

**T.C.  
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK YÜKSEK LİSANS  
PROGRAMI**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN İNTERNET  
BAĞIMLILIĞININ İNTERNET'İN CAZİBESİ VE  
ÖĞRENİLMİŞ GÜÇLÜLÜK AÇISINDAN  
YORDANMASI**

**EMEL BULUT  
14736001**

**TEZ DANIŞMANI  
DOÇ. DR. ŞERİFE GONCA ZEREN**

**İSTANBUL  
2019**

**T.C.  
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK YÜKSEK LİSANS  
PROGRAMI**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN İNTERNET  
BAĞIMLILIĞININ İNTERNET'İN CAZİBESİ VE  
ÖĞRENİLMİŞ GÜÇLÜLÜK AÇISINDAN  
YORDANMASI**

**EMEL BULUT  
14736001**

**TEZ DANIŞMANI  
DOÇ. DR. ŞERİFE GONCA ZEREN**

**İSTANBUL  
2019**

T.C.  
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK YÜKSEK LİSANS  
PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN İNTERNET  
BAĞIMLILIĞININ İNTERNET'İN CAZİBESİ VE  
ÖĞRENİLMİŞ GÜÇLÜLÜK AÇISINDAN  
YORDANMASI

EMEL BULUT

14736001

Tezin Enstitüye Verildiği Tarih: 18.04.2019

Tezin Savunulduğu Tarih: 20.05.2019

Tez Oy birliği ile başarılı bulunmuştur.

Unvan Ad Soy ad

İmza

Tez Danışmanı:  
Jüri Üyeleri:

Doç. Dr. Şerife Gonca ZEREN  
Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ

Doç. Dr. Gonca KIZILKAYA CUMAOĞLU



İSTANBUL

MAYIS 2019

## ÖZ

### ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN İNTERNET BAĞIMLILIĞININ İNTERNET'İN CAZİBESİ VE ÖĞRENİLMİŞ GÜÇLÜLÜK AÇISINDAN YORDANMASI

Emel BULUT

Mayıs, 2019

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin İnternet bağımlılığının, İnternet'in cazibesi, öğrenilmiş güçlülük ve bazı sosyo-demografik değişkenler (cinsiyet, fakülte, İnternet'te günlük geçirilen süre) açısından incelenmesini amaçlayan bir çalışmadır. Araştırmanın örneklemini 2016-2017 Eğitim Öğretim yılında bir devlet üniversitesinde öğrenim gören 441 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama amacı ile Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu (Kutlu vd., 2016), İnternet'in Cazibesi Ölçeği (Yılmaz, 2012), Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği (Dağ, 1991) ve araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu (KBF) kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 21.0 paket programından yararlanılarak, Bağımsız Gruplar İçin t-Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre; üniversite öğrencilerinin İnternet bağımlılığının cinsiyete ve fakülteye göre anlamlı farklılık göstermediği ancak İnternet'te günlük geçirilen süreye göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Ayrıca, İnternet bağımlılığı varyansının %38'inin İnternet'in cazibesi ve öğrenilmiş güçlülük ile açıklandığı da sonuçlar arasında yer almaktadır. İnternet'in cazibesinin İnternet bağımlılığını anlamlı şekilde yordadığı, bununla beraber öğrenilmiş güçlülüğün İnternet bağımlılığını anlamlı şekilde yordamadığı bulunmuştur. Bu bulgular doğrultusunda, üniversite öğrencilerine yönelik İnternet kullanım süresini kontrol etme, kullanım amaçları belirleme gibi sağlıklı İnternet kullanımı konularında bireysel ve grup çalışmaları planlanabilir.

**Anahtar Kelimeler:** İnternet bağımlılığı, İnternet'in cazibesi, öğrenilmiş güçlülük, İnternet kullanım amaçları, İnternet'in kötüye kullanımı.

## **ABSTRACT**

### **PREDICTION THE INTERNET ADDICTION OF THE UNIVERSITY STUDENTS ACCORDING TO AFFINITY TO INTERNET AND LEARNED RESOURCEFULNESS**

**Emel BULUT**

**May, 2019**

This research aims to investigate the Internet addiction of university students in terms of the affinity of the Internet, learned resourcefulness and several socio-demographic variables (gender, faculty, daily time spent on the Internet). The sample of the research consists of 441 students at a state university in 2016-2017 academic year. Young Internet Addiction Test Short Form (Kutlu et al., 2016), Internet Affinity Scale (Yilmaz, 2012), Rosenbaum Learned Resourcefulness Scale (Dag, 1991) and Personal Information Form (PIF) developed by the researcher were used to collect data. Independent Sample t-Test, one-way ANOVA analysis and Multiple Linear Regression Analysis were used through SPSS 21.0 package program. According to the result of the research, there is no significant difference between the Internet addiction points of university students in terms of gender and faculty but there is a significant difference in terms of time which they spent in a day. The findings of the research demonstrated that 38% of the Internet addiction variance was explained by the affinity of the Internet and learned resourcefulness. It was found that the appeal of the Internet affinity significantly predicted Internet addiction; however, the learned resourcefulness did not significantly predict Internet addiction. Planning personal and group activities to university students about healthy Internet usage such as controlling Internet usage time and being aware of purpose of using Internet can be recommended.

**Key Words:** Internet addiction, Internet affinity, learned resourcefulness, Internet usage purposes, abuse of Internet.

## ÖN SÖZ

İnternet, kullanılmaya başlandığı zamanlarda kontrol edilebileceği düşünülen bir bilgi erişim aracı iken günümüzde bireylerin kendilerini teslim ettiği vazgeçilmez bir teknoloji olarak tanımlanabilir. İnternet'in yaşama yerleşmesi ile çocuklarının aşırı İnternet kullanımından yakınan ebeveynler, gece geç saatlere kadar oyun oynadığı için sabah derse yetişemeyen öğrenciler, çevrimiçiyken dış dünyadaki birçok uyarana tepki vermeyen bireyler, değişen sosyal ilişkiler, İnternet bağlantısı olmadığında ne yapacağını bilemeden öfkelenenler, merkezlere İnternet bağımlılığından yakınma şikâyeti ile başvurular artık görmeye başladığımız sıradan insan manzaraları haline geldi. Bağımlılık, davranışlarını kontrol etmekte güçlük çeken bireylerle çalışılan bir alandır. Bağımlılığa neden olan psiko-sosyal nedenler önleme çalışmaları açısından son derece önemli iken alanda yapılan çalışmaların ağırlıklı olarak tedaviye yönelik olduğu görülmektedir. Ülkenin geleceğini temsil eden nesil olan genç yetişkin üniversite öğrencilerinin de bu alanda daha çok desteklenmesi, onları bağımlılığa götüren faktörlerin araştırılıp daha fazla ilgili önleyici çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Bu nedenle yaptığım araştırmanın alana ve gençlerle yapılacak yeni çalışmalara katkı sağlayacağını umuyorum.

Lisans eğitimimde tanıma fırsatı bulduğum, yüksek lisans tez çalışmamda da öğrencisi olmaktan gurur duyduğum saygıdeğer hocam Doç. Dr. Şerife Gonca ZEREN teşekkürlerin en büyüğüne layık. Araştırmamın başından sonuna kadar bana akademik bilgisi, sevgisi, ilgisi, insani yaklaşımı, ahlaki değerleri, anneliği ile destek oldu. Gösterdiği ilgi ve sabır beni hep motive etti, hiçbir sorum yanıtız kalmadı. Başta PDR Anabilim Dalı Başkanı ve Yıldız Teknik Üniversitesi Öğrenci Dekanı Prof. Dr. M. Engin DENİZ olmak üzere, yüksek lisans eğitimime katkıda bulunan Yıldız Teknik Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı öğretim üyeleri Prof. Dr. Fulya YÜKSEL-ŞAHİN, Prof. Dr. Ali ERYILMAZ, Doç. Dr. Nermin ÇİFTÇİ-ARIDAĞ ve Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Bölümü öğretim üyesi Doç. Dr. M. Betül YILMAZ'a teşekkür ederim. Yıldız Teknik Üniversitesi ailesine katıldığımdan beri dostluklarını, akademik ve manevi desteklerini benden esirgemeyen Dr. Seher Merve ERUS, Uzm. Psk. Dan. Yağmur AMANVERMEZ, Uzm. Psk. Dan. Gözde ŞAKAR vd. araştırma görevlisi arkadaşlarımla yanı sıra Öğrenci Dekanlığındaki çalışma arkadaşlarıma da teşekkürlerimi içtenlikle iletirim. Hayatımda hep var olacak olan dostum, meslektaşım Uzm. Psk. Dan. Kamer Figen ÜRGÜPLÜ ve tez süreçlerimizi paylaştığımız Uzm. Psk. Dan. Sermin CAN'ın desteklerini de unutmam. Hayatımdaki en kıymetli destekçim eşim, hayat arkadaşım Ahmet BULUT'a yardımlarından ve sonsuz motivasyon çabalarından dolayı şükran duyuyorum. Ve son olarak beni yetiştiren aileme özellikle kıymetli babama teşekkürlerimi saygıyla sunarım.

İstanbul, 2019

Emel BULUT

## İÇİNDEKİLER

<b>ÖZ</b> .....	<b>iii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>iv</b>
<b>ÖN SÖZ</b> .....	<b>v</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>vi</b>
<b>TABLolar LİSTESİ</b> .....	<b>ix</b>
<b>KISALTMALAR</b> .....	<b>xi</b>
<b>1. GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
1.1. Problem.....	2
1.2. Araştırmanın Amacı .....	5
1.2.1. Araştırmanın Alt Problemleri .....	5
1.3. Araştırmanın Önemi .....	6
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	8
1.6. Tanımlar.....	9
<b>2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR</b> .....	<b>10</b>
2.1. İnternet Bağımlılığına İlişkin Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar .....	10
2.1.1. İnternet'in Tanımı ve Tarihçesi.....	10
2.1.2. İnternet Bağımlılığı .....	11
2.1.3. İnternet Bağımlılığına İlişkin Kuramsal Temel .....	15
2.1.3.1. Sullivian'ın Kişilerarası İlişkiler Kuramına Dayalı Model .....	15
2.1.3.2. Davis'in Bilişsel Davranışçı Kurama Dayalı Modeli.....	16
2.1.3.3. Caplan Modeli .....	17
2.1.3.4. Shaw ve Black'in Kültür Modeli .....	17
2.1.4.1. Sosyal Medya Bağımlılığı .....	19
2.1.4.2. Video Oyunu Bağımlılığı .....	20
2.1.4.4. Çevrimiçi Kumar Bağımlılığı.....	21
2.1.5. İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri.....	22
2.1.5.1. Young'ın Tanı Kriterleri .....	23

2.1.5.2. Beard ve Wolf'un Tanı Kriterleri.....	23
2.1.5.3. Shapira ve Arkadaşlarının Tanı Kriterleri.....	24
2.1.5.4. Suler' in Tanı Kriterleri.....	24
2.1.5.5. DSM 5 Tanı Kriterleri.....	25
2.1.6. İnternet Bağımlılığının Nedenleri.....	26
2.1.7. İnternet Bağımlılığının Etkileri.....	27
2.1.8. İnternet Bağımlılığının Tedavisi.....	30
2.1.9. İnternet Bağımlılığı İle İlgili Araştırmalar.....	32
2.1.9.1. Üniversite Öğrencileri ile Yapılan Araştırmalar.....	32
2.1.9.2. Orta Öğretim Düzeyindeki Öğrenciler İle Yapılan Araştırmalar.....	36
2.1.9.3. İlkokul Düzeyindeki Öğrenciler İle Yapılan Araştırmalar.....	38
2.1.9.4. İnternet Bağımlılığı ile İlgili Ölçek Çalışmaları.....	39
2.2. İnternet'in Cazibesi Hakkında Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar.....	40
2.2.1. İnternet'in Cazibesi.....	40
2.2.2. İnternet'in Cazibesi ile İlgili Araştırmalar.....	42
2.3. Öğrenilmiş Güçlülük Hakkında Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar.....	43
2.3.1. Öğrenilmiş Güçlülük.....	43
2.3.2. Öğrenilmiş Güçlülük ile İlgili Araştırmalar.....	45
<b>3. YÖNTEM.....</b>	<b>48</b>
3.1. Araştırma Modeli.....	48
3.2. Evren ve Örneklem.....	48
3.3. Veri Toplama Araçları.....	50
3.3.1. Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu (YİBT-KF).....	50
3.3.2. İnternet'in Cazibesi Ölçeği.....	51
3.3.3. Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği (RÖGÖ).....	51
3.3.4. Kişisel Bilgi Formu.....	52
3.4. Verilerin Toplanması.....	53
3.5. Verilerin Analizi.....	53
<b>4. BULGULAR.....</b>	<b>55</b>
4.1. Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığının Cinsiyete Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular.....	55
4.2. Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığının Fakültelere Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular.....	55



4.3. Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığının İnternet’te Günlük Geçirdikleri Süreye Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular .....	56
4.4. Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığının Yordanmasına İlişkin Bulgular .....	57
<b>5. TARTIŞMA VE YORUM .....</b>	<b>60</b>
5.1. Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığının Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Yorum.....	60
5.2. Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığının Fakülteye Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Yorum.....	61
5.3. Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığının İnternet’te Günlük Geçirilen Süreye Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Yorum .....	62
5.4. Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığının İnternet’in Cazibesi ve Öğrenilmiş Güçlülük Açısından Açıklanmasına İlişkin Tartışma ve Yorum.....	63
<b>6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>65</b>
6.1. Sonuçlar .....	65
6.2. Öneriler .....	65
6.2.1. Araştırmanın Sonuçları ile İlgili Öneriler .....	65
6.2.2. Yeni Yapılacak Çalışmalara Yönelik Öneriler .....	66
<b>EKLER.....</b>	<b>81</b>
<b>ÖZ GEÇMİŞ.....</b>	<b>88</b>

## TABLolar LİSTESİ

<b>Tablo 1:</b>	Örneklem Grubuna Ait Özellikler .....	49
<b>Tablo 2:</b>	Cinsiyet Değişkenine Göre Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Puanlarına Ait t-Testi Sonuçları.....	55
<b>Tablo 3:</b>	Fakülteye Göre Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler .....	56
<b>Tablo 4:</b>	Fakülteye Göre İnternet Bağımlılığı Puanlarına Ait Varyans Analizi Sonuçları.....	56
<b>Tablo 5:</b>	İnternet’te Günlük Geçirilen Süreye Göre Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler .....	56
<b>Tablo 6:</b>	İnternet’te Günlük Geçirilen Süreye Göre İnternet Bağımlılığı Puanların Ait Varyans Analizi Sonuçları .....	57
<b>Tablo 7:</b>	Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığının İnternet’te Günlük Geçirdikleri Süreye Göre Farklaşmasına İlişkin Tukey Testi Sonuçları .....	57
<b>Tablo 8:</b>	Değişkenler Arasındaki Pearson Korelasyon Matrisi ve Betimsel İstatistikler...58	
<b>Tablo 9:</b>	Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığının Yordanmasına İlişkin Standart Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	58

## ŞEKİLLER LİSTESİ

<b>Şekil 1:</b> Davis'in Bilişsel Kurama Dayalı Patolojik İnternet Kullanımı Modeli .....	16
<b>Şekil 2:</b> Grohol Patolojik İnternet Kullanımı Modeli .....	18
<b>Şekil 3:</b> İnternet Bağımlılığında Psikopatolojik Faktörler .....	30



## KISALTMALAR

- (DSM):** Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı  
**(YİBT-KF):** Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu  
**(RÖGÖ):** Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği  
**KBF):** Kişisel Bilgi Formu



## 1. GİRİŞ

Teknolojik gelişmelerin her geçen gün önüne geçilemeyen bir hızla artması ve yaşam tarzının değişmesi ile İnternet, bireylerin günlük hayatında neredeyse her an ve her yerden kolaylıkla ulaşmaya ihtiyaç duydukları ve ulaşabildikleri vazgeçilmez bir bilgi erişim aracı haline gelmiştir. Yirmi birinci yüzyılda en çok kullanılan iletişim aracı olan ve insan yaşamının merkezine yerleşmesinin asıl amacı bilgiye hızlı ulaşma ve iletişim kurma olan İnternet, dünya üzerindeki milyonlarca bağlantının ortak bir protokol çerçevesinde iletişim kurmasını ve birbirleriyle kaynak paylaşmasını sağlayan bir ağ olarak tanımlanmaktadır (Ögel, 2014). İnternet'in yaşama dâhil olması ile birlikte bireyler, istedikleri her tür bilgiye hızla erişebilmekte, iletişim kurabilmekte, alışveriş yapabilmekte, film/dizi izleyebilmekte, gazete okuyabilmekte, müzik dinleyebilmekte, sohbet edebilmekte, fatura ödeyebilmekte, oyun oynayabilmekte, uzaktan bir eğitim programına katılıp yüksek lisans, doktora derecesi alabilmekte ve bir danışma merkezine gitmeden istediği şehir ya da ülkedeki bir psikolojik danışman, psikolog ya da psikiyatristten çevrimiçi psikolojik danışma yardımı alabilmektedirler. Günümüzde evde kişi sayısı kadar akıllı telefon, bilgisayar ve tablet kullanılmaya başlanmış ve bu cihazlar yaşamın ayrılmaz birer parçası olmuştur (Zeren, 2015). Bilişimdeki bu değişimler bireylerin yaşam biçimlerini de etkileyebilmektedir. İnternet ile hayata yerleşen bu hizmetlerin giderek yayılması, teknoloji alanındaki rekabeti arttırmakta ve bireylere her geçen gün yeni bir uygulama, yeni imkânlar sunulmasını sağlamaktadır. Almanya öncülüğünde geliştirilmiş, dördüncü sanayi (d) evrimi olarak da tanımlanan endüstri 4.0 teknolojisi bu değişime örnek gösterilebilir. Bu yenilik sayesinde artık canlı ve cansız her tür nesnenin İnternet bağlantılarıyla başka nesnelere iletişime ve etkileşime geçebilmesi mümkün olmaya başlamıştır (Aksoy, 2017). İnternet'in ve bu sayede geliştirilen teknolojilerin hayata getirdiği değişim sürecinin bireylerin yaşamlarını, ilişkilerini ve davranışlarını etkilemesi, olağan bir sonuç olarak görülebilir. Yirminci yüzyılın başlarında baskı ve matbaa tekniklerinin gelişmesi ile

basılı materyallerin çoğaltılması ve ulaşılanının daha kolay hale gelmesi ile okuma materyalleri üretmek eskisi kadar zor görülmemeye başlanmıştır.

Bu artış sonucunda bilgiyi seçme ve kullanmada seçici olma becerisi giderek önemli hale gelmiştir (Diker-Coşkun vd., 2013). Bununla beraber, yaşamın farklı alanlarında görülen bu etkileme gücü her zaman insanların yararına olmayabilir. İnternet'teki sosyal medya ve sohbet ortamı üzerinden verilen talimatlarla çocuk ve genç yaştaki kişiler, hayatına son verme kararını alabilecek kadar etkilenmektedirler. Rusya'da bir genç tarafından 2013 yılında üretilen ve yasal satışı bulunmayan "Mavi Balina" oyunu dünya genelinde yüzlerce çocuğun intiharına neden olmuştur (Yıldız, 2018). Bu oyunun tehlikesi devam ederken benzer özelliklere sahip "Momo" isimli oyun da yeni bir tehdit olarak düşünülmektedir. Arjantin'de 12 yaşındaki bir kızın bilinmeyen bir mesaj aldığı ve onun yüzünden intihar ettiğini söylediği bir video ile gündeme taşınan meydan okuma oyunu, küçük yaştaki kullanıcıları intihara teşvik ederken kişisel bilgilerin de çalınması riskini taşımaktadır (Yılmaz ve Candan, 2018). İnternet'e erişim imkânları arttıkça kullanımının da bir o kadar basitleştiği, gerek küçük yaştaki çocukların gerekse belli bir yaş üstü İnternet ile ilk kez tanışan yaşlıların bu imkânlardan kolaylıkla yararlanabildiği söylenebilir. Ögel'e (2012) göre toplumsal yapı ile insan doğasında da değişim yaratan "sanalizm" isimli bu çağ "sanalist" adı verilen takipçilerin yaygınlaşmasını sağlamıştır ve iletişimini daha çok İnternet üzerinden kuran bu grupta sosyal ilişkilerde zorlanma, kendini ifade etme gibi konularda sıkıntılar yaygın olarak görülmeye başlanmıştır.

### **1.1. Problem**

Teknoloji, insan hayatını kolaylaştırırken bireyler bu sayede işlerini daha az zaman ve enerji harcayarak yapabilmeye başlamışlardır. Teknolojinin hayatı yeniden şekillendirmesi ile değişen benlikler, teknolojinin esareti altında kalmak gibi ciddi bir tehlike ile karşı karşıya kalmaktadırlar. Bu durumu hayatının erken dönemlerinde teknolojik aletlerle daha az ilgilenmiş olan yetişkinlerin kontrol etmesi daha kolaydır ancak günümüz çocukları gibi gözünü açar açmaz hayatının her anında teknolojik bir cihaz ile muhatap olmuş bir çocuğun veya ergenin kontrol etmesinin daha zor olduğu söylenebilir (Dinç, 2016, 9). Gelişen teknolojinin en popüler ürünü haline gelmiş olan İnternet, sunduğu çeşitli hizmetlerle, yıllar içinde, televizyon, radyo ve yazılı medyanın etkisini geçerek, iletişim araçlarının en güçlüsü haline gelmiştir (Omole ve Ayeni, 2013). Erişimin bu kadar kolay, ucuz ve hızlı olması, kullanımın kısa bir

zamanda tahmin edilenden hızlı yaygınlaşması, kişilerde aşırı kullanım isteği oluşturmuş ve bu patolojik kullanım yeni bir kavram olan ilk kez 1996 yılında Goldberg tarafından kullanılan “İnternet bağımlılığı” kavramını ortaya çıkarmıştır (Durualp ve Çiçekoğlu, 2013). Young’a (2004) göre, bireyin İnternet’i aşırı kullanma isteğinin önüne geçememesi, İnternet’e bağlı olmadan geçirilen zamanın önemini yitirmesi, yoksun kaldığında sinirli, saldırgan olması ve kişinin iş, sosyal ve aile hayatının giderek bozulması ve davranışsal sorunları içeren bir bağımlılıktır. Daha çok okul çağındaki çocuklarda ve ergenlerde görülen kontrolsüz İnternet kullanımı ve İnternet bağımlılığının sosyal ilişkileri, akademik başarıyı, aile içi ilişkileri, fiziksel ve psiko-sosyal gelişimi büyük ölçüde etkilemesi günümüzün araştırılması ve çözümlenmesi beklenen toplumsal bir sorunu olarak görülmektedir (Cengizhan, 2005).

Türkiye genelinde İnternet kullanımının ve İnternet erişiminin her geçen yıl arttığı sayısal verilerle desteklenmektedir. Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması (TÜİK, 2018) verilerine göre, Türkiye’de İnternet kullanımının en yoğun olduğu yaş gurubu 16-74 arasındadır. Bir önceki yılda %56.6 ve %66.8 olan kullanım oranları bir sonraki yıl %59.6 ve %72.9’a ulaşmıştır. Bu sonuçlara paralel olarak, İnternet kullanımının üniversite öğrencileri arasında da oldukça yaygın olduğu görülmektedir. Kampüslerde İnternet erişim imkânının olması, üniversite öğrencilerinin ders saatlerinin daha esnek olması, onların bu teknolojiyi kullanmalarını kolaylaştırabilmektedir (Kandell, 1998). Yaygın kullanım birtakım sorunları da beraberinde getirebilmektedir. Üniversite öğrencilerinin yeniliklere uyum sağlama, arkadaşlık kurma, farklı bir gruba katılma ile ilgili sorunlar karşısında İnternet’i bir sosyal destek kaynağı olarak görmeleri İnternet kullanımının problemlili hale gelmesine ve ileri aşaması olan bağımlılığa neden olmaktadır (Ceyhan, 2008). Bununla beraber kendini ifade etme, sosyalleşme ve var olan enerjiyi açığa çıkarma ihtiyacı da gençleri İnternet bağımlısı olmaya eğilimli yapan ihtiyaçlardan bazıları olarak görülebilir. Günlük hayatta bunları sağlıklı bir şekilde karşılayamayan bireylerin, teknolojiye daha fazla yönelebildiği görülmektedir. Yeni bir ortama uyum sağlama, genç yetişkinlik döneminin belirtileri ile baş etme ve akademik hayatın güçlükleri ile başa çıkma konusunda da problem yaşama olasılıkları muhtemel olan üniversite öğrencilerinin bağımlılık sorunu açısından bakıldığında risk altında olan gruplardan biri olduğu söylenebilir. İnternet’in yapmaya imkân verdiği şeylerin

sınırsız olması, tam olarak aranılan bilgiyi insanlara sunacak motorların günden güne gelişerek artması, insanları aktüel gerçeklikle temas ettirmesi ve gerçek hayatta sahip olunan kimliklerden çok daha esnek kimliklere sahip olmayı sağlayan sanal dünyayı keşfettirme imkânı sunması, İnternet'in neye dönüşeceğine dair kaygı verici tahminler üretilmesine neden olmaktadır (Dreyfus, 2016, 14). İnternet'i yoğun kullanan gençliğin özelliklerinde İnternet'i oyun ve eğlenme aracı olarak görmesi, buna bağlı olarak harcadıkları zamanın artması, kendisi ile aynı fikirde olduğunu düşündüğü kişilerle İnternet aracılığıyla bağlantı kurması, sanal ortamda sohbet etme ihtiyacını gidermesi, can sıkıntısından dolayı İnternet'e yönelmesi, sosyokültürel etkinliklere katılımının az olması, günlük hayattaki gerçek arkadaşlıklardan çok İnternet ortamındaki arkadaşlıkları tercih etmesi yer almaktadır (Karaca, 2007).

Genç yetişkinlik çağının önemli bir ihtiyacı olan sosyal var olma; kişinin sosyal ilişkilerinde göze çarpma veya kendini gösterme derecesi olarak tanımlanmaktadır. Yapılan araştırmalarda Facebook'un, kişilere 'ben' olarak davranmaktansa 'biz' olabilme imkânı sağladığı görülmüştür. Başka bir deyişle kişiler, 'biz' olabilmek için Facebook kullanmaktadır. Onlara göre ne yaptıklarının, ne olduğunun, profillerine ne yansıtıklarının önemi büyüktür. Paylaşımlarını bir topluluğa sergileyebilmekte, geri dönüşler alabilmektelerdir. Bunlar sayesinde grup içerisinde birey olarak kalabilmektedir (Cheung vd., 2010). Topluluğa ait olma ve onay görme ihtiyacının da bu ortamda karşılandığı görülmektedir. İnternet bağımlılığının gençler üzerindeki yaygınlığı ve aşırı kontrolsüz, amacı dışında ve bilinçsiz kullanımı yönü ile yarattığı olumsuz faktörlerden (kişisel becerilerin gelişiminin olumsuz yönde etkilenmesi, sosyal gelişimin gerilemesi, özgüven düşüklüğü, sosyal kaygı ve saldırganlık davranışının fazla olması) dolayı gençlerin risk altında olduğunu söylenebilir (Fuat ve Him, 2013; Gençler, 2011; Moreno ve Kolb, 2012; Tarı-Cömert ve Kayıran, 2010). Üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmada akademik başarısı düşük ve kötü bir aile ortamında yetişen öğrencilerin daha fazla problemleri kullanım geliştirdiği görülmüştür. İnternet'in kişiyi sosyal açıdan rahatsızlık verici duygulardan uzaklaştırarak güvenli bir ortam oluşturması, yüz yüze iletişimin getirdiği istenmeyen olumsuzlukları ortadan kaldırması ve kişilerle karşılıklı olmaktan saklanmak istemeleri onları gerçek dünyadaki sosyal ilişkiler için hiçbir yapmaz hale getirmekte (Huang vd., 2009). Bu durum da genlik için bir olumsuz etki olarak adlandırılabilir.



Bağımlılık; kişinin iradesi ile ilgili, tekrarlanan süreçleri olan, problemlerle başa çıkmada zorlanan bireylerin sıklıkla yaşadığı, dürtüsellik eğilimi yüksek kişilerde daha sık görülen bir hastalık olarak açıklanabilmektedir. Araştırmada kullanılan değişkenlerden olan öğrenilmiş güçlülük aynı zamanda başa çıkma stratejilerini de içermektedir (Dağ, 1991). Bu durumda yaşamdaki güçlüklerle başa çıkma kapasitesi ile herhangi bir madde veya davranışa bağımlı olmanın ilişkili olabileceğinden bahsedilmektedir. Kişinin davranışlarını düzenleyebilmesi ile ilgili bilişsel süreçleri ne kadar gelişmişse bağımlılık sorunu ile mücadele edebilmesi o derece kolaylaşabilmektedir. Problemleri kolaylıkla çözemeyen kişilerin bir çeşit uzaklaşma ya da çözüm yöntemi olarak görülen bağımlılık durumu aynı zamanda bir cazip bulma eğilimi olarak da düşünülmektedir. İnternet bağımlılığında kişi İnternet'i, ortamını, aktivitelerini cazip bulmaktadır ve bu durumun kullanım isteğini, başka aktivitelere tercih etmeyi arttırabileceği de düşünülmektedir. Kişi için cazip hale gelmekten öte bağımlı hale geldiği herhangi bir araç artık vazgeçilmez hale gelmiş olup yaşamını etkileyebilmektedir. Buradan yola çıkarak kişinin başa çıkma becerilerini geliştirmektense bağımlı olduğu bir madde ya da davranışa aktarması ya da cazip bulduğu bir nesneye giderek bağımlı olması yaşamı kişisel, sosyal, sağlık gibi birçok yönden etkileyebilecek bir sorun haline gelmesine neden olabileceği söylenebilir.

## **1.2. Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın iki amacı vardır:

1. Üniversite öğrencilerinin İnternet bağımlılığının cinsiyete, fakülteye, İnternet'te geçirilen süreye göre farklılaşıp farklılaşmadığının araştırılması amaçlanmıştır.

2. Üniversite öğrencilerinin İnternet'i cazip bulma düzeyleri ve öğrenilmiş güçlülüklerinin İnternet bağımlılığını anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığının incelenmesi amaçlanmıştır.

### **1.2.1. Araştırmanın Alt Problemleri**

Yukarıda bahsedilen amaçlara bağlı olarak araştırmada aşağıdaki alt problemlere cevap aranmıştır:

1. Üniversite öğrencilerinin İnternet bağımlılığı cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
2. Üniversite öğrencilerinin İnternet bağımlılığı okudukları fakülteye göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
3. Üniversite öğrencilerinin İnternet bağımlılığı İnternet’te günlük geçirdikleri süreye göre anlamlı fark göstermekte midir?
4. İnternet’in cazibesi ve öğrenilmiş güçlülük üniversite öğrencilerinin İnternet bağımlılığını ne derece yordamaktadır?

### **1.3. Araştırmanın Önemi**

Gençlik, çocuklukla erişkinlik arasında yer alan, kişinin gelişim yaşadığı, ruhsal olarak olgunlaştığı ve yaşama hazırlandığı yaşam dönemi olarak tanımlanır. Genç yetişkin olarak kabul edilen yaş aralığı 15-21’dir (Yörükoğlu, 2012, 13). Çalkantıların fazla görüldüğü bir dönem olduğu için, bu yaş aralığında riskli davranış gösterme, herhangi bir madde ya da davranışa bağımlı olma ihtimalinin de oldukça yüksek olduğu söylenebilir. Teknolojinin içine doğan gençler için, sanal ortamda sohbet edemediklerinde, mesajlaşmadıklarında veya fotoğraflarını çeşitli sosyal medya uygulamalarına yüklemediklerinde, nasıl göründüklerinin anlamlı olmadığını düşünebilmektedirler (Small ve Vorgan, 2009). Gençlerin risk grubunda olması onları fiziksel, sosyal, ruhsal açıdan etkileyebileceği düşünüldüğünde bu araştırmanın bu yaş grubu ile yapılmış olması önemini arttırmaktadır.

Genç yetişkin yaş grubunu İnternet ortamında nelerin etkilediğine ve bağımlılık yapıcı etkilerinin ne derece olduğuna dair araştırmalara bakıldığında bilgisayar veya İnternet ortamında bulunmak bağımlılık oluşturmada daha az rol oynarken; özellikle seks, oyun, kumar, suç, kimlik manipülasyonu ve madde suistimali konularında iletilen mesajlar bağımlılığa daha çok yol açmaktadır (Tarhan ve Nurmedov, 66). İnternet alanından çok, buradaki araçların, yapılabilen aktivitelerin ilgi çekiciliğinin bireyi bağımlılığa doğru götürdüğü söylenebilir. Bu araçlar bağımlılık yapmanın yanı sıra gençlerin davranış biçimlerini, kendilerini tanımlamalarını, kullandıkları kelimeleri, sosyal ve fiziksel çevre ile kurdukları ilişkileri yeniden çerçevlendirebilmektedir.

Çocuklar ve gençler yaşları gereği kullandıkları teknolojinin doğrusunu yanlışını ayırt etmekte zorlanabilmektedirler (Dinç, 2017, 8). Gençler sosyal medyayı sanal bir mekân olarak görmemekle birlikte sokakta, parktaki bir çevre ile vakit geçirmekle

aynı olarak görmesi onların adeta dijital sokaklarda yaşadığını ve ilişki kurmayı öğrendiğini göstermektedir (Göka, 2017, 118). Suhail ve Bargees (2016) İnternet'te fazla zaman geçiren çocuk ve gençlerin giderek yalnızlaştığını ve yüz yüze ilişki kurmakta güçlük yaşadıklarını belirtmektedir. Schucmacher (2003) üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmada İnternet bağımlılığı yüksek olanların yalnızlık ölçeğinden daha yüksek puan aldıklarını, İnternet'i yeni insanlarla tanışmak, duygusal destek arama amaçları ile kullandıkları sonucuna ulaşmıştır. İnternet bağımlılığı, beraberinde getirdiği psikolojik problemlerin yanı sıra kişisel olmaktan çıkıp siber zorbalık gibi kişilerarası bir sorun olarak da yaşanabilmektedir (Baker ve Topçu, 2013).

İnternet bağımlılığı son yıllarda kullanımın artması ile popüler bir konu haline gelmiştir. Halen tartışmalı olsa da davranışsal bağımlılık içinde değerlendirilen bu bağımlılık türü çeşitli yaş gruplarından bireyler arasında giderek yaygınlaşmaktadır (Montag vd., 2016). İnternet bağımlılığının ciddi boyutlara gelmesinin, insanları etkilemesinin arkasında yatan faktörlerden birinin de İnternet'in gerçek dünyanın yerini almaya başlaması olduğu söylenebilir. Gerçek hayattaki sosyal iletişime göre denetimsiz eylem ve hazzı ulaşım kolaylığı gibi etkenlerin kişilerin İnternet bağımlısı olmasını kolaylaştırdığı söylenebilir (Yıldız, 2017).

Teknoloji ile ilgili bağımlılıkların tıpkı madde bağımlılığı gibi etkileri olabilmektedir. Young (1998) yaptığı bir çalışmada, bağımlı İnternet kullanıcılarında İnternet'in diğer bağımlılıklarda olduğu gibi kişisel, aile ilişkileri ve meslek hayatında sorunlara yol açtığı sonucuna ulaşmıştır. Özellikle uyku düzeninin bozulması ve fiziksel yorgunluk gibi yaygın sonuçlar da üniversite çağındaki öğrencileri etkilemektedir. Akademik başarıları düşmekte, okul dönemleri uzamakta ve okula gelmeme isteği oluşabilmektedir. Aile ile geçen zamanın giderek azalması da bir çeşit sosyal desteğin azalmasına neden olmaktadır. Amaçlı olarak kullanılan İnternet aile içerisinde çatışma yaratmazken oyun, sosyal medya gibi araçlar olumsuz sonuçlarından ve İnternet başında kalınan süreyi arttırdığından ev ortamındaki ilişkilere zarar verebilmektedir. İnternet, bilinçli kullanıldığında kişilere eleştirel düşünme, problem çözme ve karar verme gibi üst düzey düşünme becerileri kazandırmaya yarayan önemli bir teknoloji olarak görülmekteyken (Ayas ve Horzum, 2013) bilinçsiz kullanımda erteleme, çözüm üretme, öz denetim gibi öğrenilmiş güçlülüğün altında yer alan alanlarda kişiyi olumsuz yönde

etkileyebileceği de tahmin edilebilmektedir. Ayrıca sanal ilişkilerin getirebileceği yalnızlığın bireyleri giderek etkilemesi, meşguliyet oluşturmak için İnternet kullanmayı tercih ederek cazibeyle bağımlı hale gelmeleri ve yaşamdan uzaklaşmaları da bireysel ve sosyal açıdan yaşanabilecek ciddi bir problem olarak görülebilmektedir.

Türkiye’de üniversite öğrencilerinin İnternet bağımlılığının incelendiği araştırma sayısı az olup İnternet’in cazibesi ve öğrenilmiş güçlülük ile ilişkilendirilen bir araştırmaya ulaşılmamıştır. Araştırmalarda bağımlılığın yol açtığı sorunları, kişilere etkilerinden söz edilirken, kişileri bu derece İnternet’e yönelten bu kitle iletişim aracını bu kadar tercih edilebilir yani cazip kılan faktörler üzerinde durulmadığı görülmüştür. Aynı zamanda kişi İnternet kullanırken özellikle de süreyi kontrol altına almada planlı davranma, haz erteleme gibi öğrenilmiş güçlülük becerilerini kullanabilmektedir. Bu sebeple araştırmaya konu olan bu iki değişken bağımlılık alanındaki çalışmalar için yeni ve önemli başlıklar olarak değerlendirilebilir. Araştırmadan elde edilecek sonuçların bağımlı bireylerle çalışırken oldukça önemli ipuçları niteliğinde olduğu söylenebilir. İnternet kullanımını kısıtlama, yasaklama gibi yöntemler kullanmaktansa bireylere beceri geliştirme problemleri hazırlanarak bu sorunla baş edilebilir. Bu araştırma, Türkiye’de bu değişkenlerin birlikte araştırıldığı ilk çalışma niteliğindedir ve alanda bu boşluğu tamamlayacak olması bakımından önemli olduğu düşünülmektedir.

#### **1.4. Araştırmanın Varsayımları (Sayıtlar)**

Bu araştırmada aşağıdaki varsayımlardan yola çıkılmıştır:

1. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu, İnternet’in Cazibesi Ölçeği, Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeğini ve Kişisel Bilgi Formunu içtenlikle ve doğru olarak cevaplandıkları kabul edilmektedir.

2. Örneklem, evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.

#### **1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları**

1. Bu araştırma, 2016-2017 Eğitim Öğretim yılında İstanbul’da bir devlet üniversitesinde okuyan öğrenciler ile sınırlıdır. Dolayısıyla elde edilen sonuçlar sadece benzer özelliklere sahip örneklem gruplarına genellenebilir.

2. Bu araştırmada incelenecek olan kavramlar, öğrencilere uygulanan Young İnternet Bağımlılık Testi Kısa Formu, İnternet'in Cazibesi Ölçeği ve Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeğinin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

## 1.6. Tanımlar

Araştırmada yer alan kavramlara ilişkin tanımlar aşağıda belirtilmiştir.

**Bağımlılık (Addiction):** Bireyin kendisine veya çevresine zarar veren davranışlar sergilemesine yol ačan dürtü ve güdülere karşı koyamama halidir (Özkorumak ve Tiryaki, 2011).

**İnternet (Internet):** Birçok bilgisayar sisteminin birbirine bağlı olduğu, dünya çapında yaygın olan ve sürekli büyüyen bir iletişim ağıdır (Tarı-Cömert ve Kayıran, 2010).

**İnternet Bağımlılığı (Internet Addiction):** İnternet'i kullanan kişinin çevrimiçi kullanım süresini kontrol etme becerisini, sosyal ilişkilerini, mesleki yaşantısını olumsuz yönde etkileyebilecek bir klinik rahatsızlıktır (Young, 2004).

**İnternet'in Cazibesi (Internet Affinity):** Kullanıcıların çevrimiçi eylemlere verdikleri önem ve daha çok İnternet'e duydukları ilgidir (Ji ve Fu, 2013).

**Öğrenilmiş güçlülük (Learned Resourcefulness):** Bireyin acı, duygu ve biliş gibi içsel tepkilerini düzenleyen ve kontrol edebilmesini sağlayan davranış ve beceri dağarcığıdır (Rosenbaum ve Jaffe, 1983).

## **2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR**

Bu bölümde İnternet'in tarihçesi, İnternet bağımlılığı, öğrenilmiş güçlülük ve İnternet'in cazibesi ile ilgili kuramsal bilgilere yer verilmiştir. Buna ek olarak bu değişkenlerle ilgili araştırmalar da sunulmuştur.

### **2.1. İnternet Bağımlılığına İlişkin Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar**

Bu başlık altında, İnternet'in tanımı ve tarihçesi, İnternet bağımlılığı, İnternet bağımlılığını açıklayan kuramlar, bağımlılık yapıcı araçlar, tanı kriterleri, nedenleri, tedavi yöntemleri ve konu ile ilgili araştırmalar ele alınmıştır.

#### **2.1.1. İnternet'in Tanımı ve Tarihçesi**

"İnternet" sözcüğü, İngilizcede "uluslararası ağ" anlamına gelen "international network" sözcüklerinin birleştirilmesinden oluşmuştur. İnternet sayısız bilgisayar yazılımı ve her türlü bilgiye ulaşabilecek kaynağı içeren, 110 ülkeye dağılmış, 6.000.000 kadar bilgisayarı birbirine bağlayan dünyanın en yaygın bilgisayar ağı olarak da tanımlanır ve kapsamı içerisinde 10.000'den fazla bilgisayar ağı bulunmaktadır (Özen vd., 2004). İnternet, bireylerin günlük yaşamındaki gibi yüz yüze, birbirlerine temas ederek buluştukları bir ortam değildir. Kişilerin ağırlıklı olarak iletişim kurma amacı ile katıldıkları ve kendilerini rahat hissettikleri bu ağ, belirli bir sosyal sınıfa, dine ya da ırka hitap etmemekle birlikte dileyen herkese açıktır. Böylece farklı uluslardan, ülkelerden çeşitli insanlar kolaylıkla bir araya gelebilmektedir (Tarcan, 2005, 4). Zamanla gelişen bu teknoloji insanlığa sanal ile gerçeğin karışabileceği imkânlar sunmaya başlamıştır. Önceki zamanlarda İnternet'te yalnızca yazışma yapılabilirken artık konuşma, görüşme, başkalarının bilişim materyallerini karşıdaki ortama aktarabilme gibi imkanlar bulunabilmektedir. Bu yönleriyle İnternet gerçek hayata benzemekte, hayatı adeta ekrana taşımakta, insanların gözü önüne getirebilmektedir (Göka, 2017).

İnternet'in kontrolü, ülke kodlu birinci derece alan adlarının yönetimini yapan, İnternet Tahsisli Sayılar ve İsimler Kurumu (ICANN) tarafından, belirli kurallar yönetiminde her ülkede bir kuruluş tarafından yapılmaktadır (Dal, 2010). Dünyada yıllardan beri var olan İnternet'in korunmasız ve sınırsız olduğu fikri oldukça yaygın olsa da gerçekte oldukça sınırlandırılmış ve hükümetler, uluslararası hukuk ve kültürel ve politik faktörler tarafından şekillendirilmiş bir hizmetten söz edilmektedir. Etki alanı isimleriyle ilgili İnternet özerkliğini ABD hükümeti ve sonra ICANN devralmıştır ve bu kuruluşun içeriği ve söz konusu korumanın kimlerin sorumluluğunda olduğu ile bilgilere kolaylıkla ulaşamamaktadır (Goldsmith, 2007).

İnternet ile ilgili ilk çalışmaların 1950'lerde başladığı görülmektedir (Metz, 2001). Olası felaketlerin ardından kişilerarası iletişimin sağlanabileceği bir proje önerisi olarak 1960'ların ortasında sunulan ARPA-NET'in ardından ilk bilgisayar ağı California'da kurulmuştur. Sağlanan bu bağlantı İnternet teknolojisinin ilk sürümü olarak ortaya çıkmıştır (Akbal ve Balık, 2006). İnternet sistemleri giderek yaygınlaşmış ülkeler arasın siyasi ilişkilerin düzelmesiyle akademik ve ticari çevreler tarafından kullanılmaya başlamıştır (Bölükbaş, 2003). Türkiye'de İnternet alanında gelişmeler dünyaya kıyasla daha geç zamanlarda başlamıştır. Ortadoğu Teknik Üniversitesi'nde 12 Nisan 1993'te ilk İnternet bağlantısı gerçekleştirilmiştir (Çubukçu ve Bayzan, 2013). Günümüz verilerine göre dünyada artık 4.2 milyar civarında kişi tarafından İnternet kullanılmaktadır (Internet World Stats, 2018). İnternet'e erişimin günden güne kolaylaşmasının bir sonucu olarak kullanan kişi sayısı da artış göstermektedir.

### **2.1.2. İnternet Bağımlılığı**

Bağımlılık; kişinin kullandığı maddeyi birçok kez bırakma girişiminde bulunmasına rağmen bırakamaması, giderek madde dozunu arttırarak kullanması, bıraktığında yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması, zararlarını görmesine rağmen kullanımı sürdürmesi, zamanının büyük bölümünü madde arayarak geçirmesi ile belirli bir durumdur (Ögel, 2001). Bağımlılıktan bahsedildiğinde daha çok ilaçla tedavi edilen kimyasal ya da bitkisel maddelere olan bağımlılık akla gelse de bununla beraber, alveriş bağımlılığı", "İnternet bağımlılığı", kumar bağımlılığı", seks bağımlılığı" ve "yeme-içme bağımlılığı" gibi tıbbi yardım gerektiren başka bağımlılık türlerinin olduğu da söylenebilir (Tarhan ve Nurmedov, 2006, 106;

Uzby, 2009). Anlık hazlara yönelik duygular, duyular yoluyla elde edilen heyecan, orgazm, canlılık, rahatlık, keyif gibi geçici duygulardır (Seligman, 2007, 115). Anlık hazlara yönelik bu etki geçicidir, çünkü birey bunlara alışmış ve adapte olmuştur. Bu haz, bireyde her zaman daha fazlası istenerek kendisini göstermeye devam eder ve bu durumda bağımlılık oluşur (Carr, 2016; Seligman, 2007, 125).

İnternet, bağımlılığa eğilimi olanlar için sosyal etkileşim için yeni bir alan olarak görülmektedir (Price, 2011, 4). Sanal ortam da bir tür sosyal alan gibi görünürken gerçek hayatta kişiler-arası ilişkileri olumlu etkileyebileceği düşünülmemektedir. Bireyler İnternet sayesinde çok iletişimde bulduklarını, ancak giderek daha az konuştuklarını da dile getirir. Bazı araştırmacılar (Denizci, 2009) İnternet bağımlılığını kişileri etkileyen olumsuz bir durum olarak nitelendirmemektedir. Gelişen teknolojiyi yakalama ve yeniliklere yabancılaşma konusunda çaba gösterme isteğinden kaynaklanan fazla İnternet kullanımı teknoloji ile ilgili normal bir insan davranışı olarak kabul edilebilir (Price, 2011, 5). İnternet bağımlılığını kaçınılmaz bir durum olarak gören Peele ve Brodsky (akt: Çakır vd., 2007) de benzer şekilde günümüz şartlarında İnternet'in bağımlılık yapması kadar olağan bir şeyin olmadığına vurgu yapmaktadır. İnternet kullanımının her zaman problemlilik biçimde olmadığı düşünülürse kişiye zarar vermemeyi sağlayan sağlıklı İnternet kullanımı; düşünsel veya davranışsal açıdan bir rahatsızlık duymadan, uygun, planlanan bir zaman diliminde, istenilen amaca ulaşmak için kullanım olarak tanımlanmaktadır. Bu kavramın karşıtı olarak açıklanan İnternet bağımlılığı ise Davis'e (2001) göre bireyin İnternet'i kullanırken kendini kontrol edememesinin sonucunda psikolojik, sosyal ve akademik sorunlar yaşamasıdır. Eşği'ye (2014) göre de bu bağımlılık türü, İnternet kullanımına sınırlama getirememe, sosyal veya akademik zararlarına rağmen kullanıma devam etme ve İnternete ulaşımın kısıtlandığı durumlarda kaygı duyma gibi belirtilerle kendini gösterir. Bireyin İnternet bağımlısı olarak tanımlanmasında farklı görüşlerin olduğu görülmektedir. Kişinin, İnternet'i başka bağımlılıklarının doymu için ideal bir ortam olarak kullandıkları ve aynı zamanda aşırı İnternet kullanan bireylerin hepsinin İnternet bağımlısı olarak nitelendirilemeyeceği savunulurken (Davis, 2001; Griffiths, 2000) tanımlamayı yaparken önem verilmesi gereken noktalardan birinin, bilgisayarın ve İnternet'in ne kadar süreyle ve hangi amaçlarla kullanıldığı, yani kişinin İnternet'e ve burada geçirdiği zamana yüklediği anlamın önemli olduğu da vurgulanmaktadır (Ekşi ve



Ümmet, 2013). Ayrıca tanımlama yapılırken yaş faktörünün bir öneminin olmadığı da farklı yaklaşımlar arasında yer almaktadır. İnternet bağımlılığına yönelik tanımlamalar genellikle günlük yaşam düzenini aksatma veya süre sınırlamasında yaşanan sorunlara göre tanımlanmaktadır (Lee ve Chae, 2007).

Alanyazın incelemesi yapıldığında İnternet bağımlılığının tanımlanmasında oldukça farklı terimler kullanıldığı görülmektedir. İlk olarak Goldberg (1996) tarafından 'İnternet bağımlılığı' olarak tanımlanan bu durum, daha sonra 'patolojik İnternet kullanımı' (Lei ve Wu, 2007; Morahan-Martin ve Schumacher, 2000;), 'problemlili İnternet kullanımı' (Beard ve Wolf, 2001; Ceyhan ve Ceyhan, 2008; Davis, Flett ve Besser, 2002; Odacı ve Kalkan, 2010; Shapira vd., 2000), 'İnternet davranışına bağımlılık' (Hall ve Parsons, 2001) ve tekrar İnternet bağımlılığı (Chou ve Hsiao, 2000; Nalwa ve Anand, 2003; Young, 1998) şeklinde kullanılmıştır. İnternet bağımlılığı tanımlanırken farklı isimler kullanılsa da içeriklerinde benzer fikirlerin olduğu söylenebilir. Tüm bağımlılıklarda olduğu gibi İnternet bağımlılığında da bireyin karşılanmayan ihtiyacı önemli rol oynar ve bu ihtiyacın doyurulması için İnternet'in aşırı kullanımı sadece bir araçtır (Kaygusuz, 2013). Davranışsal bir bağımlılık olan İnternet bağımlılığı bir çeşit sosyal bağlantı kurmaya karşı olan bağımlılık gibi de adlandırılmaktadır ve Griffiths'e (2000) göre bir bağımlılığı davranış bağımlılığı olarak nitelendirmek için altı bileşene ihtiyaç vardır. Bu bileşenler şunlardır:

1. Dikkat çekme; İnternet kullanımı, kişinin hayatındaki en önemli aktivite haline geldiğinde ve duygu (kullanım isteği), düşünce (bilişsel çarpıtmalara) ve davranışlara (sosyal davranışlara) hakim olduğunda ortaya çıkan durumdur.
2. Ruh hali değişikliği; İnternet kullanımının bir sonucu olarak ortaya çıkan öznel deneyimler ya da bir başa çıkma stratejisi olarak açıklanmaktadır.
3. Tolerans; Kişinin önceki ruh halini değiştirici etkiye ulaşmak için İnternet kullanım süresini yavaş yavaş arttırdığı bir süreçtir.
4. Geri çekilme semptomları; İnternet kullanımı kesildiğinde ortaya çıkan ve kişinin hoşuna gitmeyen sallanma, karamsarlık, sinirlilik gibi duygusal ve fiziksel belirtilerdir.

5. Çatışma; Kullanıcının etrafındakilerle İnternet’te fazla zaman harcama ile ilgili çatışma yaşadığı ve aynı zamanda kişinin iş, sosyal yaşamı, hobilerine ayırdığı zamanın azaldığı dönem olarak açıklanmaktadır.
6. Nüksetme; Yoksunluk ve kontrol döneminden sonra önceki döngünün tekrar etmesi olarak tanımlanmaktadır.

İhtiyaç için İnternet kullanımı ve sorunlu İnternet kullanımından, bağımlı davranışa geçiş, farklı kriterlerle değerlendirilmektedir. Normal düzeyde İnternet kullanımında bireyin ne amaçla ve ne kadar süre İnternette kaldığı nettir. Sorunlu İnternet kullanımında ise; İnternet kullanımının kişinin duygu ve davranışlarını yönetmeye izin verme, İnternet kullanımı imkânsız hale geldiğinde hoş olmayan duygular hissetme, olumsuz duygulardan kaçma ve İnternet kullanımı yüzünden kendileriyle ve başkalarıyla çatışma gibi belirtileri vardır (Ögel, 2017, 269).

İnternet’i kullanmada sorunlu olan kullanıcılar büyülenme, saplantı ve hayal kırıklığına uğrama/uzak durma aşamalarından geçmektedirler. Grohol’e (1999) göre ikinci aşamaya saplanıp kalan İnternet kullanımını arttıran kullanıcı oranı oldukça yüksektir. Son aşama olan uzak durma aşamasına kullanıcıların çoğu geçemeyebilir ve bu yüzden problemler ortaya çıkmaktadır. İnternet bağımlılığı geniş çeşitlilikte davranış ve dürtüsel kontrol problemleri içerir ve beş alt başlıkta incelenebilir (Young vd., 1999):

1. Siber Seks Bağımlılığı: genellikle çevrimiçi porno izleme, indirme ve ticaretini yapma, sohbet odalarında yetişkin fantezisi rolleri oynama ile ilgili olan bağımlılıktır.
2. Siber İlişki Bağımlılığı: İlişkileri çevrimiçi yaşama, sanal cinsel ilişki içermektedir. Bu şekilde kurulan ilişkiler gerçek hayattakinden daha önemlidir ve evliliklerin zarar görmesine, evlilikte istikrarsızlığa sebep olmaktadır.
3. Ağ Kompulsiyonları: Yaygın olarak davranışlarda görülen alt başlıktır. Çevrimiçi kumar, alışveriş ve stok ticareti örnekleridir. Önemli oranda finansal kayıp, iş kaybı gibi sonuçlar yaratabilir.
4. Bilgi Yükleme: ‘WWW’ teriminin oluşturduğu yeni bir kompulsif davranış türü olan yoğun web sörfü ve veritabanı araması gerekli ya da gereksiz bilgi toplanmasına ve zaman kaybına sebep olmaktadır.

5. Bilgisayar Bağımlılığı: Birçok bilgisayarın oyun donanımı ile kurulması ve kişilerin zamanla oyunlara bağımlı olması iş performansına ve aile ilişkilerinin bozulmasına sebep olan bir alt başlık olarak tanımlanmaktadır.

İnternet bağımlılığı, bağımsız bir hastalık veya başka bir hastalığın semptomları olarak iki farklı şekilde ele alınmakla birlikte bağımsız bir hastalık olarak tanımlamayanlar başka bir hastalığın ortaya çıkardığı sıkıntıları bastırmak için İnternet'in kullanıldığından bahsetmektedir (Erden ve Hatun, 2015).

### **2.1.3. İnternet Bağımlılığına İlişkin Kuramsal Temel**

Araştırmacılar tarafından İnternet bağımlılığı, patolojik İnternet kullanımı ve problemlili İnternet kullanımı ile ilgili oluşturulan tanı kriterleri üzerinden bazı modeller önerilmiştir. Bu modellerden bazıları Sullivan'ın kişilerarası ilişkiler kuramına dayalı model, Davis'in bilişsel davranışçı kurama dayalı modeli, Caplan modeli, Shaw ve Black'in kültür modeli ve Grohol'ün patolojik İnternet kullanımı modeli olarak aşağıda ayrıntılı olarak ele alınmıştır. Bu araştırmada da günümüzde geçerliliğini koruyan ve birçok araştırmacı tarafından ele alınmış Davis modelinin önemi vurgulanmaktadır.

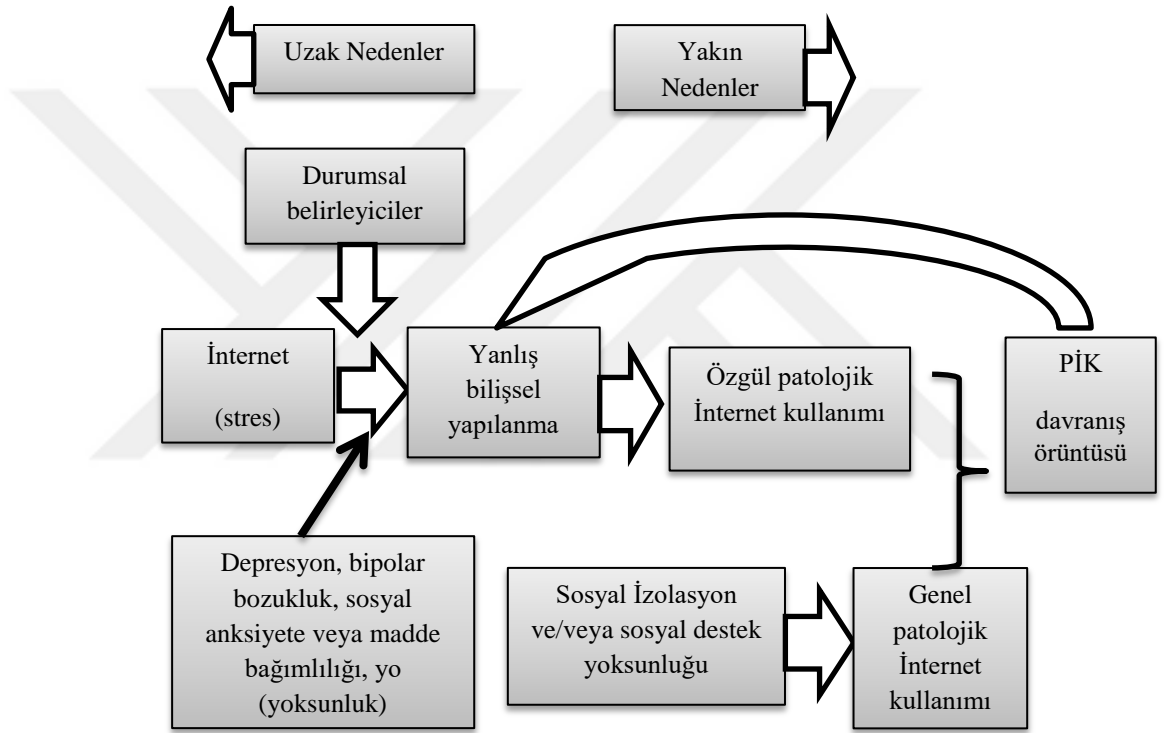
#### **2.1.3.1. Sullivan'ın Kişilerarası İlişkiler Kuramına Dayalı Model**

Sullivan (1953), kişilerarası ilişkiler teorisinde kişinin diğerleri ile kurduğu her ilişkinin benlik saygısı oluşturma, devam ettirme, kaygıdan kaçınma çabalarını da yansıttığını öne sürmektedir. Sullivan'a göre kişilerarası davranışlar, benlik tanımlanmasında bir araç olarak kullanılmaktadır ve kişinin tepkilerinin ve davranışlarının dağılımını da belirlemektedir, ayrıca her kişilerarası davranış iki grup değişkenin birlikte işlev görebilmesi ile birlikte açıklanır. Bu değişkenlerden ilki; birlikte olma, sevgi, dostluk ve düşmanlık iken; diğeri ise kontrol, güçlülük ve pasiflik olarak kabul edilmektedir. Ebeveyn-çocuk ilişkisinin bireylerin yaşamlarında, kişilik gelişimlerinde oldukça önemli bir rol oynadığı bilinmektedir. Liu ve Kuo (2007) İnternet bağımlılığını Sullivan'ın kuramı ile açıklamaya çalıştığı çalışmasında olumlu ebeveyn çocuk ilişkisinin olumlu kişilerarası ilişkileri geliştireceğini ve bu ilişkinin İnternet bağımlılığı ile negatif yönde ilişkisi olduğu hipotezini savunmaktadır, bununla birlikte bulgularında ebeveyn-çocuk ilişkisinin

kişiler arası ilişkilerle pozitif yönde ilişkisi bulunmakla beraber ebeveyn-çocuk ilişkisinin İnternet bağımlılığının anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur.

### 2.1.3.2. Davis'in Bilişsel Davranışçı Kurama Dayalı Modeli

Davis (2001) öne sürdüğü modelde problemlı İnternet kullanımının en belirgin semptomlarının davranışlarda görüldüğünden bahsederken bilişsel semptomların da problemlı kullanımın ortaya çıkmasının bir ön koşulu olduğunu vurgulamaktadır. Davis'in modelinde işlevsel olmayan bilişler ve İnternet kullanımı üzerinde durulmaktadır.



**Şekil 1: Davis'in Bilişsel Kurama Dayalı Patolojik İnternet Kullanımı Modeli**

Yukarıdaki şekilde problemlı İnternet kullanımı 'özügöl patolojik İnternet kullanımı' ve 'genel patolojik İnternet kullanımı' olarak ikiye ayrılmaktadır ve uzak ve yakın nedenleri olduğundan bahsedilmektedir. Uzak nedenler, normal olmayan davranış, ya doğuştan gelen bir yatkınlık olarak açıklanmaktadır. Yakın nedenler ise, çarpıtılmış bilişlerin kendisi olarak açıklanmaktadır. Patolojik internet kullanan kişi çoğunlukla çarpıtılmış bilişlere sahiptir. Davis'in (2001) İnternet bağımlılığı modeline göre bireyin uygunsuz biliş ve düşüncelerinden kaynaklı davranışları ve

sürekli bu davranışların pekişmesi bireyin İnternet'i sorunlu kullanmasına neden olmaktadır.

Ayrıca Davis'e (2001) göre İnternet'i problemlili kullanan bireyler depresyon ve yalnızlık gibi psiko-sosyal problemlere yatkınlık göstermektedirler. Davis (2001) bilişsel davranışçı kuramı dayalı modelinde, İnternet bağımlılığına neden olan temel faktörün uyum bozucu bilişler olduğunu savunmaktadır. Bu uyum bozan bilişleri, kişinin kendisi ve dünya ile ilgili düşünceleri olmak üzere ikiye ayırmaktadır. Uyum bozucu bilişlerden bazılarının, kişinin kendisiyle ilgili olumsuz değerlendirmeleri, düşük öz-yeterlik algısı ve ruminasyonlar olduğunu söylemekte ve İnternet bağımlılığının yakın nedenlerinin bunlardan oluştuğunu belirtmektedir. Bu model kapsamında, uyumsuz davranış bireyin daha önceden var olan kırılmalıklarının ve psikopatolojisinin, stresli yaşam olaylarının bir sonucu olduğu olarak ortaya çıktığını belirtmekte ve bu faktörler patolojik kullanımın uzak nedenleri olarak görülmektedir.

### **2.1.3.3. Caplan Modeli**

Caplan (2002) İnternet kullanımında sorun yaşayan bireylerin gerçek hayatta oluşturamadıkları ideal benliklerini sanal oluşturdukları için tercih ettiklerini belirtmiştir. İnternet bağımlılığına ilişkin olarak geliştirdiği modelde Caplan (2003) yalnız ve depresif kişilerin çevrimiçi sosyal ilişkilerini ve İnternet kullanımının negatif sonuçlarını test etmekte ve üç varsayımdan bahsetmektedir;

1. Psiko-sosyal sorunları olan bireylerde kendilerine yönelik sosyal yeterlilik algıları daha olumsuzdur.
2. Bu kişiler bilgisayar aracılığıyla kurdukları ilişkileri gerçek hayattaki ilişkilere tercih ederler. Onlara göre İnternet ortamı daha güvenlidir ve kendilerini daha yeterli hissederler.
3. Bu sebepler aşırı ve kompulsif bir şekilde bilgisayar ile etkileşime neden olur ve kişinin ev, iş, okul gibi diğer alanlarda da sorun yaşamasını sağlar.

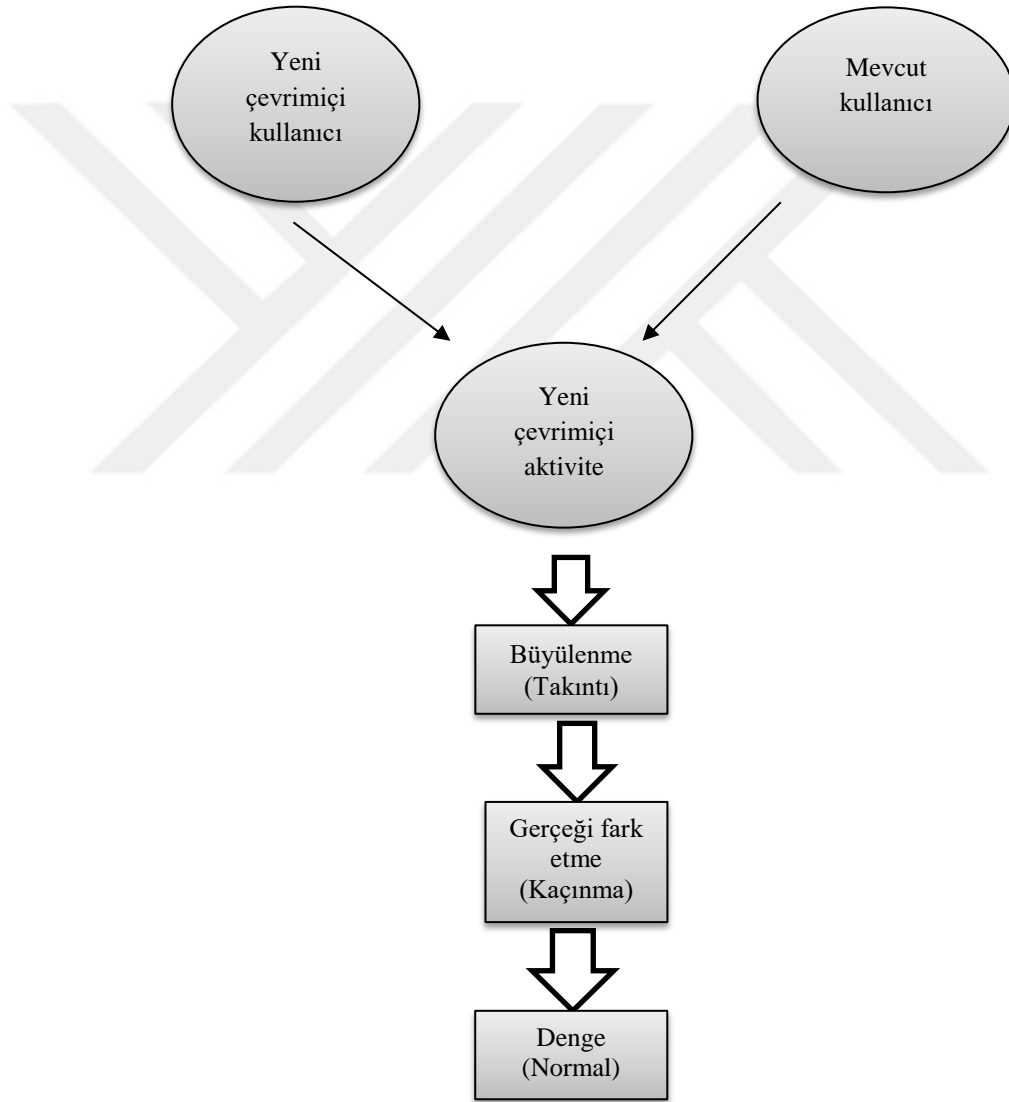
### **2.1.3.4. Shaw ve Black'in Kültür Modeli**

Bu model ABD, Kore ve Çin gibi İnternet teknolojisinin daha fazla gelişmiş olduğu ülkelerde bu bağımlılığın gelişebileceğini savunmakla birlikte İnternet erişimlerinin sınırlı olduğu, akademik ve iş dünyasında daha geride olan az gelişmiş ülkelerde bu bağımlılığın daha az görüleceğini ileri sürmektedir. Modele göre;

İnternet bağımlılığı tek bir sebebe bağlanmamakla birlikte bu durumu etkileyen psikolojik, nörolojik ve kültürel faktörlerin olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle de tedavi merkezleri teknolojide ilerlemiş bu tür ülkelerde daha yaygındır (Shaw ve Black, 2008).

#### 2.1.3.4. Grohol Patolojik İnternet Kullanımı Modeli

Grohol'e göre (2012) bireylerin İnternet'e duydukları yoğun bağımlılığın altında yatan sebep sosyalleşme ihtiyacı olarak kabul edilmektedir ve bireyler bunu e-posta, forum, sohbet ya da çevrimiçi bir oyun üzerinden rahatlıkla karşılayabilmektedirler.



**Şekil 2: Grohol Patolojik İnternet Kullanımı Modeli**

Şekilde, patolojik İnternet kullanımında büyülenme, gerçeği fark etme ve denge olmak üzere üç aşamalı bir geçişten bahsedilmektedir. Bazı kişiler birinci aşamada

kalırken, bazıları ise üçüncü aşamaya geçmek için bir uzman yardımına gereksinim duyabilmektedirler. İlk aşama olan büyülenmede kişi, yeni, heyecan verici bir çevre olan İnternet ile tanışmıştır. Bu etkilenme duygusu ikinci aşamaya geçene kadar İnternet’i aşırı kullanmaya neden olmaktadır. İkinci aşamada kişiye yaptığı aktivitelerin tanıdık gelmesi ile birlikte sıkılma hissi başlayarak kullanımdan kaçınma davranışı başlamaktadır. Üçüncü aşamada dengeyi sağlayan kişi aşırı kullanımı kontrol altına alarak sanal ve gerçek hayat arasında bir düzen kurar ve normal düzeyde kullanımı sağlar (Grohol, 1999’dan aktaran DiNicola, 2004).

#### **2.1.4. Problemlı İnternet Kullanımı**

İnternet’te bağımlılık yapan araçlar aynı zamanda problemlı kullanım olarak açıklanmaktadır. Problemlı çevrimiçi kumar oynama, çevrimiçi cinsellik, çevrimiçi gezinti, çevrimiçi alışveriş, sosyal medya kullanımı, ekran kullanımı, dijital oyun oynama, mobil cihaz kullanımı teknoloji bağımlılığı ve aynı zamanda problemlı kullanımın alt gruplarının arasında yer almaktadır (BTK, 2015). Bu duruma neden olan araçlar aşağıda sosyal medya, video oyunları, seks, kumar alt başlıkları altında ayrıntılı olarak ele alınmıştır.

##### **2.1.4.1. Sosyal Medya Bağımlılığı**

Toprak vd., (2009) göre, sosyal medyanın ürünü olan sosyal paylaşım ağları, kişinin oluşturduğu profil ile ününü ve statüsünü arttırmaya yarayan araçlar olduğu gibi, bu ağların diğerlerinin bağlantılarını gözlemleyebilme ve birbirlerine mesaj bırakabilme özellikleri ile ilişki durumlarını da gösteren birer İnternet aracıdır. Bireyler yaşamlarında karşılaştıkları sorunlardan kaçmak için sosyal medya kullanımını arttırırken yaşadıkları yalnızlık, beğenilme kaygısı, onaylanma gibi durumlar bu güçlükleri daha çözümsüz hale getirebilmektedir. Bu konu ile ilgili araştırmalar daha çok ergenler ve genç yetişkinlerle yapılmaktadır. Sosyal medya aracılığı ile eğlence ve iletişim amaçlı İnternet kullanımı yaygınlaştığı için bu sanal ağlara olan bağımlılık da bu yaş grubunda artmaktadır (Ceyhan, 2008). Bireylerin sosyal medya kullanma sebepleri farklılık gösterse de yakın yaşlara sahip olanlarda amaçlar birbirine benzerlik göstermektedir. Sosyal medya ağlarının kullanımının gençler arasında son derece popüler olması, kullanıcıların sanal çevrelerini denetim altında tutmak istemesi ve bunu bu ortamda gerçekleştirebilmeleri, ağları kullanabilmek için herhangi bir gelir ya da yaş engeli olmaması bağımlılığın

nedenleri arasında gösterilmektedir (Kırık, 2017). Son yıllarda bireylerin cep telefonlarından rahatlıkla sosyal ortamlara bağlanabilmesi kullanımı giderek kolay ve yaygın hale getirmiştir. Kullanımın giderek artması araştırmalara sosyal medya bağımlılığı olarak konu olmuştur. Sosyal medya bağımlılığı bilişsel, duyuşsal ve davranışsal süreçler ile gelişerek kişinin hayatındaki özel, iş/akademik, sosyal alan gibi günlük yaşamının pek çok alanında meşguliyet, duygu durum düzenleme, tekrarlama ve çatışma gibi problemlere yol açan, sosyal ağlar ile kişiden kişiye yayılan psikolojik bir sorun olarak tanımlanmaktadır (Tutgun-Ünal, 2015). Sosyal ağları fazla kullanmanın bağlanma ile ilişkilendirildiği araştırmada değişkenler arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur ve özellikle saplantılı bağlanma stiline sahip bireyler, sosyal ağlarda kendisini çok farklı göstermekte, benlik algısında sahte bir yükseliş yaşamakta, İnternet sosyalliğine bağımlılık geliştirmektedirler. Sürekli göz önünde olan dışa dönük gibi görünen İnternet fenomeni diye tanımlanan kişilerin gerçek hayatta son derece içe kapanık sakin ve neredeyse asosyal oldukları da görülebilmektedir (Eroğlu, 2013).

#### **2.1.4.2. Video Oyunu Bağımlılığı**

Video oyunları son yıllarda gelişen teknoloji ile beraber oldukça ilgi görmeye başlamış ve bağımlılık yapan araçlar arasında yerini almıştır. Bireylerde İnternet bağımlılığı düzeyinin arttırması ile video oyun bağımlılığına ilişkin davranışlarda artış görülmektedir; çok uzun süre video oynama, okul veya işe yetişememe, sabahları uyuyakalma, video oyunu kullanımı konusunda etrafa yalan söyleme, video oyunu oynamayı sosyal aktivitelere tercih etme, sosyal gruplardan uzak durma ve kişinin video oyunu oynamadığı zaman öfke duyması örnek olarak gösterilebilmektedir (Young, 2009). Çocukları daha çok olumsuz yönde etkileyebilen video oyunları aynı zamanda gençler için de bir tehdit oluşturabilmektedir. İnternet kafelerde bir araya gelip kontrolsüzce ve uzun saatler süren İnternet kullanımı, şiddet eğilimini arttırma, oyun oynamak için okul bırakma olası sonuçlar arasında yer almaktadır (İşçibaş, 2011). Bağımlılık yapıcı alışkanlıkların hangi yaşta edinildiğinin önemli olduğunun vurgulandığı bir araştırmada İnternet ve bağımlılık yapan araçları küçük yaşta kullanmaya başlayan bireylerde hem İnternet bağımlılığı hem de oyun bağımlılığı ölçek puanlarının ilerdeki yaşlarda başlayanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Evde İnternet bulunması, İnternet'te uzun süre vakit



geçirilmesi, çok video, film izleme, müzik dinleme, oyun oynamanın da İnternet bağımlısı olma riskini arttırdığı bulunmuştur (Karagöz, 2017).

#### **2.1.4.3.Çevrimiçi Seks Bağımlılığı**

Kişiler İnternet’te çevrimiçi seks içerikli davranışlara çeşitli sebeplerden dolayı yönelmektedir. Schwartz ve Southern’e (2000) göre aşırı İnternet kullanan, evli, geçmişinde istismar öyküsü bulunan depresif kişiler daha çok bu aktiviteyi seçmektedir. İnternet ortamında birçok kişi cinsel içerikli kaynaklarla ilgilenirken bunların hepsinde bağımlılık görülmemektedir. Griffiths (2004) çevrimiçi seks bağımlılığı kriterlerinde takıntılı cinsellik düşüncelerinin yanı sıra kendilerine ya da başkalarına zarar verme, olumsuz sonuçları en aza indirme, yok sayma, günlük yaşama zarar verecek yoğunlukta çevrimiçi cinselliğe vakit ayırma ve bu eylem ile ilgili kontrolü kaybetmenin önemli olduğunu vurgulamaktadır. Seks, İnternet’te uzun saatler kalmayı da tetikleyen bir uğraş olarak görülmekte ve ağırlıklı olarak genç nesli etkisi altına alabilmektedir. Yalçın (2006) gençlerin, özellikle erkeklerin uzun saatler boyunca pornografik sitelerde kalmalarını ve İnternet üzerinden her türlü işlemi yapabilmelerinin, İnternet bağımlılığının önemli bir etkeni olduğunu düşünmekte ve bu durumun onları duygusal ve cinsel gelişimini olumsuz etkileyebildiğinden bahsetmektedir. Cinsel içerikli sitelerde vakit geçirme zaman kontrolü üzerinde de olumsuz etkiye sahiptir. İnternet’te kendini kaybeden, erotik ve pornografik sayfaları oldukça cazip bulan netkolikler grubunda ağırlıklı olarak sanal seks meraklıları yer almaktadır ve bu yerleri ziyaret edenlerin yaklaşık %85 oranında erkekler olduğu bulunmuştur (Cömert, 2013).

#### **2.1.4.4. Çevrimiçi Kumar Bağımlılığı**

İnternet bağımlılığı ile ilgili ilk kriterlerin kumar bağımlılığı ölçütlerinden uyarlanarak oluşturulduğu bilinmektedir. Bu nedenle de semptomlarının birbirine oldukça benzediği söylenebilir. Kumar oynama davranışı, beş alt başlıktan oluşur. Bunlar; duygular, takip, şans, tutum ve stratejilerdir. Yapılan araştırmalar çevrimiçi kumar oynarken hissedilen duyguların adeta bir avcının avını takip etme eğiliminin artması gibi kumar dürtüsünü arttırdığını göstermektedir (Triverdi ve Teicher, 2018). Bu durumun da bireylerin İnternet ortamında geçirdikleri zamanı kontrolsüzce arttırmasına sebep olduğu söylenebilir. İnternet başında geçirilen bu zaman sosyal yaşamı, özellikle aile yaşamını olumsuz etkileyebilmektedir. Kumar ve bahis oynama

gibi alışkanlıklara bağılı olarak aile huzurundaki azalma boşanmayı etkileyen bir faktör olarak görülmekle birlikte kumar ve bahis oyunlarından dolayı sorun yaşayan erkeklerin boşanma riski kadın veya bu konuda sorun yaşamayanlara göre yaklaşık sekiz kat daha yüksektir. Ayrıca ilişkilerinde teknoloji kullanımı sebebiyle sorun yaşayan çiftlerin boşanma oranının daha fazla olduğu görülmektedir (Gökmen vd., 2016).

Williams vd., (2012) yaptığı çalışmada, patolojik düzeyde kumar oynayan bireylerin uyumlu duygu düzenleme stratejilerinden biri olan yeniden değerlendirmeyi daha az tercih ettikleri ve kontrol grubuna göre duygusal açıklıkta ve duygusal farkındalığıdaki eksikliğin bu grupta daha yüksek düzeyde olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bununla birlikte kumar oynayan bireylerin duygu düzenleme ile ilgili problemler yaşadıkları da bilinmektedir. Yapılan bir araştırmada patolojik kumar oynayan grubun oynamayan gruba kıyasla daha yüksek düzeyde dürtüsel eğilim gösterdikleri bulunmuştur. Ayrıca özgül duygu düzenleme ile ilgili yetersizlik yaşadıkları da gözlenmiştir (Elmas vd., 2013). Dürtüsellik ve İnternet bağımlılığı ilişkisini inceleyen birçok araştırma olmasına rağmen bu değişkenleri patolojik kumar ile ilişkilendiren çalışma sayısı oldukça sınırlıdır. Lee vd., (2012) İnternet bağımlısı tanısı almış 27 yetişkin ile yaptığı araştırmada bu kişilerin depresyon seviyelerinin yüksek olduğunu, aldıkları tanının dürtüsellik eğilimini arttırdığını ve İnternet bağımlılığı ile patolojik kumar oynama arasında pozitif ilişki olduğunu bulmuştur.

### **2.1.5. İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri**

İnternet bağımlılığı kavramını ilk kez kullanan Goldberg (1996) DSM'deki madde bağımlılığı tanı kriterlerini İnternet bağımlılığına uyarlamıştır. Bu çalışmaların ardından konu ile ilgili fazla sayıda araştırma yapan Young (1998) kumar oynama bozukluğu tanı kriterlerinden yola çıkarak tanı kriterlerini yeniden oluşturmuştur. Bu kriterlerden yola çıkılarak geliştirilen ölçekler Türkiye'de de yaygın bir şekilde kullanılmaktadır. Aşağıda Young, Beard ve Wolf, Shapira ve arkadaşları, Suler ve DSM 5 tarafından oluşturulan tanı kriterleri ayrıntılarıyla verilmiştir.

### 2.1.5.1. Young'ın Tanı Kriterleri

Young'a (1998) göre bir bireyin İnternet bağımlısı olarak tanılanabilmesi için aşağıda sayılan sekiz maddeden beş tanesinin kişide bulunması gerekmektedir:

1. İnternet'in önceki ve sonraki kullanımlarını düşünerek aşırı şekilde zihinsel uğraş içinde olma.
2. İnternet'e bağlı kalma süresinde arttırmaya ihtiyaç duyma.
3. İnternet kullanımını azaltmaya yönelik girişimlerde başarısız olma.
4. İnternet kullanımının azaltılması durumunda sinirlilik, huzursuzluk gibi yoksunluk belirtilerini gösterme.
5. İnternet'e başlangıçta olduğundan daha uzun süre bağlı kalma.
6. İnternet'in aşırı kullanılması yüzünden ilişkilerde, okul ya da işte sorunlar yaşama.
7. İnternet'e bağlı kalabilmek için aile üyelerine, terapisteye ya da başkalarına yalan söyleme.
8. İnternet'i sorunlardan ya da çaresizlik, kaygı, depresyon gibi olumsuz duygulardan uzaklaşmayı sağlayan bir araç olarak görme.

### 2.1.5.2. Beard ve Wolf'un Tanı Kriterleri

İnternet bağımlılığı tanısı konulabilmesi için aşağıda yer alan tüm durumların kişide olması gerekir (Beard ve Wolf, 2001):

1. Sürekli İnternet ile ilgili düşünme; bir önceki ve bir sonraki seferki aktivitelerle zihni meşgul etme.
2. Doyum sağlamak için İnternet'te geçirilen süreyi arttırma.
3. İnternet kullanımını durdurma, azaltma ve kontrol etmede gösterilen çabaların başarısız olması.
4. İnternet kullanımını azaltmaya veya durdurmaya çalışırken kişinin kendisini huzursuz, depresif, sinirli ve hassas hissetmesi.
5. Düşünüldüğünden daha uzun süre İnternet'e bağlı kalma.

Bu kriterlerin yanında aşağıdakilerin de en az bir tanesinin de kişide görülmesi gerekir:

1. İnternet nedeniyle ilişki, iş, eğitim ve kariyer konusunda ciddi düzeyde kaybetme riski olması.

2. Aile üyelerine, terapisteye veya etrafındaki diğer kişilere İnternet kullanımını ile ilgili yalan söyleme.
3. İnternet'i sorunlardan veya anksiyete, depresyon, suçluluk, çaresizlik gibi olumsuz duygu durumlarından kaçmak için kullanma (Beard ve Wolf, 2001).

### **2.1.5.3. Shapira ve Arkadaşlarının Tanı Kriterleri**

Üç temel değerlendirme alanı olan İnternet bağımlılığı kriterleri şunlardır (Shapira vd., 2003);

1. Aşağıdaki belirtilerden en az biri ile ortaya çıkan İnternet kullanımıyla ilgili aşırı zihinsel uğraşta bulunma.

A. İnternet kullanımını kontrol almada yaşanan başarısızlık.

B. Planlanan süreden daha uzun İnternet'te kalma.

2. İnternet kullanımı veya bununla ilgili zihnin aşırı meşgul olması, buna bağlı olarak iş, sosyal yaşam veya diğer alanlarda işlev kaybı ve klinik belirtilerin görüşmesi.

3. İnternet'i aşırı kullanmadan dolayı hipomani veya mani dönemlerinde ortaya çıkmaması ve diğer bir DSM Eksen 1 bozukluğu ile daha iyi açıklanamaması.

Bu ölçütler incelendiğinde İnternet bağımlılığının diğer bozukluklarla açıklanamadığı dikkat çekmektedir. Bu nedenle ayrı bir patolojik tanı kategorisinde ele alınması gerekir (Shapira vd., 2003).

### **2.1.5.4. Suler'ın Tanı Kriterleri**

Suler'ın (2004) İnternet bağımlılığı kriterlerini daha çok kişide görülen sağlık sorunları ile ilişkilendirdiği kriterler şunlardır:

1. Kişinin yaşam tarzının değişmesi.
2. Fiziksel etkinliklerinin azalması.
3. İnternet'e bağlı olarak sağlıkta bozulma görülmesi İnternet'te daha fazla zaman harcamak için günlük yaşamsal aktivitelerden vazgeçme, buna bağlı olarak uyku düzeninde bozulma.
4. Arkadaş kaybı, sosyalliğin azalması.
5. Aile ve arkadaş ilişkilerinde ihmalkarlık.
6. İş ile ilgili sorumlulukları ve kişisel sorumlulukları yerine getirmede eksiklik.

7. Bilgisayar başında zaman geçirilmediğinde eksiklik hissetme ve İnternet'e bağlanılmadığında endişe duyma.

#### 2.1.5.5. DSM 5 Tanı Kriterleri

İnternet bağımlılığı Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı veya Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabının (DSM, 2013) beşinci basımında klinik bir bozukluk olarak tanımlanmamıştır. İlk defa bu basımda davranışsal bağımlılık kategorisi açılmış olup Maddeyle İlişkili Bozukluklar ve Bağımlılık Bozuklukları” kategorisindeki “Maddeyle İlişkili Olmayan Bozukluklar” başlığı altında kumar bağımlılığı yer almıştır. İnternet bağımlılığı kriterleri kumar oynama bağımlılığı ile benzerlik göstermektedir. Kitabın üçüncü bölümünde yer alan ‘İleri Düzey Çalışma Yapılması Önerilen Çalışmalar’ kısmında İnternet çalışmaları ile ilgili olarak İnternette Oyun Oynama Bozukluğu kriterleri eklenmiştir. Bu kriterler aşağıdaki gibidir;

1. İnternet oyunları ile takıntılı düşünceler ve zihnin meşgul olması.
2. İnternet oyunları oynanmadığında yoksunluk belirtileri gösterme.
3. Yaşanılan toleransın artması için daha çok zamana ihtiyaç duyma.
4. İnternet oyunları oynamayı bırakma denemelerinde başarısız olma.
5. İnternet oyunları dışında günlük hayat aktivitelere, hobilere karşı ilgi kaybı.
6. Kişinin hayatını ne kadar etkilediğini bilmesine rağmen İnternet oyunları oynamaya yoğun bir şekilde devam etmesi.
7. İnternet oyunları oynama konusunda başkalarına yalan söyleme.
8. Kaygı ya da suçluluk hissettiren durumlardan kaçmak için İnternet oyunlarına yönelme.
9. İnternet oyunları yüzünden kişinin kariyer ve ilişki gibi yaşamsal konularda fırsat kaybı yaşaması.

Kriterler incelendiğinde birçoğunda ortak durumların olduğu dikkat çekmektedir. Kişinin İnternet kullanımını kontrol edememesi, planladığından daha uzun süre İnternet'te kalması, günlük hayatın işlevselliğinde aksamalar birçok araştırmacının kriter olarak ele alınmıştır. Ögel'e (2014) göre, bir kişiye İnternet bağımlısı demek için İnternet yüzünden uykusuz kalmak, İnternet'i daha seyrek

kullanmanın gerekliliğine inanmak, gizli gizli İnternet'e bağlanmak, İnternet'e bağlanmak için işten eve gelmekte acele etmek, günlük zorunlulukları İnternet yüzünden yerine getirememek gibi belirtilerin de tespit edilmesi gerekir. Bununla beraber bu belirtilerden daha önemlisi psikososyal işlevlerin bozulup bozulmadığına bakılmasıdır. Bireyin yalnız kalma isteğinin artması, sosyal ilişkilerdeki bozulmalar ve az iletişim kurması bu işlevin bozulduğunun bazı göstergeleri olarak kabul edilmektedir.

### **2.1.6. İnternet Bağımlılığının Nedenleri**

Davis'in (2001) bilişsel davranışçı modeline göre, kişinin kendine uzak olması, bedensel zayıflık, stresli iş ortamı, kırılganlık İnternet bağımlılığı sebeplerinden bazıları olarak görülmektedir. Bağımlılık, tüm aile bireylerini etkileyen bir durum olarak tanımlanmaktadır. Bu nedenle aile ilişkileri faktörünün bağımlılık üzerinde oldukça etkili olduğunun da üzerinde durulmaktadır. Aile tutumları, ebeveynlerin tutarlılığı, aile içi iletişim, aileden görülen fiziksel veya sözlü şiddet bireyi bağımlılığa götüren faktörler olarak sıralanmaktadır (Parker vd., 2008). Aile tutumlarının çocuk ve ergenlerin yaşamında oldukça önemli olduğu göz önüne alındığında yeteri kadar ilgilenilmeyen, sosyal kayıp yaşayan ve akraba ilişkilerinin zayıf olduğu ailelerde büyüyen, arkadaş ilişkilerinde sorun yaşayan, güvenli ve sağlıklı bir ortamda yetişmeyen, okul başarısızlığı yaşayan çocuk ve ergenler İnternet ortamını olumsuz duygulardan kaçmanın bir yolu olarak görebilmektedir. (Kelleci, 2008). Benzer içerikli konuyu ele alan bir araştırmada da Young (2004) ergen ya da genç bireylerde İnternet'i kötüye kullanmaya neden olan etkenler arasında bireyin İnternet erişimine ailesi tarafından bir kontrol ya da engelin bulunmayışının da önemli bir etkisinin olduğunu belirtmiştir.

İnternet bağımlılığında duygusal zekânın etkili rolü olduğu sonucuna ulaşılan bazı çalışmalara rastlanmaktadır. Ergenler ve genç yetişkinlerle yapılan araştırmalarda İnternet bağımlılığı ile duygusal zekâ arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Duygusal zekanın alt boyutlarından olan stres yönetimi ve uyum gösterme alt boyutundan düşük puan alanların İnternet bağımlılığı yüksek olduğu, problem çözme alt boyutunun duygusal zeka için önemli bir açıklayıcı olduğu düşünülmektedir (Parker vd., 2008; Terzioğlu, 2018). Yalnızlık ve sosyal kaygı, kişiler arasında iletişimi azaltan yaşamsal güçlükler olarak söylenebilir. Bu zorlukları

yaşayan bireyler özellikle yüz yüze iletişim kurmakta zorlanabilirler. McKenna ve Bargh'ın (2000) yaptığı araştırmada da sosyal kaygısı yüksek olan bireylerin daha fazla çevrimiçi ilişkileri tercih ettikleri ve bağımlılığa daha yatkın oldukları bulunmuştur. İnternet bağımlılığının nedenlerine nörolojik açıdan bakıldığında birtakım bozuklukların etkisi olduğundan bahsedilebilmektedir. Yoo vd., (2004) İnternet bağımlılığında dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunun semptomlarının birer risk faktörü olduğundan bahsetmektedirler. Kendilerini oyalamak, sıklıkla bir şeylerle ilgilenmek isteyen hiperaktivite tanısı almış bireyler, dikkat gerektirmeyen İnternet aktivitelerine daha yoğun ilgi göstermektedirler.

Bireyin kendine olumsuz bakışı ve düşük benlik algısı, İnternet ortamında sohbet odalarında fantezi rol oynama, yüz yüze iletişim kurmadan arkadaşlık yapma ve diğer bağımlılık nesnelere ulaşma ile telafi edilmeye ve yeni bilişsel şemaların oluşmasında önemli rol oynamaktadır, bu nedenle İnternet'te kişinin kendini iyi hissetmesi, gerçek hayatta göremediği saygıyı bu sanal ortamda gördüğünü zannetmesi İnternet kullanımını patolojik hale getirmektedir (Bozkurt vd., 2016). Bireyi bağımlı olmaya götüren bazı kişilik özellikler vardır. Baskılama eksikliği, dürtüsellik veya davranışın kontrol altında tutulamaması, riskli davranışlarda bulunma eğilimi bağımlı yapılarda görülen ortak özellikler olarak belirlenmiştir (Giancola ve Tarter, 1999). İlişkiler, yakın çevre, psikolojik sorunlar ve kişilik özellikleri gibi bağımlılığa neden olan örüntüler bu durumun sonuçlarının miktarını ve sıklığını arttırabilir ve karmaşıklştırabilir (DiClemente, 2003, 104). İnternet bağımlılığının sosyal, kişisel nedenleri olmakla birlikte bu bozukluğa neden olan biyolojik faktörlerin de olduğu söylenebilir. İnternet bağımlıları ile yapılmış araştırmalarda belirgin biçimde serotonin taşıyan genler ile ilgili bir problemle sahip oldukları, bu nedenle depresyon puanlarının fazla olduğu, %50'sinde başka psikiyatrik bozukluklar olduğu görülmüştür (Arısoy, 2009).

### **2.1.7. İnternet Bağımlılığının Etkileri**

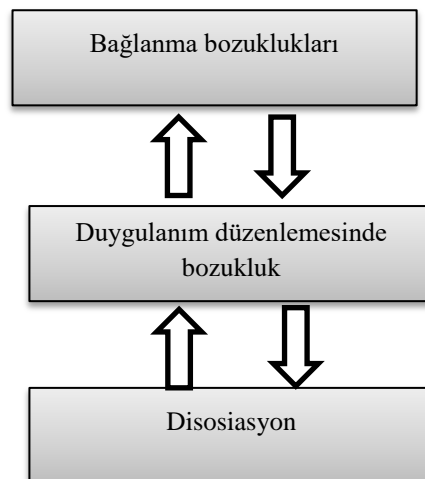
İnternet bağımlılığının gözlemlenebilen bazı etkileri kompulsif kumar bağımlılığına benzerlik göstermektedir. Fiziksel etkilere bakıldığında bulanık görme ve uyku bozuklukları en yaygın görülen etkilerdendir. Psikolojik huzursuzluk, diğer bireylerle sosyalleşmeye daha az zaman ayırmanın da başlıca görülen etkilerden olduğu söylenebilir. İnternet kullanımı arttıkça depresyon ve yalnızlık duyguları

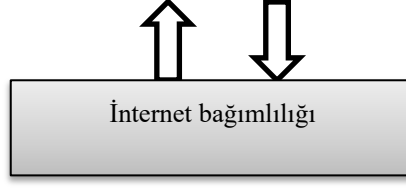
artarken yaşamdan alınan doyum duyguları azalmaktadır (Wang, 2001). Bahsedilen sosyal etkilerin yanı sıra kişinin benliği ile ilgili yaşadığı sorunlar da bağımlılığın etkileri arasında sıralanmaktadır. Kimlik ile ilgili konularda içsel çatışmaların yoğun olarak görüldüğü dönemlerden biri ergenlik olduğu düşünülmektedir.

İnternet’i yoğun kullanan ve bağımlılığın ya da patolojik İnternet kullanımının belirtilerini göstermeye başlayan ergenler İnternet ortamında sıklıkla ‘ideal’ olarak tanımladıkları kimliklerini göstermektedirler. Bu durum ergen bireyin bireysel kimlik değerlendirmelerinin gerçekçi olmayan bir şekilde şişmesine neden olmaktadır. Zamanla sanal dünyadan aldığı doyumunu gerçek dünyadan alamamaya başlamaktadır (Ceyhan, 2008). Bu sebeple de gerçek hayattaki yüz yüze ilişkilerin azalıp İnternet ortamında kurulan ilişkilerinin artması beklenmektedir. İnternet bağımlılığının etkilerini üç grupta inceleyen Sally (2006) ofis ortamında artan gerilim ve rekabetin sonucunda verimliliğin azalması, çalışma günlerinde uzama ve kişinin serbest zamanının azalmasını sosyal etki kategorisinde olduğunu belirtir. Bununla birlikte fiziksel ve ruhsal etkilerde uykusuzluk, panik atak, hatırlama zorluğu, konsantrasyonda güçlük, kas ağrıları yer alırken davranışsal etkilerde de problemlerden kaçış için İnternet’i kullanma, Young’ın (1998) belirttiği kullanım düzeyi hakkında yalan söyleme, zihnin sürekli İnternet ile meşgul olması, kişinin düşündüğünden uzun süre İnternet’te zaman geçirme kriterleri de olumsuz sonuçlar arasında yer alır. Öğrenciler açısından olumsuz etkilere bakıldığında İnternet bağımlılığının akademik başarıyı etkilediği söylenebilmektedir. Zhang vd., (2008) yaptığı çalışmada bağımlılıktan dolayı derslere karşı olan soğumanın dolaylı olarak da belirgin etkisi olduğu bulunmuştur. Derslerden uzaklaşma arttıkça akademik başarı düşmekte, öğrenmeye olan istek ve gösterilen çaba da azalmakta. İnternet bağımlılığının öğrenmedeki akademik yükümlülüklerin yerine getirilmesini engellediği için başarıyı düşürmekte olduğu söylenebilir. Hadlington (2015) İnternet bağımlılığı ve problemlili mobil telefon kullanımını ilişkilendirdiği araştırmasında yetişkinlerde hafıza kapasitesinin azaldığını, dikkat seviyelerinin oldukça zayıf olduğunu, bağımlılıklarının arttıkça problemlili telefon kullanımlarının giderek arttığını ve ölçeklerden yüksek puan alanların bilişsel becerilerinde düşüş ve başarısızlık olduğunu bulmuştur. İnternet’i zamanla hayatındaki en önemli uğraş olarak gören bireylerde bağımlılık arttıkça çevrimiçi aktivitelerde geçirdikleri zamanın artması, uyku ve yakın çevreyle birlikte vakit geçirme ile İnternet kullanımı



arasına kalarak günlük hayatı zorlaştırıcı çatışmalar görülür (Chou ve Hsiao, 2000). Kullanımın daha yaygın olduğu genç kitlenin bilgisayar ve İnternet'te geçirdikleri zaman arttıkça aile ve yaşlılarıyla yaptıkları sosyal aktivitelerden uzaklaşma ve yemek vaktini kaçıрма, uyumak yerine İnternet'te kalma gibi kendilerini ihmal edici davranışlar görülmektedir. Bu durumda da atlanılan öğünler, hazır gıdalara yönelik ve arından görülen yeme bozuklukları, özellikle kilo alımı beklenen bir sonuç olarak değerlendirilebilir. Kişinin İnternet kullanımı konusunda kendisini denetleyememesi, gittikçe artan kullanım süreleri yani bu davranışa tolerans geliştirmesi nedeniyle işlevselliğin bozulup sosyal izolasyon gibi olumsuz sonuçlara neden olması İnternet bağımlılığı tartışmalarında çok ele alınan konulardır (Aslan ve Yazıcı, 2016). Psikiyatrik etkilere bakıldığında İnternet bağımlılığı ile disosiyatif belirtilerin doğrusal bir ilişkide olduğu söylenebilir. İnternet'in aşırı kullanımı kişinin hem disosiyatif belirtileri yaşamasına hem de İnternet'in yapısında bulunan disosiyatif sürecin çevrimdışıyken de devam etmesine neden olmakla birlikte bu belirtileri yoğun yaşayan bireyler İnternet'i daha fazla kullanmaya ve kendini tedavi etme yöntemi olarak görmektedirler (Canan, 2013). İnternet bağımlılığı ile disosiasyon arasındaki ilişkinin bağlanmada görülen bozukluklar, aşırma, ihmal edilme, klinik stres, olumsuz sonuçlar doğuran kompulsif bağımlı davranışları da içeren duygulanım düzenlemesindeki bozulmadan kaynaklı karmaşık bir etkilenme haline olduğundan bahsedilmektedir (Craparo, 2011). Aşağıdaki şekilde de görüldüğü üzere bağlanma bozuklukları, duygulanım düzenlemesinde bozukluk, disosiasyon ve İnternet bağımlılığı birbirinden etkilenen ve birbirlerini etkileyen sorunlar olmakla beraber bağımlılık aynı zamanda bağlanma bozukluklarına neden olmaktadır.





**Şekil 3: İnternet Bağımlılığında Psikopatolojik Faktörler**

### **2.1.8. İnternet Bağımlılığının Tedavisi**

Türkiye’de İnternet bağımlılığı uzun yıllardan beri ele alınan, üzerine tedaviler geliştirilen bir sorun alanı olmamakla birlikte sadece bu bozukluğa yönelik bir tedavi merkezi de bulunmamaktadır. Sadece belirli özel ve devlet hastanelerinde konu ile ilgili hizmet veren üniteler vardır. Son yıllarda Uzak Doğu ülkeleri ve ABD’de bu bozuklukla ilgili tedavi merkezleri kurulmuş olup alanında uzman klinisyenler yetiştirilmeye başlanmıştır (Arısoy, 2009). İnternet üzerinden hizmet veren web sayfaları da tedavi sürecinde tercih edilmektedir. Young tarafından 1995 yılında 496 kişiye çevrimiçi bağımlılık ile ilgili hizmet veren ilk merkez buna örnek olup halen aktif çalışmaktadır (<http://netaddiction.com>).

İnternet bağımlılığı tedavi yöntemlerine bakıldığında bilişsel terapi ve bilişsel davranışçı terapi, madde kötüye kullanımında ve bağımlılıklarda kullanılan en yaygın yöntemlerden biridir (Türkçapar, 2012, 53). Bu tedavilerde amaç yanlış öğrenilmiş tepkilerin yerine yeni ve doğru tepkilerin yerleşmesine imkân oluşturmaktır, bunun için de öncelikle doğru tepkinin öğrenilebilmesi gerekir. Kişi, nelerin yanlış olduğu öğrendikten sonra uzman tarafından kendisi ile ilgili çok yönlü bir değerlendirme yapılır ve tedavi süreci başlamış olmaktadır (Butler vd., 2006; Savaşır vd., 1996, 155). Bu tedavi yönteminde terapistin oldukça aktif olduğu söylenebilir. Danışanlar için gerçekçi düşünme alışkanlığı kazandırmak ve yeni düşünce stillerini kazandırmak terapistin süreçteki görevidir (Erözkan, 2016, 290). İnternet bağımlıları ile çalışırken sanal ortama yükledikleri anlam ve geçirdikleri sürede yaşadıkları üzerine çalışılması da bu terapi süreci ile mümkün olabilmektedir. Bu bireylerle bilişsel davranışçı modelle çalışırken tedavi hedefleri arasında problemin kabul edilmesi, davranışın gözlemlenmesi, zaman yönetimi, sosyal hayattaki aktivitelerin zenginleştirilmesi, bağımlılığın tekrarlamasının önlenmesi yer almaktadır (Khazaal vd., 2012). Gerek bilişsel davranışçı yaklaşımda gerekse diğer yaklaşımlarda İnternet kullanımını tamamen kesmek bir tedavi hedefi olmamakla

birlikte erişimin engellenmesi de tedavinin bir parçası olarak görülmemektedir. Davis'in (2001) uyguladığı tedavi protokolünde yer alan önerilerin içeriğinde kişinin İnternet ile ne kadar zaman geçirdiğinin ve bu zamanda neler hissettiğinin tespit edilmesi, bilgisayarının diğer kişilerin de olduğu açık bir ortama yerleştirilmesi, İnternet kullanım defteri oluşturulması, kişisel kullanım yerine daha kontrollü olma adına diğer kişilerle birlikte İnternet'e bağlanması, İnternet kullanımı ile ilgili yaşadığı problemi yakın çevresinden saklamaması, otomatik düşüncelerin çalışması, maruz kalma egzersizleri ve yeni sosyal beceriler kazandırılması yer almaktadır.

İnternet bağımlılığı ile çalışılırken bilişsel davranışçı yaklaşımın yanında başka etkili tedavi yöntemleri de kullanılmaktadır. Liu (2010) tüm ailenin katıldığı grup terapisi yönteminde katılımcılara müdahale öncesinde, sonrasında ve takip sürecinde yapılandırılmış ölçekler uygulayarak altı oturumluk aile terapisinin İnternet bağımlılığını azaltmada etkili olduğunu kanıtlamıştır. Arkadaşlar ve aile bağlarından oluşan genel sosyal destek bağımlık oluşumundan önceki aşamada koruyucu bir faktör olarak görülebilmektedir. Eğer kişi, az sayıda kişinin bağımlılık davranışı gösterdiği ve pek çoğunun göstermediği geniş bir sosyal destek sistemindeyse bağımlı davranışa maruz kalma durumu kısıtlıdır, bununla birlikte aşırı davranışta bulunmayı destekleyen ilişkiler de öz düzenlemenin yok sayılma riskini arttırır (DiClemente, 2003, 107). Çevre ile kurulan sağlıklı bağlar bağımlılık öncesi ve bağımlılık süreci içindeyken de önemli bir iyileştirici etmen olarak ele alınabilir. İnternet bağımlılığı daha çok aktif kullanan grupta görülmektedir. Bu grubun içerisinde çocuklar, ergenler ve gençlerin yer aldığı söylenebilir. Odacı ve Çikrıkci (2017) üniversite öğrencileri ile yürüttüğü çalışmada özellikle risk faktörü yüksek olan orta ve ileri ergenlerin ve üniversite öğrencilerinin duygu durumlarının problemli İnternet kullanımı üzerindeki etkisi göz önüne alınarak psikoterapi ya da psikoeğitim programlarının uzmanlar tarafından düzenlenmesi gerektiğini vurgulamıştır bu programlarda yardım hizmeti verecek olan uzman personelin de bağımlılık ve özellikle İnternet bağımlılığı hakkında psikoterapi eğitimleri alarak kendilerini geliştirmelerini önermektedir. Aynı zamanda, üniversitelerde psikolojik danışma merkezleri ile medikososyal birimlerinde, eğitim kurumlarında okul psikolojik danışma servisinde, sağlık kuruluşlarında da hekim ve psikologlar iş birliği içinde çalışabilmektedir. Türkiye'deki okullarda İnternet bağımlılığı ile ilgili

yapılan çalışmalar, özellikle bu konu ile ilgili çalışan uzman sayısı ve birimlerin yeterli olmadığı görülmektedir. Okul psikolojik danışmanları öğrencilerin akademik, kişisel/sosyal ve mesleki sorunlarıyla ilgilenmelerinin yanında öğrenciler için tehlike oluşturabilecek sorunların önlenmesinde de önemli rol oynarlar (Kalkan, 2013). Son yıllarda Kore’de İnternet bağımlılığı ile ilgili destek grubu çalışmaları geliştirilmiştir. Kim (2007) okul psikolojik danışmanlarının bu tedavi sürecindeki önemini vurgulayarak öğrencilerin çevresindekilerden de bilgi alınarak kontrol davranışlarını geliştiren ve yeni seçimler yapmalarını sağlayan Gerçeklik Terapisine dayalı grup danışması ya da bireysel danışma oturumları düzenlemelerini önerir. Bu bağımlılıkta kullanılan medikal tedavilere bakıldığında sadece İnternet bağımlılığı için özel üretilmiş bir ilaç olmamakla birlikte duruma eşlik eden psikiyatrik sorunlar bazı kişilerde görülmektedir, bu sebepten dolayı öncelikle altta yatan psikiyatrik hastalığın tespit edilip tedavisinin yapılması uygun görülmektedir (Alaçam, 2012). Bu süreçte de kişinin tanısına uygun psikiyatrik ilaçlar kullanılmaktadır.

### **2.1.9. İnternet Bağımlılığı İle İlgili Araştırmalar**

İnternet bağımlılığı ile ilgili yapılmış araştırmalara bu bölümde yer verilmiştir. Araştırmalar, yürütüldüğü grubun özelliklerine bağlı olarak, üniversite, ortaöğretim ve ilkökul öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalar olarak gruplandırılmıştır.

#### **2.1.9.1. Üniversite Öğrencileri ile Yapılan Araştırmalar**

Depresyonun birçok akademik çalışmada İnternet bağımlılığı ilgili olarak ele alınan bir değişken olduğu söylenebilir. Üniversite öğrencilerinde İnternet bağımlılığı ve depresif belirti düzeylerini, çeşitli sosyodemografik faktörlerin bu düzeylere etkisini ve İnternet bağımlılığı ile depresif belirti düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan çalışmada 1288 öğrenciden veri toplanmıştır. Araştırmanın bulguların incelendiğinde erkeklerin İnternet bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanın ve İnternet bağımlılığı riskinin dikkat çekici düzeyde yüksek olduğu, İnternet’te kalma süresi ile İnternet bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu ve araştırılan değişkenler olan İnternet bağımlılığı ile depresyon arasında yine pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu sonuçlarına varılmıştır (Günay vd., 2018). Depresyonun birçok akademik çalışmada incelenen bir değişken olduğu söylenebilir. Üniversite öğrencilerinde sosyal medya kullanımı ile ilişkilendirilen bir araştırmada (Ahmad vd., 2018) da sosyal medya araçlarının İnternet kullanıcıları arasında

oldukça popüler olduğu, öğrencilerin yarısından fazlasının İnternet kullanma nedeni sosyal medya ile gelen bilgiler ve beğenilme isteği olduğu görülmüştür. Bununla birlikte sosyal medyada fazla zaman harcayan öğrencilerin depresyon seviyelerinin yüksek olduğu, sosyal medya kullanan erkeklerin depresyon puanlarının kadınlara göre yüksek olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

Dikmen ve Tuncer (2018) bireylerin İnternet bağımlılık düzeylerinin aile ilişkilerine etkisini incelediği çalışmada veri toplanan öğrencilerin neredeyse yarısının İnternet'i kullanma amacının sosyal medya kullanımı ve sohbet olduğu, İnternet bağımlılığı ölçeğinden alınan puanların günlük İnternet kullanım süresine göre farklılaşmadığı, kadın öğrencilerin İnternet bağımlılığı ortalamaları erkeklere göre daha fazla iken cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmadığı, aile ilişkilerinin İnternet bağımlılığını yordayıcılık gücünün zayıf olduğunu, aile ilişkileri ile İnternet bağımlılığı arasında pozitif yönde korelasyon olduğu bulgularını tespit etmiştir. Karaca (2017) üniversite öğrencilerinin İnternet bağımlılığı ile akıllı telefon kullanma alışkanlıklarını incelendiği çalışmada öğrencilerin %26.8'inin bağımlı grupta, %30'unun ise risk grubunda yer almakta olduğu sonucuna ulaşmıştır. Cinsiyetler açısından bakıldığında erkek öğrencilerde İnternet bağımlılığının daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca öğrencilerin akıllı telefon kontrol etme sıklıklarına göre de İnternet bağımlılığı puanları değişmekte olup, akıllı telefonlarını her beş dakikada bir kontrol eden öğrencilerin İnternet bağımlılığı puanlarının akıllı telefonunu her 20 dakikada bir, her 30 dakikada bir, her saat başı, her iki saatte bir ve her üç saatte bir kontrol eden gruplara göre daha yüksek olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

İşsever (2016) üniversite öğrencilerinde İnternet bağımlılığının yaygınlığını incelediği çalışmada; öğrencilerin %30'undan az bir kısmının İnternet bağımlılığı ölçeğinden yüksek puan aldığını, %20'sinin risk grubunda olduğunu, erkek öğrencilerde İnternet bağımlılığının daha yaygın olduğunu, öğrencilerin neredeyse tamamının haftanın yedi günü İnternet kullandığı ve yarısından fazlasının daha çok sosyal paylaşım sitelerine ulaşmak için kullandığını tespit etmiştir.

Ümmet ve Ekşi (2016) genç yetişkinlerde İnternet bağımlılığını incelediği çalışmada bireylerin reel yaşam yalnızlık düzeyi arttıkça sanal sosyalleşme ve sanal paylaşım düzeylerinin arttığı, bu sanal paylaşım düzeyi ve sanal paylaşımları artan kişilerin İnternet bağımlılığını daha fazla yaşadıkları sonucuna varmıştır.

Araştırmada ayrıca algılanan sosyal desteğin yeterliliği ile İnternet bağımlılığı arasında negatif bir ilişki çıkmıştır. Bu sonuca göre de yeterli sosyal desteğe sahip bireylerin sanal ortama yönelmeyeceği ileri sürülebilir.

Ançel vd., (2015) üniversite öğrencilerinde problemlili İnternet kullanımı ve duygusal zeka ilişkisini araştırdığı çalışmada öğrencilerin %52.7'si İnternet'e ev ya da yurttan, cep telefonundan, %48.3'ü okuldan ve kablosuz ağ bağlantısı olan yerlerden ulaşmaktadır. Akademik amaçla İnternet kullanımı günde 1-2 saat olan öğrenci oranı %71.8, hiç kullanmayan %18.8 olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin %13.4'ü sosyal etkileşim amacıyla interneti hiç kullanmazken, %58.6'sı günde 1-2 saat kullanmaktadır. Duygusal zeka ve sosyal etkileşim amaçlı İnternet kullanımı anlamlı bir yordayıcı olarak bulunmuş sosyal etkileşim amaçlı İnternet kullanımının problemlili İnternet kullanımını arttırdığı ve duygusal zekayı da arttırdığı sonuçlarına ulaşılmıştır. Birçok çalışmada görüldüğü gibi problemlili İnternet kullanımının erkeklerde daha fazla olduğu da bulgular arasındadır. İkiz vd., (2015) problemlili İnternet kullanımı ile üniversite yaşamına uyum ilişkisini araştırdıkları çalışmada birinci sınıf öğrencilerinde daha yoğun İnternet kullanımının olduğu, üniversite öğrencilerinin İnternet kullanımı ile üniversite yaşamına uyum düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonuçlarına varmıştır.

İnternet bağımlılığının obezite ile ilgili ilişkisinin incelendiği araştırmada Yıldız (2014) İnternet bağımlılığının obezite oluşumunda etken olduğu sonucuna varmıştır. Köse vd., (2012) hemşirelik öğrencileri ile yaptığı araştırmada İnternet bağımlılığı puan ortalaması düşük olup İnternet bağımlılığı ölçeği puanı ile öz denetim ve zaman yönetimi ölçeklerinden alınan puan arasında ters yönlü ilişki olduğunu saptamıştır. Yılmaz (2013) üniversite öğrencilerinin problemlili İnternet kullanımının psikolojik iyi oluşları ile ilişkisini incelediği araştırmada; İnterneti problemlili biçimde kullanan öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının İnternet'i problemsiz kullanan öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarından anlamlı biçimde daha düşük olduğunu bulmuştur. Çalışmasında ayrıca üniversite öğrencilerinin günlük İnternet kullanım süresine, barınma biçimine ve İnternet'e en sık bağlanılan yere göre psikolojik iyi oluşlarının anlamlı biçimde farklılaşmadığı ve İnternet kullanım amacının psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcısı olduğu sonucuna varmıştır. Dinçer ve arkadaşlarının (2014) İnternet kullanımının üniversite öğrencilerinin sosyal yaşamları üzerindeki etkisini incelediği araştırmada İnternet kullanımının bireylerin sosyal yaşamları üzerinde olumlu bir etkisinin de olabileceği, bu nedenle sosyalleşmenin tanımının yeniden

yapılması ya da dijital sosyallik kavramının oluşturulması önerilerinde bulunulmuştur. Cinsiyet değişkenine göre sonuçlar incelendiğinde günde dört saat ve üzeri İnternet kullanan kadın öğrencilerin sayısının erkeklerden daha fazla olduğu görülmüştür.

Çin’de 47899 ergen ve genç yetişkin ile yapılan meta analiz çalışmasında İnternet bağımlılığı ile sosyal destek arasında negatif ve anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Bunun yanı sıra kadın öğrencilerin kendilerini yaşamsal olayları ve patolojik İnternet kullanımını daha iyi kontrol ettiği bulguları yer almaktadır. Çalışmada ekonomik seviyesi düşük bölgelerde, katılımcıların sosyal desteğinin ve İnternet bağımlılığının da düşük seviyede olduğu görüşmüştür (Lei vd., 2018). Aileden algılanan sosyal destek ile İnternet bağımlılığı ilişkisini inceleyen araştırmada da benzer bir şekilde negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur (Işık ve Ergün, 2018).

1763 tıp öğrencisi ile yapılan çalışmada İnternet kullanımı davranışları, internet bağımlılığı ve psikolojik stresin incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarında erkek öğrencilerin bağımlı İnternet kullanımı davranışları kadın öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Tıp eğitimi almak, aileden uzak eğitim hayatına devam ettirmek, geçici süreliğine kiralanmış bir yerde kalmak, psikolojik stres İnternet bağımlılığı için bir risk faktörü olarak görülmektedir. Akademik işler dışında İnternet’te günde üç saatten fazla zaman geçiren ve İnternet’i dört yıldan fazla süredir kullanan öğrencilerin İnternet bağımlılığı puanları da anlamlı bir şekilde yüksek bulunmuştur (Anand vd., 2018).

4200 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen ölçek geliştirme çalışmasında gerçek yaşam ilişkileri, akademik başarı, ders dışı aktivitelere katılım, uyku tutumları, yeni insanlarla tanışma ve kişisel doyum olarak 6 alt boyut belirlenmiştir. Bu çalışmada erkeklerin kadınlara göre İnternet’te anlamlı bir şekilde daha fazla zaman harcadığı, öğrencilerin %32’sinin fazla İnternet kullanımı nedeniyle akademik yaşamında zorluk yaşadığı, bağımlıların belirgin olarak birçoğunun ders dışı aktivitelere katılmada güçlük yaşadığı ve kişisel doyumdan mahrum kaldıkları bulunmuştur (Huang vd., 2009) Üniversite öğrencilerinin yakın dönemde yaşadıkları stresli yaşam olaylarının kişilik özellikleri ve algılanan ailesel işlevsellik arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada 892 öğrenciden veri toplanmıştır. Araştırmaya katılanlar ölçek puanlamasına uygun olarak ciddi düzeyde bağımlı, orta düzeyde bağımlı ve İnternet bağımlısı olmayan olarak üç gruba ayrılmıştır. Ciddi düzeyde İnternet bağımlısı olan grubun diğer gruplara göre daha düşük aile işlevselliğinin

olduğu, dışadönüklük puanlarının daha az, nevroitiklik ve psikotiklik puanlarının daha yüksek olduğu, sağlık ve adaptasyon ile ilgili problemlerinin daha fazla ve daha yoğun stres içeren yaşam olayları yaşadıkları bulgular arasındadır. Yüksek seviyede psikotizm İnternet bağımlılığı riskini arttırırken düşük seviyede psikotiklik belirtileri azaltmaktadır (Yan vd., 2013).

Dürtüsellik, planlanmayan tepkiler göstermeyi kontrol etme becerisini güçleştiren bir özelliktir ve bağımlı kişilerde sıklıkla görüldüğu söylenebilir. Üniversite öğrencilerinde dürtüsellik ve psikopatolojinin incelendiği araştırmada öğrencilerin %12,2'sinin yüksek düzeyde İnternet bağımlısı olduğu, erkeklerin kadınlara göre daha bağımlı olduğu, dürtüselliğin de yine erkeklerde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Dürtüsellik ve psikopatolojik bulguların da İnternet bağımlılığı puanları yüksek olan grupta daha fazla olduğu görülmektedir (Dalbudak vd., 2013). Problemlı internet kullanımı ve dışadönüklük arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada Mottram ve Fleming (2009) dışadönüklük, dürtüsellik ve çevrimiçi grup üyeliğinin problemlı İnternet kullanımı ile ilişkisini araştırmışlardır. Bulgulara göre erkeklerin problemlı internet kullanım düzeylerinin kadınlardan anlamlı ölçüde yüksek olduğu; yüksek İnternet kullanımının, dürtüselliğin ve çevrimiçi gruba üye olmanın problemlı İnternet kullanımının önemli yordayıcıları olarak belirlenmiştir.

### **2.1.9.2. Orta Öğretim Düzeyindeki Öğrenciler İle Yapılan Araştırmalar**

Ergenlerde akademik erteleme davranışı, temel psikolojik ihtiyaçlar ve İnternet bağımlılığının ele alındığı araştırmada İnternet bağımlılığı ile akademik erteleme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, İnternet bağımlılığının arttıkaça, akademik ertelemenin de artış gösterdiği, İnternet bağımlılığının akademik ertelemeye temel psikolojik ihtiyaçlar üzerinden dolaylı olarak anlamlı etkide bulunduğu, İnternet bağımlılığının temel psikolojik ihtiyaç doyumunu azaltarak akademik erteleme davranışını arttırdığı sonuçlarına ulaşılmıştır (Can, 2018). Son yıllarda popülerliği artan çok sayıda katılımcılı çevrimiçi oyunlar ile ilgili araştırmalar da yapılmaktadır. Stavropoulos vd., (2017) İnternet bağımlılığı semptomları olarak MMORPG (çok katılımcılı sanal ortam oyunları) ve düşmanlığı incelediği boylamsal araştırmada 16-18 yaş arası 648 öğrenciden veri toplamıştır. Araştırmada çok kişinin katıldığı çevrimiçi oyunları tercih edenlerin zamanla İnternet bağımlılığının arttığı, düşmanlık eğilimi yüksek olanların daha bağımlı olduğu bulunmuştur. Önerilerde ise bu sanal ortamlarda oynamaya alışmış ergenlerin daha



sosyal ilişki içeren aktivitelere yönlendirilmesi ele alınmıştır. Siyez'in (2014) 458 Anadolu Lisesi öğrencisi ile yürüttüğü araştırmada heyecan arama ve cinsiyetin problemlili İnternet kullanımının anlamlı bir yordayıcı olduğu, ergenlerin İnternet kullanımını en yüksek düzeyde yordayan değişkenin heyecan arama ölçeğinin alt boyutu olan yaşantı arama olduğu araştırma sonuçlarında dikkat çekmektedir. Araştırma sonucunda elde edilen bu bulgu yaşantı arayışı yüksek lise öğrencilerinin, İnternet'in cazibesine daha çok kapılarak İnternet'te yeni deneyimler edinmek için daha fazla zaman geçirdikleri şeklinde açıklanabilmektedir. Ergenlerde İnternet bağımlılığı ve psikolojik belirtilerin çeşitli değişkenler açısından incelendiği araştırmada başka bir araştırmada İnternet bağımlılığı ile psikolojik belirtiler arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. İnternet bağımlılığının İnternet'e girme amacına göre farklılaşıp farklılaşmadığı araştırma sorusu incelendiğinde eğlence amaçlı, sohbet amaçlı ve oyun oynama amaçlı İnternet'e bağlananların İnternet bağımlılığı puanlarının daha yüksek olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır (Taş, 2018).

Öznel iyi oluş düzeyi yüksek kişilerin bir madde ya da davranışa bağımlı olma ihtiyaçlarının daha az olacağı söylenebilir. Derin (2013) lise öğrencilerinde İnternet bağımlılığı ve öznel iyi oluş ilişkisini incelediği yüksek lisans tezi çalışmasında erkeklerle birlikte başarı algısı bakımından başarısız ve gelecek beklentisi bakımından olumsuz beklenti içinde olan öğrencilerin İnternet bağımlılığı puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bununla birlikte kendi bilgisayarını olan, İnternet'e genellikle evden ve telefondan bağlanan, İnternete bağlanma amacı daha çok oyun ve sosyal medya olan, günde altı saat ya da daha üzerinde bağlanan öğrencilerin İnternet bağımlılık puanlarının göreceli olarak daha büyük olduğu da araştırmanın ilgi çeken sonuçları olarak görülmektedir. Araştırmanın konusu olan değişkenlerin analizleri sonucunda öznel iyi oluşun alt boyutu olan önemli diğerleri ile ilişkilerde doyum, yaşam doyumu ve olumlu duyguların İnternet bağımlılığı üzerinde önemli bir etkisinin olduğu görülmüştür. Yani, önemli diğerleri ile ilişkide doyum ve olumlu duygular puanı arttıkça İnternet bağımlısı olma olasılığının azaldığı, yaşam doyumu puanları arttıkça İnternet bağımlısı olma olasılığının da artacağı söylenebilir.

Lise öğrencilerinin İnternet bağımlılığı düzeyleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelendiği araştırmada öğrencilerin İnternet bağımlılık düzeyleri ile problem çözme beceri puanları arasında pozitif

anlamli bir iliŖi bulunmuŖtur. Öğrencilerin İnternet bağımlılığı puanları arttikça problem çözüme konusunda yetkinlikleri azalmaktadır. Birçok araŖtırmada olduğu gibi erkek öğrencilerin İnternet bağımlılığı puanları daha yüksek bulunmuŖtur. Haftada 10 saat ve altında İnternet kullanan grup ile 11-21 saat ve 22 saat ve üzeri kullanan gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuŖtur. 22 saat ve üzeri İnternet kullanan gruptaki öğrencilerin İnternet bağımlılığı puanları daha yüksektir. Bu araŖtırma bulgularına göre İnternet kullanım süresi arttikça bağımlılığın da arttığı söylenebilir (Yüksel ve Yılmaz, 2016).

Valkenburg vd., (2006) 10-19 yaŖ aralığındaki 881 katılımcı ile yaptığı çalışmada sosyal ağ sitelerinin benlik saygısı ve iyi oluş üzerinde etkisini incelemiŖtir. Bulgularda; sosyal ağ sitelerinin ergenlerin benlik saygısı ve iyi oluşlarında dolaylı bir etkiye sahip olduğu, sosyal ağ sitelerinden alınan olumlu geri bildirimlerin ergenlerin benlik saygısı ve iyi oluşlarını arttırırken negatif bildirimlerin azalttığı sonuçları yer almıŖtır. Lise öğrencilerinin İnternet kullanma alışkanlığı ve İnternet bağımlılığının incelendiği araŖtırma 1800 lise öğrencisi ile yürütölmüŖtür. Örneklemin %51'i sohbet, MSN ve Facebook kullanma amacıyla İnternet'i kullanırken, %36'sı ödev ve araŖtırma yapmak amacıyla, %8'i oyun oynamak amacıyla ve %5'i cinsellik amacıyla İnternet'i kullanmaktadır. AraŖtırmaya katılan öğrencilerin %18'i kendisini İnternet bağımlısı olarak görmekte ve derslerdeki başarı durumu azaldıkça kendini İnternet bağımlısı olarak görme oranları artmaktadır. Kendisini İnternet bağımlısı olarak görenlerin, İnternet kafede fazla zaman geçirdiği için ailesiyle tartıŖma oranının da daha fazla olduğu görölmüŖtür (Bayhan, 2011).

### **2.1.9.3. İlkokul Düzeyindeki Öğrenciler İle Yapılan AraŖtırmalar**

İnternet bağımlılığının bireyin sağlığına olumsuz etkilerinden birinin de uyku bozuklukları olduğu bilinmektedir. Bu durum büyüme çağındaki çocukları da etkileyebilmektedir. Chen ve Gau (2016) yaptığı boylamsal araŖtırmada çocuklarda İnternet bağımlılığı ve uyku problemlerini incelemiŖlerdir. Bulgularda İnternet bağımlılığının gece uykusunun devamlılığını azalttığı ve bunun çocukların 24 saatlik ritmini etkileyebileceği, ilerleyen yaşlarında uykusuzluk problemini daha ciddi düzeyde yaşayacakları ve örneklemdaki İnternet bağımlısı çocukların daha fazla uykuya ihtiyaçları varken problemlili kullanım yüzünden daha az uyudukları ve bu ihtiyaçın ciddi bir sorun olduğu yer almaktadır. İlköğretim öğrencilerinde İnternet

bağımlılığını inceleyen yüksek lisans tezinde erkeklerin İnternet bağımlılığının daha yüksek olduğu, ortalama puanların ekonomik gelir değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı, evinde bilgisayar ve İnternet bağlantısı olanların, haftada 35 saat İnternet kullananların daha bağımlı olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır (Şahin, 2011). İnternet bağımlılık yapan araçlardan biri olan bilgisayar oyunu kullanımının incelendiği bir araştırmada erkeklerin bilgisayar oyunu bağımlılık puanlarının daha yüksek olduğu, evde bilgisayar olmasının önemli bir etken olduğu, annelerin eğitim düzeyi yükseldikçe öğrencilerin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeyinin yükseldiği, fakat babaların eğitim düzeyi ile anlamlı bir farklılık olmadığı sonuçlarına ulaşılmıştır (Şahin ve Tuğrul, 2012). İnternet'in etkileri küçük yaş grubunda çizdikleri resimlerde görülebilmektedir.

İlkokul grubu arasında İnternet'te oyun oynamanın oldukça yaygın olduğu söylenebilir. İnternet bağımlılığının bir alt türü olan oyun bağımlılığı ile ilgili yapılan bir araştırmada erkek öğrencilerin oyun oynamayı bırakamama, oyunu gerçek yaşamla ilişkilendirme, oyunu oynamaktan dolayı günlük görevleri aksatma, oyun oynamayı başka etkinliklere tercih etme ve toplam oyun bağımlılığı düzeylerinin kız öğrencilere göre oldukça yüksek olduğu, evinde bilgisayar sahibi olmanın oyun bağımlılığı düzeyine bir etkisi olmadığı sonuçlarına ulaşılmıştır (Horzum, 2011). Çocuk ve ergen ruh sağlığı kliniğine başvuranlarda bilgisayar oyunu ve İnternet bağımlılığı ile utangaçlık ve sosyal fobinin incelendiği araştırmada İnternet'i problemlili kullanan çocuklardaki sosyal fobi düzeyinin daha yüksek olduğu, psikiyatrik tanısı olan gruptaki problemlili İnternet kullanıcılarında depresyonun daha yüksek olduğu ve problemlili kullanımı olanların İnternet'e haftalık daha fazla zaman harcadıkları sonuçlarına ulaşılmıştır (Yılmaz, 2010). İlköğretim öğrencilerinin resimlerinde İnternet algısını araştıran bir nitel çalışmada öğrencilerin %78.3'ü İnternet'i bir bilgi kaynağı olarak görmekte, arkadaşına, öğretmene, kitaba benzettikleri, resimlerde yaygın arama motorunu resme yerleştirdikleri, bir kısmının oynadığı oyunu resmetmeyi tercih ettiği sonuçlarına ulaşılmıştır (Ersoy ve Türkkay, 2009).

#### **2.1.9.4. İnternet Bağımlılığı ile İlgili Ölçek Çalışmaları**

İnternet bağımlılığı alanındaki araştırmaların Young tarafından başlatılmasının ardından birçok araştırmacı bu konuyu tartışmış ve bireylerin İnternet bağımlılık

düzeylerini ölçme amaçlı çeşitli envanterler geliştirmişlerdir. Yurt dışı çalışmalarına bakıldığında; Morahan-Martin ve Schumacher (2000) 13 maddelik Patolojik İnternet Kullanımı Ölçeği, Davis (2001) İnternet'te Bilişsel Durum Ölçeği, Caplan (2002) Genelleşmiş Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği, Huang vd., (2009) problemlı İnternet kullanımı ile ilgili ölçekler geliştirmiş, Tsai ve Lin (2003), Chak ve Leung (2004), Ceyhan, Ceyhan ve Gürcan (2007) gibi araştırmacılar da kişilik özellikleri ile İnternet kullanımı ilişkisini bulmaya yönelik araştırmalar yapmışlardır. Türkiye'de ise Bayraktar (2001), Çakır-Balta ve Horzum (2008), Kayrı ve Günüş (2009), Aile-Çocuk İnternet Bağımlılık Ölçeği (2014), Şahin ve Korkmaz (2011), Kutlu vd., (2015), ergenlerde ve üniversite öğrencilerinde İnternet bağımlılığını ölçme amaçlı ölçekler geliştirmiş ve Türkçe 'ye uyarlamışlardır. Güncel yayınlara bakıldığında DSM 5 tanı kitabında yer alan İnternet'te Oyun Oynama Bozukluğu 'nu ölçen İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği Kısa Formu (İOOBÖ9-KF) Arıcak ve arkadaşları (2018) tarafından Türkçe' ye uyarlanmıştır.

## **2.2. İnternet'in Cazibesi Hakkında Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar**

Bu bölümde İnternet'in cazibesi ve ile ilgili yapılan araştırmalar ele alınmıştır.

### **2.2.1. İnternet'in Cazibesi**

Fiziksel ya da sanal olarak cazibesi olan alanlar ortak ilgileri olan kişilerin aktivitelerini gerçekleştirebilmek için bir araya toplandıkları yerlerdir (Gee, 2005). İnternet üzerindeki cazibe alanları adeta birer halk eğitim merkezidir. Öğrenilen bilgilerin yönetildiği, katılımcı ve demokratik prensiplerle donatılmış olmasına rağmen resmîyetten uzak, eğitim teknolojileri ile ilgili, çevrimiçi topluluklarda kendi kendine öğrenmeyi destekleyecek niteliktedir (Sharma ve Land, 2018). Bu toplanma yerlerinde kişiler bir arada herhangi bir konu tartışabilir, ortak bir fikri, bir eylemi savunabilir, bir organizasyon yürütebilirler. İnternet'in cazibesi, bilgisayarlar aracılığıyla ekran başındaki çok sayıda kullanıcıyı bir araya getirmesinde yatmaktadır. Böylece küreselleşmenin etki alanı, tüm hanelere nüfuz edebilecek kadar genişlemiştir (Deviren ve Yıldız, 2014). Her yaştan bireye birçok aktiviteyi yapma imkânı sunan İnternet bu yerlere verilebilecek en popüler örneklerden biridir. Sanal alemde fiziki varlığın olmaması, kişilerin İnternet'te kendilerini gizleyerek dolaşabilmeleri, kullanıcılara iletişim kuracakları kişi ya da kişileri seçme olanağının verilmesi, diğer kişilerle buluşma zamanını belirleme imkanı sağlayarak sosyal etkileşimi kontrol edebilme imkanının sağlanması İnternet'in cazibesini artırır.

Kısaca İnternet, kullanıcılara hislerini gösterme, kendini ifade etme ve samimiyet kadar, sosyal özellikleri geliştirmek ve denemek için de uygun bir ortam hazırlar (Özen ve Sarıcı, 2009). Cazibeyi aynı zamanda kişilerin diğer ortamlarda yapamadığı grup kurma, aktivitelere para ödememe, ses, yazı, görüntü gibi araçlarla hızlı iletişim kurma gibi imkanlar da bir o kadar arttırmaktadır (Genç vd., 2018). Bu artan cazibe ile bireylerin yalnız kaldıklarında İnternet'e daha çok yönelip bağımlı hale gelecekleri de çalışmada vurgulanan noktalardan biridir.

İnternet'i neredeyse en fazla kullanan grubun gençler olduğu düşünüldüğünde onlar için Greenfield (2011), İnternet'in müzik dinleme, alışveriş yapma, ticaret, oyun gibi eğlenceli içeriğe sahip olması, kolay ulaşılabilirliği, ödül içeren bir sistem üzerine kurulu olması, iletişime olanak tanınması, dijital gençliğin bu teknolojinin içine doğması ve kendilerini rahat ve güvende hissetmelerinin İnternet'in çekiciliğini daha da artırdığını vurgulamaktadır. Yüz yüze iletişimde zorlanan grup için de duygularını klavye üzerinden emojilerle rahat ifade edebilmenin cazibesi bireyleri monitöre çekmektedir (Eroğlu, 2013). Gençlerin sanal ortamdaki ilişkilerde kendilerini daha rahat ifade etmeleri İnternet'in cazibesinden kurtulamamanın bir sonucu olarak yorumlanabilirken sanal ilişkilerin samimiyetine güvenmeyip diğer taraftan güvenmedikleri halde bu tür ilişkilere girmek veya en azından bu tür ilişkileri onaylamak da aslında çelişkili bir durum olmaktadır (Karaca, 2007). Bahsi geçen yaş grubu için çevrimiçi yeniliklerin daha ilgi çekici olduğu söylenebilir. (Sayın vd., 2017) gençlerle yaptığı çalışmada çevrimiçi ortamlardaki alışveriş ürün çeşidinin fazla olması, fiyat arama motorları, fiyat karşılaştırma yapılabilmesi, reklamların ürünü almaya teşvik etmesi gibi imkanların onlar için bu ortamların karşı konulamaz bir mekan haline gelmesini sağladığından bahsetmektedir. İnternet'te kolaylıkla yapılabilen sohbet, alışveriş, oyun, eğlence kanalları gibi aktiviteler İnternet'i cazip hale getirirken bireylerin kumara, eğlenceye, sohbete var olan yatkınlıkları İnternet'in varlığıyla rahatlıkla ortaya çıkabilmektedir ve bu durum hızla bağımlılığa dönüşmektedir (Kaygusuz, 2013).

Negatif yaşantılarla, duygularla baş etmede kişiler farklı yöntemler kullanabilirler. Bu zor durumlarda kimileri de İnternet kullanımını cazip görebilmektedirler. Örneğin; oldukça yaygın olarak görülen depresyon gibi bir durumda bireylerin İnternet'i daha fazla tercih ettikleri görülmektedir (Esen ve Siyez, 2011; Young, 1998). İnternet'e karşı duyulan cazibe hissi ve bağımlılıkla paralel olarak

kullanıcıların fazlasıyla etkilendikleri ve bir duygusal bağ kurdukları söylenebilir (Dursun ve Çuhadar, 2015). Bu bağlılık hissini açıklayan kuramlardan birisi Bilişsel Kapılma Kuramı'dır. Agarwal ve Karahanna (2000) bu kuramı teknoloji ile ilgili yaşantılarda yaşanan derin bağlılık durumu olarak tanımlar ve kuramda bahsi geçen derin bağlılığı beş faktör ile açıklar; (1) zaman; teknoloji kullanırken kişinin zamanın nasıl geçtiğini anlayamaması, (2) merak; teknolojiyle etkileşimdeyken kişinin her şeye karşı meraklı olması, (3) ilgi; teknoloji ile ilgilendiği sırada dikkatin tamamen yapılan şeye verilmesi, (4) zevk, teknoloji ile etkileşimde olmaktan zevk alma durumu, (5) kontrol, teknolojinin başındayken bireyin kontrolün kendisinde olduğunu hissetmesi.

Çeşitli yaş gruplarından öğrencilerin bağımlılık konusunda riskli grupta olduğu göz önüne alınırsa ücretsiz ve sınırsız ulaşım, esnek okula gitme saatleri çevrimiçi aktiviteler, aile müdahalesinden uzak özgür hissetme onlarda doğal bir cazibe yaratmakta ve İnternet'e bağımlı hale getirmektedir (Young, 2004). İnternet'in cazibesi ile çevrimiçi içerikler duyulan cazibe arasında yakın bir ilişkinin olduğundan bahsedilir. Bu durumun birçok sebebi olmakla birlikte İnternet'i sevenlerin aynı zamanda çevrimiçi içerikleri sevmeye eğilimli olması, teknoloji hayranlarının bu çevrimiçi ortama giderek hayran hale gelmesi bu ilişkiyi kuvvetlendiren faktörler arasında yer almaktadır (Ji ve Fu, 2013).

### **2.2.2. İnternet'in Cazibesi ile İlgili Araştırmalar**

Bu bölümde, alanyazında İnternet'in cazibesi ile ilgili yurtiçinde ve yurtdışında yapılmış araştırmaların bazılarına yer verilmiştir. Gerek dünyada gerekse Türkiye'de dijital yerli olarak isimlendirilen öğrencilerin İnternet'teki etkinlikleri incelendiğinde temelde akademik / öğrenme amaçlı etkinlikler, eğlence amaçlı (oyun oynama, film indirme/izleme, vb.) ve iletişim amaçlı (sosyal ağlar, sohbet, vb.) şeklinde üçe ayrıldığı gözlenmektedir (Yılmaz, 2012). Literatürde İnternet cazibesi kavramının yanı sıra Facebook ve sosyal medya cazibesi kavramları üzerine araştırmalar ve ölçek çalışmaları yapıldığı görülmektedir. Field (2015) sosyal medyada popülerleşmiş ilk uygulamalardan olan Facebook cazibesi ile ilgili yaptığı araştırmada farklı ülkelerden 16-18 yaş arası 63 katılımcı ile çalışmıştır. Bu sosyal medya alanının etkileyen dinamiklerde, bağlantı ağının genişliği, liderlik, üyelik hissi ve yetişkin faaliyetleri yer almaktadır. Başka bir deyişle kişinin kendini bir gruba ait

hissetmesi, bir sayfa yönetmesi, toplumsal faaliyetler, sosyal sorumluluk projelerine bu ortam üzerinden destek vermesi veya organize etmesi ve çok katılımcılı bir ortamın bir parçası olmasının cazip kılıcılar arasında yer aldığı söylenebilir.

Gerlich vd., (2010) üniversite öğrencileri ile yaptığı Sosyal Medya Cazibe Ölçeği çalışması 13 maddeden oluşmaktadır. Yapılan analizlerin sonucunda kadınların sosyal medyayı kullanma süreleri daha fazlayken erkek ve kadın öğrencilerinin İnternet kullanım sürelerinin de sosyal medya kullanımlarına göre farklılaştığı bulunmuştur. İspanyol İnternet kullanıcıları ile yapılan araştırmada kadınların İnternet bağımlılığı düzeyinin daha yüksek olduğu, İnternet bağımlılığı ile cazibe arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve cazibenin İnternet bağımlılığını orta düzeyde yordadığı bulunmuştur (Mafe ve Blas, 2006).

Ji ve Fu (2013) yaptığı araştırmada İnternet'in cazibesi ile çevrimiçi aktivitelere duyulan cazibe arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulmuştur. İnternet'e erişim, interaktiflik ve bilgi sağlamadan duyulan memnuniyet ile yapılan regresyon analizinin anlamlı olduğu, erişim ile interaktiflik çevrimiçi içerikleri pozitif yönde etkilemekte bu da cazibeyi arttırmaktadır. Seifert ve Wahl (2018) İsviçre'de 1790 yetişkin ile yaptığı araştırmada çeşitli teknolojilere karşı cazibesi olanların İnternet'i daha yoğun kullandıkları, kendisini genç hissedenenlerin İnternet kullanımına daha yatkın oldukları ve cazibenin önemli bir tahmin edici değişkeni olduğu sonuçlarına ulaşmıştır.

### **2.3. Öğrenilmiş Güçlülük Hakkında Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar**

Araştırmanın bu bölümünde öğrenilmiş güçlülük ve konu ile ilgili yapılan araştırmalar ele alınmıştır.

#### **2.3.1. Öğrenilmiş Güçlülük**

Rosenbaum, öğrenilmiş güçlülük kuramını oluştururken Donald Meichenbaum'un çalışmalarından etkilenmiştir (Rosenbaum ve Ben-Ari, 1985). Meichenbaum'un (1977) bilişsel davranışçı yaklaşımdan yola çıkarak kişinin stres yaratan bir olay karşısında kendine yönelik tutumunda yaratacağı değişikliklerle bu durumla daha iyi başa çıkmayı öğreten stres aşılama eğitiminde geçen 'öğrenilmiş güçlülük' teriminden etkilenerek bu kavram üzerinde çalışmalarını yoğunlaştırmıştır. Rosenbaum ve Jaffe (1983), öğrenilmiş güçlülüğü oluşturan bilişsel becerilerin kişide bir bilgi dağarcığı gibi bulunduğunu ve tümüyle öğrenme yaşantıları sonunda

oluşturduğunu belirtir ve bununla birlikte kişi bu yaşantılarda kendi kendini izleyebilmeli, değerlendirebilmeli ve duygularını adlandırabilmelidir. Öğrenilmiş güçlülük (1) duygusal ve fiziksel tepkilerle başa çıkabilmek için öz denetim ve bilişlerin kullanımı, (2) planlama, problem tanımlama, alternatif değerlendirme ve sonuçları ön görebilme, (3) anında gelecek doyumun ertelenebilmesi ve (4) içsel olayları kişinin kendisinin düzenleyebileceğine dair inancının olması başa çıkma stratejilerini içerir (Dağ, 1991). Bir davranışın öğrenilmiş güçlülük ile ilgili kategoride sayılabilmesi için de iki kriterden bahsedilir; birincisi kişinin bir düşüncesi ya da hissettiği bir duygu gibi içsel olay tarafından başlatılması, ikincisi ise belli bir durumun olumsuz etkisini azaltması ile sonlanmasıdır (Rosenbaum, 1980). Öğrenilmiş güçlülüğü yüksek bireylerin stres ve yaşadıkları problemlerle baş etmekte daha iyi oldukları söylenebilir. Madde bağımlılıklarında bunun örneği görülebilmektedir. Alkol kullanma (Carey, Carey, Carnrike ve Mesiler, 1990) ve sigara kullanım alışkanlıklarını (Carey vd., 1990; Kennett vd., 2006) da daha kolay değiştirebildikleri bulunmuştur. Alışkanlıkları yeniden düzenleme gibi devamlılık gerektiren durumlarda öğrenilmiş güçlülük becerilerinin oldukça etkili olduğu söylenebilir. Bu yönleri gelişmiş bireyler olumsuz duygularla başa çıkmada kötü alışkanlıklardan kurtulmada, diyet uygulamada, yapılması zorunlu fakat sıkıcı görevlerin bitirilmesinde ve günlük yaşamda karşılarına çıkan diğer engellerle baş etmede zorlanmayan bireyler olarak karşımıza çıkmaktadır (Yürür ve Keser, 2010).

Rosenbaum'a göre (1988) başarılı bir baş etme kendi davranışlarını düzenlemeyebilme yöntemleri ile ortaya çıkar ve üç türü bulunmaktadır. Birincisi, bireyin fizyolojik fonksiyonlarını dengede tutmak için otomatik ve bilinçdışı olarak ortaya çıkar; ikincisi, otomatik olmayan, bilinç düzeyinde onarıcı kendini düzenleme, üçüncüsü ise, ikinci gibi otomatik olmayan bilinçli düzeyde olup, zararlı yok edici alışkanlıklardan koruyan, yeni durumlara uyum sağlamaya yardım eden yenileyici düzenlemedir. Kişiler onarıcı kendini denetlemeyi, yenileyici kendini denetlemeden daha çok tercih etmektedirler. Bunun nedeninin, onarıcı kendini denetlemenin istenmeyen duyguları çok daha çabuk ortadan kaldırması, yenileyici kendini denetlemenin ise daha çok gelecekte ortaya çıkacak olumlu sonuçları vaat etmesi ile ilgili olduğu düşünülmektedir (Siva, 1991).

Alanyazın incelendiğinde Türkiye'de öğrenilmiş güçlülük ile İnternet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Öğrenilmiş güçlülük



kavramı, akademik stres, akademik performans ve baş etme stratejileri (Akgün, 2000), algılanan aile içi psikolojik ilişki örüntüleri (Coşkun, 2008), kendini kabul (Ceyhan ve Ceyhan, 2010), umutsuzluk (Coşkun, 2010), algılanan sosyal destek (Dayıoğlu, 2008), algılanan anne baba reddi ve denetim odağı (Gültekin, 2011), sosyal öz yeterlilik ve öğrenilmiş güçlülüğün yalnızlığa etkisi (Erözkan ve Deniz, 2012), üniversite yaşamına uyum ve güvengenlik (Amanvermez, 2015), otonomik sosyotropik kişilik özellikleri (Akkaya, 2009), denetim odağı ve savunma mekanizmalarını kullanma biçimleri (Masalcı-Burçak, 2012) gibi değişkenlerle incelenmiştir. Yurtdışında yapılan çalışmalarda ise öğrenilmiş güçlülük kavramı, yalnızlık ve kendine saygı (McWhirter, 1997), sigarayı bırakma (Kennett vd., 2006), biliş, duygu ve kendini önemseme, çocuk doğurma programı ve gebelik depresyonu (Ngai vd., 2009) gibi konularla incelenmiştir.

### **2.3.2. Öğrenilmiş Güçlülük ile İlgili Araştırmalar**

Öğrenilmiş güçlülük ile ilgili yurtdışı ve yurtiçi çalışmaları incelendiğinde Türkiye’de çalışmaların sayıca kısıtlı olduğu görülmüştür. Bağımlılık ile ilişkilendirilen çalışmalar daha çok alkol madde bağımlılığı üzerinedir. Üniversite birinci sınıf öğrencilerinin üniversite yaşamına uyumlarının güvengenlik ve öğrenilmiş güçlülük açısından incelenmesini konu alan yüksek lisans tezinde öğrenilmiş güçlülük üniversiteye uyumu orta düzeyde etkileyen bir değişken olarak bulunmuş olup öğrenilmiş güçlülük ve üniversite ortamına uyum arasında pozitif yönde ve anlamlı korelasyon bulunmuştur. (Amanvermez, 2015). Öğrenilmiş güçlülük, öz yönetim ve duygusal semptomların ilişkisini modelleme çalışmasında üniversite öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülükleri ile öz yönetimleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken duygusal semptomlar arasında da negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte öz yönetim ve öğrenilmiş güçlülüğün %54’ü duygusal semptomlarla açıklanma olduğu da bulgular arasındadır (Mezo ve Francis, 2012). Üniversite öğrencilerinde öğrenilmiş güçlülüğün algılanan sosyal destek ve cinsiyet üzerindeki etkisini incelediği yüksek lisans tezi araştırmasında, aileden algılanan sosyal desteğin yüksek olduğu öğrencilerde öğrenilmiş güçlülüğün yüksek olduğu, kadınların dayanıklılık puanlarının erkeklere göre daha yüksek olduğu ve öğrenilmiş güçlülükleri ile algılanan sosyal destekleri yüksek öğrencilerin dayanıklılık seviyelerinin daha yüksek olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır (Dayıoğlu, 2008). Kendini denetleme becerileri eğitiminin üniversite öğrencilerinde öğrenilmiş

güçlülük düzeyine etkisinin incelendiği yüksek lisans tezi araştırmasında 20 öğrenciyi iki gruba ayırmış ve deney grubuna on oturumluk bir eğitim programı uygulanmıştır. Araştırma sonucunda deney grubu öğrencilerinin son test öğrenilmiş güçlülük puanları kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Bu bulgu kişinin öğrenilmiş güçlülük düzeyinin her yaşta ve alacağı eğitimle arttırılabileceğini de destekler niteliktedir (Yalçın, 2007). Öğrenilmiş güçlülük ve ebeveyn stillerinin incelendiği araştırmanın örnekleme 834 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırma sonucunda öğrenilmiş güçlülüğün algılanan ebeveyn biçimine göre değiştiği bulunmuştur. Ebeveynlerini otoriter algılayanların, ebeveynlerini ihmalkâr ve otoriter olarak algılayanlarla karşılaştırıldığında daha yüksek öğrenilmiş güçlülük puanları aldıkları, ebeveynlerini hoşgörülü algılayanların, ebeveynlerini ihmalkâr ve otoriter olarak algılayanlardan daha yüksek öğrenilmiş güçlülüğe sahip oldukları da bulgular arasında yer almaktadır (Türkel, 2006). Görülen en yaygın bağımlılık türlerinden biri olan alkol madde bağımlılığı ile öğrenilmiş güçlülüğün incelendiği araştırmada katılımcıların öğrenilmiş güçlülük puanlarının cinsiyet, eğitim düzeyi, medeni durum, meslek durumu, gelir durumu, yaşadıkları yerleşim birimi değişkenlerine göre anlamlı bir fark göstermediği bulgusu elde edilmiştir. Örneklemdaki aktif çalışma hayatı olan kişilerin çalışmayanlara göre öğrenilmiş güçlülük puan ortalamaları daha yüksektir. Kullandıkları madde türüne göre öğrenilmiş güçlülük puanları incelendiğinde anlamlı bir fark bulunmamıştır. Hastaların klinik tedavi görmeden önce ve tedavi gördükten sonra aldıkları öğrenilmiş güçlülük puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Nüks önleme programına katılanların klinik tedavi öncesi ve tedavi sonrası öğrenilmiş güçlülük ölçeği puan ortalamaları incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur (Sağkal, 2005). Üniversite öğrencilerinde kaygı belirtileri ve iç-dış kontrol odağı inancı ile öğrenilmiş güçlülük arasındaki ilişkiyi inceleyen yüksek lisans tezi çalışmasında kaygı düzeyi ile öğrenilmiş güçlülük arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu, kaygı düzeyinin arttıkça dış kontrol odağının, kaygı düzeyi azaldıkça da iç kontrol odağına sahip olma eğiliminin arttığı, kaygı düzeyi düşük ve iç kontrol odağına sahip bireylerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin daha yüksek olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır (Akbalık, 2005). Riskli alkol kullanan ve kullanmayan üniversite öğrencilerinde stresli yaşam olayları, iç-dış kontrol odağı inancı ve öğrenilmiş güçlülük değişkenlerinin incelendiği yüksek lisans tezi çalışmasında iki grubun öğrenilmiş güçlülük düzeyi arasında anlamlı bir fark olduğu,

bununla birlikte stresli yaşam olaylarının öğrencilerin riskli alkol kullanmalarında etkili bir faktör olduğu, istatistiksel anlamlılığa ulaşmamakla birlikte, grup ortalamalarına bakıldığında bir eğilim düzeyinde de olsa dış kontrol odağına inanma ve öğrenilmiş güçlülüğün zayıf olması da riskli alkol kullanma ile ilişkili bulunmuştur (Gözene, 2002). Üniversite öğrencilerinde öğrenilmiş güçlülük ve kendini kabul ilişkisinin incelendiği araştırmada öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük puanlarının cinsiyete ve sınıf düzeyine göre değişmediği, kadın öğrencilerin ilk dönem ve son dönem kendini kabul düzeylerinin arasında anlamlı bir fark olduğu, öğrenilmiş güçlülüğün arttıkça kendini kabul düzeylerinin arttığı da bulgular arasındadır (Ceyhan ve Ceyhan, 2010).



### 3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örneklem, araştırma verilerinin toplanması amacıyla kullanılan ölçme araçları ve verilerin analizi ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

#### 3.1. Araştırma Modeli

Üniversite öğrencilerinin İnternet bağımlılığının İnternet'in cazibesi ve öğrenilmiş güçlülük açısından incelenmesini amaçlayan bu araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelinde, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi ortaya koymak, bu değişkenlerin arasında birlikte değişim olup olmadığını; varsa bu değişimin derecesini belirlemek ve neden-sonuç ile ilgili bilgi elde etmek amaçlanmaktadır (Balcı, 2010, 260; Karasar, 2013, 81).

#### 3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, 2016-2017 Eğitim Öğretim yılında bir devlet üniversitesinde öğrenim gören 36.846 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme, farklı fakültelerdeki öğrenci sayısı göz önünde bulundurularak "tabakalı örnekleme" yöntemiyle belirlenmiştir. Tabakalı örnekleme; evren, bağımlı değişkeni etkileyebilecek potansiyel alt evrenlerden oluştuğu takdirde, çok sayıda tabakaların ve tabakalardan bireylerin seçkisiz seçilerek yapıldığı örnekleme yöntemidir (Erkuş, 2017). Örnekleme alınacak öğrenci sayısı belirlenirken güven aralığı .05 ve hata payı .03 alınmıştır. Bu yolla altı farklı fakülte ve Hazırlık Yüksek Okulunda her sınıf düzeyinde okuyan 455 öğrenciden veri toplanmış, bunlardan 14'ü eksik veri sebebiyle veri setinden çıkarılmıştır. Araştırmanın örneklemini, 229'u (%51.9) kadın ve 212's'i (%48.1) erkek olmak üzere toplam 441 öğrenci oluşturmaktadır. Örneklem grubuna ait özellikler Tablo 1'de verilmiştir.

**Tablo 1: Örneklem Grubuna Ait Özellikler**

<b>Cinsiyet</b>		<b>n</b>	<b>%</b>
Kadın		229	51.9
Erkek		212	48.1
<b>Fakülte</b>			
Eğitim		89	20.2
Kimya Metalurji		57	12.9
İnşaat		52	11.8
Fen Edebiyat		43	9.8
İktisadi İdari Bilimler		85	19.3
Elektrik Elektronik		73	16.6
Hazırlık Okulu		42	9.5
<b>Yaşamının Çoğunu Geçirdiği Bölge</b>			
	Köy	22	5.0
	Kasaba	9	2.0
	İlçe	64	14.5
	İl	99	22.4
	Büyükşehir	247	56.0
<b>Aylık Ortalama Gelir</b>			
	1001 TL 'den az	296	67.1
	1001-2000 TL	106	24.0
	3001-4000 TL	11	2.5
	4001 TL ve üstü	12	2.7
<b>İstanbul'da Kaldığı Yer</b>			
	Ailesinin evi	233	52.8
	Öğrenci evi	96	21.8
	Akraba evi	9	2.0
	Yurt	99	22.4
<b>Kullanım Amaçları</b>			
	Akademik çalışmalar	213	48.2
	Sosyal Ağlar ve İletişim	341	77.3
	Oyun, film, dizi izleme	224	50.8
	Resmi işler	99	22.2
	Haber alma	209	47.4
<b>İnternet'te Geçirilen Süre</b>			
	0-2 saat	145	32.9
	3-5 saat	240	54.4
	6-8 saat	41	9.3
	9-11 saat	11	2.5
	11 saatten fazla	4	0.9

Tablo 1’de görüldüğü gibi araştırmanın örneklemini 441 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Bu tablodan aynı zamanda üniversite öğrencilerinin İnternet kullanım profiline de ulaşılabilmektedir. İnternet kullanım profiline bakıldığında çok sosyal ağlar ve iletişim amacı ile İnternet kullanan grubun sayıca fazla olduğu görülmektedir. Oyun film/dizi izleme, akademik çalışmalar, haber alma ve resmi işler sırasıyla kullanım amaçları arasında yer almaktadır. İnternet’te günlük geçirilen süreye bakıldığında günde üç-beş saat arası kullanımın daha fazla olduğu görülmektedir. Sıfır-iki saatlik kullanımın da en yoğun kullanılan ikinci süre olduğu söylenebilir, bununla birlikte günlük kullanım süresine bakıldığında İnternet bağımlılığı riski açısından örneklem grubunun düşük düzeyde risk altında olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerin yarısından fazlasının büyükşehirde (%56) ve ailesinin evinde yaşadığı (%52,8) görülmektedir. Gelir düzeyine bakıldığında öğrencilerin %50’sine yakın bir kısmının ailesinin ortalama gelirinin 1001-3000 TL arasında olduğu ve öğrencilerin %67,1’inin gelirinin 1001 TL’nin altında olduğu anlaşılmaktadır.

### **3.3. Veri Toplama Araçları**

Araştırmada, katılımcılardan veri toplama amacı ile Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu (Kutlu vd., 2016), İnternet’in Cazibesi Ölçeği (Yılmaz, 2012), Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği (Dağ, 1991) ve sosyo-demografik değişkenlerin incelenmesi için araştırmacı tarafından geliştirilmiş Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

#### **3.3.1. Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu (YİBT-KF)**

Young (1998) tarafından geliştirilen ve Pawlikowski vd., (2013) tarafından kısa forma dönüştürülen Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu (YİBT-KF) 12 madde, beşli Likert (1-Hiçbir zaman, 2-Nadiren, 3-Bazen, 4-Sıklıkla, 5=Çok sık) tipi bir ölçektir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Kutlu vd., (2016) tarafından yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda YİBT-KF’nin iyi uyum verdiği saptanmıştır ( $\chi^2=173.58$ ,  $sd=53$ ,  $CFI=0.95$ ,  $SRMR=0.064$  ve  $RMSEA=0.079$ ). Ölçeğin iç tutarlık güvenilirlik katsayısı 0.85 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin uyarlama çalışması ergenler ve üniversite öğrencileri ile yapılmıştır. Ölçekte ters puanlanan madde yer almamaktadır. Ölçek tek boyutlu bir ölçek olup alınan yüksek puanlar kişinin

İnternet bağımlılığının yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışması üniversite öğrencilerinde; İnternet bağımlılığı, yalnızlık, mutluluk ve yaşam doyumu, ergen grupta ise; problemlı İnternet kullanımı, akıllı telefon bağımlılığı ve yaşam doyumu ile ilişkilendirilerek incelenmiştir. (Kutlu vd., 2016).

### **3.3.2. İnternet'in Cazibesi Ölçeği**

Yılmaz (2012) tarafından geliştirilen 37 maddelik ölçekte, üniversite öğrencilerinin İnternet'e verdikleri önemi ve İnternet'i ne kadar cazip bulduklarını ölçmeyi amaçlanmaktadır. Ölçek, beşli Likert tipindedir ve beş maddeden oluşmaktadır. Kişinin yüksek puan alması İnternet'i cazip bulma düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin tüm maddeleri için Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .94 olarak bulunmuştur. Bu değerler dikkate alındığında ölçeğin güvenilirliğinin yeterli olduğu söylenebilmektedir. Faktör analizi hakkında bilgi yazmalısın Emel. İnternet'in cazibesini belirlemek üzere geliştirilen ve uzman görüşü alınan 46 madde ile pilot uygulama yapılmıştır. Pilot çalışma sonunda yapılan analizler neticesinde faktör yük değerleri ya da madde-toplam korelasyonları düşük olan 9 madde veri toplama aracından çıkarılarak altı faktör altında, 37 madde ile devam edilmiştir. Her bir faktör altındaki maddeler için ayrı ayrı yapılan analizler neticesinde madde-madde ve madde-toplam madde puanları arasındaki korelasyon değerlerinin birbirleriyle olan ilişkilerinin  $p=.000$  ( $p<.01$ ) düzeyinde anlamlı olduğu görülmüştür. Ölçeğin uygulanmasının ardından, çalışma grubunun büyüklüğünün faktör analizi için yeterli olduğu görülerek ( $KMO=.917$ ;  $X^2= 10960$ ,  $p=0.000$ ), 37 madde için açımlayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Oluşturulan altı alt boyuttan biri olan İnternet'in cazibesinin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .919 olarak hesaplanmıştır.

### **3.3.3. Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği (RÖGÖ)**

Rosenbaum tarafından 1980 yılında geliştirilen ölçek, stresle başa çıkmada bireyin kullanabileceği bilişsel stratejilerin ne ölçüde kullanıldığını belirlemeyi amaçlamaktadır. Ölçek, 36 maddeden oluşan 5'li Likert tipi bir ölçektir. Ölçekte bazı maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçeğin orijinal formatında her bir madde için puanlama -3 ile +3 arasında değişecek şekilde yapılmıştır ancak Türkçeye uyarlanması sırasında analizde kolaylık sağlaması amacı ile puanlama 1 ile 5

arasında olacak şekilde değiştirilmiştir. Bu durumda ölçekten alınan en düşük puan 36, en yüksek puan ise 180'dir. Ölçekten alınan yüksek puan, stresle başa çıkma kapasitesindeki bilişsel stratejilerinin zenginliğinin ve kendini denetleme becerilerinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Dört gruba uygulanan testlerin güvenilirlik katsayılarının .78 ile .84 arasında olduğu görülmüştür (Dağ, 1991).

Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlama çalışması Siva ve Dağ tarafından yapılmıştır (akt. Öner, 2006). Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması ve geçerlilik, güvenilirlik çalışması iki örneklem grubu üzerinde gerçekleştirilmiştir. Birinci örneklem grubu 99 kişiden oluşmaktadır. Bu örneklemden alınan veriler sonucunda ölçeğin test-tekrar-test güvenilirlik katsayısı .80 ( $p < .001$ ) olarak bulunmuştur. 532 katılımcı ile yapılan diğer güvenilirlik çalışmasında ise, Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı .78 bulunmuştur (Dağ, 1991). Ölçeğin ölçüt bağımlı geçerliği hesaplamak için orijinal halinin geçerlik çalışmasında hesaplandığı gibi Türkçe'ye uyarlama çalışmasında da Rotter İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği ile korelasyonu hesaplanmıştır ve  $-.29$  ( $p < .001$ ) değerinde korelasyon bulunmuştur. Yapı geçerliği analizinde ise 532 katılımcı katılmış olup araştırmada 12 faktör elde edilmiştir. Bu faktörler 1) planlı davranma, 2) ruh hali denetimi, 3) istenmeyen düşüncelerin denetimi, 4) dürtü denetimi ve planlı davranma, 5) yeterli olma ve kendini yetiştirme, 6) ağrı denetimi, 7) erteleme, 8) yardım arama, 9) iyiye yorma, 10) dikkatini yönlendirme, 11) esnek planlama, 12) denetleyici aramadır. Yapılan çalışmada bazı alt boyutların güvenilirlik katsayı düşük bulunmuştur. Bu durum, alt ölçekleri oluşturan maddelerin çok az sayıda olmasından kaynaklı bir güçlük olarak görülmektedir ve bu yüzden alt ölçeklerin kullanımının uygun olmadığını vurgulanmıştır. Bu nedenle bu araştırmada ölçeğin toplam puanı kullanılmıştır (Dağ, 1991).

#### **3.3.4. Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özellikleri ile ilgili bilgi edinmek amacı ile araştırmacı tarafından Kişisel Bilgi Formu geliştirilmiştir. Kişisel Bilgi Formunda; cinsiyet, yaş, sınıf, bölüm, fakülte, aylık ortalama harcama miktarı, ailenin ortalama aylık gelir düzeyi, İnternet'i kullanım amaçları, İnternet günlük geçirilen süre gibi demografik özellikleri belirlemeye yönelik sorular yer almaktadır.



### 3.4. Verilerin Toplanması

Veri toplama aşamasına geçmeden önce araştırmada kullanılacak ölçekler Eğitim Fakültesi'nin farklı bölümlerinde okuyan 44 üniversite öğrencisine bir ders esnasında araştırmacı tarafından uygulanarak pilot uygulama gerçekleştirilmiştir. Bu süreçte amaç, veri setinde eksik ya da hatalı bir madde olup olmadığını veri toplama aşamasına geçmeden tespit etmektir. Uygulama yaklaşık 20 dakika sürmüştür. Tekrarlanan bir madde olduğu bir öğrenci tarafından görülmüş, sonraki aşama için gerekli düzeltme yapılmıştır. Ölçeklerin uygulanması aşamasına geçildiğinde sorumlu öğretim üyelerinden izin alınarak derslere girilmiş uygulamalardan önce araştırmanın amacı ve ölçme araçlarının nasıl cevaplanacağı konusunda gerekli açıklamalar yapılmıştır.

### 3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler, Sosyal Bilimler İstatistik Paket Programı (SPSS) 21.0 kullanılarak çözümlenmiştir. İnternet'in cazibesi, öğrenilmiş güçlülük bağımsız değişkenlerinin, üniversite öğrencilerinin İnternet bağımlılığını yordama gücünü belirlemek amacıyla Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi kullanılmıştır. Analiz öncesinde, doğrusallık ve normallik varsayımlarının karşılanmasını güçleştiren uç değerler olup olmadığının belirlenmesi gerektiğinden (Büyüköztürk, 2003) uç değerlerin belirlenmesinde Mahalanobis Uzaklık hesaplaması yapılmıştır. İki bağımsız değişken için yürütülen Mahalanobis Uzaklık testi sonucunda Mahalanobis uzaklık olasılığı .001'in altında olan 14 veri uç değer sayıldığı için (Grande, 2016) veri setinden çıkartılmıştır. Böylece, veri seti içinde kritik değer üzerinde veri kalmamıştır ve çok değişkenli normallik varsayımı karşılanmıştır (Büyüköztürk, 2003).

Bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı problemi olup olmadığının incelenmesi amacıyla yürütülen korelasyon analizi sonucunda bağımsız değişkenler arasındaki korelasyon katsayısının .19 ile .61 arasında değiştiği tespit edilmiştir. Ayrıca VIF değerlerinin 10'un üstünde, tolerans değerlerinin .10'un altında olması durumunda çoklu bağlantı problemi olması söz konusu (Pallant, 2007) olduğundan, bağımlı değişken İnternet bağımlılığı açısından bağımsız değişkenlere ait Tolerans ve VIF değerleri incelenmiş, Tolerans değerleri öğrenilmiş güçlülük için .784 ve İnternet'in cazibesi için .909 olarak saptanmıştır. VIF değerleri ise, öğrenilmiş

güçlülük için 1.275, İnternet'in cazibesi için 1.100 olarak saptanmıştır. Tolerans değerleri açısından .10'dan küçük ve VIF değerleri açısından 10'dan büyük değerler gözlenmediği ve bağımsız değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları .90'dan küçük olduğundan, bağımsız değişkenlerin ilişkisiz olduğu yani çoklu bağlantı problemi göstermediği söylenebilir.

Çoklu Doğrusal Regresyon analizi uygulamasında yordayıcı değişkenlerle bağımlı değişken arasındaki ilişkinin doğrusal olup olmadığı ve puanların normal dağılım gösterip göstermediği histogram, artık değerlerin normallik grafiği, saçılma diyagramı matrisi ve ayrıca çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1 ve +1 aralığında olup olmadığı incelemiştir. Histogram grafiğinin çok sivri ya da düz olmadığı ve normallik grafiğinde tüm değerlerin doğru etrafında toplandığı, çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1 ve +1 aralığında kaldığı, dolayısıyla verilerin normale yakın dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Çoklu Doğrusal Regresyon analizi uygulamasında gözlemlerin bağımsız olduğu yani, zaman içinde hata terimleri arasında ilişki bulunmadığı varsayımının test edilmesi gerekir. Çalışmadaki regresyon modeli açısından Durbin Watson testi sonucunda elde edilen değer 1.5 ve 2.5 arasında olduğunda gözlemlerin bağımsız olduğu söylenebilir.

Sonuç olarak, regresyon analizinin yapılması için gereken normallik ve doğrusallık varsayımları doğrulanmış, bağımsız değişkenlerin zaman içinde hata terimleri arasında ilişki bulunmadığı ve bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı problemi olmadığı tespit edilmiştir.

## 4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde üniversite öğrencilerinin İnternet bağımlılığının cinsiyet, fakülte, İnternet'i kullanım amaçları, İnternet'te günlük geçirdikleri süreye göre farklılık gösterip göstermediğine yönelik bulgulara yer verilmiştir. Ayrıca üniversite öğrencilerinin İnternet bağımlılığını; İnternet'in cazibesi ve öğrenilmiş güçlülüğün ne düzeyde yordadığına ilişkin bulgular sunulmuştur.

### 4.1. Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığının Cinsiyete Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için Bağımsız Gruplar İçin t-testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 2'de verilmiştir.

**Tablo 2: Cinsiyete Göre İnternet Bağımlılığına Ait Bağımsız Örneklem İçin t-Testi Sonuçları**

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S.S.	sd	t	p
Kadın	229	25.16	6.470	439	.049	.961
Erkek	212	25.13	6.207			

Tablo 2 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin İnternet bağımlılığı puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $t_{(439)}=.049$ ,  $p>.05$ ).

### 4.2. Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığının Fakültelere Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin İnternet bağımlılığı puan ortalamalarının fakülte değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way ANOVA) uygulanmıştır. Fakültelere göre İnternet bağımlılığı puan ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 3'de ve analiz sonuçları da Tablo 4'de verilmiştir.

**Tablo 3: Fakülteye Göre Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler**

Fakülte	N	$\bar{X}$	ss
Eğitim	89	24.64	6.96
Kimya Metalurji	57	25.67	5.90
İnşaat	50	26.04	6.77
Fen Edebiyat	43	24.23	6.29
İktisadi İdari Bilimler	86	25.15	6.06
Elektrik Elektronik	75	25.37	6.39
Hazırlık	41	24.98	5.63

**Tablo 4: Fakülteye Göre İnternet Bağımlılığı Puanlarına Ait Varyans Analizi Sonuçları**

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplararası	119.107	6	19.851	.491	.815
Gruplarıçi	17556.313	434	40.452		
Toplam	176756.420	440			

Tablo 4'e göre üniversite öğrencilerinin İnternet bağımlılığı puan ortalamalarının fakülteye göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $F_{(6,434)}=.491$ ,  $p>.05$ ).

#### 4.3. Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığının İnternet'te Günlük Geçirdikleri Süreye Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin İnternet bağımlılığı ortalamalarının İnternet'te günlük geçirdikleri süreye göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way ANOVA) uygulanmış, betimsel istatistikler ve sonuçlar Tablo 5 ve 6'da verilmiştir.

**Tablo 5: İnternet'te Günlük Geçirilen Süreye Göre Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler**

Süre	N	$\bar{X}$	SS
0-2 saat	145	22.58	5.796
3-5 saat	240	25.99	6.043
6 saatten fazla	56	28.18	6.699

**Tablo 6: İnternet’te Günlük Geçirilen Süreye Göre İnternet Bağımlılığı Puanlarının Ait Varyans Analizi Sonuçları**

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplararası	1641.884	2	820.942	22.426	.000
Gruplariçi	16033.54	438	36.606		
Toplam	17675.42	440			

Tablo 6’da görüldüğü gibi, üniversite öğrencilerinin İnternet bağımlılık düzeyleri İnternet’te günlük geçirdikleri süreye göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ( $F_{(2, 438)}=22.426$ ,  $p<.05$ ). Bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu görmek amacıyla Tukey testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 7’de verilmiştir.

**Tablo 7: Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığının İnternet’te Günlük Geçirdikleri Süreye Göre Farklaşmasına İlişkin Tukey Testi Sonuçları**

(I) İnternet’te Geçirilen Süre	(J) İnternet’te Geçirilen Süre	Ortalamalar Arası Fark (I-J)	p
1	2	-3.41*	.00
	3	-5.59*	.00
2	1	3.41*	.00
	3	-2.18	.40
3	1	5.59*	.00
	2	2.18	.40

\* $p<.05$

Tablo 7’de görüldüğü gibi İnternet’te günde 0-2 saat geçirenler, 3-5 saat ve 6 saatten fazla süre geçirenlere göre, 3-5 saat geçirenler 0-2 saat geçirenlere göre, 6 saatten fazla süre geçirenler, 0-2 saat süre geçirenlere göre İnternet bağımlılığı ortalamaları açısından anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Test sonucu hesaplanan etki büyüklüğü ( $\eta^2=0,093$ ) bu farkın orta etki büyüklüğünde olduğunu göstermektedir.

#### **4.4. Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığının Yordanmasına İlişkin Bulgular**

Araştırmaya katılan öğrencilerin İnternet bağımlılığı, İnternet’in cazibesi ve öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi gerçekleştirilmiş, sonuçlar Tablo 8’de verilmiştir.

**Tablo 8: Değişkenler Arasındaki Pearson Korelasyon Matrisi ve Betimsel İstatistikler**

Değişkenler	1	2	3
1. İnternet Bağımlılığı	1		
2. İnternet'in Cazibesi	.61**	1	
3. Öğrenilmiş Güçlülük	-.18**	-.16**	1
Ortalama	25.15	10.78	119.22
Standart Sapma	16.69	15.39	9.67
Çarpıklık	-.29	-.14	-.09
Basıklık	.27	-.29	-.08

\*\*p<.01

Tablo 8'de görüldüğü gibi üniversite öğrencilerinin İnternet bağımlılığı ile İnternet'in cazibesi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r=.61$ ;  $p<.01$ ). Üniversite öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı puan ortalamaları ile Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında ise negatif yönde, düşük, anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r=-.18$ ;  $p<.01$ ). Bir diğer bulgu ise İnternet'in cazibesi ile öğrenilmiş güçlülük arasında negatif yönde, düşük, anlamlı ilişki olmasıdır ( $r=-.16$ ;  $p<.01$ ).

**Tablo 9: Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığının Yordanmasına İlişkin Standart Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Değişkenler	B	Standart Hata	$\beta$	t	p	İkili r	Kısmi R
<b>Sabit</b>	19.573	2.179	-	9.067	.000		
İnternet'in Cazibesi	1.132	.073	.58	15.415	.000	.61	.59
Öğrenilmiş Güçlülük	-0.48	.016	-.11	-2.982	.003	-.23	-.14
R=.62	R <sup>2</sup> =.38						
F <sub>(2,438)</sub> =137.823	p=.00						

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

Tablo 9'da üniversite öğrencilerinde İnternet'in cazibesinin ve öğrenilmiş güçlülüğün İnternet bağımlılığını yordamasına ilişkin standart regresyon analizi bulguları verilmiştir. Regresyon analizi sonucunda elde edilen regresyon modelinin anlamlı olduğu [ $F(2-438)=137.823$ ;  $p<.001$ ]; İnternet bağımlılığı değişkenindeki varyansın %38'inin bağımsız değişkenler olan İnternet'in cazibesi ve öğrenilmiş güçlülük ile açıklandığı bulunmuştur [ $r=.62$ ;  $r^2=.38$ ]. İnternet'in cazibesinin İnternet bağımlılığını anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur [ $t=15.415$ ;  $p<.001$ ]. Öğrenilmiş güçlülüğün İnternet bağımlılığını anlamlı şekilde yordamadığı görülmektedir [ $t=-$

2.982;  $p > .05$ ]. Tabloda görüldüğü üzere üniversite öğrencilerinde, İnternet'in cazibesi İnternet bağımlılığı için anlamlı bir yordayıcıdır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t değerleri incelendiğinde İnternet bağımlılığının yordanmasında en önemli katkının İnternet'in cazibesi değişkeninden geldiği görülmektedir.



## 5. TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde yapılan çalışmadan elde edilen bulgular, ilgili alanyazın ışığında tartışılmış ve yorumlanmaya çalışılmıştır.

### 5.1. Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığının Cinsiyete Göre Farklaşmasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin İnternet bağımlılığının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği bulunmuştur. Alan yazın incelendiğinde araştırmaların bir kısmında İnternet bağımlılığının cinsiyete göre farklılık göstermediği sonucu elde edilmiştir (Aslan ve Yazıcı, 2016; Bayraktar ve Gün, 2007; Carbonell vd., 2012; Ceyhan, Ceyhan ve Kurtyılmaz, 2009; Dalbudak ve Evren, 2014; Dikmen ve Tuncer, 2018; Hall and Parsons, 2001; Korkmaz, 2008; Oğuz vd., 2008; Özdemir, 2016; Pawlak, 2002; Tekin vd., 2018; Truzoli vd., 2015; Terzioğlu, 2017; Turan, 2015; Yücelten, 2016). Bununla birlikte bazı araştırmalarda da İnternet bağımlılığının cinsiyetler arasında farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (Ançel vd., 2015; Büyükfiliz, 2016; Cömert ve Ögel, 2009; Dufour vd., 2016; Günay vd., 2018; Lei vd., 2018; Sulak, 2015; Şahin, 2014; Tao vd., 2016; Wang, 2001; Weinstein vd., 2015).

Araştırma sonuçları incelendiğinde erkeklerin İnternet bağımlılığı puan ortalamalarının kadınlara göre yüksek olduğu bulguları görülebilmektedir (Bakken vd., 2009; Balcı ve Gülnar, 2009; Can, 2018; Ceyhan, 2016; Clark vd., 2004; Durak-Batıgün ve Kılıç, 2011; Durmuş vd., 2018; Kabaklı-Çimen, 2018; Kim vd., 2006; Servidio, 2017; Tutgun, 2009; Wang, 2001; Yaraşır, 2018; Yen vd., 2019). Bazı araştırmalar ise kadınların İnternet bağımlılığı puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır (Ateş, 2016; Baysan-Arslan vd., 2016; Şahin, 2014; Şahin vd., 2016; Yıldız, 2014).



Geçmiş yıllara ait çalışmalarda İnternet bağımlılığının erkeklerde daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. İnternet bağlantısının günümüzdeki kadar ucuz olmadığı dönemlerde özellikle erkekler tarafından daha çok oyun oynama gibi amaçlarla kullanılan İnternet son yıllarda sosyal medyanın da yaygınlaşması ile birlikte kadınlar tarafından da çokça tercih edildiği düşünülmektedir. İnternet teknolojisi ile birlikte versiyonları artan oyunlarla ilgili kullanımda sorun yaşama ve oyun oynama bozukluğunda erkek olmak bir risk faktörü olarak kabul edilmektedir (Choo vd., 2010). Kadınlar ve erkeklerin neye göre araç seçtiklerine bakıldığında cinsiyetlerinden kaynaklı farklı tercihleri olduğu görülmektedir. Erkekler İnternet'te daha baskın olabilecekleri aktiviteleri kadınlara göre daha fazla tercih etmektedirler ve kadınların da çoğunlukla anonim kimliklerle yakın arkadaş arayışı içinde oldukları görülmektedir (Young, 1998).

## **5.2. Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığının Fakülteye Göre Farklaşmasına İlişkin Tartışma ve Yorum**

Bu araştırmanın sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin İnternet bağımlılığı fakülteleere göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Ancak bu araştırmanın bulgularına benzer bulgulara ulaşmayan çalışmalar alan yazında yer almaktadır. Örneğin Alaçam (2012) Mühendislik Fakültesindeki öğrencilerin diğer fakülteleere göre yüksek düzeyde riskli İnternet kullanıcısı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yıldız (2014) ise Mühendislik ve Denizcilik Fakültesi öğrencilerinin İnternet bağımlılığı puanlarının sosyal bilimler alanındaki fakülteleere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğunu, Fen Edebiyat Fakültesi ve Adalet MYO öğrencilerinin puanlarının en düşükler arasında yer aldığı sonucuna ulaşmıştır. Aslan ve Yazıcı (2016) Fen Edebiyat Fakültesi ve Teknik Bilimler Meslek Yüksek Okulu öğrencilerinde İnternet bağımlılığı puan ortalamalarının diğer fakülteleere göre yüksek olduğunu sonuçlarına ulaşırken; (Kuss vd., 2013) Sosyal ve Beşeri Bilimler alanındaki öğrencilerin Mühendislik alanındakilere göre daha bağımlı olduğu sonuçlarını elde etmiştir. Ateş (2016) ise teknoloji ile ilgili yoğun çalışmalar yapan Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Bölümü öğrencileri ile yaptığı araştırmada patolojik düzeyde İnternet kullanan bir profil olmadığı sonucunu elde etmiştir.

### 5.3. Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığının İnternet'te Günlük Geçirilen Süreye Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Araştırmanın sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin İnternet bağımlılığı düzeyleri İnternet'te günlük geçirdikleri süreye göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Öğrencilerin yarısından fazlası günde üç-beş saat arası İnternet kullanmaktadır. İnternet'te günlük geçirilen süre arttıkça, öğrencilerin İnternet bağımlılığı puan ortalamaları da artış göstermektedir. Young (1996) problemlili İnternet kullanıcıları arasındaki ortalama İnternet kullanımını günde beş buçuk saat olduğu sonucunu elde etmiş ve sağlıklı kullanıcılar arasındaki İnternet kullanımının ise ortalama haftada yaklaşık beş saat olduğu sonucuna ulaşmıştır. Buradan yola çıkılarak örneklemdaki öğrencilerin problemlili kullanıma yakın derecede İnternet ile ilgilendiği söylenebilir.

Alanyazın incelemesi yapıldığında araştırma sonuçlarına benzer bulguların yer aldığı çalışmalara rastlanmaktadır. Sulak (2015) günde dört saat ve üstü İnternet kullanan öğrencilerin İnternet bağımlılığı puan ortalamalarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bir başka çalışmada da günde 6-8 saat arası İnternet kullanan bireylerin problemlili İnternet kullanımlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Diba, 2017). Üniversite öğrencilerinin siber aylaklık seviyelerinin incelendiği bir çalışmada katılımcıların %71'i günlerinin en az iki saatini İnternet'e bağlı olarak geçirmektedir, erkeklerin siber aylaklık düzeyleri daha yüksektir ve akıllı telefonların yaygın kullanımı da İnternet bağımlısı olma açısından risk faktörüdür (Şenel vd., 2018). Hong Kong'da yaşayan öğrencilerle yapılan çalışmada İnternet'i uzun zamandan beri kullanan ve gün içerisinde daha fazla zaman ayıran öğrencilerin İnternet kullanımı ile ilgili daha çok problem yaşadıkları, en fazla zamanı, müzik, oyun indirme ve çevrimiçi oyunlara ayırdıkları, ödev yapma ile İnternet bağımlılığı arasında negatif yönde bir ilişki olduğu bulguları elde edilmiştir (Ngai, 2007). Durmuş vd., (2018) üniversite öğrencileri ile yürüttüğü çalışmada İnternet bağımlılığına eğilimin arttıkça İnternet'te günlük geçirilen sürenin arttığına, bağımlılık semptomu göstermeyenlerde bu sürenin fark edilir derecede azalmasına, Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin İnternet ile en uzun süre uğraşanlar olduğu sonuçlarına ulaşmıştır.

Yakın bir yaş grubu olan yetişkin psikolojik danışmanlarla yapılan bir araştırmada da katılımcıların günlük İnternet kullanım süresinin bir buçuk-iki saat arasında olduğu ve İnternet kullanım süresi arttıkça bağımlı olma ihtimalinin de arttığı bulunmuştur (Arslan, 2018). Elde edilen bulgulardan farklı olarak Cengizhan (2005) yaptığı araştırmada öğrencilerin %68,4'ünün günde 1-3 saat arası İnternet kullandığını tespit etmiştir.

Bir kişinin İnternet bağımlısı olduğuna karar vermek için daha çok ortamda İnternet olmadığında yaşanan öfke, boşluk, ne yapacağını bilememe gibi duygular, kullanım konusunda yalan söyleme, günlük hayatındaki işleri aksatma önemlidir. Bireyler, İnternet'i gün içerisinde akademik bir çalışma yapmak, ödev yapmak, bir proje hazırlamak için uzun saatler boyunca kullanabilirler. Bu durumda günlük İnternet kullanım süresi bağımlılık için tek başına yeterli bir etken değildir. Bununla birlikte çalışmaların birçoğunda İnternet'i belirli amaçların dışında uzun saatler boyu kullananların bağımlılığa daha yatkın olduğu ya da bağımlı olarak tanımlandıkları da görülmektedir. Üniversite öğrencilerinde de kullanım süresi uzadıkça amaçtan uzaklaşma, bilinçsizse sörf yapma, hangi sitede ne tür bir aktivite ile ilgilendiklerinin farkına varmama gibi belirtiler sağlıksız kullananlar arasında oldukça yaygın olduğu söylenebilir.

#### **5.4. Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığının İnternet'in Cazibesi ve Öğrenilmiş Güçlülük Açısından Açıklanmasına İlişkin Tartışma ve Yorum**

Araştırmada yapılan standart çoklu doğrusal regresyon analizine sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin İnternet'i cazip bulma düzeylerinin ve öğrenilmiş güçlülüklerinin İnternet bağımlılığını %38 oranında açıkladığı bulunmuştur. İnternet'in cazibesinin İnternet bağımlılığı için anlamlı bir yordayıcı olduğu ve en önemli katkının bu değişkenden geldiği de anlaşılmaktadır.

Alanyazında İnternet bağımlılığı ile İnternet'in cazibesinin ilişkisinin incelendiği çalışmalar incelendiğinde elde edilen bulgular (Ferguson ve Perse, 2000; Mafe ve Blas, 2006) araştırma bulguları ile paralellik göstermektedir. Bahsedilen araştırmalarda İnternet'in cazibesi ile bağımlılık arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu açıdan bakıldığında, İnterneti cazip bulmak, bağımlılığı arttıran bir faktör olarak değerlendirilebilir. İnternet'i cazip bulan bireylerin daha fazla

kullanıma yöneldikleri ve bu aşırı kullanıma bağılı olarak bağımlı olmaya daha eğilimli olabilecekleri yorumu yapılabilir. Cazip olan nesnelerin kullanımını arttırdığı, daha fazla kullanma isteğı yarattığı da düşünülebilir. Kişinin zor durumlarla başa çıkma kapasitesi anlamına gelen öğrenilmiş güçlülük ile bağımlılık ilişkisinde ise negatif yönde bir ilişkinin var olması baş etme, problem çözmede iyi olmayan bireylerin bu sorunlardan uzaklaşmak için kendilerine bir davranış ya da madde bulmaları ile ilişkilendirilebilmektedir.

Öğrenilmiş güçlülük, problem çözme, baş edebilme becerileri, duygu ve fizyolojik tepkilerin kontrolü, hazzı erteleyebilme, algılanan öz yeterlik, öz-kontrol gibi değışkenleri içeren bir kavramdır. Bu araştırmanın sonuçlarına benzer olarak Odacı ve Çikrıkıcı (2017) problemlı İnternet kullanımını arttıka depresyon, kaygı ve stres düzeyinin arttığını, üniversite öğrencilerinin bu problemlerle başa çıkmak yerine kendilerini siber ortama hapsedtikleri sonuçlarına ulaşmıştır. Arcan ve Yüce (2016) de aleksitimi ve yalnızlık puanları yüksek üniversite öğrencinin İnternet bağımlılığı puanlarının da yüksek olduğı sonucuna ulaşmışlardır. Bu araştırmalar, doğrudan öğrenilmiş güçlülüğü vurgulaması da, araştırma bulguları ile benzerlik taşıdığı düşünülebilir.

## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmadan elde edilen sonuçlara ve önerilere yer verilmiştir.

### 6.1. Sonuçlar

Bu araştırmanın sonucunda;

1. Üniversite öğrencilerinin İnternet bağımlılığı puan ortalamaları arasında cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık olmadığı;
2. İnternet bağımlılığı puan ortalamaları açısından fakülteler arasında da benzer bir şekilde anlamlı farklılık olmadığı;
3. Günlük İnternet kullanım süreleri açısından bakıldığında altı saatten fazla kullanımı olanların bağımlılık puan ortalamalarının, da az zaman geçirenlere oranla daha yüksek olduğu;
4. Üniversite öğrencilerinin İnternet bağımlılığını, İnternet'in cazibesi ve öğrenilmiş güçlülüğün orta düzeyde yordadığı bulunmuştur.

### 6.2. Öneriler

Araştırmanın sonuçları ve yeni yapılacak çalışmalara yönelik öneriler ayrı başlıklar halinde ele alınmıştır.

#### 6.2.1. Araştırmanın Sonuçları ile İlgili Öneriler

1. Araştırmada üniversite öğrencilerinde İnternet bağımlılığı fakülteye göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Örneklem grubundaki öğrenciler her ne kadar yüksek düzeyde bağımlı olarak tanımlanmasalar da orta düzeyde yakın düzeyde bağımlı oldukları söylenebilir. Bu durum öğrencinin akademik başarısını, üniversiteyi bitirme süresini ve aile ilişkilerini de etkileyebilmektedir. Dolayısıyla üniversite öğrencilerini bilinçlendirici çalışmalar, İnternet kullanımı konusunda

kendilerine nasıl müdahale etmeleri gerektiği konusunda bilgilendirici etkinlikler düzenlenebilir.

2. Üniversite öğrencilerinin İnternet bağımlılığının İnternet'te günlük geçirilen süreye göre anlamlı farklılık gösterdiği göz önüne alınırsa, bu konu ile ilgili üniversite psikolojik danışma merkezleri tarafından öğrencileri yönelik çalışmalar düzenlenebilir. Özellikle genç yetişkinlere yönelik zaman yönetimi, öz düzenleme, İnternet kullanım süresi, sağlıklı kullanım amaçları, belirlenen süreye uyabilme gibi başlıklarda bireysel ve grup çalışmaları planlanabilir.

3. Araştırma bulgularında İnternet bağımlılığının İnternet'in cazibesi ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilirken öğrenilmiş güçlülük ile negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. İnternet'i cazip bulmaya yardımcı faktörler bireyleri giderek bağımlı hale getirebilmektedir. Öğrenilmiş güçlülük alt boyutları ile ilgili çalışmalar öğrencilerin üniversiteye başladıkları dönemden itibaren gerçekleştirilebilir. Bu sayede yetişkinliğe adım atmaya yakın bireyler, ilerdeki yaşamlarında planlı davranma, olumsuzluklarla başa çıkma, yardım arama, erteleme gibi konularla baş etmede daha güçlü olabilirler.

### **6.2.2. Yeni Yapılacak Çalışmalara Yönelik Öneriler**

1. Araştırma, İstanbul'daki bir devlet üniversitesi öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. Farklı illerdeki üniversitelerle, farklı ekonomik düzeydeki öğrencilerle, yüksek lisans ve doktora gibi farklı grupların da katıldığı çalışmalar gerçekleştirilebilir.

2. Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği alt boyutları bu çalışmada ele alınmamıştır. Bu konu ile ilgili yapılan çalışma sayısı Türkiye'de sınırlıdır. Bu kavramın çeşitli değişkenlerle ilişkilendirildiği, planlı davranma, ruh hali denetimi, istenmeyen düşüncelerin denetimi, dürtü denetimi ve planlı davranma, yeterli olma ve kendini yetiştirme, ağrı denetimi, erteleme, yardım arama, iyiye yorma, dikkatini yönlendirme, esnek planlama, denetleyici arama alt boyutlarının da incelendiği araştırmalar yapılabilir.

3. Araştırmanın bağımlı değişkeni İnternet bağımlılığı ile ilgili yayınlara bakıldığında ağırlıklı olarak betimsel çalışmaların yapıldığı görülmüştür. Deneysel çalışmalara da yer verilerek alanyazının zenginleştirilmesi mümkün olabilir.

4. İnternet'in hızla gelişen bir teknolojiye sahip olduğu göz önüne alındığında bu durum kullanılan tanımların, araştırılan kavramların sürekli güncellenmeye ihtiyaç duyulmasına neden olabilmektedir.



## KAYNAKÇA

- Agarwal, Ritu, Elena Karahanna. 2000. Time Flies When You're Having Fun: Cognitive Absorption And Beliefs About Information Technology Usage, **MIS Quarterly**. c. 24. s. 4: 665-694.
- Ahmad, Nasir, Sajjad Hussain, Nargis Munir. 2018. Social Networking And Depression Among University Students. **Pakistan Journal of Medical Research**. c. 57. s. 2: 77-82.
- Amanvermez, Yağmur. 2015. Üniversite Birinci Sınıf Öğrencilerinin Üniversite Yaşamına Uyumlarının Güvengenlik Ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerine Göre Yordanması. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Anand, Nitin., Thomas, Christofer., Jain, Pravin. A., Bhat, Aneesh., Thomas, Chriss., Prathyusha, P. V., Aiyappa, Shalini., Bhat, Shrinivasa., Young, Kimberly., Cherian, Anish V. 2018. Internet Use Behaviors, Internet Addiction And Psychological Distress Among Medical College Students: A Multi Centre Study From South India. **Asian Journal Of Psychiatry**, c. 37: 71-77.
- Akbalık, Özge. 2005. Üniversite Öğrencilerinde Kaygı Belirtileri Ve İç-Dış Kontrol Odağı İnancı ile Öğrenilmiş Güçlülük Arasındaki İlişkiler. Yüksek Lisans Tezi. Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aksoy, Suat. 2017. Değişen Teknolojiler Ve Endüstri 4.0: Endüstri 4.0'ı Anlamaya Dair Bir Giriş. **Katkı Teknoloji**. c. 4. s. 4: 34-44.
- Alaçam, Hüseyin. 2012. Denizli Bölgesi Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Görülme Sıklığı Ve Yetişkin Dikkat Eksikliği, Hiperaktivite Bozukluğu İle İlişkisi. Uzmanlık Tezi. Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı.
- Ançel, Gülsüm, İnci Açıkgöz, Ayhan Yavaş, Ayşe Gül. 2015. Problemlerli İnternet Kullanımı İle Duygusal Zeka Ve Bazı Sosyodemografik Değişkenler Arasındaki İlişki. **Anadolu Psikiyatri Dergisi**. c. 16. s. 4: 255-263.
- Arcan, Kuntay, Çağla Begüm Yüce. 2016. İnternet Bağımlılığı ve İlişkili Psiko-Sosyal Değişkenler: Aleksitimi Açısından Bir Değerlendirme. **Türk Psikoloji Dergisi**. c. 31. s. 77: 46-56.
- Arısoy, Özden. 2009. İnternet Bağımlılığı Ve Tedavisi. **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar**. c. 1. s. 1: 55-67.



- \_\_\_\_\_.2009. İnternet Bağımlılığı. **Türkiye Klinikleri Psikiyatri Özel Dergisi**. c. 2. s. 1: 75-83.
- Aslan, Eda, Aylin Yazıcı. 2016. Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Ve İlişkili Sosyodemografik Faktörler. **Klinik Psikiyatri Dergisi**. c. 19 s. 3: 109-117.
- Ateş, Neslihan. 2016. Bilgisayar Ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Bölümü Öğretmen Adaylarının İnternet Bağımlılıklarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Ayas, Tuncay, Mehmet Barış Horzum. 2013. İlköğretim Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ve Aile İnternet Tutumu. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**. c. 4. s. 39: 46-57
- Bakken Inner Johanne, Hanne Gro Wenzel, K. Gunnar Gotestam, Agneta Johanson, Anita Oren. 2009. Internet Addiction Among Norwegian Adults: A Stratified Probability Sample Study. **Scandinavian Journal Of Psychology**. c. 50. s. 2: 121-7.
- Balcı, Ali. 2010. **Sosyal Bilimlerde Araştırma: Yöntem, Teknik ve İlkeler**. 8. bs. Ankara: Pegem Akademi.
- Bayraktar, Fatih. 2001. İnternet Kullanımının Ergen Gelişimindeki Rolü. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Bayraktar, Fatih, Zübeyit Gün. 2007. Incidence Andcorrelates Of Internet Usage Among Adolescents In North Cyprus. **Cyberpsychology&Behavior**. c. 10. s.2: 191-197.
- Baysan-Arslan, Seher, Sevsen Cebeci, Mehmet Kaya, Metin Canbal. 2016. Relationship Between Internet Addiction And Alexithymia Among University Students. **Clinical And Investigative Medicine. Medecine Clinique Et Experimentale**. c. 39. s. 6: 111-115.
- Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu. İnternet'in Bilinçli Kullanımı ve Teknoloji Bağımlılığı Çalıştayı Raporu. 2015. 2. bs. İstanbul: Yeşilay Yayınları.
- Butler, Andrew. C, Jason E. Chapman, Evan M. Forman, Aaron T. Beck. 2006. The Empirical Status Of Cognitive-Behavioral Therapy: A Review Of Meta-Analyses. **Clinical Psychology Review**. c. 26. s. 1: 17-31.
- Büyüköztürk, Şener. 2003. **Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı İstatistik, Araştırma Deseni SPSS Uygulamaları Ve Yorum**. 20.baskı. Ankara: Pegem Akademi.
- Can, Hasan Ceyhun. 2018. Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Spor ve Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü.

- Can, Sermin. 2018. Ergenlerin Akademik Erteleme Davranışları, İnternet Bağımlılığı Ve Temel Psikolojik İhtiyaçları: Bir Model Önerisi. Yüksek Lisans Tezi. Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Caplan, Scott .E. 2002. Problematic Internet Use And Psychosocial Well-Being: Development Of A The Orybased Cognitive-Behavioral Measure. **Computers In Human Behavior**. c. 18: s. 5: 533–575
- \_\_\_\_\_. 2003. Preference for Online Social Interaction: A Theory of Problematic Internet Use and Psychosocial Well-Being. **Communication Resrach**. c. 30. s. 6: 625-648.
- Carbonell Xavier, Ander,Chamarro Mark Griffiths, Ursula Oberst, Ramon Cladellas, Antoni Talarn. 2012. Problematic Internet And Cell Phone Use In Spanish Teenagers And Young Students. **Anales de Psicología**. c.28. s.3: 789-796.
- Carey, Michael P., Kate. B. Carey, Carnrike, C. L. M. Carnike, Meisler, Andrew. W. Meisler.1990. Learned Resourcefulness, Drinking, And Smoking In Young Adults. **The Journal of Psychology**, c. 124. s.4: 391-395.
- Cengizhan, Cahit. 2005. Öğrencilerin Bilgisayar Ve İnternet Kullanımında Yeni Bir Boyut: ‘İnternet Bağımlılığı’. **Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi**. s. 22: 83-98.
- Ceyhan, Esra, Aykut Aydoğan Ceyhan, Ayşen Gürcan. 2007. Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeğinin Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışmaları. **Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi**. c. 7. s. 1: 387-416.
- Ceyhan, Aydoğan Aykut. 2008. Predictors of Problematic Internet Use on Turkish University Students. **CyberPsychology and Behavior**. c. 11. s. 3: 363-366.
- Ceyhan, Ebubekir. 2016. İnternet Bağımlılığının Bağlanma Stilleri Ve Duygu Düzenlemeyle İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Ceyhan, A. A., Ceyhan, E. ve Kurtyılmaz, Y. 2009. Problemlı Ve Problemlı Olmayan İnternet Kullanımına Sahip Üniversite Öğrencilerinin Özellikleri. (ed. H. Asutay ve E. Bayır). Uluslararası 5. Balkan Eğitim ve Bilim Kongresi, 470-474. Edirne: Trakya Üniversitesi.
- Chen, Yi Lung, Susan Shur-Fen Gau. 2016. Sleep Problems And İnternet Addiction Among Children And Adolescents: A Longitudinal Study. **Journal Of Sleep Research**, c. 25. s. 4: 458-465.
- Cheung, Christy. M.K., Chiu, Pui. Yee, Matthew, K. O. Lee. 2010. Online Social Networks: Why Do Students Use Facebook?. **Computers In Human Behavior**. c. 27. s. 4: 1337-1343.
- Choo, Hyekyung, Douglas A Gentile, Timothy Sim, Dongdong Li, Angeline Khoo, Albert K Liau. 2010. Pathological Video-Gaming Among Singaporean Youth. **Academy Of Medicine**. c. 39. s. 11: 822–9.

- Chou, Chien, Ming-Chun Hsiao. 2000. Internet Addiction, Usage, Gratification, And Pleasure Experience: The Taiwan College Students' Case. **Computers&Education**. c. 35. s. 1: 65-80.
- Cömert, İtir Tarı. 2013. Bilgisayar Ve İnternet Bağımlılığı. Web Site: [http://www.ogelk.net/Dosyadepo/diger\\_bagimliliklar.pdf](http://www.ogelk.net/Dosyadepo/diger_bagimliliklar.pdf) adresinden 2 Şubat 2019 tarihinde elde edilmiştir.
- Craparo, Guiseppe. 2011. Internet Addiction, Dissociation, And Alexithymia. **Procedia-Social and Behavioral Sciences**, c. 30: 1051-1056.
- Çubukcu, Ahmet, Şahin Bayzan. 2013. Türkiye’de Dijital Vatandaşlık Algısı Ve Bu Algıyı İnternet’in Bilinçli, Güvenli Ve Etkin Kullanımı İle Artırma Yöntemleri. **Middle Eastern & African Journal of Educational Research**. s. 5: 148-174.
- Dağ, İhsan. 1991. Rosenbaum’un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeğinin Üniversite Öğrencileri İçin Güvenirliği ve Geçerliği. **Türk Psikiyatri Dergisi**. c. 2. s. 4: 269-274.
- Dal, Seniha. 2010. Türk Hukukunda İnternet Alan Adları (Domain Names) Ve Bu Alandaki Gelişmeler. **Marmara Üniversitesi İ.İ.B.F Fakültesi Dergisi**. c. 28. s. 1: 479-497.
- Davis, Richard. A. 2001. A Cognitive-Behavioral Model Of Pathological Internet Use. **Computers in Human Behavior**, c. 17. s. 2: 187–195.
- Dayıoğlu, Burcu. 2008. Resilience In University Entrance Examination Applicants: The Role Of Learned Resourcefulness, Perceived Social Support And Gender. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Denizci, Ö. Mert. 2009. Bilişim Toplumu Bağlamında İnternet Olgusu Ve Sosyopsikolojik Etkileri. **Marmara İletişim Dergisi**. s. 15: 47-63.
- Deviren-Vatansever, Nursen, Onur Yıldız, 2014. İnternet Kullanımının Ekonomik, Sosyal Ve Siyasi Etkileri. **Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi**, c. 13. s. 51: 52-76.
- Diker-Coşkun, Yelkin, Gonca Kızılkaya Cumaoğlu, Hümsset Seçkin. 2013. Bilgisayar öğretmen adaylarının bilişim alanıyla ilgili okuryazarlık kavramlarına yönelik görüşleri. **International Journal Of Human Sciences**. c. 10. s. 1: 1259-1272.
- Dinç, Mehmet. 2016. **İnternet Bağımlılığı**.3.bs. İstanbul: Yeşilay Yayınları.
- DiNicola, M. D. 2004. Pathological Internet Use Among College Students: The Prevalance Of Pathological Internet Use And Its Correlates. Doktora Tezi. Ohio Üniversitesi Eğitim Fakültesi.
- Dufour, Magali, Natacha Brunelle, Joel Tremblay, Danielle Leclerc, , Marie-Martha Cousineau, Yasser Khazaal, Andree-Anne Legare, Michel Rousseau, Djamal Berbiche. 2016. Gender Difference In Internet Use And Internet Problems

- Among Quebec High School Students. **The Canadian Journal of Psychiatry**. c. 61. s. 10: 663-668.
- Durak-Batgün, Ayşegül, Nevin Kılıç. 2011. İnternet Bağımlılığı ile Kişilik Özellikleri, Sosyal Destek, Psikolojik Belirtiler ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler. **Türk Psikoloji Dergisi**. c. 26. s. 67: 1-10.
- Durmuş, Hasan, Osman Günay, Serkan Yıldız, Ahmet Timur, Elçin Balcı, Sabri Karaca. 2018. Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Ve Üniversite Yaşamı Boyunca Değişimi. **Anadolu Psikiyatri Dergisi**. c. 19. s. 4: 383-389
- Durualp, Ender, Pınar Çiçekoğlu. 2013. Yetiştirme Yurdunda Kalan Ergenlerin Yalnızlık Düzeylerinin İnternet Bağımlılığı Ve Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. **Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, c. 15. s. 1: 29-46.
- Dursun, Özcan Özgür, Cem Çuhadar. 2015. Sosyal Ağ Kullanıcılarının Bilişsel Kapılma Düzeyleri. **Trakya University Journal of Social Science**, c: 17. s. 1: 241-253.
- Ekşi, Füsün, Durmuş Ümmet. 2013. Internet Addiction As A Problem Of Interpersonal Communication And Cyber Bullying: Evaluation In Terms Of Psychological Consultation. **Journal of Values Education**. c. 11. s. 25: 91–115.
- Elmas, Hazal Gökçe, Gizem Cesur, E. Timuçin Oral. 2016. Aleksitimi Ve Patolojik Kumar: Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolü. **Türk Psikiyatri Dergisi**. 27, 1-8.
- Erkuş, Adnan. 2017. **Bilimsel Araştırma Süreci**. 5. bs. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Erözkan, Atılgan, Sabahattin Deniz. 2012. The Influence Of Social Self-Efficacy And Learned Resourcefulness On Loneliness. **Journal of Counseling and Education**. c. 1. s. 57: 57-74.
- Esen, Erol, Didem Müge Siyez. 2011. Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Yordayan Psiko-sosyal Değişkenlerin İncelenmesi. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**. c. 4. s. 36: 127-136.
- Eşgi, Necmi. 2014. Aile-Çocuk İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. **Kastamonu Eğitim Dergisi**. c. 22. s. 2: 807-83
- Ferguson, Douglas A., Elizabeth, M. Perse. 2000. The World Wibe Web As A Functional Alternative To Television. **Journal of Broadcasting&Electronic Media**. c. 44. s. 2: 155-174
- Field, Ellen. 2015. Facebook: An Affinity Space For Young People's Environmental Learning and Action. **Electronic Journal Of Studies In The Tropics**. c. 14. s. 1: 72-83

- Gee, James. Paul. 2005. Semiotic social spaces and affinity spaces. *Beyond Communities Of Practice Language Power And Social Context*, 214232. E-kitap.
- Genç, Yusuf, Arif Durğun, Hüseyin Zahid Kara, Rahman Çakır. 2018. İnternet Kullanımının Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Algılarına Etkileri. **Akademik İncelemeler Dergisi**. c.13. s. 2: 301-336.
- Giancola, Peter R., Ralph E. Tarter. 1999. Executive Cognitive Functioning And Risk For Substance Abuse. **Psychological Science**. c. 10. s. 3: 203-205.
- Goldsmith, Jack. 2007. Who Controls the Internet? Illusions of a Borderless World. **Strategic Direction**. c. 23. s. 11: 162-164.
- Göka, Erol. 2017. **İnternet Ve Psikolojimiz**. 1. bs. İstanbul: Kapı Yayınları.
- Gökmen, Şahika, Anıl Eralp, Aliye Atay Kayış. 2019. İlk Evlilik Süresini Etkileyen Faktörlerin Yaşam Analizi: Türkiye Örneği. **Optimum Ekonomi ve Yönetim Bilimleri Dergisi**. c.6. s.1: 63-76
- Gözene, Övgü. 2002. Riskli Alkol Kullanan Üniversite Öğrencileri ile Riskli Alkol Kullanmayanlarda, Stresli Yaşam Olayları, İç-Dış Kontrol Odağı İnancı ve Öğrenilmiş Güçlülük Değişkenlerinin İlişkilerinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Griffiths Mark. 2000. Internet Addiction: Time To Be Taken Seriously? **Addiction Research**. c. 8. s. 5: 413-418.
- Greenfield, David. 2011. The Addictive Properties of Internet Usage. *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. ed. Kimberly S. Young, Cristiano Nabuco De Abreu. John Wiley & Sons.
- Grohol, John. M. 1999. Too Much Time Online: Internet Addiction Or Healthy Social Interactions?. **CyberPsychology & Behavior**, c.2. s. 5: 395-401.
- \_\_\_\_\_.2012. Internet Addiction Guide A Resource For Objective, Useful İnformation About Internet Addiction, A Theorized Disorder. Is The Internet Addiction Testvalid?
- Hadlington, Lee. J. 2015. Cognitive failures in daily life: Exploring the link with Internet addiction and problematic mobile phone use. *Computers in Human Behavior*, 51, 75-81.
- Hall, A. S. ve Parsons, I., 2001, „“Internet Addiction: College Student Case Study Using Best Practices in Cognitive Behavior Therapy”” **Journal of Mental Health Counseling**. c. 23. s. 4: 312-327.
- High, A.C. ve Caplan, S.E. 2009. Social Anxiety And Computer-Based Mediated Communication During Initial Interactions: Implications Fort Hyperpersonal Perspective. **Computers in Human Behavior**. s. 25: 475-482.

- Işık, Işıl, Gül Ergün. 2018. Determining The Relation Between Turkish Middle-School Students' Internet Addiction And Perceived Social Support From Family. **Addicta: The Turkish Journal On Addictions**. c. 5. s. 3: 527-542.
- İşçibaşı, Yaprak. 2011. Bilgisayar, İnternet Ve Video Oyunları Arasında Çocuklar. **Selçuk İletişim**. c.7. s.1: 122-130.
- Ji, Pan, W. Wayne Fu. 2013. Love Internet, Love Online Content: Predicting Internet Affinity With Information Gratification And Social Gratifications. **Internet Research**. c. 23. s.4: 396-413.
- Kalkan, Melek, Canan Kaygusuz. 2013. **İnternet Bağımlılığı: Sorunlar Ve Çözümler**. 1. Bs. Anı Yayıncılık.
- Karaca, Feride. 2017. Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Düzeyleri ile Akıllı Telefon Kullanma Alışkanlıkları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. **Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**. c. 0. s. 44: 581-597.
- Karaca, Mehmet. 2007. Sosyolojik Bir Olgu Olarak İnternet Gençliği: Elazığ örneği. Doktora tezi. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Karagöz-Bingöl, Dilara. 2017. İnternet Bağımlılığı Ve Bilgisayar Oyun Bağımlılığı Yaygınlığının, İlişkili Etkenlerin İncelenmesi. Tıpta Uzmanlık Tezi. Kocaeli Üniversitesi. Tıp Fakültesi.
- Karasar, Niyazi. 2013. Bilimsel Araştırma Yöntemi. 25. bs. Ankara: Nobel Yayın.
- Kelleci, Meral. 2008. İnternet, Cep Telefonu, Bilgisayar Oyunlarının Çocuk Ve Gençlerin Ruh Sağlığına Etkileri. **TAF Preventive Medicine Bulletin**. c. 7. s. 3: 253–256.
- Kennett, D. J., Morris, E., ve Bangs, A. M. 2006. Learned resourcefulness and smoking cessation revisited. **Patient Education and Counseling**. c. 60. s. 2: 206-211.
- Khazaal, Yaser, Constantina Xirossavidou, Riaz Khan, Yves Edel, Fadi Zebouni, Daniel Zullino. 2012. Cognitive-Behavioral Treatments For Internet Addiction. **The Open Addiction Journal**. c. 5. s. 1: 30-35.
- Kim, Jong. Un. 2007. A Reality Therapy Group Counseling Program As An Internet Addiction Recovery Method For College Students In Korea. **International Journal of Reality Therapy**. c. 27. s. 2: 4-12.
- Kim, Kyunghye, Ryu Eunjung, Chon, Mi-Young Chon, Eun Ja Yeun, So-Young Choi, Jeong-Seok Seo, Bum-Woo Nam. 2006. Internet Addiction In Korean Adolescents And Its Relation To Depression And Suicidal Ideation: A Questionnaire Survey. **International Journal Of Nursing Studies**. c. 43. s. 2: 185–192.

- Köse, Dilek, Nursan Çınar, Funda Akduran. 2012. Hemşirelik Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Kişilik Özellikleri Ve Zaman Yönetimi İle İlişkisi. **Sakarya Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi**. c. s. 16: 227-233.
- Kuşay, Yeliz. 2013. **Sosyal Medya Ortamında Çekicilik ve Bağımlılık**. 1. bs.: İstanbul: Beta Yayınları.
- Kutlu, Mustafa, Mustafa Kutlu, Mustafa Savcı, Yasin Demir, Ferda Aysan. 2016. Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması: Üniversite Öğrencileri Ve Ergenlerde Geçerlilik Ve Güvenilirlik Çalışması. **Anadolu Psikiyatri Dergisi**. c. 17. s. 1: 69-76.
- McKenna, Katelyn. Y.A, Amie S. Green, Marci E. J. Gleason 2002. Relationship Formation On The Internet: What's The Big Attraction?. **Journal Of Social Issues**. c. 58 s: 1: 9-31.
- Meichenbaum, Donald. 1977. Cognitive-behavior Modification: An Integrative Approach. New York: Springer.
- Metz, Cade. 2001. **The Perfect Architecture**. **PC Magazine**. c. 20. s. 15: 186-190.
- Mezo, Peter. G, Sarah. E. Francis. 2012. Modeling The Interrelationship Of Learned Resourcefulness, Self-Management And Affective Symptomatology. **Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment**. c. 34. s. 1: 11-21.
- Kutlu, Mustafa, Mustafa Savcı, Yasin Demir, Ferda Aysan. 2016. Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması: Üniversite Öğrencileri Ve Ergenlerde Geçerlilik Ve Güvenilirlik Çalışması. **Anadolu Psikiyatri Dergisi**. c. 17 (Ek 1): 69-76.
- Liu, Chia-Yi, Yang Ko. 2007. A Study of Internet Addiction through the Lens of the Interpersonal Theory. **CyberPsychology&Behavior**. c. 10. S. 5: 799-804.
- Montag, Christian, Cornelia Sindermann, Benjamin Becker, Jaak Panksepp. 2016. An Affective Neuroscience Framework For The Molecular Study Of Internet Addiction. **Frontiers In Psychology**, c. 7. s. 1906: 1-13.
- Mottram, Andrew J., Michele J. Fleming. 2009. Extraversion, Impulsivity, And Online Group Membership As Predictors Of Problematic Internet Use. **Cyber Psychology & Behavior**. c. 12. s. 3: 319–321.
- Ngai, Steven Sek-yum. 2007. Exploring The Validity Of The Internet Addiction Test For Students In Grades 5-9 In Hong Kong. **International Journal of Adolescence and Youth**. c. 13.s. 3: 221-237.
- Omole, C. O, B. O. Ayeni, 2013. Internet Use: Breakthrough Or Breakdown?. **Ife Psychologia**, c. 21. s. 3: 260-267.
- Odacı, Hatice, Özkan Çikrikci. 2017. Problemlı İnternet Kullanımında Depresyon, Kaygı ve Stres Düzeyine Dayalı Farklılıklar. **Addicta**. c. 4. s. 1: 41-61

- Ögel, Kültegin. 2012. **İnternet bağımlılığı: İnternet'in Psikolojisini Anlamak Ve Bağımlılıkla Başa Çıkmak**. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- \_\_\_\_\_. 2017. **Bağımlılık Ve Tedavisi Temel Kitabı**. İstanbul: IQ Kültür Sanat Yayıncılık.
- Korkmaz, Yekta. 2008. Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Depresyon ve Anksiyete Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özen, Üstün, M. Burçin Korukçu Sarıcı. 2009. Yalnızlık Olgusu Ve Sanal Sohbetin Yalnızlığın Paylaşımına Etkisi: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma. **Atatürk Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Dergisi**. c. 23. s. 4: 15-25.
- Özkorumak, Evrim, Ahmet Tiryaki. 2011. Davranışsal Bağımlılık Olarak Kontrol Edilemeyen Satın Alma Davranışı. **Psikiyatride Derlemeler, Olgular ve Varsayımlar**. c. 5. s. 1: 14-18.
- Parker, James. D., Robyn N.Taylor, Jennifer M. Eastabrook, Stacey L. Schell, Laura. M. Wood. 2008. Problem Gambling In Adolescence: Relationships With Internet Misuse, Gaming Abuse And Emotional Intelligence. **Personality and Individual differences**, c. 45. s. 2: 174-180.
- Pawlak, Carl. 2002. Correlates Of Internet Use And Addiction In Adolescents. Dissertation Abstracts International Section A. **Humanities & Social Sciences**. c. 63. s. (5-A): 1727-1740.
- Pawlikowski Mirko, Altstötter-Gleich C, Brand M. 2013. Validation And Psychometric Properties Of A Short Version Of Young's Internet Addiction Test. **Computers In Human Behaviour**. c. 29. s. 3: 1212-1223.
- Rosenbaum, Michael, Yoram Jaffe,. 1983. Learned Helplessness: The Role Of Individual Differences In Learned Resourcefulness. **British Journal of Social Psychology**. c. 22. s. 3: 215-225.
- Rosenbaum, Michael. 1980. A Schedule For Assessing Self-Control Behaviors: Preliminary Findings. **Behavior Therapy**. c. 11. s. 1: 109-121.
- Rosenbaum, Michael. 1988. Learned Resourcefulness, Stres, And Self-Regulation. In S. Fisher ; J. Reason (Eds.). Handbook Of Life Stres, Cognition, And Health .Chichester, UK:John Wiley.
- Rosenbaum, Michael, Karin Ben-Ari. 1985. Learned Helplessness And Learned Resourcefulness: Effects Of Noncontingent Success And Failure On Individuals Differing İn Self-Control Skills. **Journal of Personality and Social Psychology**. c. 48. s. 1: 198-215.
- Sağkal, Tülay. 2005. Alkol Ve Madde Bağımlılarında Öğrenilmiş Güçlülüğün İncelenmesi. Doktora Tezi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Sally, L. P. M. 2006. Prediction Of Internet Addiction For Undergraduates In Hong Kong. Hong Kong: Baptist University, UMI Dissertation Information Service.



- Schwartz, Mark. F., Stephen Southern. 2000. Compulsive Cybersex: The New Tea Room. Sexual Addiction & Compulsivity. The Journal of Treatment and Prevention. c. 7. s. 1-2: 127-144. Seligman, Martin, E.P. 2007. **Gerçek Mutluluk**. 1. Bs. Ankara: HYB Yayınları
- Shapira, Nathan. A, Mary Lessig B.S., Toby D. Goldsmith, Steven T. Szabo, Martin Lazoritz, Mark S. Gold, S, Dan J. Stein. 2003. Problematic Internet Use: Proposed Classification And Diagnostic Criteria. **Depression And Anxiety**. c. 17. s. 4: 207-216.
- Shaw, Martha, Donald W. Black. 2008. Internet Addiction: Definition, Assessment, Epidemiology and Clinical Management. **CNS Drugs**. c. 22. s. 5: 353-365.
- Siva, Nazlı Ayşe. 1991. İnfertilite'de Stresle Baş Etme, Öğrenilmiş Güçlülük Ve Depresyonun İncelenmesi. Hacettepe Üniversitesi Nörolojik ve Psikiyatrik Bilimler Enstitüsü. Yayınlanmamış Doktora Tezi.
- Siyez, Diğdem Müge. 2014. Lise Öğrencilerinde Problemlili İnternet Kullanımının Yordayıcıları Olarak Heyecan Arama ve Cinsiyet. **Addicta**. c. 1. s. 1: 63-97.
- Slonje Robert, Peter K. Smith. 2008. Cyberbullying: Another Main Type Of Bullying? **Scandinavian Journal Psychology**. c. 49. s. 4: 147-154.
- Small, Garry, Gigi Vorgan. 2009. Modern Beynin Evrimi. İstanbul: Omega Yayınları.
- Şahin, Cengiz, Veysel Murat Tuğrul. 2012. İlköğretim Öğrencilerinin Bilgisayar Oyunu Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi. **Zeitschrift für die Welt der Türken/Journal of World of Turks**. c. 4. s. 3: 115-130.
- Şahin, Mehmet. 2011. İlköğretim Okulu Öğrencilerindeki İnternet Bağımlılığı. Yüksek Lisans Tezi. Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Şahin, Mehmet. 2014. The Internet Addiction And Aggression Among University Students. **Düşünen Adam: The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences**. c. 27. s. 1: 43-52.
- Şenel, Selma, Serpil Günaydın, Mustafa Tuncay Sarıtaş, Harun Çiğdem. 2018. Üniversite Öğrencilerinin Siber Aylaklık Seviyelerini Yordayan Faktörler. **Kastamonu Eğitim Dergisi**. c. 27. s.1: 95-105.
- Sullivan, Harry. Stack. 1953. **The Interpersonal Theory Of Psychiatry**. New York, NY: W. Norton ve Company.
- Tarhan, Nevzat, Serdar Nurmedov. 2015. **Bağımlılık**. 2. bs. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tarı-Cömert, İtir, Sinan Mahir Kayıran. 2010. Çocuk Ve Ergenlerde İnternet Kullanımı. **Çocuk Dergisi**. c. 10. s. 4: 166-170.

- Taş, İbrahim. 2018. Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ve Psikolojik Belirtilerin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. **Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**. c. 6. s. 1: 31-41.
- Tekin, Atilla, Ayşegül Yetkin, Serkan Adıgüzel, Hakan Akman. 2018. Evaluation Of Stroop And Trail-Making Tests Performance In University Students With Internet Addiction. **Anadolu Psikiyatri Dergisi**. c. 19. s. 6: 593-598.
- Terzioğlu, Ceren. 2017. İnternet Bağımlılığının Yordayıcıları Olarak Duygusal Zeka Ve Kişilerarası Problem Çözme. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Toprak, Ali, Ayşenur Yıldırım, Eser Aygül, Mutlu Binark, Senem Börekçi, Tuğrul Çomu. 2009. **Toplumsal Paylaşım Ağı Facebook: Görülüyorum Öyleyse Varım**. 1. bs. İstanbul: Kalkedon Yayınları.
- Truzoli, Roberto, Lisa. A. Osborne, Michela Romano, Phil Reed. 2016. The Relationship Between Schizotypal Personality And Internet Addiction In University Students. **Computers in Human Behavior**. c. 63: 19-24.
- Turan, Tuğçe Refika. 2015. Başkent Üniversitesi Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Sıklığı Ve İlişkili Faktörler. Yüksek Lisans Tezi. Başkent Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim dalı.
- Tutgun, Aylin. 2009. Öğretmen Adaylarının Problemlı İnternet Kullanımlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Türkel, Yesim Deniz. 2006. The Relationship Between Parenting Style and Learned Resourcefulness. Electronic Resource. Ankara: Middle East Technical University.
- Türkiye İstatistik Kurumu. [10.03.2019]. Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması. [http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt\\_id=1028](http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt_id=1028).
- Türkçapar, Hakan. 2012. **Bilişsel Terapi**. 6. bs. Ankara: HYB Yayın.
- Uzday, İ. Tayfun. 2009. Madde Bağımlılığının Tarihçesi, Tanımı, Genel Bilgiler Ve Bağımlılık Yapan Maddeler. **Türk Eczacıları Birliğı Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi**, c: 21. s: 22: 5-15.
- Valkenburg, Patti. M, Jochen Peter, Alexander P. Schouten. 2006. Friend Networking Sites And Their Relationship To Adolescents' Well-Being And Social Self-Esteem. **CyberPsychology & Behavior**. c. 9. s. 5: 584-590.
- Wang, Wei. 2001. Internet Dependency And Psychosocial Maturity Among College Students. **International Journal of Human Computer Studies**. c. 55. s. 6: 919-938.
- Williams Alishia D., Jessica R. Grisham, Alicia Erskine, Eva Cassedy. Deficits In Emotion Regulation Associated With Pathological Gambling. **British Journal Of Clinical Psychology**. c. 51: 223- 38.

- Yalçın-Menteş, Özlem. 2007. Kendini Denetleme Becerileri Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yalçın, Nursel. 2006. İnternet’i Doğru Kullanıyor Muyuz? İnternet Bağımlısı Mıyız? Çocuklarımız Ve Gençlerimiz Risk Altında Mı? VIII. Akademik Bilişim Konferansı. Denizli: Pamukkale Üniversitesi.
- Yan, Wansen, Yonghui Li, Sui Nan. 2013. The Relationship Between Recent Stressful Life Events, Personality Traits, Perceived Family Functioning And Internet Addiction Among College Students. **Stress And Health**. c. 30. s. 1: 3-11.
- Yaraşır, Ezgi. 2018. Fırat Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Yen Ju-Yu, Cheng-Fang Yen, Cheng-Sheng Chen, Tze-Chun Tang, Chih-Hung Ko. 2009. The Association Between Adult ADHD Symptoms And Internet Addiction Among College Students: The Gender Difference. **Cyberpsychology&Behavior**. c. 12. s. 2: 187-91.
- Yener, Özen, Fikret Gülaçtı, Yahya Çıkılı. 2004. Eğitim Bilimleri Ve İnternet. **Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları**. c.10. s. 15: 394-422.
- Yıldız, Abdullah. 2017. İnternet Bağımlılığı İçin Kolaylaştırıcı Bir Faktör Olarak Sanal Dünyada Etik Duyarlılık Azalması. **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar**. c: 9. s: 4: 98-409.
- Yıldız, Ülkü. 2014. Üniversite Öğrencilerinde Obezite Oluşumunda İnternet Bağımlılığının Etkisinin Saptanması. Uzmanlık Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı.
- Yılmaz, M. Betül. 2012. Üniversite Öğrencilerinin Eğlence ve İletişim Amaçlı İnternet Kullanma Profilleri ve İnternet’in Cazibesi. **International Online Journal of Educational Sciences**. c. 4. s. 1: 2-18.
- Yılmaz, Mehmet, Ferdi Candan. 2018. Oyun Sanal İntihar Gerçek: “The Blue Whale Challenge/Mavi Balina” Oyunu Üzerinden Kurulan İletişimin Neden Olduğu İntiharlar Üzerine Kuramsal Bir Değerlendirme. **Akdeniz İletişim Dergisi**. c: 30. s: 270-283.
- Young, Kimberly S. 1998. Internet Addiction: The Emergence of A New Clinical Disorder. **Cyberpsychology&Behavior**. c. 1. s. 3: 237-244.
- \_\_\_\_\_. 1998. Caught In The Net: How To Recognize The Signs Of Internet Addiction And A Winning Strategy For Recovery. New York: John Wiley & Sons.

- Young, Kimberly, Pistner Molly, James O'mara, Jennifer Buchanan. 1999. Cyber Disorders: The Mental Health Concern For The New Millennium. **CyberPsychology& Behavior**. c. 2. s. 5: 475-479.
- Young, Kimberly. S. 2004. Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon And Its Consequences. **American Behavioral Scientist**. c. 48. s. 4: 402-415.
- \_\_\_\_\_. 2009. Understanding Online Gaming Addiction And Treatment Issues For Adolescents. **The American Journal Of Family Therapy**. c. 37.s. 5: 355-372.
- Yörükoğlu, Atalay. 2019. **Gençlik Çağı**. 15. bs. İstanbul: Özgür Yayınları.
- Yücelten, Ece. 2016. Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Akıllı Telefon Bağımlılığının Bağlanma Stilleri İle İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü.
- Yürür, Senay, Aşkın Keser. 2010. Öğrenilmiş Güçlülük: Öğretmenler Üzerinde Bir Uygulama. **Çalışma İlişkileri Dergisi**. c. 1. s.1: 59-70.
- Zhang, Lixuan, Clinton Amos, William C. McDowell. 2008. A Comparative Study of Internet Addiction Between The United States And China. **CyberPsychology & Behavior**. c. 11. s. 6: 727-729.

## EKLER

### EK 1. Gönüllü Katılım ve Kişisel Bilgi Formu

**GONULLU KATILIM FORMU**

Sevgili öğrenciler

Aşağıdaki sorular, üniversite öğrencilerinin İnternet kullanımının inceleneceği yüksek lisans tezi için oluşturulmuştur. Burada vereceğiniz bilgiler kesinlikle gizli tutulacak ve çalışma dışında herhangi bir yerde kullanılmayacaktır. Sorulara vereceğiniz içten, dürüst ve gerçek yanıtlar, yapılan bilimsel çalışmaya çok önemli katkılar sağlayacaktır. Lütfen tüm sorulara cevaplayınız. Forma isminizi yazmanıza gerek yoktur. Araştırma ile ilgili yapılan açıklamaları anladım, araştırmaya ilgili tüm soruların cevaplandı. Araştırmaya katılmayı

Kabul ediyorum  
 Kabul etmiyorum

Uzman Emel ULLUKAYA  
Psikolojik Danışman ÖRKAM

<b>1. Cinsiyetiniz:</b> Kız <input checked="" type="radio"/> Erkek <input type="radio"/>	<b>2. Yaşınız:</b> <input type="radio"/> ve altı <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> ve üstü	<b>3. Fakülteniz:</b> .....	<b>3. Bölümünüz:</b> .....	<b>3. Sınıfınız (H: Hazırlık):</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<b>4. Akademik Genel Not Ortalamanız:</b> <table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>																																									<b>5. İnterneti kaç yaşından beri düzenli kullanıyorsunuz?:</b> <table border="1"><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table>																				
<b>6. Yaşamınızın Çoğunu Geçirdiğiniz Yerleşim Bölgesi:</b> <input type="radio"/> Köy <input type="radio"/> Kasaba <input type="radio"/> İlçe <input type="radio"/> İl <input type="radio"/> Büyükşehir	<b>7. Ailenizin Ortalama Aylık Gelir Düzeyi:</b> <input type="radio"/> 1000 TL ve altı <input type="radio"/> 1001-3000 TL <input type="radio"/> 3001-5000 TL <input type="radio"/> 5001 TL ve üstü	<b>8. Aylık Ortalama Harcama Miktarınız:</b> <input type="radio"/> 1001 TL'den az <input type="radio"/> 1001-2000 TL <input type="radio"/> 2001-3000 TL <input type="radio"/> 3001-4000 TL <input type="radio"/> 4001 TL ve üstü	<b>9. İstanbul'da kaldığınız yer:</b> <input type="radio"/> Ailenizin evi <input type="radio"/> Öğrenci evi <input type="radio"/> Akraba evi <input type="radio"/> Yurt <input type="radio"/> Misafirhane <input type="radio"/> Diğer																																																															
<b>10. İnternet'i daha çok hangi amaçla kullanıyorsunuz?</b> <input type="radio"/> Akademik çalışmalar (Ödev, öğrenci işleri vb.) <input type="radio"/> Sosyal Ağlar ve İletişim <input type="radio"/> Oyun, Film/Dizi izleme <input type="radio"/> Resmi İşler (E-devlet, Hastane randevusu) <input type="radio"/> Haber alma ve arama motorları	<b>11. İnternet'te günlük geçirdiğiniz süre?</b> <input type="radio"/> 0-2 saat <input type="radio"/> 3-5 saat <input type="radio"/> 6-8 saat <input type="radio"/> 9-11 saat <input type="radio"/> 11 saatten fazla																																																																	

## EK 2. Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu Örnek Maddeler

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

	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Her zaman
1. Hangi sıklıkta planladığınızdan daha fazla İnternet'te kalırsınız?					
5. Birileri siz İnternet'te iken canınızı sıkarsa hangi sıklıkta onları tersler, onlara bağırır ve öfkeli davranırsınız?					
8. İnternet'te iken hangi sıklıkta kendinizi 'birkaç dakika daha' derken bulursunuz?					
10. Ne kadar süre İnternet'te olduğunuzu hangi sıklıkta saklamaya çalışırsınız?					
12. İnternet'e bağlanamadığınızda hangi sıklıkta kendinizi bunalımda, karamsar ve sinirli hissedip, İnternet'e bağlandığınızda bu şikâyetlerinizin hemen geçtiğini görürsünüz?					

### EK 3. İnternet'in Cazibesi Ölçeği Örnek Maddeler

Aşağıdaki ifadelerde size en uygun düşen ifadeyi (X) ile işaretleyiniz.

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1.İnternet'te dolaşmayı başka her şeye tercih edebilirim.					
3.Erişemediğim zamanlarda İnternet kullanmayı gerçekten özlüyorum.					
5.İnternet erişimim olmadığında günümü nasıl dolduracağımı bilemiyorum.					

#### EK 4. Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği Örnek Maddeler

Aşağıda kötü bir durum veya olayla karşılaştığında kişilerin neler yapabileceğini anlatan 36 ifade vardır. Lütfen her maddeyi dikkatle okuyarak o maddede yer alan ifadenin size ne derece uygun olduğuna karar veriniz. Buna göre yalnız bir seçeneği işaretleyiniz.

	Hiç Tanımlamıyor	Biraz Tanımlıyor	Oldukça iyi Tanımlıyor	iyi tanımlıyor	Çok iyi Tanımlıyor
3. Duygularımı düşüncelerime göre değiştirebilirim.					
11. Çalışmayı planladığımda, işimle ilgili olmayan her şeyi ortadan kaldırıyorum.					
16. Kendimi sinirli ve gergin hissettiğimde, sakinleştirici ilacım varsa bir tane alırım.					
18. Hemen yapabilecek durumda bile olsam hoşlanmadığım işleri geciktiririm.					
25. Başarısızlıkla birlikte gelen kötü duyguları yenmek için, sık sık kendime bunun bir felaket olmadığını ve bir şeyler yapabileceğimi telkin ederim.					
29. Acilen yapılması gereken şeyler olsa bile, önce yapmaktan hoşlandığım şeyleri yaparım.					





## EK 5. Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Araştırma İzin Yazısı

Ölçek uygulama imi.pdf - Adobe Acrobat Reader DC  
Dosya Düzenle Görünüm Pencere Yardım

Ana Sayfa Araçlar Belge

1 / 1

  **EBYS**  
Elektronik Belge Yönetim Sistemi

**T.C.**  
**YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ**  
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü

**Sayı** : 44513635-302.99-E.1705120316 **Tarih**: 12.05.2017  
**Konu** : Anket izin yazısı

**İlgili Makama**

Enstitümüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans programı öğrencisi **14736001** nolu **Emel ULUKAYA**'nın "Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığının Öğrenilmiş Güçlülük, Psikolojik İyi Oluş ve İnternetin Cazibesi Açısından İncelenmesi" konulu tezi için Yıldız Teknik Üniversitesi Davutpaşa Kampüsündeki fakültelerdeki ve hazırlık okulundaki öğrencilere ölçek uygulamak istemektedir.

Adı geçen öğrencinin ekte yer ölçekleri uygulaması hususunda gerekli iznin verilmesini arz/rica ederim.

*e-İmzalıdır*  
Prof. Dr. Ali Fuat ARICI  
Enstitü Müdürü

Windows'u Etkinleştir  
Windows'u etkinleştirmek için Ayarlar'a gidin.

Windows Taskbar: 11:00 TUR 13.05.2018

## EK 6. Ölçek Kullanım İzinleri

**Ynt: ölçek kullanım izni**

**Yasin Demir** ✉

Kime: eulukaya@yildiz.edu.tr

13 Şubat 2017 Pazartesi 14:04

[Ayrıntıları Göster](#)

Merhabalar Emel Hanım;

Öncelikle çalışmanızda kolaylıklar diliyorum. İnternet bağımlılığı ölçeğini çalışmanızda kaynak göstererek kullanabilirsiniz. İnternet bağımlılığı ölçeğinin makalesini, ölçek maddelerini ve ilgili diğer çalışmaları ekte gönderiyorum. Çalışmanızın sorucundan haberdar ederseniz sevinirim.

İyi çalışmalar  
Yasin DEMİR  
Fırat Üniversitesi

Gönderen: eulukaya@yildiz.edu.tr <eulukaya@yildiz.edu.tr>

Gönderildi: 13 Şubat 2017 Pazartesi 12:34

Kime: yasinodr@hotmail.com

Konu: ölçek kullanım izni

Sayın Hocam merhaba

Yıldız Teknik Üniversitesi Öğrenci Rehberlik Kariyer Merkezinde uzman olarak çalışmaktayım aynı zamanda Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı'nda yüksek lisans yapmaktayım. Tez konum Üniversite öğrencilerinin İnternet Bağımlılığının Öğrenilmiş Güçlülük, İnternet'in Cazibesi ve Psikolojik İyi Oluş değişkenleri açısından incelenmesi. Uyarılamasını yaptığımız Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu'nu izniniz olursa tez çalışmamda kullanmak isterim.

İlginiz için teşekkürler  
Emel ULUKAYA  
Uzman

[Dışındaki E-postaları Göster](#)

**RE: Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği kullanma izni**

**İhsan Dağ** ✉

Kime: eulukaya@yildiz.edu.tr

21 Eylül 2016 Çarşamba

[Ayrıntıları Göster](#)

Sayın Ulukaya,

Tez çalışmanızda uyarılama çalışmasını yaptığım Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeğini kullanabilirsiniz.

Başarılar,

**Prof. Dr. İhsan DAĞ**

Bölüm Başkanı

Hacettepe Üniversitesi  
Edebiyat Fakültesi  
Psikoloji Bölümü  
Beytepe Kampüsü  
06800 – Ankara

312 297 83 25-26

[ihsandag@hacettepe.edu.tr](mailto:ihsandag@hacettepe.edu.tr)

[www.ihsandag.psu.tr](http://www.ihsandag.psu.tr)

Twitter: @profdr\_ihsandag

From: eulukaya@yildiz.edu.tr [mailto:eulukaya@yildiz.edu.tr]

Sent: Wednesday, September 21, 2016 1:15 PM

To: ihsandag@hacettepe.edu.tr

Subject: Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği kullanma izni

Sayın Hocam merhaba

Yıldız Teknik Üniversitesi Öğrenci Rehberlik Kariyer Merkezinde uzman olarak çalışmaktayım aynı zamanda Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı'nda yüksek lisans yapmaktayım. Tez konum Üniversite öğrencilerinin İnternet Bağımlılığının Öğrenilmiş Güçlülük, İnternet'in Cazibesi ve Psikolojik İyi Oluş değişkenleri açısından incelenmesi. Daha önce üzerinde çalıştığımız Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği'ni tezimde kullanmak isterim izniniz olursa.

İlginiz için teşekkürler.  
Saygılar

Emel ULUKAYA

Windows'u Etkinleştir

## Re: İnternet'in Cazibesi Ölçeği

M.Betül YILMAZ

Kime: emelkaya@yildiz.edu.tr

28 Mart 2016 Pazartesi 11

[Ayrıntıları Göz](#)

Sevgili Emel,

Ölçeği gerekli atılan posteremk şartıyla kullanabilirsiniz.

Başarılar dilerim.

Yrd. Doç. Dr. M. Betül YILMAZ  
Yıldız Teknik Üniversitesi Eğitim Fakültesi  
Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Bölümü  
tel. : +90 312 383 4945  
e-posta: [betulmaz@yildiz.edu.tr](mailto:betulmaz@yildiz.edu.tr)  
web: <http://www.yildiz.edu.tr/beyilmaz>

28 Mart 2016 09:45 tarihinde <[emelkaya@yildiz.edu.tr](mailto:emelkaya@yildiz.edu.tr)> yazdı:

Merhaba hocam

PDR Bölümü yüksek lisans öğrencisi Emel ben. İnternet Bağımlılığını yordayan değişkenleri araştırmak amaçlı bir tez çalışması yapmaya karar verdim. Öğrenilmiş Güçlülük, Psikolojik İyi Oluş ve İnternet'in Cazibesi değişkenlerinin yordama düzeylerine bakacağım çalışmamda.

Sizin üzerine çalıştığınız İnternet'in cazibesi ölçeğini izninizle tezimde kullanmak isterim.

İyi Çalışmalar.

---

Emel Ulukaya

Psikolojik Danışman

ÖRKAİM

[Daha Fazla Gözetilen E-postaları Gözet](#)

---

M.Betül YILMAZ

## ÖZ GEÇMİŞ

### KİŞİSEL BİLGİLER

<b>Adı Soyadı</b>	Emel BULUT
<b>E-posta</b>	eulukaya@yildiz.edu.tr
<b>Doğum yeri ve tarihi</b>	İstanbul-1987

### EĞİTİM BİLGİLERİ

<b>2014 – 2019</b>	<b>Yüksek Lisans:</b> Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı
<b>2007– 2012</b>	<b>Lisans:</b> Yeditepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı
<b>2001–2005</b>	Halit Armay Yabancı Dil Ağırlıklı Lisesi

### AKADEMİK ve MESLEKİ DENEYİM

<b>2017 –</b>	Öğr. Gör./Psikolojik Danışman-Yıldız Teknik Üniversitesi Öğrenci Dekanlığı
<b>2015 – 2017</b>	Uzman/Psikolojik Danışman- Yıldız Teknik Üniversitesi Öğrenci Rehberlik ve Kariyer Merkezi
<b>2014 – 2015</b>	Psikolojik Danışman-Özel Acıbadem İlkokulu
<b>2013-2014</b>	Psikolojik Danışman-Özel Büyük Çamlıca Koleji
<b>2012-2013</b>	Psikolojik Danışman-İSTEK Özel Acıbadem İlkokulu

### YAYINLAR

<b>Konferans Sunumu Uluslararası</b>	Buyruk-Genç A., Zeren Ş.G., Bulut, E. (2018). Kariyer Danışmanlığında Kaos Kuramı Üzerine Bir İnceleme. EJER 2018 V. Avrasya Eğitim Araştırmaları Kongresi, Antalya.
<b>Konferans Sunumu Uluslararası</b>	Deniz M. E., Erus S. M., Bulut E., Şakar G., Amanvermez Y. (2017). Öğretmen Adaylarının Mesleki Kararsızlıklarının Duygusal Zekâ ve Özyeterlilik Açısından İncelenmesi. II. International Academic Research Congress, Antalya, pp. 310.
<b>Konferans Sunumu</b>	Ulukaya E., Zeren, Ş.G. İnternete Bağlı, Mutlu ve Güçlü: (2017). Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı.

<b>Uluslararası</b>	International Congress on Education, Macaristan.
<b>Konferans Sunumu</b>	Ulukaya E., Zeren Ş.G., "İnternet Gençleri Mutlu Eder mi? (2017). İnternet'in Cazibesi", 2. Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi, İstanbul.
<b>Uluslararası</b>	
<b>Konferans Sunumu</b>	Zeren Ş.G., Ulukaya E., Çevrimiçi Psikolojik Danışmada Standartlar Neler Olmalı? Türkiye İçin Öneriler (2016). EJER 2016 III. Avrasya Eğitim Araştırmaları Kongresi. Muğla.
<b>Uluslararası</b>	
<b>Ulusal Dergi</b>	Zeren Ş.G., Bulut E. (2018). Çevrimiçi Psikolojik Danışmada Etik ve Standartlar: Bir Model Önerisi. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 8, 63-80.

