

• Araştırma, Sakarya İli Adapazarı İlçesindeki Sakarya Üniversitesi Esentepe kampüsünde öğrenim gören öğrencilere yönelik yapılmıştır. Daha geniş bir evren ve örneklem gurubu ile başka il ve ilçelerde benzer araştırma tekrardan yapılabilir.

• Aile, çocuk, ergen ve yetişkinlerin internet bağımlılığına dair farkındalıklarını arttırmak ve bilinçli daha güvenli internet kullanımının nasıl olması gerektiğini açıklayan eğitim çalışmaları verilebilir.

• Araştırma internet bağımlılığını açıklayan farklı psiko-sosyal değişkenler kullanılarak tekrarlanabilir.

• Farklı öğretim basamaklarında (yaş gruplarında) da ki bireyler ile çalışılabilir.

• “İnternet bağımlılığı ”terimi gün geçtikçe artan sorunlarından birisi olmaya başladığı için klinisyenler de bu konuda dikkatli olmalı, bu bozukluğu iyi tanımalı ve tedavisini sağlıklı yapabilmelidirler.

• Yaşam kalitesinin yükseltilmesi için 4 alanda (bedensel, ruhsal, çevre ve sosyal alanlarda) sağlığımızı geliştirme programları düzenlenmeli ve buna dair ihtiyaçlar göz önüne alınmalıdır.

KAYNAKÇA

- Akinoğlu, O. (2002). *Eğitim ve Sosyalleşme Açıısından İnternet Kullanımı: İstanbul Örneği*. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayınlanmamış doktora tezi. İstanbul.
- Alaçam, H. (2012). *Denizli Bölgesi Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Görölme Sıklığı ve Yetişkin Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu ile İlişkisi*. Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakóltesi. Doktora tezi, Denizli.
- Alam, S.S.,Nik Hashim N.M.H., Ahmad M., Che Wel C.A., Mohd Nor S.&OmarN.A. (2014). Negative And Positive Impact of Internet Addiction on Young Adults: Emprical Study in Malaysia. *Omnia Science IC.10* (3):619-638.
- Altuğ, N. (2011). *Karaciğer Nakilli Çocukların ve Ailelerinin Yaşam Kalitesi/Yaşam Kalitesini Etkileyen Değişkenleri Belirlenmesi*. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Doktora Tezi, İzmir.
- Altun, A. (2003). Yurdum İnternet'i 10 Yaşında! <http://www.internetarsivi.metu.edu.tr/10yil.ph.p>. (10 OCAK 2015 tarihinde erişilmiştir).
- Arısoy, Ö. (2009).İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 1 (1), 55-67.
- Amerikan Psikiyatri Birliği.(1844). *Dsm-IV-Tr*.E.Köroğlu (Çev.).Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı. Ankara: Hekimler Yayın Birliği
- Batıgün, A.D.,Kılıç, N. (2011). İnternet Bağımlılığı ile Kişilik Özellikleri, Sosyal Destek, Psikolojik Belirtiler ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*.26 (67), 1-10.
- Biçer, U. (2014).*Sosyal Beceri Eğitiminin Ortaokul Öğrencilerindeki İnternet Bağımlılığı Düzeyine Etkisi*. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Adana.
- Bilge, F. (2012). Bir Grup İlköğretim Öğrencisinde Bilgisayara Yönelik Bağımlılık Eğilimi Deđerlendirmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakóltesi Dergisi*.43, 96-105.
- Bozkurt N. (2003). Kaliteli Yaşamın Felsefesi. İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 2 (3) .[Elektronik Dergi]. <http://asosindex.com/journal-article-abstract?id=5289>. (05.04.2015 tarihinde erişilmiştir)
- Büyüköztürk. Ş. (2009). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. (10. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.

- Büyüköztürk. Ş.,Bökeoğlu-Çokluk. Ö. ve Köklü. N. (2009). *Sosyal Bilimler İçin İstatistik*. (4. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Canan, F. (2010). *Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı, Disosiyatif Belirtiler ve Sosyo-demografik Özellikler Arasındaki İlişki*. Düzce Üniversitesi Tıp Fakültesi. Uzmanlık tezi, Düzce.
- Chambers R.A. & Potenza M.N. (2003). Neurodevelopment, Impulsivity, and Adolescent Gambling. *Journal of Gambling Studies*. 19 (1):53–84.
- Çağır G.,Gürkan U. (2010).The Relationship Between The Levels Of High School And University Students' Problematic Use Of Internet And Their Perceived Wellness And Loneliness Levels. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* , 13 (24), 70-85.
- Cengizhan, C. (2005). *Öğrencilerin Bilgisayar ve İnternet Kullanımında Yeni Bir Boyut: Bağımlılık*. VIII. Ulusal PDR Kongresi.Marmara Üniversitesi. İstanbul.
- Ceyhan, E. (2010). Problemlı İnternet Kullanım Düzeyi Üzerinde Kimlik Statüsünün, İnternet Kullanım Amacının ve Cinsiyetin Yordayıcılığı. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*.10 (3), 1325-1355.
- Çalışgan, H. (2013).*İlköğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Siber Zorbalık*. Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul.
- Çetinkaya, M. (2013).*İlköğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının İncelenmesi*. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İzmir.
- Denizci, Ö.M. (2009). Bilişim Toplumu ve Bağlamında İnternet Olgusu ve Sosyo-psikolojik Etkileri. *Marmara İletişim Dergisi*.15, 47-65.
- Dinç, M. (2010). *İnternet Bağımlılığı*. İstanbul: Ferfir Yayın
- Doğan, A. (2013). *İnternet Bağımlılığı Yaygınlığı*. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul.
- Döner, C. (2011).*İlköğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara.
- Egger, O. And Rauterberg, M. (1996). *Internet Behaviour and Addiction*. Unpublished Master Thesis, Work&Organisational Psychology Unit (IfAP) , Swiss Federal Institute of Technology (ETH), Zurich.
- Eğinli, A.T, Yeygel, S. (2009). Çocukların Yeni Oyuncağı:İnternet (Çocukların İnternet Kullanımına İlişkin Bir Araştırma). *Marmara İletişim Dergisi*. (15), 159-184.

- Ercan, N. (2010). *Huzur Evinde Yaşayan Yaşlıların Yaşam Kalitesi ve Yaşam Kalitesini Etkileyen Faktörler*. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Erkiral, C. (2014). *Hemşirelerin Yaşam Kalitesini Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi*. Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek lisans tezi, İstanbul.
- Esen, E. (2010). *Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Yordayan Psiko-sosyal Değişkenlerin İncelenmesi*. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İzmir.
- Fırat R. (2005). Yaşam Kalitesi mi, Yaşam Standardı mı? , *Köprü Dergisi*, 90, 3.
- Gölge, E. Ve Arlı, M . (2002). *Üniversite Öğrencilerinin Üniversite Dışında Bilgisayar ve İnternet Kullanma Durumları*. VIII. Türkiye’de İnternet Konferansı, İstanbul.
- Gönül, A.S. (2002). Patolojik İnternet Kullanımı (İnternet Bağımlılığı/Kötüye Kullanımı). *New Symposium*.40 (3), 105-110.
- Gültekin, B.K. (2008). *Adnan Menderes Üniversitesi Öğrencilerinde Sosyal Fobinin Yaygınlığı, Yaşam Kalitesi ve Kimlik Oluşumu Üzerine Etkileri*. Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi. Uzmanlık tezi, Aydın.
- Günüş, S. (2009). *İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Bazı Demografik Değişkenler ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Van.
- Günüş, S.,Kayri, M. (2010). Türkiye’de İnternet Bağımlılık Profili ve İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik-Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. (39), 220-232.
- İşık, U. (2007). *Medya Bağımlılığı Teorisi Doğrultusunda İnternet Kullanımının Etkileri ve İnternet Bağımlılığı*. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Doktora tezi, Konya.
- İçel, K. (1998). *Kitle Haberleşme Hukuku*. Beta Yayınları:İstanbul.
- İnan, A. (2010). *İlköğretim II. Kademe ve Ortaöğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı*. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Erzurum.
- İnandı, T.,ve Akyol, İ. (2003). Bilgisayar Kullanımı İle İlgili Sağlık Sorunları. <http://saglik.tr.net/stil.css>. (10 Ocak 2015 tarihinde erişilmiştir).
- Karademir, Ü.A. (2014). *Sağlık Çalışanlarında Yaşam Kalitesi* .Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek lisans tezi, İstanbul.

- Karaman, M.K.,Kurtoğlu, M. (2009). *Öğretmen Adaylarının İnternet ağımlılığı Hakkındaki Görüşleri*. XI. Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri. şanlıurfa.
- Kaya, A. (2011).*Öğretmen Adaylarının Sosyal Ağ Sitelerini Kullanım Durumları ve İnternet Bağımlılığı Düzeyleri*. Ege Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İzmir.
- Kayri. M. (2009). Araştırmalarda gruplar arası farkın belirlenmesine yönelik çoklu karşılaştırma (post-hoc) teknikleri. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 19. 1. 51-64.
- Kızılıcđ, S. (1999). Kemoterapi Alan Kanserli Hastalar ve Yakınlarının Yaşam Kalitesini Etkileyen Faktörler. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 3, 18-26.
- Kurtaran, G.T. (2008). *İnternet Bağımlılığını Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi*. Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Mersin.
- Kurt A.S.,Savaşer S. (2013) Kanserli Adölesanların Yaşam Kalitesi Düzeyine Re-Mission Video Oyununun Etkisi. *Türk Onkoloji Dergisi*, 28 (2):51-58.
- Kuzu, A.,Odabaşı, F.H. ve diğerleri (2008). İnternet Kullanımı ve Aile Araştırması. *T.C. Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü Yayınları*
- Odabaşıoğlu, G.,Öztürk, Ö., Genç, Y., Pektaş, Ö. (2007). On Olguluk Bir Seri İle İnternet Bağımlılığı Klinik Görünümleri. *Bağımlılık Dergisi*. 8 (1), 46-51.
- Özcan N.K.,Buzlu, S. (2005). Problemlı İnternet Kullanımını Belirlemede Yardımcı Bir Araç “İnternette Bilişsel Durum Ölçeğinin Üniversite Öğrencilerinde Geçerlik ve Güvenirliği.” *Bağımlılık Dergisi*.6 (1), 19-26.
- Öztürk, Ö.,Odabaşıoğlu, G., Eraslan, D., Genç, Y., Kalyoncu, A. (2007). İnternet bağımlılığı: Kliniği ve Tedavisi. *Bağımlılık Dergisi*.8 (1), 36-41.
- Pallanti, S.,Bernardi, S. &Quercioli L. (2006). The Shorter PROMIS Questionnaire and the Internet Addiction Scale in the Assessment of Multiple Addictions in a High-School Population: Prevalence and Related Disability, *CNS Spectrums*, 11 (12), 956-64.
- Pamay, C.,Üstün, Z.K. (2009). *Amerikan Psikoloji Derneği Yayım Kılavuzu (APA Publication Manual)*.İstanbul:Kaknüs Yayın
- Saatçi, A. (2005).”Bilgi Teknolojisindeki Gelişme Yarattığı Bilgi Devriminin Ulaştığı Boyutlar” *.Gelişen Bilgi Teknolojisi İle Güvenlik Politikası ve Stratejileri Arasında Etkileşim ve Yönlendirme Sempozyumu*.

- Seferoğlu, S.S.,Yıldız, H. (2013). Dijital Çağın Çocukları:İlköğretim Öğrencilerinin Facebook Kullanımları ve İnternet Bağımlılıkları Üzerine Bir Araştırma. *İletişim ve Diplomasi/Çocuk ve Medya*.32-48.
- Sevindik, T. (2003). *İnternet kafeye giden bireylerin internet kafelerden beklenti düzeyleri, internet ve internet kafeleri kullanma amaçlarının belirlenmesi: Elazığ ili örneği*. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Elazığ.
- Sırakaya, M.,Seferoğlu, S.S. (2013). Öğretmen Adaylarının Problemlili İnternet Kullanımlarının İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 28 (1), 356-368.
- Şahin, M. (2007). *Madde Bağımlılığı Konusunda Türkiye 'de Yapılmış Olan Lisansüstü Tezler Üzerine Bir Değerlendirme*. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara.
- Şahin, M. (2011).*İlköğretim Okulu Öğrencilerindeki İnternet Bağımlılığı*. Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul.
- Şendağ, S. ve Odabaşı, F. (2007). İnternet Bağımlılığı: Çocukların Psikososyal Gelişimi Üzerindeki Etkileri. <http://home.anadolu.edu.tr/fodabaşı/doc/ty20.swf> adresinden 10 Ocak 2015 tarihinde alınmıştır.
- Shaffer, H.J. (2013). *What is addiction?: A perspective*. Division on addiction, Cambridge Health Alliance, a teachingaffiliate of Harvard Medical School. <http://www.divisiononaddiction.org/html/whatisaddiction.htm> adresinden 13 Ocak 2015 tarihinde ulaşılmıştır.
- Suler, J. (1996). Why is this thing eating my life? Computer and cyber space addiction at the "palace". <http://www-usr.rider.edu/~suler/psycyber/eatlife.html>(22.02.2015tarihinde ulaşılmıştır).
- Taıyıldız, Ö. (2010). *Lise öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeylerinin bazı değişkenlere göre yordanması*. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İzmir.
- Tarhan, N.,Nurmedov, S. (2011). *Bağımlılık-Sanal veya Gerçek*.İstanbul:Timaş Yayınları
- Tanrıverdi, S. (2012). *Ortaöğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ile Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Van.

- Toroman, M. (2013). *İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Ağ Kullanım Düzeylerinin Ortaöğretim Öğrencilerinin Akademik Başarıları ile İlişkisinin İncelenmesi*. Fırat Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Elazığ.
- Tunalıoğlu Z. (2013). *Problematic Internet Use: A study in Turkey*. Boğaziçi Üniversitesi.
- Tüzün, E.,Eker, L. (2003). Sağlık Değerlendirme Ölçütleri ve Yaşam Kalitesi. *Sağlık ve Toplum*, 2, 3-8.
- URL-1, Yaşam Kalitesi. www.dicle.edu.tr. 24Aralık2014.
- Üçkardeş, E.A. (2008). *Mersin Üniversitesi Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığının Değerlendirilmesi*. Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi. Uzmanlık tezi, Mersin.
- Wikipedi (2008). Psikolojide bağımlılık.<http://tr.wikipedia.org/wiki/Ba%C4%9F%C4%B1ml%C4%B1l%C4%B1k>. (14.03.2015 tarihinde ulaşılmıştır).
- Yalçın, C. (2003). Sosyolojik Bir Bakış Açısıyla İnternet. *Sosyal Bilimler Dergisi*.27 (1), 77-89.
- Yalçın, N. (2006). İnterneti Doğru Kullanıyor muyuz? İnternet Bağımlısı mıyız? Çocuklarımız ve Gençlerimiz Risk Altında mı?.*Akademik Bilişim*. Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi. Ankara. (13 Ocak 2015 tarihinde edinilmiştir).
- Yaran.M. (2014). *Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinde Uyku ve Yaşam Kalitesinin İncelenmesi*. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek lisans tezi, Samsun.
- Yıldız, Ü. (2014). *Üniversite Öğrencilerinde Obezite Oluşumunda İnternet Bağımlılığının Etkisinin Saptanması*. Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi. Uzmanlık tezi, İzmir.
- Yılmaz, E.,Şahin, Y.L., Haseski, H.İ., Erol, O. (2014). Lise Öğrencilerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi: Balıkesir İli Örneği. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*.4 (1);134-144.
- Young, K.S. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychol Behav*, 3:237-244.
- Young, K.S. (1997).*What makes the internet addictive: potential explanations for pathological internet use*. 100. Annual Conference of The American Psychological Association, Chicago (15 August, 1997).

Young, K. (1999). Internet Addiction: Symptoms, Evaluation And Treatment. In L. VandeCreek&T.Jackson (Eds.). *Innovations in Clinical Practice: A Source Book, Vol 17*, 19–31. Sarasota, Florida:Professional Resource Press.

Young, K.S. (2004). Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon and Its Consequences. *The American Behavioral Scientist*, 48 (1); 402-415.

Young, K. (2007). *Cognitive Behavior Therapy with Internet Addicts:Treatment Outcomes and Implications*.Cyber Psychology and Behavior, 10 (5), 671-679.



EKLER

Ek 1: Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu Örneği (BGOF)

CALIŞMANIN ADI:

Üniversite Öğrencilerinde İnternet ve Facebook Bağımlılığının Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi: Sakarya İli Örneği

*Aşağıda bilgileri yer almakta olan bir araştırma çalışmasına katılmanız istenmektedir. Çalışmaya katılıp katılmama kararı tamamen size aittir. Katılmak isteyip istemediğinize karar vermeden önce araştırmanın neden yapıldığını, bilgilerinizin nasıl kullanılacağını, çalışmanın neleri içerdiğini, olası yararları ve risklerini ya da rahatsızlık verebilecek yönlerini anlamanız önemlidir. Lütfen aşağıdaki bilgileri dikkatlice okumak için zaman ayırınız. Eğer çalışmaya katılma kararı verirsiniz, **Çalışmaya Katılma Onayı Formu**'nu imzalayınız. Çalışmadan herhangi bir zamanda ayrılmakta özgürsünüz. Çalışmaya katıldığınız için size herhangi bir ödeme yapılmayacak ya da sizden herhangi bir maddi katkı/malzeme katkısı istenmeyecektir*

CALIŞMANIN KONUSU VE AMACI:

Bu araştırmanın amacı; yaşam kalitesi ile internet ve facebook bağımlılığının arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır.

CALIŞMA İŞLEMLERİ:

Kişisel Bilgi Formu, İnternet Bağımlılığı Ölçeği, WHOQOL-BREF (TR) Yaşam Kalitesi Ölçeği ve Bergen Facebook Bağımlılık Ölçeği uygulanacaktır. Yaklaşık olarak 15-20 dakika olarak sürmesi planlanmaktadır.

CALIŞMAYA KATILMAMIN OLASI YARARLARI NELERDİR?

Çalışmaya katılmamanın olası yararları, kişisel bilgiler kullanılmadan ve bireysel değerlendirme olmaksızın; toplanmış olan veriler ile daha önce yapılmış araştırmalarda bire bir araştırılmamış olan yaşam kalitesi ile internet ve facebook bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemeye olanak sağlamaktır.

KİŞİSEL BİLGİLERİM NASIL KULLANILACAK?

Kişisel bilgilerinizin gizliliğine saygı gösterilecek ve bu bilgileriniz bilimsel amaçlı kullanımı sırasında da özenle korunacaktır. Bu amaçların dışında bu kayıtlar kullanılmayacak ve başkalarına verilmeyecektir.

SORU VE PROBLEMLER İÇİN BAŞVURULACAK KİŞİLER:

Zehra HAS mail: zehrahas91@hotmail.com

Çalışmaya Katılma Onayı

Yukarıdaki bilgileri ilgili araştırmacı ile ayrıntılı olarak tartıştım ve kendisi bütün sorularımı cevapladı. Bu bilgilendirilmiş olur belgesini okudum ve anladım. Bu araştırmaya katılmayı kabul ediyorum ve bu onay belgesini kendi hür irademle imzalıyorum. Bu onay, ilgili hiçbir kanun ve yönetmeliği geçersiz kılmaz. Araştırmacı, saklamam için bu belgenin bir kopyasını çalışma sırasında dikkat edeceğim noktaları da içerecek şekilde bana teslim etmiştir.

Tarih:

Gönüllü İmza

Ek 2: Kişisel Bilgi Formu

Bu çalışma, Sakarya ilinde üniversite öğrencilerinde yaşam kalitesinin oluşumunda internet ve facebook bağımlılığının yaşam kalitesine etkisinin saptanması amacıyla yapılan yüksek lisans tezi için hazırlanmıştır. Dolduracağınız anket formundaki bilgiler sadece bu çalışmada kullanılacak ve saklı tutulacaktır. Çalışmamıza verdiğiniz destek için teşekkür ederiz.

Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi
Zehra HAS

- 1) Yaşınız?
- 2) Cinsiyetiniz?
a)Erkek b)Kadın
- 3) Medeni Durumunuz?
a) Bekar b) Evli c) Boşanmış d) Dul
- 4) Sakarya Üniversitesinde hangi fakültede okuyorsunuz?.....
- 5) Sınıfınız?.....
- 6) Nerede kalıyorsunuz?
a)Ailemin yanında evde b)Yurtta c)Arkadaşlarımla beraber
d)Evde tek başına e) Diğer.....
- 7) Ekonomik durumunuzu nasıl buluyorsunuz?
a) Çok iyi b) İyi c) Orta d) Kötü e)Çok kötü
- 8) İnternet kullanma sıklığınız nedir?
a)Düzenli kullanıyorum b)Haftada birkaç kez
c)Ayda birkaç kez d)Yılda birkaç kez e)Hiç kullanmıyorum
- 9) Kaç yıldır internet kullanıyorsunuz?.....
- 10) Günde ne kadar zamanınızı internet kullanarak geçiriyorsunuz?.....
- 11) Hangi amaçla internet kullanıyorsunuz?
a)Eğlence (oyun oynama, TV izleme, müzik dinleme, yarışma, bahis vb.)
b)Genel bilgi arama (yayın, dergi, makale vb.)
c)İletişim (e-mail, sohbet, mesaj vb.)
d)Eğitim (kurs, öğrenci işlerine ulaşım, ödev yapma vb.)
e)Ticari (alışveriş, bankacılık, iş başvurusu vb.)
f)Diğer (lütfen yazınız).....

Ek 3: Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği

Aşağıdaki sorularda, size en uygun düşen ifadeyi (X) ile işaretleyiniz:

SORULAR	Hiçbir zaman	Nadiren	Ara ara	Sık sık	Çoğuzaman zaman	Her zaman
1. Hangi sıklıkla planladığınızdan daha fazla çevrim-içi ortamda kalıyorsunuz?						
2. Hangi sıklıkla ailenizle ilgili işleri ihmal ederek çevrim-içi ortamda daha fazla zaman harcıyorsunuz?						
3. Hangi sıklıkla interneti arkadaşınıza tercih ediyorsunuz?						
4. Hangi sıklıkla çevrim-içi kullanıcı olan arkadaşlarla yeni ilişkiler kuruyorsunuz?						
5. Hangi sıklıkla hayatınızdaki diğer kişiler harcadığınız çevrim-içi süre hakkında şikayet etmektedir?						
6. Hangi sıklıkla okul veya sertifika çalışmalarınız harcadığınız çevrim-içi süre yüzünden zarar görmektedir?						
7. Hangi sıklıkla yapmanız gereken bir işi yapmadan önce e-postanızı kontrol edersiniz?						
8. Hangi sıklıkla iş performansınız veya üretkenliğiniz internet yüzünden zarar görmektedir?						
9. Hangi sıklıkla herhangi birisi çevrim-içi olarak ne yaptığımızı sorduğunda sır gibi saklar veya savunmaya geçersiniz?						
10. Hangi sıklıkla hayatınızla ilgili rahatsız edici düşünceleri internetle ilgili huzur veren düşüncelerle yok etmektesiniz?						
11. Hangi sıklıkla kendinizi tekrar çevrim-içi olacağınız vakti beklerken bulursunuz?						
12. Hangi sıklıkla internetsiz hayatın sıkıcı, bos ve zevksiz olacağı konusunda kaygı duyarsınız?						
13. Hangi sıklıkla birileri siz çevrim-içi iken canınızı sıkarsa onu tersler, ona bağıırır ve öfkeli davranırsınız?						
14. Hangi sıklıkla önceki gece internete bağlanma yüzünden uykusuz kalmış olursunuz?						
15. Hangi sıklıkla çevrim-içi değilken internetle avunur veya çevrimiçi olduğunuz hayalini kurarsınız?						
16. Hangi sıklıkla çevrim-içi olduğunuzda kendi kendinizi "birkaç dakika daha" derken bulursunuz?						
17. Hangi sıklıkla çevrimiçi harcadığınız zamanı kesmek için uğraşırsınız ve başarısız olursunuz?						
18. Hangi sıklıkla ne kadar süre ile çevrim-içi olduğunuzu saklamaya çalışırsınız?						
19. Hangi sıklıkla başkalarıyla dışarı çıkmak yerine çevrim-içi daha fazla zaman harcamayı tercih edersiniz?						
20. Hangi sıklıkla çevrim dışı olduğunuzda kendinizi sinirli, huysuz ve kederli hissedip, internete bağlandığınızda bu şikayetlerinizin hemen geçtiğini görürsünüz?						

Ek 4: WHOQOL-BREF (TR)

Ulusal Sürüm - Şubat 1999
RUH SAĞLIĞI PROGRAMI
DÜNYA SAĞLIK ÖRGÜTÜ
CENEVRE

ŞİMDİ, Lütfen her soruyu okuyunuz, duygularınızı değerlendiriniz ve her bir sorunun ölçeğinde size en uygun olan yanıtın rakamını yuvarlağa alınız.

		Çok kötü	Biraz kötü	Ne iyi, ne kötü	Oldukça iyi	Çok iyi
1 G1	Yaşam kalitenizi nasıl buluyorsunuz?	1	2	3	4	5

		Hiç hoşnut değil	Çok az hoşnut	Ne hoşnut, ne de değil	Epeyce hoşnut	Çok hoşnut
2 G4	Sağlığınızdan ne kadar hoşnutsunuz?	1	2	3	4	5

Aşağıdaki sorular son iki hafta içinde kimi şeyleri **ne kadar** yaşadığınızı soruşturmaktadır.

		Hiç	Çok az	Orta derecede	Çokça	Aşırı derecede
3 F1.4	Ağrılarınızın yapmanız gerekenleri ne derece engellediğini düşünüyorsunuz?	1	2	3	4	5
4 F11.3	Günlük uğraşlarınızı yürütebilmek için herhangi bir tıbbi tedaviye ne kadar ihtiyaç duyuyorsunuz?	1	2	3	4	5
5 F4.1	Yaşamaktan ne kadar keyif alırsınız?	1	2	3	4	5
6 F24.2	Yaşamınızı ne ölçüde anlamlı buluyorsunuz?	1	2	3	4	5

		Hiç	Çok az	Orta derecede	Çokça	Son derecede
7 F5.3	Dikkatinizi toplamada ne kadar başarılısınız?	1	2	3	4	5
8 F16.1	Günlük yaşamınızda kendinizi ne kadar güvende hissediyorsunuz?	1	2	3	4	5
9 F22.1	Fiziksel çevreniz ne ölçüde sağlıklıdır?	1	2	3	4	5

Aşağıdaki sorular son iki haftada kimi şeyleri ne ölçüde **tam olarak** yaşadığınızı ya da yapabildiğinizi soruşturmaktadır.

		Hiç	Çok az	Orta derecede	Çokça	Tamamen
10 F2.1	Günlük yaşamı sürdürmek için yeterli gücünüz kuvvetiniz var mı?	1	2	3	4	5
11 F7.1	Bedensel görünüşünüzü kabullenir misiniz?	1	2	3	4	5
12 F18.1	Gereksinimlerinizi karşılamak için yeterli paranız var mı?	1	2	3	4	5
13 F20.1	Günlük yaşantınızda gerekli bilgilere ne ölçüde ulaşabilir durumdasınız?	1	2	3	4	5
14 F21.1	Boş zamanları değerlendirme uğraşları için ne ölçüde fırsatınız olur?	1	2	3	4	5

Aşağıdaki sorularda, son iki hafta boyunca yaşamınızın çeşitli yönlerini ne ölçüde **iyi ya da doyurucu** bulduğunuzu belirtmeniz istenmektedir.

		Çok kötü	Biraz kötü	Ne iyi, ne kötü	Oldukça iyi	Çok iyi
15 F9.1	Hareketlilik (etrafta dolaşabilme, bir yerlere gidebilme) beceriniz nasıldır?	1	2	3	4	5

		Hiçhoşnut değil	Çok az hoşnut	Ne hoşnut, ne de değil	Epeyce hoşnut	Çok hoşnut
16 F 3.3	Uykunuzdan ne kadar hoşnutsunuz?	1	2	3	4	5
17 F10.3	Günlük uğraşlarınızı yürütebilme becerinizden ne kadar hoşnutsunuz?	1	2	3	4	5
18 F12.4	İş görme kapasitenizden ne kadar hoşnutsunuz?	1	2	3	4	5
19 F6.3	Kendinizden ne kadar hoşnutsunuz?	1	2	3	4	5

20 F13.3	Diğer kişilerle ilişkilerinizden ne kadar hoşnutsunuz?	1	2	3	4	5
21 F15.3	Cinsel yaşamınızdan ne kadar hoşnutsunuz?	1	2	3	4	5
22 F14.4	Arkadaşlarınızın desteğinden ne kadar hoşnutsunuz?	1	2	3	4	5

		Hiç hoşnut değil	Çok az hoşnut	Ne hoşnut, ne de değil	Epeyce hoşnut	Çok hoşnut
23 F17.3	Yaşadığınız evin koşullarından ne kadar hoşnutsunuz?	1	2	3	4	5
24 F19.3	Sağlık hizmetlerine ulaşma koşullarınızdan ne kadar hoşnutsunuz?	1	2	3	4	5
25 F23.3	Ulaşım olanaklarınızdan ne kadar hoşnutsunuz?	1	2	3	4	5

Aşağıdaki soru son iki hafta içinde bazı şeyleri **ne sıklıkta** hissettiğiniz ya da yaşadığınıza ilişkindir.

		Hiçbir zaman	Nadiren	Arasıra	Çoğunlukla	Her zaman
26 F8.1	Ne sıklıkta hüzün, ümitsizlik, bunaltı, çökkünlük gibi olumsuz duygulara kapılırsınız?	1	2	3	4	5

		Hiç	Çok az	Orta derecede	Çokça	Aşırı derecede
U. 27	Yaşamınızda size yakın kişilerle (eş, iş arkadaşı, akraba) ilişkilerinizde baskı ve kontrolle ilgili zorluklarınız ne ölçüdedir?	1	2	3	4	5

ÖZGEÇMİŞ

1991 yılında Sakarya'nın Adapazarı ilçesinde doğdu. İlk, orta ve lise öğrenimini Adapazarı'nda tamamladı. 2009 yılında Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehber Öğretmenlik bölümünü kazandı. 2013 yılında mezun oldu. 2015 Şubat ayında İstanbul Sultanbeyli Rehberlik ve Araştırma Merkezi'ne atandı ve Psikolojik Danışman olarak göreve başladı. Halen aynı kurumda Rehberlik Ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Bölüm Başkanı olarak görev yapmaktadır.

Bilgisayar Becerileri

- Genel olarak Microsoft Office Programı
- SPSS 15.0 FULL

Yabancı Dil

- İngilizce (Intermediate)

Sertifika ve Eğitimler

- İGEDER 'Rehber Öğretmenler Zirvesi' katılım sertifikası, 2011-İstanbul
- İGEDER 'III.Ulusal Öğretmenim Sempozyumu' katılım sertifikası, 2011-İstanbul
- Marmara Üniversitesi Psikoloji ve Gelişim Kulübü 'Gelişim Günleri' semineri katılım sertifikası, 2012-2013, İstanbul
- 4.PDR Dergisi Sempozyumu 'Sosyal Medya Asosyal Bireyler Mi Yetiştiriyor?', 2013-İstanbul
- Altis İletişim ve Genel Danışmanlık 'Çocukta Öfke Yönetimi' semineri sertifikası, 2013-İstanbul
- İstanbul Darülaceze Müdürlüğünde Topluma Hizmet Uygulamaları Dersi kapsamında 17 saat gönüllü olarak sakinler ile çalışmalara katılım belgesi, 2013-İstanbul
- 5.PDR Dergisi Sempozyumu 'Toplumsal Aynamız Çocuk ve Aile' semineri sertifikası, 2013-İstanbul
- Bilişsel Davranışçı Terapi Eğitimi katılım belgesi, Hakan Türkçapar, 26 Nisan-13 Temmuz 2014-İstanbul
- Rorschach Projektif Testler Eğitimi (devam etmekte) , 20 Eylül 2014-....., Tefrika İkiz-İstanbul
- Madde Bağımlılığını Önleme Eğitimi Semineri Katılım Belgesi, 9-13 Şubat 2015, Sultanbeyli Kaymakamlığı İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü
- Bağımlılıkla Mücadele Kursu Sertifikası, 20-24 Nisan 2015 (18 saat), İstanbul Valiliği İl Milli Eğitim Müdürlüğü
- Denver II Gelişimsel Tarama Testi Sertifikası, 24 Mayıs 2015, Gelişimsel Çocuk Nörolojisi Derneği-İstanbul