

**T.C.
NİŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET
BAĞIMLILIĞINI YORDAYAN PSİKOSOSYAL
DEĞİŞKENLER**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Mesut MUTLU

**Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı : Psikoloji**

Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Sera YİĞİTER

ŞUBAT-2018

T.C.
NİŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ




ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET
BAĞIMLILIĞINI YORDAYAN PSİKOSOSYAL
DEĞİŞKENLER

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Mesut MUTLU

Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı : Psikoloji

“Bu tez çalışması 22/2/2018 tarihinde aşağıdaki belirtilen jüri tarafından Oybirliği /
Oyçokluğu ile kabul edilmiştir.”

JÜRİ ÜYESİ	KANAATI	İMZA
Yrd. Doç. Dr. Serdar Yılmaz	Basarılı	
Yrd. Doç. Dr. Nurpul Yılmaz	Basarılı	
Yrd. Doç. Dr. Selçuk Aslan	Basarılı	

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Mesut MUTLU

22/01/2018



ÖNSÖZ

Tezi hazırlama sürecinde bana rehberlik eden yönlendiren tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Sera YİĞİTER' e, araştırma ve ölçekleri uygulama noktasında destek olan arkadaşım Çetin ÖZGER' e, eğitim hayatım boyunca desteğini eksik etmeyen aileme en içten ve samimi duygularıyla teşekkür ederim.

Mesut MUTLU

22/01/2018



İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	iv
İÇİNDEKİLER	i
TABLolar	iii
ŞEKİLLER	v
GRAFİKLER	vi
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE	3
1.1.İnternetin Tanımı ve Tarihsel Gelişimi	3
1.2.İnternet Bağımlılığının Tanımı ve Kapsamı.....	8
1.3. İnternet Bağımlılığının Etiyolojisi.....	12
1.4.Psiko-sosyal Faktörlerin İnternet Bağımlılığı ile İlişkisi	14
1.4.1.Yalnızlık.....	15
1.4.2.Yaşam doyumu	16
1.4.4.Algılanan Sosyal Destek.....	17
1.4.5.Romantik İlişkiler	18
1.4.6.Demografik Faktörler	19
1.5.İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri	20
1.5.1.Goldberg'in Tanı Ölçütleri	20
1.5.2.Young'un Tanı Ölçütleri.....	22
1.5.3.Suler'in Tanı Ölçütleri	23
1.5.4.Shapira Tarafından Geliştirilen İnternet Bağımlılığı Tanı Ölçütleri	25
Aşağıda sıralanan durumlardan en az biri ile karakterize uyum bozucu internet kullanımında(Shapira vd., 2003: 208):.....	25
1.5.5. Beard ve Wolf'un Önerdiği İnternet Bağımlılığı Tanı Ölçütleri	26
1.6. İnternet Bağımlılığının Alt Tipleri	26
1.7.İnternet Bağımlılığının Tedavi Yaklaşımları.....	28
1.7.1. Farmakoterapi	29
1.7.2. Psikoterapi	29
1.8.İlgili Araştırmalar	32
1.8.1.İnternet Bağımlılığıyla İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	35
1.8.2.İnternet Bağımlılığıyla İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	36
BÖLÜM 2: ARAŞTIRMANIN AMACI VE KAPSAMI.....	40

2.1. Araştırmanın Amacı	40
2.2. Araştırmanın Önemi	41
2.3. Varsayımlar ve Sınırlılıklar	42
2.4. Araştırmanın Problemleri	43
2.5. Araştırmanın Alt Problemleri	43
BÖLÜM 3: YÖNTEM	44
3.1. Veri Toplama Araçları	44
3.2. Veri Analiz Yöntemi	45
BÖLÜM 4: BULGULAR.....	47
4.1. Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular	47
4.2. Demografik Özelliklerin Algılanan Sosyal Destek Alt Düzeyleri ile İnternet Bağımlılık Düzeyinin Farklılaşp Farklılaşmadığının Tespiti İçin Yapılan Test Analizleri	51
SONUÇ VE TARTIŞMA.....	60
KAYNAKÇA	65
EKLER.....	80
ÖZ GEÇMİŞ.....	85

TABLULAR

Tablo 1. Bağımlılık İle Bağımlılık Davranışını Diğer Davranış Türlerinden Ayıran Öğeler.....	9
Tablo 2. İnternet Bağımlılığının Kavramına Yaklaşımlar.....	10
Tablo 3. Romantik Yakınlık Etkenleri	19
Tablo 4. Goldberg’ın Tanı Ölçütleri.....	21
Tablo 5. Young’un İnternet Bağımlılığı için Önerdiği Tanı Ölçütleri*	22
Tablo 6. Suler’in Tanı Ölçütleri	24
Tablo 7. Shapira Tarafından Geliştirilen İnternet Bağımlılığı Tanı Ölçütleri.....	25
Tablo 8. İnternet bağımlılığı alt tipleri	28
Tablo.9. Davis’in önerdiği bilişsel-davranışçı tedavide atılması gereken adımlar	30
Tablo 10. Güvenilirlik Analizi	45
Tablo 11. Demografik Özelliklerin Dağılımı	47
Tablo 12. Katılımcıların İnternet Kullanım Sıklıkları Dağılımları	48
Tablo 13. Katılımcıların İnternet Kullanım Amaçlarının Dağılımları	49
Tablo 14. Katılımcıların En Çok Kullandığı İnternet Sitelerinin Dağılımları.....	50
Tablo 15. Ölçeklerin Dağılımlarının Normal Dağılıp Dağılmadığının Sınanması	50
Tablo 16. Cinsiyete Göre Algılanan Sosyal Destek Alt Düzeyleri ile İnternet Bağımlılık Düzeyinin Farklılaşp Farklılaşmadığının Mann Whitney U Testi ile Analizi.....	51
Tablo 17. Yaşa Göre Algılanan Sosyal Destek Alt Düzeyleri ile İnternet Bağımlılık Düzeyinin Farklılaşp Farklılaşmadığının Kruskal-Wallis H Testi ile Analizi.....	52
Tablo 18. Medeni Duruma Göre Algılanan Sosyal Destek Alt Düzeyleri ile İnternet Bağımlılık Düzeyinin Farklılaşp Farklılaşmadığının Kruskal-Wallis HTesti ile Analizi	53
Tablo 19. Katılımcıların Anne-baba Vefat Duruma Göre Algılanan Sosyal Destek Alt Düzeyleri ile İnternet Bağımlılık Düzeyinin Farklılaşp Farklılaşmadığının Mann Whitney U Testi ile Analizi	54
Tablo 20. Maruz Kalınan İstismara Göre Algılanan Sosyal Destek Alt Düzeyleri ile İnternet Bağımlılık Düzeyinin Farklılaşp Farklılaşmadığının Kruskal-Wallis H Testi ile Analizi.....	55

Tablo 21. Anne-babayı Kaybetme Yaşına Göre Algılanan Sosyal Destek Alt Düzeyleri ile İnternet Bağımlılık Düzeyinin Farklılaşp Farklılaşmadığının Kruskal-Wallis H Testi ile Analizi	56
Tablo 22. Bağımlı Olup Olmama Durumuna Göre Algılanan Sosyal Destek Alt Düzeyleri ile İnternet Bağımlılık Düzeyinin Farklılaşp Farklılaşmadığının Mann Whitney U Testi ile Analizi	57
Tablo 23. Aylık Gelire Göre Algılanan Sosyal Destek Alt Düzeyleri ile İnternet Bağımlılık Düzeyinin Farklılaşp Farklılaşmadığının Kruskal-Wallis H Testi ile Analizi	58
Tablo 24. Algılanan Sosyal Destek Düzeyinin İnternet Bağımlılığı Üzerindeki Yordayıcılık Etkisinin Tespiti Amacıyla Yapılan Çok Değişkenli Regresyon Analizi ..	59

ŞEKİLLER

Şekil 1. Davis'in İnternet Bağımlılığını Açıklamakta Kullandığı Bilişsel Davranışçı Model	13
Şekil 2. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisini Temel alan Suler'in İnternet Bağımlılığı Kuramı.....	23



GRAFİKLER

Grafik 1. Yıllara Göre Dünya Üzerindeki İnternet Kullanıcılarının Rakamları	6
Grafik 2. Bölgelere Ait İnternet Kullanıcı Oranları	7
Grafik 3. Ükelere Göre Dünya Üzerindeki İnternet Kullanıcıları (2016).....	33
Grafik 4. Türkiye’de İnternet Ve Sosyal Medyanın Son Durumu (2017)	34



Tezin Başlığı: Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığını Yordayan Psikososyal Değişkenler

Tezin Yazarı: Mesut MUTLU

Danışman: Yrd. Doç. Dr. Sera YİĞİTER

Kabul Tarihi: 22 Ocak 2018

Sayfa Sayısı: iv (ön kısım) + 39 (tez) + 1 (ekler)

Anabilimdalı: Psikoloji

Bilimdalı: Psikoloji

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığını yordayan psikososyal değişkenler incelenmiştir. Araştırma internet ortamında hazırlanarak rastgele seçilmiş İstanbul'da yaşayan 500 üniversite öğrencisine gönderilmiş, bunların 399'u araştırmaya katılmıştır. Araştırma sonuçlarına bakıldığında katılımcı bireylerin %83,71'inin 5 yıl ve daha fazla süre internet kullandığı görülmüştür. Katılımcıların internet kullanma sıklıklarına baktığımızda ise %31,83'ünün günde 5 saat ve üstü kullandıkları, %72,18'inin haftada 7 gün internet kullandıkları tespit edilmiştir. Katılımcıların internet kullanım amaçlarını incelediğimizde; katılımcı bireylerin %41,60'mının ödev için bazen, %37,34'ünün araştırma için çoğunlukla, %30,08'inin film için çoğunlukla, %35,09'unun oyun için hiçbir zaman, %40,10'unun müzik için her zaman ve %44,61'inin sosyal iletişim kurmak(mail,msn..vb.) için her zaman kullandığı tespit edilmiştir. İnternete bağımlılık düzeyi, algılanan sosyal destek düzeyi ve algılanan sosyal destek düzeyinin alt düzeyleri olan aile destek, arkadaş destek, özel bir insan destek düzeylerinin dağılımlarının normal dağılım ile arasında anlamlı bir farklılık olduğu, değişkenlerin normal dağılmadığı tespit edilmiştir.Yapılan analiz sonucunda; cinsiyet ile aile destek düzeyi, arkadaş destek düzeyi, özel bir insan destek düzeyi, algılanan sosyal destek düzeyi, internet bağımlılık düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Anahtar kelimeler: İnternet, Bağımlılık, İnternet Bağımlılığı.

Thesis Title: Psycho-Social Variables Predicting Internet Addiction in University Students

Writer: Thesis: Mesut MUTLU **Advisor:** Asst. Prof. Sera YİĞİTER

Acceptance Date: 22 January 2018 **Number of Pages:** iv (front side) + 39 (thesis) + 1 (appendixes)

Divine My Degree: Psychology **Degree of science:** Psychology

In this study, psycho-social variables predicting internet addiction in university students were analyzed. The study which was prepared on internet environment was sent to 500 university students in Istanbul randomly chosen and 399 of them took part in the study. Viewing the results of the study, it was seen that 83,71% of the participants had been using internet for 5 and more years internet. Looking into frequency of internet usage, it was found that 31,83% of the participants had used internet for 5 or more hours a day and that 72,18% of them used it for 7 days a week. Viewing the goals of usage, it was seen that 41,60% of the participants used internet for homework occasionally, 37,34% used often it for research, 30,08% often used it for watching a film, 35,09% never used it for games, 40,10% always used it for music and 44,61% always used it for social communication (mail, MSN, etc.). Furthermore, it was found that there was a significant difference between normal distribution and distributions of family support, friend support, special person support, being sub-levels of internet addiction level and perceived social support level, and that variables were not normally distributed. As a result of analysis, it was found that there was not a significant difference between gender and family support level, friend support level, special person support level, perceived social support level and internet addiction level.

Key Words: Internet, Addiction, Internet Addiction.

GİRİŞ

İnternet, insanların her çeşit bilgiye kısa zaman diliminde ulaşmasını, diğer insanlar ile iletişimin hızlı kurulmasını sağlayan ve insan hayatına önemli katkıları olan bir araçtır. Her alanda gelişerek gelişen dünya genelinde internetin ortaya çıkmasındaki temel amacın iletişimi artırmak olduğu görülmektedir. İletişimin yanında bilgi paylaşımlarını kolaylaştırarak; araştırmacılara yeni fırsatlar sunduğu görülen internetin günlük hayattaki önemi giderek artmaktadır. Farklı alanlardan daha çok kişi çeşitli sebeplerle her gün internete bağlanmaktadır. İnternet kullanıcılarının alkol, kumar ya da ilaç gibi diğer bağımlılıklara benzer davranışları göstermeye başladığı fark edilince konuya olan ilgi de artmıştır. İnternet bağımlılığı dünyadaki gibi Türkiye’de de hızlı bir şekilde yaygınlaşan ve bağımlılık ile ilgili psikiyatristlerin sıkça karşılaşmaya başladıkları ruhsal bir sorun haline dönüştüğü görülmektedir.

İnternet kullanımıyla birlikte yaygın hale gelen teknoloji alanındaki gelişmeler de ilerleme katletmiştir. İnternetin kullanımındaki ilk amacın bilgi arayışı, kişiler arası iletişimle ticari işlemleri kolaylaştırmak olduğu görülse de, artık bazı kullanıcılar için yaşamlarının merkezinde yer alan ve karşısında direnmenin zorlaştığı bir ortama dönüşmüştür. İnternetin insanların hayatlarını belli alanlarda kolaylaştırıyor olması internet kullanım oranlarını da arttırmıştır. Önceden elde edilmek istenen bilgi ve verilere ulaşmak zaman alıyorken, internetle beraber bilgi ve verilere kolaylıkla ve kısa sürede ulaşmak mümkün hale gelmiştir. Sağlıklı internet kullanımı davranışsal ve düşünsel herhangi bir rahatsızlık duymadan, uygun zaman dilimlerinde, istenilen amaçlara ulaşmak için internetin kullanımını kapsamaktadır.

İnternet zaman içinde kullanıcıların hayatlarını değiştirmeye ve şekillendirmeye başladığı görülmektedir. Bazı bireylerin internet kullanımını ihtiyaç duydukları oranda sınırladıkları görülürken, bazılarının da bu sınırlamayı yapamadıkları dikkat çekmiştir. Sosyal ve iş yaşantılarında, aşırı kullanım sebebiyle bazı sorunlar yaşadıklarına tanık olunmuştur. İnterneti sosyal iletişim, eğitim, eğlence, bilgi alma ve paylaşmak amaçlarıyla kullanılabiliriyken, sağladığı kolaylıkla yapısından kaynaklı amacın

dışında ve uzun süre internet kullanımı zaman içinde internet bağımlılığı durumunu alabilmektedir.

İnternet bağımlısı olan bireyler, internet kullanımını sonlandırmayı isteseler bile internette kalmaya devam etmeleri, internetin davranış ve düşüncelerini şekillendirmesi, internetin kısıtlanması durumunda huzursuzluk yaşamak ve huzursuzluklardan kaçabilmek için interneti kullanma durumunda kaldıkları görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığını yordayan psikososyal değişkenlerin incelendiği bu çalışma dört bölüme ayrılmıştır. Kuramsal çerçevenin verildiği birinci bölümde internet ve internet bağımlılığı konuları betimsel literatür tarama tekniği kullanılarak aktarılmıştır. İkinci bölümde araştırmanın amacı ve kapsamı verilirken; üçüncü bölümde araştırmanın yöntemi konusu işlenmiştir. Son bölümde ise bulgular aktarılmıştır. Araştırma internet ortamında hazırlanarak rastgele seçilmiş İstanbul'da yaşayan 500 üniversite öğrencisine gönderilmiş, bunların 399'u araştırmaya katılmıştır.

BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE

İnternet kavramı Türkçeye uluslararası ağ şeklinde çevrildiği görülen “International Network” kelimelerinden oluşmuştur. Kelime anlamı olarak ağlar arası iletişim demektir ve internet working kavramından ortaya çıkmıştır. İnternetin, dünya genelinde bilgisayar ağlarını birbirine bağlayan “elektronik iletişim ağı”na verilen isim olduğunu söylemek mümkündür. İnternet hayatın bir çok alanında bilgilere ulaşım ve iletişim kurabilmek gibi amaçlarla kullandığı için önemli bir kavramdır (Ertekin vd., 2016). Türk Dil Kurumu (TDK), internet kelimesini “Genel Ağ” şeklinde isimlendirmiştir. Dünyadaki tüm bilgisayarların iletişim kurmasına olanak sağlayan ağ olarak kısaca ifade edilebilir (Ergenç 2011). Bu bölümde genel olarak internet ve internet bağımlılığı konuları yapılan araştırmalarla birlikte ele alınmıştır:

1.1.İnternetin Tanımı ve Tarihsel Gelişimi

İnternet genel olarak, bilgiye ulaşmayı sağladığından bilim insanlarını ve toplumu yakından ilgilendiren bir konudur. İnternet, kullanımı ile aşırı kullanımından ortaya çıkan olumsuzluklarla birlikte, sağlık bilimlerinden fen bilimlerine, sosyal bilimlerinden eğitime kadar her alanın ve herkesin ilgisini çeken bir konudur. İnternetin bilim alanlarının dışında yaygın olarak kullanılması; çocuklar, ebeveynler, ergenler, kamu ve toplumun bu konu hakkında bilgilenmek istedikleri ortadadır. Bu başlıkta öncelikle internetin tarihsel gelişimi aktarılacaktır.

İnternetin tarihine bakıldığında 1950’lerde elektronik bilgisayarların gelişimine kadar dayandığı görülmektedir. Bilgisayarların birbirlerine bağlanmasıyla ilgili çalışmaların ilk defa Amerika, Fransa ve İngiltere’de yapıldığı görülmektedir(Elbaşı, 2015: 5). 1960’lı yıllarda“Amerika Birleşik Devletleri Savunma Bakanlığı”nın felaket anlarında birbirlerine bağlı olan bilgisayarların çalışmayı sürdürmesini hedefleyen ağ sistemi projesine“ARPANET” ismi verilmiştir (Çakır, 2007; Erkul, 2009). Bilgisayar ve savunma kaynaklarının paylaşılabilmesi için başlayan bu projenin, dört devlet üniversitesi ve birkaç devlet kurumunun da katılımı ile genişlemediği ve “İnternet” ismi verilip dünyaya yayıldığı görülmektedir. Ardından elektronik posta, çevrim içi tartışma ve haber grupları gibi yeni iletişim ortamları yaratıldığı görülmektedir (Öğütçan, 2001).

ARPANET'in bilimsel amacı taşıyan başka bir proje de "NSFNET - National Science Foundation Network", ticari amaçlı olarak kullanılan yeni ağların da kullanıma açıldığı görülmektedir. İlk defa 1973'de birbirlerinden farklı ağları, aralarında veri iletimin sağlanabileceği ortak bir dil oluşturup birleştirilmelerinin kararlaştırıldığı görülmektedir. ARPANET'te "NCP-Network Control Protocol" protokolünün yerine 1973'de "TCP/IP" protokolü getirilmiştir. "NCP" protokolünden daha farklı "TCP/IP" protokolü iki parçadan oluştuğu görülmektedir. "TCP-Transmission Control Protocol" verilerinin iletimini sağlayan taşıyıcıyken "IP-İnternet Protocol" makinenin adres bilgilerini kapsamaktadır. Bu yeni teknolojiyle birlikte ağlar da genişlemiştir. 1976'da "UUCP - Unix to Unix Copy Program" ismi verilen paket programının geliştirildiği görülmektedir. Bu programla birlikte iki Unix bilgisayarın arasında internetin üzerinden dosya transferi yapmak mümkün hale gelmiştir (Elbaşı, 2015: 4). 1990 yılının sonunda "http" protokolüyle ilk web sayfasının faaliyete geçmesinden sonra 1993 yılının başlarında bireysel bilgisayar bazlı tarayıcı piyasaya sürülmesi ile bu teknolojinin katlanarak büyüyeceği belli olmuştur (Öğütçan, 2001).

Başlangıçta internetin yalnızca bilgisayar uzmanları, bilim adamları ve mühendisler tarafından kullanılmaktaydı ve kullanımı da hiç kolay görünmüyordu. İlk dönemlerde kişisel, ofis ya da ev bilgisayarları bulunmamaktaydı. İnternetin karmaşık sistemi vardı ve kullanmayı öğrenmek gerekiyordu. Bu dönemlerde sistemin, yalnızca elektronik posta için kullanıldığını da belirtmek gerekir. Daha sonradan 1990 yılında "Tim BarnesLee", "world wide web (www)"i icat etmiştir (Bölükbaş, 2003: 25). Bu sistemin "hypertext" adı verilen daha görsel temele dayanmaktaydı. Araştırmaların, bilgi ve paylaşımını kolaylaştırmak için taşımaktaydı. "WWW"ın ortaya çıkışının ticari çevrelerini de motive ettiği görülmüştür. Bu tarihteki kullanıcı sayılarının 617.000'e kadar ulaştığı ve bilgisayar ağının günümüzdeki internet ismini almıştır. 1990'lı yıllarda internet kullanıcı sayıları ve fiziki yapısı katlanarak güçlenmiştir. Ticari kurumlar, organizasyonlar, üniversiteler ve devlet kurumlarının bu gelişimlere ayak uydurmuşlardır. Bunun yanında bağlantı noktalarına da isim verilmeye başlanmıştır. Bu kurumların kendi isimlerine internet siteleri açmaya başladıkları görülmüştür. 1994 yılında internetten ilk siber bankanın kurulduğu görülmüştür. Pizza Hut firmasının

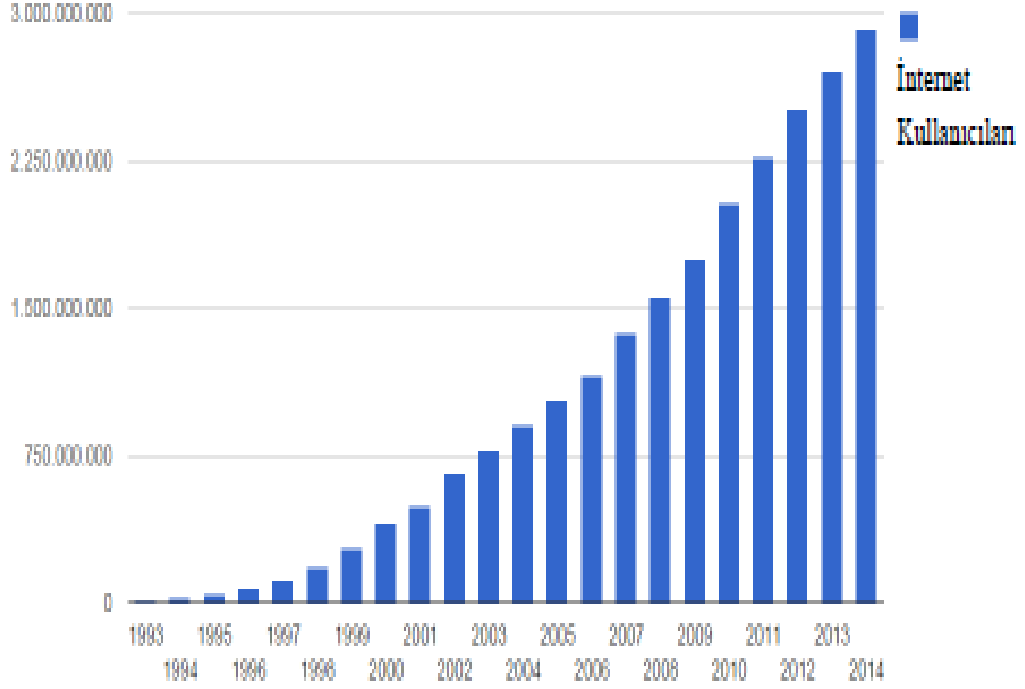
internetin üzerinden sipariş almaya başladıklarını belirtmek gerekir. İletişim firmalarından neredeyse hepsinin internete yatırım yapmaya başladığı bir dönem başlamıştır (Arısoy, 2009: 56).

Türkiye’de ise ilk geniş alan ağının 1986’da yapılan “TÜVEKA-Türkiye Üniversiteler ve Araştırma Kurumları Ağı” olduğu görülmektedir. İlerleyen dönemlerde bu ağın yetersiz kalmasının üzerine “ODTÜ-Ortadoğu Teknik Üniversitesi”nin bir proje ile ağ tesis edilip 12 Nisan 1993 tarihinde 64 Kbps kapasiteli kiralık hatla “ODTÜ Bilgi İşlem Daire Başkanlığı” sistem salonunda yönlendiriciler kullanılıp, ABD’de “NSFNet’e (National Science Foundation Network) protokolün üzerinden ilk defa internet bağlantısı yapılmıştır (Altun, 2003).

İnternet bütün Türkiye’de öncelikli olarak akademik ortamlarda yaygınlaşmıştır. 1994 yılında Ege Üniversitesi, 1995 yılında Bilkent Üniversitesi, 1996 yılında Boğaziçi Üniversitesi, 1996 yılında İstanbul Teknik Üniversitesi bağlantıları yapılmıştır. 1996’nın Ağustos ayı içinde Turnet çalışmaya başlamıştır. 1997’de, akademik kurumların internet bağlantılarını sağladığı görülen “ULAKNET” çalışmaya başlamıştır. Üniversitelerin hızlı olan omurga yapısı ile birbirlerine bağlayarak internet daha fazla kullanılabilir duruma gelmiştir. 1999’da, ticari ağ yapısı içinde büyük değişikliklerin olduğu görülmüş ve “TURNET”in yerini de “TTnet” isminde yeni bir oluşuma bırakmıştır. 2000’li yılların başlarında ticari kullanıcıların “TTnet” üzerinden, akademik kurum/kuruluşlar ve ilgili birimlerle Ulaknet’ten internete erişmeye başlamıştır. Bununla birlikte bu iki ağın arasında yüksek oranda hızlı bağlantı vardır (Arısoy, 2009: 57).

1994’de internetteki site sayısının 10 bine ve host sayısının 3 milyona kadar ulaştığı görülmüştür. Girişimciler de bu yenedünyada yeni kazanç kapılarının olduğunu fark etmişlerdir. Özellikle bankalarla alışveriş merkezleri sanal şube açmaya başlamışlar ve ilk internet radyosu da yayına başlamıştır. Aynı dönemlerde hükümetlerin yanı sıra birçok organizasyonun kendi web sitelerini açtığı ve yeni bir pazarlama ve ekonomi anlayışlarının doğduğunu da belirtmek gerekir. Aynı sene internet, reklam aracı olarak ilk defa kullanılmaya başlanmıştır (NTVMSNBS, 2011).

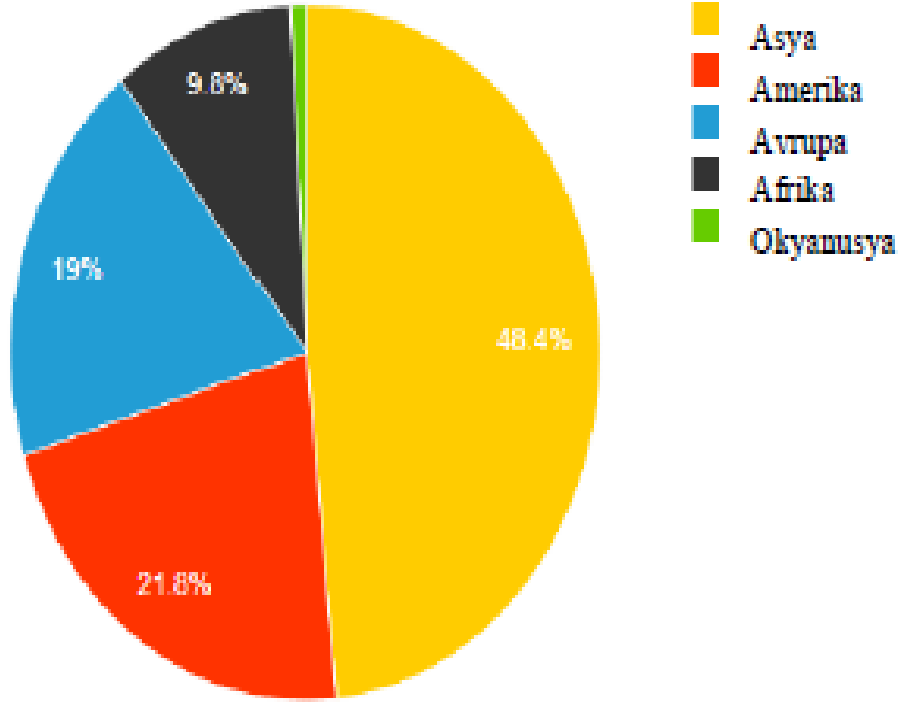
Aşağıdaki grafikte, 1993 ile 2014 yıllarının arasındaki internet kullanıcı rakamlarının nasıl arttığı gösterilmiştir.



Grafik 1. Yıllara Göre Dünya Üzerindeki İnternet Kullanıcılarının Rakamları

Kaynak: Internet Live Stats. Internet Users. <http://www.internetlivestats.com/internet-users/#trend> (Erişim tarihi: 17.10.2014).

Dikey düzlemdeki veriler kullanıcı rakamlarıdır. 1999 yılından 2013 yılına kadar internet kullanıcısı rakamları 10 kat artmıştır. 2005 yılında 1 milyar ve 2010 yılında 2 milyara kadar ulaştığı görülmüştür. 1995 yılında %1'den daha az olduğu tespit edilen internet bağlantısı olanlar dünya nüfusuna oranı, 2014 yılı itibariyle %40'a kadar ulaştığı saptanmıştır.



Grafik 2. Bölgelere Ait İnternet Kullanıcı Oranları

Kaynak: Internet Live Stats. Internet Users. <http://www.internetlivestats.com/internet-users/#trend> (Erişim tarihi: 17.10.2014).

Yukarıdaki grafiğe bakıldığında, 1 Temmuz 2013 tarihi itibarıyla dünyada internet kullanıcı rakamının bölgelere göre oranları verilmiştir. Kullanıcı rakamlarının %48.4'ünün Asya kıtasında, %21.8'i Amerika kıtasında, %19'u Avrupa kıtasında, %9.8'i Afrika'da ve %0.9'u da Okyanusya'da olduğu saptanmıştır.

İnternet bir taraftan insanların yaşamlarını kolaylaştırırken bir taraftan da olumsuz sayılan bağımlılığın oluşumuna ortam hazırlamaktadır. İnternet kullanıcılarının bazılarının ihtiyaçları kapsamında sınırlandırabilmekteyken, bazı kullanıcılar da bu sınırlandırmayı ayarlayamamaktadır. Sınırlandırma yapamayanların aile yaşantısı ve çalışma hayatını etkilediğini söylemek mümkündür (Işık, 2007). Hayatın neredeyse her alanına hitap edip kolaylık sağlayan internet, bugünün en önemli teknolojisi olmasının yanında sınırsız ve kontrolsüz kullanımının özellikle çocuk ve ergenlerin üzerinde psikososyal ve fiziksel açıdan olumsuz etkilerin olduğu görülmektedir (Eftekin,

2015).Bununla birlikte teknoloji öğrenmenin daha kalıcı ve etkili kılabilmek için kullanılan bir araç olduğunu söylemek mümkündür(Namlu, 1999: 1).

İnternet bağımlılığıyla ilgili tanı ve tanım çalışmaları, hem web hem de internetle bağlantı bir durumdur. İnternetin, bireylere mekan ve zaman kısıtlaması olmadan başka kişi ve web içerikleri ile etkileşime girmeyi sağlar. Bu açıdan bir ağ aracılığı ile diğer ağ ve bireylere bağlı olmanın zeminini oluşturduğunu söylemek mümkündür. Bu bağlı olma durumu, internetin gelişim dönemlerine tanıklık edip ve süreç içerisinde kısmen de olsa internete aşına olanlarla “WWW” dünyasında doğup büyüyenler için aynı anlama gelmez. Eski nesiller interneti bir iletişim aracı olarak görürken, yeni nesiller içinde doğup, etkileşme girebildikleri, kendilerini gerçekleştirebildiği bir mecra olarak görüp fazla anlam yüklemektedirler. Bu kapsamda aşağıda internet bağımlılığı kavramı tanımlaması yapılacaktır.

1.2.İnternet Bağımlılığının Tanımı ve Kapsamı

Bağımlılık kelimesi, Latince bağlı, tarafından köleleştirilmiş anlamını taşıyan “addicere” kavramından türeyen bir kavramdır (Şahin, 2011: 5). Genel anlamda insanların bağımlı bulunduğu nesnelere uzaklaşmama, nesnelere ulaşamadığı zamanlarda yoksunluk belirtilerinin olması ve nesnelere ulaşamadığında arama davranışları içine girmek olarak ifade edilmektedir (Kaya, 2011: 13). Bir başka ifadeyle, tedavi amacı gütmeyen herhangi bir maddenin, gittikçe artan miktarlarda kullanılmasıdır. (Derin, 2013: 13). Bu anlamda bağımlılıkta üç temel unsur dikkat çekmektedir (Toraman, 2013:8):

1. Her koşul ve durumda maddenin elde edilebilmesi için engellenmeyen bir istek ve isteğin olması,
2. Sürekli olarak kullanıldığı görülen zamanın/miktarın artma zorunluluğu,
3. Kullanılan madde/nesneye ve onun etkilerinin karşısında fizyolojik ve psikolojik ihtiyaç hissedilme durumu yani yoksunluk hali.

Bağımlılık, bağımlı olan kişi ve kişilerin aşırı davranış sergilediği, nesneyle arasında kurulan ilişkiyi ifade etmektedir. Hiçbir faktörün tek başına bağımlılığı tam anlamıyla tanımlayamadığı, sosyal, psikolojik ve biyolojik güçlerin hepsinin bir arada olması

gerekebilir. Bağımlılık ile bağımlılık davranışları diğer davranış çeşitlerinden ayıran beş temel öge vardır (Şahin, 2011:5) (Bknz Tablo).

Tablo 1

Bağımlılık İle Bağımlılık Davranışını Diğer Davranış Türlerinden Ayıran Ögeler

Bağımlılık bir alışkanlıktır	Sıkça, kolaylıkla, kendiliğinden ve belirli bir durum tarafından yapılan ve harekete geçirilen davranış türüdür.
Zararlıdır	Bağımlı olunan davranış olumsuz psikolojik, sosyal ve fiziksel yan etkilere sebep olabilmektedir.
Kullanıcı maddeye veya davranışa bağlı olmaktadır	Birey kendine ve kabiliyetlerine bağlı olmaktan ziyade bağımlılık yapıcı maddeye veya aktiviteye bağlı olmaktadır. Bağımlı, kullandığı madde veya gerçekleştirdiği aktiviteyi varoluşunun merkezine oturtmakta ve bağımlı birey bu madde veya aktivite tarafından kontrol edilmektedir.
Bağımlılık kompulsif tüketim ve şiddetli arzu içermektedir	Bağımlı sadece bağımlı olunan bir madde veya aktiviteyi istememekte veya ihtiyaç duymamaktadır. Aynı zamanda bağımlıyı, bağımlı olunan nesneyi/maddeyi kullanmaya veya aktiviteyi gerçekleştirmeye zorlayan rahatsız edici, aniden ortaya çıkan, obsesif bir tepki olan şiddetli arzuyu tecrübe etmektedir.
Belirgin bir şekilde yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkmasına sebep olmaktadır	Bağımlı olunan madde veya aktiviteden mahrum olma belirgin bir şekilde yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkmasına sebep olmaktadır. Bu belirtiler bireyin bütün sosyal, psikolojik ve fiziksel sistemini bozabilmektedir.

Genel anlamda internetin aşırı şekilde kullanılma isteğine engel olmamak, internete bağlanmadan geçirilen zamanın önemsiz hale geldiği, yoksun kalma durumunda aşırı sinirlilik ve saldırganlık durumunun ortaya çıkışı, kişilerin iş, ailevi ve sosyal yaşamın gittikçe bozulması şeklinde ifade edilen sorunlu ve aşırı internet kullanımı davranışlarının açıklanması için kullanılan bu kavram ile ilgili bir fikir birliğinin olmadığı görülmektedir. Uluslararası literatüre ilk defa “internet addiction” kavramıyla

girdiği görülen bu kavramın daha sonradan farklı klinisyen ve araştırmacılar tarafından farklı kavramlar ile isimlendirildiği görülmüştür (Günüç, 2009: 18).

Tablo 2
İnternet Bağımlılığının Kavramına Yaklaşımlar

Goldberg, 1995	İnternet Bağımlılığı Rahatsızlığı (Internet Addiction Disorder)
Young, 1996a; Young, 1997; Morahan-Martin ve Schumacher, 2000; Gönül, 2002; Bayraktar ve Gün, 2006 Hardie ve Tee, 2007 Greenfield, 1999	Patolojik İnternet Kullanımı (Pathological Internet Use) Aşırı İnternet Kullanımı (Excessive Internet Use) Kompulsif İnternet Kullanımı (Compulsive Internet Use)
Caplan, 2002; Shapira ve diğer., 2003; Özcan ve Buzlu 2005; Koroğlu ve diğer., 2006; Aboujaoude ve diğer., 2006; Ceyhan vd., 2007; Yellowlees ve Marks, 2007 Scherer ve Bost, 1997	Problemlili İnternet Kullanımı (Problematic Internet Use) Düzenlenmemiş İnternet Kullanımı (Unregulated Internet Usage)
Wang, 2001; Scherer ve Bost, 1997 Shapira ve diğer., 2003	İnternet Bağımlılığı (Internet Dependency) İnternet veya Net Deliliği (Internetomania Or Netomania)
Ceyhan, 2008	İnternet bağımlılığı
Hall ve Parsons, 2001 Case ve Young, 2001	İnternet Bağımlılığı Davranışı (Internet Dependence Behaviour) Yanlış İnternet Kullanımı (Internet Misuse)
Davis, 2001 Beard ve Wolf, 2001	Spesifik ve Genelleştirilmiş Patolojik İnternet Kullanımı (Specific and Generalized Pathological Internet Use) Uyumsuz İnternet Kullanımı (Maladaptive Internet Use)
Young, 1998	Onlinekolizm (OnLineakolizm)
Griffiths, 2003; Young ve Case, 2004	İnternet Kötü Kullanımı (Internet Abuse)

Kaynak: Mehmet Şahin “İlköğretim Okulu Öğrencilerindeki İnternet Bağımlılığı”.
Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Yüksek Lisans Tezi,
İstanbul, 2011, s. 26

İnternet bağımlılığı tanımlaması yapılırken, kişilerin milyarlarca sayfa“WWW” içeriğiyle kurmuş olduğu ilişkinin ayrılması gerekmektedir. Bireylerin, çeşitli amaçlar ile web kaynaklarına erişim sağladığı görülmektedir. Bunların arasında sıklıkla rastlananlarını şöyle sıralamak mümkündür (Çatalpınar, 2017: 34):

1. “Formel iletişim (e-posta vb.)
2. Sosyal medya (Facebook, Twitter, Instagram, WhatsApp vb.)
3. Video paylaşımı (YouTube vb.)
4. Yurttaşlık işleri (e-devlet vb.)
5. Yasal yayınlar (Netflix, çevrimiçi TV, eğlence kanalları vb.)
6. Ticari kullanım (çevrimiçi alışveriş vb.)
7. Eğitsel ve akademik kullanım (ULAKNET vb.)
8. Spor, hobi ve eğlence
9. Oyun (Çevrimiçi oyunlar, fantezi rol oynama vb.)
10. Pornografi
11. Korsan yayınlar
12. Kumar ve bahis siteleri”

Bu noktada bağımlılığı tespit edebilmek için bireylerin bireysel kullanım amaçlarına ve alışkanlıklarına bakılarak iyi analiz edilmesi yetmemektedir; kullanım amaçlarının, bugünün toplumlarında geçmiş zamanda normal olarak görünen davranış ve tutumların yerini aldığı görülen anormal bir semptomun manifestasyonu şeklinde karşılaşıldığının da çeşitli akademik disiplinlere başvurup değerlendirilmesi gerekmektedir.

İnternet’in kendisine özgü olan normları, standartları ve kendisine özgü dilinin olması gibi özelliklerinin internetin iletişim kurma konusunda eşsiz bir araca dönüştürmektedir. Geçmiş dönemlerde bilgilerin bir yerden farklı bir yere aktarılmasının oldukça zor olduğu görülürken günümüzde internetin sayesinde bilginin kolaylıkla taşınabildiği ve bilgilere ulaşımın daha hızlı ve kolay olduğu görülmektedir. Bu kolaylık ve hızın insanlara enerji ve zaman kazandırdığı da ortadadır. Bilgiye bu denli kolay ve hızlı ulaşmak insanların üzerinde bir doyum oluşturur. Bu doyumun insanların internet kullanma sürelerinin artmasında rol aldığı görülmektedir (Akınoğlu,2002).

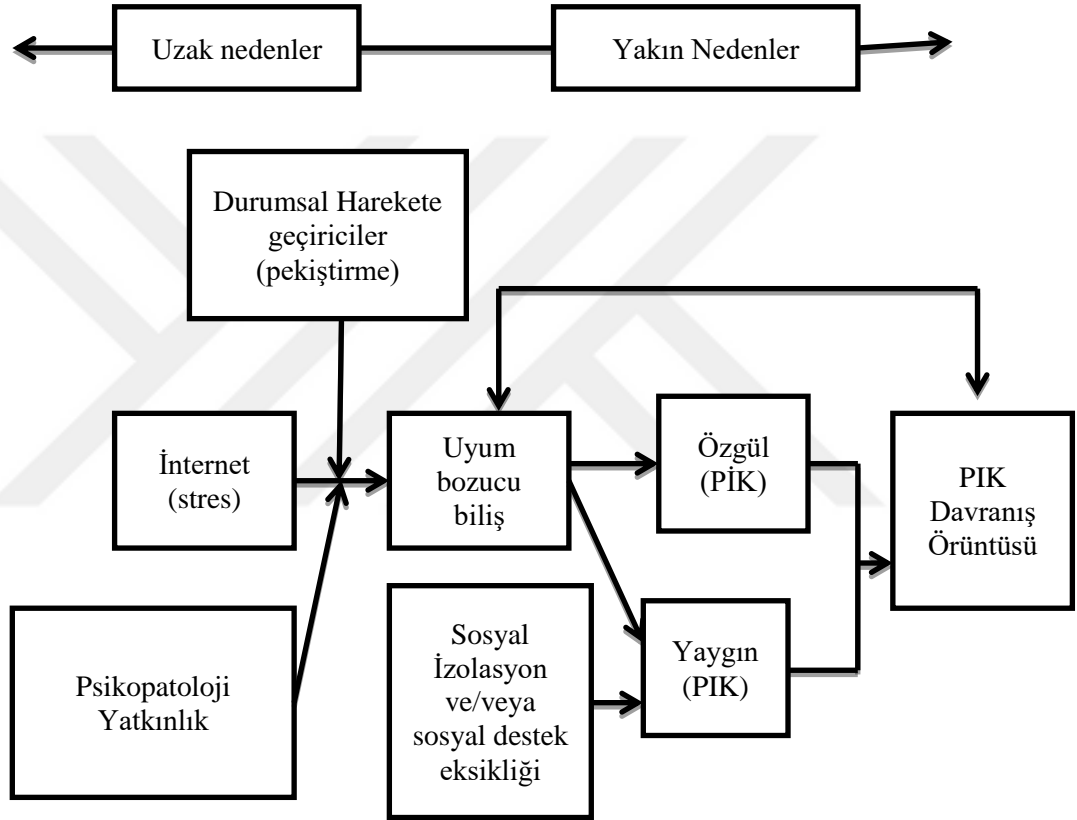
Amerikalı psikiyatrist olan “Dr. Ivan Goldberg” 1995’de şaka amacıyla yollamış olduğu bir e-maile internet bağımlılığının “rahatsızlık” olasılığını savunmuştur. Konuyla ilgili olarak yapılan bilimsel ilk çalışmanın 1996’da Pittsburgh Üniversitesi’nden Psikolog olan Kimberly Young’ın yaklaşık olarak 400 “obsesif internet kullanıcısı” üzerinden yaptığı çalışmadır. İnternet bağımlılığının 1998’de bu çalışmayla dile getirildiği görülmektedir. Bu çalışmada internet bağımlılığı bireylerin finansal, duygusal ve/veya bireysel sonuçları sosyal ve aile hayatında görüldüğü gibi iş hayatında da ızdırap yaşayabileceği durumlara kadar devamlı internet kullanması olarak ifade edilmiştir (Doğan, 2013: 16).

1.3. İnternet Bağımlılığının Etiyolojisi

Son dönemlerde internet bağımlılığının etiyolojik kökeninin anlaşılmasına yönelik olarak farklı alanlarda çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Bozukluğun özellikle biyolojik kökeniyle ilgili olarak internet bağımlılarıyla kontrol grubunun karşılaştırıldığı genetik bir çalışmada, internet bağımlılarından oluşturulan grubun belirgin biçimde daha çok “serotonin taşıyıcı geninin kısa alleline” olduğu ve daha yüksek zarardan kaçınmayla yüksek depresyon skorlarının elde ettiği saptanmıştır (Dong vd., 2010). İnternet bağımlılarının beyin görüntüleme çalışmalarında bağımlılarda bulunan kontrol gruplarına göre, “sol anterior singulat korteks”, “sol posteriyor singulat korteks”, “sol insula” ve “sol lingual girus”ta beyin gri madde yoğunluklarının düşük olduğu tespit edilmiştir (Zhou vd., 2011).

İnternet bağımlılığıyla ilgili elektrofizyolojik bir çalışmaya göre, kontrol grubu bağımlı grubun verilen ödevleri bitirebilmek için daha çok bilişsel çaba harcadıkları, bilgi işleme verimleri ve dürtü kontrollerinin de düşük olduğu tespit edilmiştir (Dong vd., 2010). İnternet bağımlılığıyla ilgili olarak nörokognitif araştırmadaysa internet bağımlılığını “DSM” tanı sistemi kapsamında tanılama çabalarının karşısında, internet bağımlılığı bulguları madde kötüye kullanım veya patolojik kumar oynama durumlarına uymadığı belirtilmiştir (Şenormancı, 2013: 6).

Patolojik internet kullanımının bilişsel kuramı açıklayabilmek için bazı temel kavramlarının anlaşılması gerekmektedir. Davis'in, bilişsel davranışçı kuramına göre patolojik internet kullanıma katkı sağlayan etkenlerin tanımlanması için ilk başta Abramson vd. belirlemiş olduğu bazı temel kavramların kullanıldığı görülmektedir. Davranışı ortaya çıkaran etkenlerin "gerekli", "yeterli" ve "katkıda bulunan" olarak sınıflandırıldığı görülmektedir.



Şekil 1: Davis'in İnternet Bağımlılığını Açıklamakta Kullandığı Bilişsel Davranışçı Model

Kaynak: Davis 2001: 17:187-195 Akt. Ömer Şenormancı, Ramazan Konkan Ve Mehmet Zihni Sungur, "İnternet Bağımlılığı Ve Bilişsel Davranışçı Terapisi", **Anadolu Psikiyatri Dergisi**, 11, 2010, ss. 261-268.

264.

** MD: Majör depresyon, İUMB: İki uçlu mizaç bozukluğu, SAB: Sosyal anksiyete bozukluğu, MB: Madde bağımlılığı, PİK: Patolojik internet kullanımı

Bir dizi belirti ile sonlanmış olan etiyolojik zincir kapsamında bazı sebeplerin zincirin sonuna doğru, diğerlerininse zincirin başlama noktalarına yakın ancak belirtilere uzak noktada yerleştiği görülmektedir. Kalp atım hızlarında artmalar, terleme ile ağız kuruması gibi anksiyete belirtilerinin gelişmesinin üzerinden bu kavramlarına örnek verilirse tehlike, stres veya diğer korku uyandıran durumların yakın sebeplere örnek olarak verilmektedir.

1.4.Psiko-sosyal Faktörlerin İnternet Bağımlılığı ile İlişkisi

İnternet kullanımında dikkat edilmesi gereken önemli konulardan birinin amaç olduğu daha önceden belirtilmişti. Bunun en önemli nedeni bireylerin interneti hangi amaçlarla kullandıkları, kullanma sıklıklarını da büyük ölçüde belirlemesidir. Milyonlarca insanın kullandığı interneti, kişilerin kullanma süreleri ve amaçları açısından farklılık gösterdiği ortadadır. Burada internet kullananların aynı şekilde değerlendirilmesinin yanlış olacağını belirtmek gerekir. Psikolojik ve sosyolojik araştırmalarda genel olarak haftada 5 ila 6 saatten çok ve görece uzun zaman dilimlerinde devamlılığı olan kullanımlar dikkate alınır. Bu kullanımlar bireyleri olumsuz duygu durumlarına (yalnızlık ve üzüntü gibi) interneti özlemesi ve/veya internete bağlanma gereksinimi duyması ile yani interneti algılama biçimiyle de ilgili olduğu görülmektedir (Gürcan ve Hamarta, 2013: 102).

İnternet genellikle bilgi paylaşma ve iletişim kurmak için kullanılmaktadır (Şimşek vd., 2015). Burada TUİK (2016)'in internet kullanım amaçlarını oranlarına göre vermek yerinde olacaktır:

1. “%82,4 ile sosyal medya üzerinde profil oluşturma ve paylaşımında bulunma,
2. %74,5 ile paylaşım sitelerinden video izleme,
3. %69,5 ile online gazete, dergi ve haber okuma,
4. %65,9 ile sağlıkla ilgili bilgi arama,
5. %65,5 ile mal ve hizmetler hakkında bilgi arama
6. %63,7 ile internette müzik dinleme” olarak belirlenmiştir (TUİK, 2016).

İnternet, toplumun değişmesi ile beraber insanların arasında yeni dinamikler de ortaya çıkarmaya başlamıştır. Toplumda birçok kitleye hitap ediyor olması interneti hemen hemen herkes tarafından kullanılabilir hale getirmiştir. Yeni değerler özellikle gençler tarafından en hızlı biçimde benimsenmektedir bu nedenle internetteki hızlı değişimlere kolayca adapte olan kesimde yine gençlerdir. İnternette alışveriş yapan, müzik dinleyen, sohbet eden ve oyun oynayan kısacası internetin bütün olanaklarından yararlanan kesimin büyük çoğunluğunun yine gençler olduğu görülmektedir (İnan, 2010).

Bu bilgilerden hareketle bazı psiko-sosyal faktörlerin internet bağımlılığıyla yakından ilişkisinin olduğunu söylemek mümkündür:

1.4.1.Yalnızlık

Modern toplumda kişilerin arasındaki ilişkilerin birçok sebebe bağlı olarak bozulabilmekte veya azalabilmektedir. Özellikle yakın ilişkilerden uzak kalan insanların sayısı da hızla artmıştır (Kılınç ve Sevinç, 2005). Bu noktada yalnızlık bireylerin hayatını olumsuz bir şekilde etkileyen, zaman geçtikçe önemli bir sorun haline geldiği görülmüştür. Sosyal ilişkiden yoksun olmak bireyleri yalnızlığa itmektir, bununla bağlantılı olarak da istenmeyen gelen sorunlar ve hayatı tehdit eden sonuçlara neden olabilmektedir (Peplau ve Perlman, 1982; Akt: Kılınç ve Sevinç, 2005).

Yalnızlık, bireylerin sosyal ilişkilerinde yakınlık kuramadıkları ya da yetersiz oldukları zamanlarda yaşanan, çoğunlukla istenmeyen ve hoş olmayan bir deneyim olarak ifade edilmektedir. Weiss'in 1973 yılındaki çalışmasında yalnızlık, kişilerin ihtiyaç duyduğu toplumsal ilişkilerin olmayışı veya farklı sosyal ilişkiler kurulmasının karşısında, bu ilişkilerde yakınlık, içtenlik ve duygusallığın olmamasına gösterilen tepki olarak tanımlanmıştır (Akt: Koçak, 2001).

Peplau ve Perlman (1982) yalnızlığı, bireylerin sosyal ilişkilerinde niteliksel veya niceliksel anlamda önemli oranlarda yetersizlik görüldüğünde yaşanan ve hoş olmayan duygu şeklinde ifade etmiştir. De Jong-Gierveld (1998) ise benzer olarak, bireylerin istedikleri ilişkileri kurma konusunda kendilerini kişisel anlamda yetersiz

hissettiklerinde yaşanan ve istenen kişilerin arası ilişkilerle mevcut olunan kişilerarası ilişkilerin arasında farkların olduğu durumlarda hissedilen bir duyguya yalnızlık demiştir (akt: Kılınç ve Sevim, 2005).

Chou ve Hsiao (2000) yapmış oldukları bir çalışmada internet kullanım oranlarındaki artışların gerçek sosyal ilişkilere ayrılması gereken zamanları ve yüz yüze kurulan ilişkileri azalttığını, sosyal izolasyonu neden olduğu; bu tarz insanların yalnızlıklarının arttığını saptamışlardır. Hamburger ve Ben-Artzi (2003) internet bağımlılığının yalnızlık düzeylerini arttırmadığını ve yalnızlığın sonucunda internet bağımlılığının ortaya çıktığını vurgulamışlardır.

1.4.2.Yaşam doyumu

Yaşam doyumu bireylerin kendi belirlemiş olduğu kriterlere göre bireylerin bütün hayatını olumlu bir şekilde değerlendirmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Çeçen, 2008). Diener ve Lucas (1999), yaşam doyumunu hali hazır yaşamından doyum, hayatını değiştirmeyi istemek, geçmişten ve gelecekte doyum ve kişilerin yakınlarının o kişinin yaşamıyla ilgili görüşlerini kapsar. Doyum alanlarda aile, iş, serbest zaman, para, sağlık, benlik ile kişilerin yakın çevresinden memnuniyet duymaktadırlar.

Yaşam doyumu en geniş anlamda öznel iyi olma durumunun bilişsel bileşeni ve bireylerin kendilerine yüklemiş olduğu kriter ve yaşam şartlarını algılama arasındaki karşılaştırmalar yani dolayısıyla yaşamıyla ilgili değer biçmeyi kapsamaktadır (Deniz, 2006; Selçukoğlu, 2001). Yaşam doyumuyla ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında ırkın, cinsiyetin ve gelir durumlarının yaşam doyumu ve mutluluğu yordama konusunda çok düşük etkilere sahip olduğunu ve psikolojik değişkenlerin ki bunlar kişisel eğilim ve yakın ilişkilerdir, yaşam doyumunu açıklamak için daha etkin olduğu görülmektedir (Çeçen, 2008).

Yaşam doyumu kişilerin hayatlarını ve hayatlarındaki her boyutu içermektedir. Yaşam doyumu, bireylerin belli bir duruma, belli bir süreçle ilgili doyumlarından ziyade, genel anlamda bütün yaşantılarının doyumu şeklinde ifade edilmektedir (Vara, 1999; Avşaroğlu vd., 2005).

1.4.4. Algılanan Sosyal Destek

Sosyal destek; bireylere çevrelerindeki insanların yardım etmesi şeklinde kısaca ifade edilebilir. Kriz ile emosyonel gerginlik gibi durumlarda bireylerin, doğal yardımcı şeklinde görülen aile üyeleriyle arkadaş ve çevresine dayanma ihtiyacı duymaktadırlar (Çakır ve Palabıykoğlu, 1997). İnternet bağımlılığıyla ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında önemli olan değişkenlerden birinin algılanan sosyal destek olduğu görülmektedir. Sosyal destek insanların güvenecekleri, onlara değer veren, yakından ilgilenen ve yaşamış olduğu problemlerde yalnız kalmadığını hissettiren kişiler akla gelir (Batıgün ve Kılıç, 2011).

İnsanların bütün yaşamları boyunca sosyal desteğe ihtiyaçları olduğu görülmektedir (Aktürk, 2015). Sosyal destek ihtiyacının yeterince karşılandığı bireyler kendilerini güvende hissetmekte ve iyi hedefler edinmektedirler. Ayrıca, kişiler arası uyumları artmakta, olumlu kişilik yapılarının geliştirildiği görülmekte ve destek alınan ölçüde başkalarına da destek verdiği görülmektedir (Taçyıldız, 2010). Örneğin öğrencilerin günlük hayatlarında çevrelerinde algılamış oldukları bir veya birden çok sosyal destek kaynağı bulunuyorsa karşılaştıkları negatifliklerin üstesinden kolaylıkla gelebilirler. Çevrelerinden gereken sosyal desteği alamayan öğrencilerin destek boşluğunu başka yöntemlerle gidermeye çalıştıkları görülmektedir. Örneğin internet aracılığı ile sanal dünyada kendisine destek arayabilmektedir (Tanrıverdi, 2012).

Sosyal destek ihtiyaçlarının karşılanması için internet veya bilgisayardaki oyunlara sığındığı görünen bir öğrencinin; internet ortamında veya oyun oynarken mutluluk duyduğu ancak oyun bittikten sonra gerçek yaşama döndüğünde mutsuz olduğu ve tekrar bilgisayara döndüğü ve sonra tüm zamanını bilgisayarın başında geçiren, sabah kalkamayan, gece de yatmayan sadece internetle vakit geçiren ve bunun neticesinde de okuldaki başarıları düşen bir öğrenciye dönüşmektedir. Sosyal destek ihtiyaçlarını internetten karşıladığı görülen bu öğrencilerin insan ve çevrelerinden uzaklaşmaktadır ve zaman içinde toplumdan soyutlanıp internet bağımlısı olabilmektedir (Bayraktutan,

2005). Tüm bu olumsuzlukları yaşamamak için bir insanın hayatında sosyal destek önem arz etmektedir.

1.4.5.Romantik İlişkiler

Klinik bir psikolog olan Edith Packer, romantik ilişkileri, diğer ilişki çeşitleri içerisinde biricik olarak görür ve diğer ilişkilerden daha farklı olarak bu ilişkileri, bireylerin bütün bireysel varlığıyla diğer bireylerin bütün bireysel varlığının, birbirleri ile karşılıklı ilişki içerisinde olması gerekir. Romantik ilişki,bağlılık, tutku ve yakınlık gibi temelde üç belirgin özelliğiyle arkadaşlıktan net bir şekilde farklılaşmaktadır (Özdemir, 2006).

Bütün romantik ilişkilerin karşı tarafın yanında olabilmesi için yoğun istek ve tutku, bireysel görüşlerin samimiyetle paylaşımı, duygu ve saygı, ihtiyaçların tatmini, cinsel doyum ve mutluluk gibi duygusal durumları, partneri ile ilişkiye girmek gibi cinsel davranışlar için psikolojik uyarılma ve istekleri oluşumlarını kapsadığı için genel olarak rahatsızlık veren ya da istenmeyen cinsel faaliyetlerden ziyade her iki partnerin de istek duyduğu olduğu girişimler şeklide ifade edildiği görülmektedir (Ömüriş ve Ehtiyar, 2008). Moss ve Schwebel (1993) romantik yakınlığı beş etkenle açıklamışlardır (Bknz Tablo 3):

Tablo 3
Romantik Yakınlık Etkenleri

1	Bağılılık	Bireylerin ilişkileri süresince yaşadıkları deneyimlerin sonucunda, sevgilileriyle birlikte olmayı istemeleri bağılılık olarak tanımlanmaktadır. Bağılılık, yakınlığın diğer boyutlarının gelişmesine olanak tanıyan bir kaynak olarak ele alınmıştır. Bağılılığın olumlu olduğu belirtilmiştir.
2	Duygusal yakınlık	Bireylerin paylaştıkları duygusal değişimleri ve sevgililerin birbirinin duygusal dünyalarını fark etmelerini ifade etmektedir.
3	Bilişsel yakınlık	Sevgililerin, paylaştıkları bilişsel değişimlere ve bireylerin bilişsel dünyalarını derin bir şekilde fark etmelerine işaret eder (değerler, amaçlar ve diğer bilgiler gibi).
4	Fiziksel yakınlık	Paylaşılan fiziksel etkileşimi ifade etmektedir.
5	Karşılıklılık	Karşılıklı etkileşime ve bireylerin enerjilerini ilişkilerini sürdürmek için kullanmalarına işaret etmektedir.

Kaynak: Atak Eryılmaz, “Ergenlik Ve Genç Yetişkinlik Döneminde Romantik Yakınlığı Başlatmada Algılanan Kontrol”, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2004, s. 35.

1.4.6. Demografik Faktörler

Cinsiyet değişkeniyle internet bağımlılığının arasında kurulan ilişkilerin araştırıldığı çalışmaların birbirlerinden farklı sonuçlandığı görülmektedir. Bazı araştırmalarda internet bağımlılığı bakımından erkek ve kızların arasında anlamlı fark olmadığını (Bayraktar ve Gün, 2007), bazı araştırmalardaysa erkeklerin kızlara göre daha çok internet bağımlısı olduğu tespit edilmiştir (Ceyhan, 2008; Tahiroğlu ve ark., 2008) .

Türkiye’de internet kullanımıyla ilgili ilk çalışmalardan biri olan Bayraktar (2001)’ın yaptığı çalışmada ailelerin sosyo-ekonomik düzeyleriyle ergenlerin internet kullanımının arasında doğrusal bir ilişki olduğu saptanmıştır. Aslanbay (2006)’in çalışmasında lise öğrencilerinin ailelerin sosyo-ekonomik düzeyleriyle internet

kullanımının arasında olumlu yönde ilişkinin olduğu saptamıştır. Bunun yanında günümüzde internetin ucuz olması ve internete erişimin kolaylaşmasıyla beraber bu ilişkinin de zayıfladığını düşünmek yerinde olacaktır (Park ve ark., 2008). Bu konu ilgili araştırmalar başlığında daha ayrıntılı olarak verilmiştir.

1.5.İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri

1.5.1.Goldberg'in Tanı Ölçütleri

İnternet bağımlılığı kavramının ilk kullananlardan olduğu görülen Goldberg (1996)'ın "Amerikan Psikiyatri Birliği (APA)" tarafından 1994 yılında yayımlanan ve DSM-IV kısaltması ile adlandırılan "Ruhsal Bozuklukların Tanımsal ve Sayısal El Kitabı"nda bulunan alkol bağımlılığı tanı ölçütleri kapsamında, internet bağımlılığı için göstergelerin geliştirildiği görülmektedir (Souza ve Barbara, 1998). İnternet bağımlılığı kavramı Goldberg'in DSM-IV'ten alındığı görülen kriterler listesini meslektaşlarına elektronik posta yoluyla gönderdiği bir şaka olarak düşünülmüştür ancak sonrasında meslektaşları internet bağımlısı olduklarıyla ilgili itirafların gelmesinin uzun sürmediği görülmüştür (Gonzalez, 2002).

Goldberg (1996) DSM IV'te belirtilen madde bağımlılığı tanı kriterlerinden hareketle internet bağımlılığını aktarmıştır. 12 aylık dönem içinde üç veya daha çok belirtiyile kendisini gösterdiği görülmektedir:

Tablo 4
Goldberg'in Tanı Ölçütleri

1	Aşağıdakilerden biriyle tanımlanan tolerans gelişimi a. İstenen keyfin alınabilmesi için belirgin olarak artmış internet kullanım süresi b. Sürekli olarak aynı sürelerde internet kullanımını ile alınan keyifte azalma olması
2	Aşağıda tanımlanan şekilde yoksunluk gelişmesi Ağır ve uzun süreli internet kullanımı sonunda aşağıdakilerden en az 2 tanesinin günler içinde ortaya çıkması (1 ay içinde ortaya çıkabilir) ve kişilerin bunlardan dolayı iş, sosyal ve önemli işlevsel alanlarda sıkıntı yaşamaması a. Psikomotor ajitasyon b. Bunaltı c. İnternette neler olduğu hakkında takıntılı düşünceler d. İnternet hakkında fanteziler ve hayal kurma e. İsteyerek ya da istemeyerek tuşlara basma hareketi yapma f. Bu sıkıntılı durumlardan kurtulmak için internete veya benzeri servislere bağlanma
3	İnternet kullanımı genellikle planlandığından daha uzun süreler alır.
4	İnternet kullanımını bırakmak veya denetim altına almak için sürekli bir istek veya boşa çıkan çabalar vardır. İnternet ile ilgili eylemlere çok uzun süreler ayrılır (internet kitapları almak, yeni internet tarayıcıları denemek, internette indirilen dosyaları düzenlemek vb.).
5	İnternet kullanımı nedeniyle önemli toplumsal, mesleki etkinlikler veya boş zamanları değerlendirme etkinlikleri bırakılır veya azaltılır.
6	İnternet kullanımı, yol açtığı bilinen fiziksel, sosyal, mesleki veya psikolojik sorunlara (uykusuzluk, evlilik problemleri, işe ve randevulara geç kalma, mesleki sorumlulukları ihmal, vb.) rağmen aşırı olarak devam eder.

Kaynak: March Dinicola, "Pathological İnternet Use Among College Students: The Prevalence Of Pathological İnternet Use And İts Correlates". Doctoral Dissertation. Ohio University, 2004, s.39.

1.5.2.Young'un Tanı Ölçütleri

İnternet bağımlılığı konuyla yakından ilgilenip ilk tanı ölçütlerini oluşturduğu görülen Young, interneti kumar gibi bağımlılık yarattığını ve internet bağımlılarının bazı dürtü kontrol bozukluğu belirtilerinin olduğunu savunmaktadır (Greenfield, 1999: 45). Bununla birlikte DSM IV'te tanımlanmış olan bağımlılık ölçütlerinin yalnızca kimyasal maddeler için belirlendiği ve davranışsal bağımlılıkları da kapsamadığında, kimyasal olmayan davranışsal bağımlılıklar “DSM IV”te ‘dürtü kontrol bozuklukları’ şeklinde değerlendirildiği zaman, Young’un herhangi bir maddenin kötüye kullanımını kapsayan internet bağımlılığına yakın bozukluğun “DSM IV”te “dürtü kontrol bozuklukları”b aşlığında bulunan ‘patolojik kumar oynama’ olduğu kanaatine ulaşmıştır (Kerimov, 2016: 21).

Young’un, patolojik internet kullananlarda “davranışsal bir dürtü kontrol bozukluğu” bulunması ve bu dürtünün kontrol bozukluğunun kimyasal bir madde alımını kapsamamasından hareket ederek bu tanıma en fazla uyduğu fark edilen “patolojik kumar oynama tanı ölçütlerini” patolojik internet kullanımına uyarlamıştır. İnternet bağımlılığında ilk ciddi tanı ölçütlerini oluşturarak; yayımlamıştır (Kerimov, 2016: 21).

Tablo 5

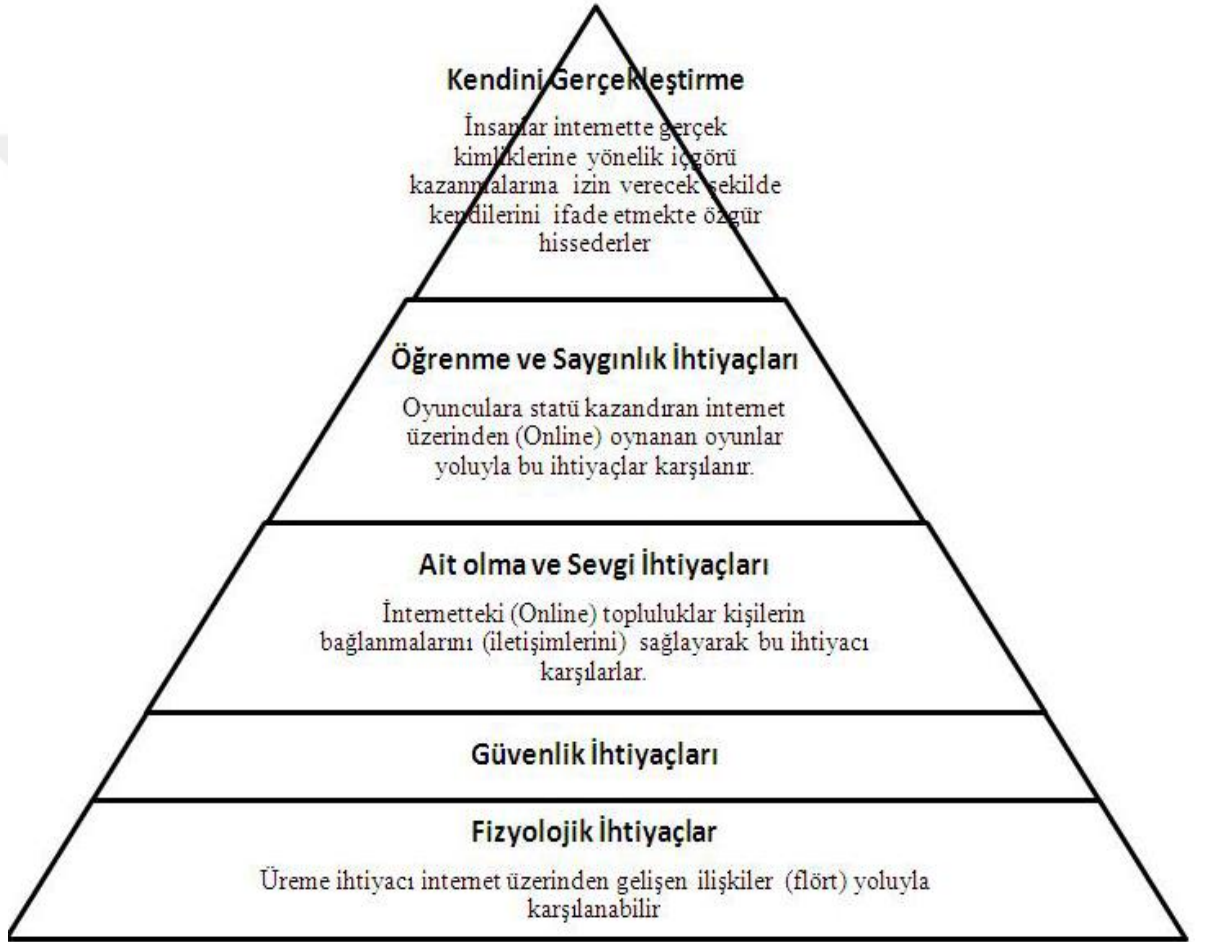
Young'un İnternet Bağımlılığı için Önerdiği Tanı Ölçütleri*

1	İnternet ile ilgili aşırı zihinsel uğraş (sürekli olarak interneti düşünme, internette yapılan aktivitelerin hayalini kurma, internette yapılması planlanan bir sonraki etkinliği düşünme, vb)
2	İstenilen keyfi almak için giderek daha fazla oranda internet kullanma ihtiyacı duyma,
3	İnterneti kullanımını kontrol etme, azaltma ya da tamamen bırakmaya yönelik başarısız girişimlerin olması
4	İnternet kullanımının azaltılması ya da tamamen kesilmesi durumunda huzursuzluk, çökkünlük ya da kızgınlık hissedilmesi
5	Başlangıçta planlanandan daha uzun süre internette kalma,
6	Aşırı internet kullanımı nedeniyle aile, okul, iş ve arkadaş çevresiyle sorunlar yaşama, eğitim veya kariyer ile ilgili bir fırsatı tehlikeye atma ya da kaybetme
7	Başkalanna (aile, arkadaşlar, terapist, vb) internette kalma süresi ile ilgili yalan söyleme
8	İnterneti problemlerden kaçmak veya olumsuz duygulardan (örn: çaresizlik, suçluluk, çökkünlük, kaygı) uzaklaşmak için kullanmadır.

*Araştırmacı tarafından tablolştırılmıştır.

1.5.3.Suler'in Tam Ölçütleri

John Suler (1996) "Time-Warner's Palace" isimli internet topluluğu üzerinde yaptığı çalışma süresince internetin bu kadar bağımlılık yapmasını nedenini açıklamak için kendi kuramını geliştirdiği görülmektedir. İnternetteki etkileşimlerin Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde bulunan ihtiyaçlara karşılık geldiğiyle ilgili bir sonuca ulaşmıştır (akt. Esen, 2010: 24).



Şekil 2: Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisini Temel alan Suler'in İnternet Bağımlılığı Kuramı

Kaynak: Erol Esen, "Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Yordayan Psiko-Sosyal Değişkenlerin İncelenmesi", Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir, 2010, s. 24.

Sağlıklı ve problemlili internet kullanımının ayırımında sekiz kriter bulunmaktadır. Bunları aşağıdaki tabloda görmek mümkündür (Suler, 1999, akt. Esen, 2010: 26):

Tablo 6
Suler'in Tanı Ölçütleri

İnternetteki etkinliğin karşıladığı ihtiyaçların sayısı ve türü.	İnternet kullanıcıları fiziksel, kişisel, kişilerarası veya manevi ihtiyaçlarını karşılamaya çalışıyor olabilir. Karşılanmaya çalışılan ihtiyaç sayısı arttıkça internetin kullanıcı için önemi de o oranda artar.
Karşılanmamış ihtiyaçların altında yatan yoksunluğun derecesi	Kullanıcının ihtiyaçları ne kadar bastırılır ya da inkar edilirse, kullanıcı ihtiyaçlarını karşılamak için o kadar daha fazla başka yollar arar. İnternet genellikle bu ihtiyaçların gerçek hayatta olduğundan daha kolay karşılandığı bir yerdir.
İnternet aktivitesinin türü.	İnternetteki bir tür etkinlik ne kadar çok sayıda niteliğe sahipse, kullanıcı interneti o kadar fazla sayıda ihtiyacını karşılamak için kullanmak ister. Değişik türdeki internet aktiviteleri ihtiyaçları etkileyişleri bakımından çok fazla çeşitlilik gösterebilir. Birçok niteliğe birden sahip olan çevreler daha geniş bir spektrumda ihtiyaçlara karşılık verebilir; böyle bir çevre daha çekicidir.
İnternetin kullanıcının gerçek hayattaki işlevselliğine etkisi	Fiziksel sağlık, iş performansı ve önemli ilişkilerdeki işlevsellik etkilenmiş olabilir. İnternet kullanımına bağlı bozulmuş alanların sayısı ve bozulmanın boyutu patolojinin ciddiyetini gösterir.
Bunaltıya dair öznel duygular	Patolojik internet kullanımının uyanıcı işaretleri kullanıcının internet etkinliklerine ilişkin depresyon, hayal kırıklığı, öfke, suçluluk ve yabancılaşma duygularıdır.
İhtiyaçlar hakkında bilinç düzeyindeki farkındalık.	Bastırılmış ihtiyaçlarını internet aracılığıyla karşılayan kişi katarsis ile ilgili bir etkinlik ifşa etmektedir. Bu etkinlik, gerçek karşılanmamış ihtiyaç doyurulmadığı sürece sonsuza dek tekrar edilmek zorundadır. Suler (1999)'e göre kişi internet etkinliklerinin altında yatan karşılanmamış ihtiyaçları bilinç düzeyinde anlamalı, bu etkinliklerle ilgili çatışma ve yoksunluğu çözmelidir.
Deneyim ve dahil olma süreci	İnternet kullanıcıları deneyim kazandıkça internet etkinliklerinin gerçek hayat ihtiyaçlarını doydurmadığını ve internetin cazibesinin yavaş yavaş kaybolduğunun farkına varırlar. Deneyim çoğunlukla kullanıcılara aşırı dahil olmayı gerektiren etkinliklerden kaçınmaları konusunda yardım eder.
Gerçek hayat ve sanal hayat arasındaki denge ve entegrasyon	Sağlıklı internet kullanımı, internet etkinlikleri ile gerçek dünya ilişkilerini/etkinliklerini entegre eder. Patolojik internet kullanımı, genellikle gerçek hayattan tamamen soyutlanmış 'online' bir hayat ile sonuçlanır.

Kaynak: : Erol Esen, "Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Yordayan Psiko-Sosyal

Değişkenlerin İncelenmesi”, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir, 2010, s. 26.

1.5.4. Shapira Tarafından Geliştirilen İnternet Bağımlılığı Tanı Ölçütleri

Aşağıda sıralanan durumlardan en az biri ile karakterize uyum bozucu internet kullanımında(Shapira vd., 2003: 208):

1. İnternet kullanımıyla ilgili karşı koyulması zor düşüncüler
2. İnterneti planlandığından fazla zaman geçirmek,
3. İnternet kullanımı ya da kullanımı ile ilgili zihinsel meşguliyet, sosyal iş ile diğer işlevsellik konularında belirgin bir şekilde bozulmaya neden olması,
4. Aşırı internet kullanımının yalnızca hipomani yada mani dönemlerinde olmama veya diğer eksen bozukluğuyla ilgili iyi açıklanamama durumu.

Bu araştırmalardaki faktör analizlerin sonucunda internet bağımlılığıyla ilgili dört faktörün ortaya çıktığı görülmektedir (Shapira vd., 2003: 208).

Tablo 7

Shapira Tarafından Geliştirilen İnternet Bağımlılığı Tanı Ölçütleri

İnternete gömülme	İnternetle aşırı uğraş, internet kullanımını kontrol edememe
Olumsuz sonuçlar	Sıkıntı verici ya da sorun yaratan davranışlar
Uyku bozukluğu	İnternete girmek için uyku düzenini bozma ya da uykusunu internete girmeye göre ayarlama
Yalan	Diğer insanlara internetteki kimliği ya da internete ne kadar süre harcadığı ile ilgili yalan söyleme

Kaynak: Lessing Shapira, Szabo Goldsmith Ve Stein Lazortz, *Depress Anxiety*, 17(4), 207-216, 2003, s. 208.

1.5.5. Beard ve Wolf'un Önerdiği İnternet Bağımlılığı Tanı Ölçütleri

Aşağıdakilerin hepsinin var olması (Beard ve Wolf, 2001):

1. İnternet ile ilgili aşırı şekilde zihinsel meşguliyetin olması,
2. İstenen zevkin alınması için internette gittikçe daha çok kalma ihtiyacının duyulması,
3. Birçok defa internet kullanımının kontrol altına alınmasında başarısız olunması ya da bırakma çabası içinde olmak,
4. İnternet kullanımının azaltılmasına ya da bırakılmasına çalışıldığında depresif, huzursuz ya da iritabl olma durumu.
5. Kalmayı planladığından daha fazla sürede internete bağlı kalmak.

Bunların yanında aşağıdakilerden en az birinin olma durumu;

1. İnternet kullanımı nedeniyle önemli bir ilişkiyi, işi ya da eğitimi ile mesleğinde başarı kazanma durumuyla ilgili bir fırsatı tehlikeye atma ya da kaybetme,
2. İnternet kullanımının sağlanması için aile üyeleri ya da başkasına yalan söylemek,
3. Sorunlarda kaçmak ya da disforik duygu durumları (çaresizlik, depresyon, suçluluk ve anksiyete gibi)

1.6. İnternet Bağımlılığının Alt Tipleri

Bazı araştırmacıların, kontrolsüz bir şekilde internet kullananların esasen bağımlı olmadıklarını, internetin kendinden ziyade internetten elde etmiş oldukları kumar oynama, alışveriş, sohbet ve oyun oynama gibi materyallere karşı bağımlı olduklarını savundukları görülmektedir. Dolayısıyla da gerçek anlamda internete bağımlı olanlar ile internetin üzerinden farklı bağımlılıklarını tatmin edenlerin ayrımının yapılması gerekir (Griffiths, 2000, akt. Şenormancı, 2013: 12).

Young'ın, 35 kişinin üzerinde gerçekleştirmiş olduğu çalışmasının sonucunda internet bağımlılığının 5 alt tipi olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bunlar;

1. *Sanal seks bağımlılığı*: tipik anlamda izlemek, download etmek, online porno alışverişleri ya da chat odasında cinsel fantazilerin role play'lerini kapsamaktadır.
2. *Sanal ilişki bağımlılığı*: aşırı derece online ilişkilerin kurulması ya da sanal seks ile ilişkili olabilmektedir. Online ilişkilerin gerçek hayatta kurulan ilişkilerden daha önemli bir hale geldiği görülmektedir.
3. *İnternet kompülsiyonları*: bu alt tip davranışların daha geniş kategorisini içermektedir. Online kumar, borsa ve alışverişi de kapsamaktadır. Çok miktarlarda maddi kayıplar ile sonuçlanabilmektedir.
4. *Aşırı bilgi yükleme*: bilginin toplanarak, organize edilişi ve aranması için aşırı zaman harcanmasını kapsamaktadır.
5. *Bilgisayar bağımlılığı*: kişilerin bilgisayarlarında yüklü olan oyunlara bağımlı olma durumudur. Bu oyunlar sebebiyle çalışanların iş saatlerinde de oyun oynadıkları görülmektedir (Shaw ve Black, 2008).

Davis de Young gibi kontrolsüz ve/veya aşırı internet kullanımını tanımlayabilmek için patolojik internet kullanımı kavramını tercih ettiği görülmektedir. Davis'in interneti kullanım amaçlarına göre özgül ve yaygın şeklinde ikiye ayırdığı görülmektedir (Bknz Tablo 8) .

Tablo 8
İnternet bağımlılığı alt tipleri

Özgül	Yaygın
<ul style="list-style-type: none">• İnternetin birçok fonksiyonu içerisinde özgül bir fonksiyonuna bağımlıdırlar.• çevrimiçi cinsel servisler, online alışveriş ve online kumarı içerir.• Önceden oluşan bir psikopatolojinin sonucu olduğu varsayılır.• İçeriğe özgül olduğu için internet yokluğunda da devam eder.• Bağımlılar için internet kullanımı sadece çeşitli uyaranlara bağılıklarını ifade etme aracıdır.	<p>İnternetin genel, çok yönlü kullanımını içerir.</p> <ul style="list-style-type: none">• İnternetin sosyal yönüyle ilişkilidir.• Özellikle aileden ya da arkadaşlardan gelen sosyal destek eksikliği ya da sosyal izolasyon sonucu gerçekleşir.• Belirli bir amaç olmaksızın online sohbet ve e-mail gibi vakit geçirmeyi içerir.• Online iken oluşan sosyal temas ve destek, yalnızca sosyal yaşamın içinde kalmak için yoğun bir istek duymayla sonlanır.• Yaygın internet bağımlılığı olan kişiler sorumluluklarını ertelemek için interneti kullanırlar.• Anksiyetelerini ifade etmenin yolu yoktur, internet bireyin dış dünyayla bağlantısıdır.

Kaynak: Kimberly Young, “Cognitive Behavior Therapy With Internet Addicts: Treatment Population Sample: A Latent Class Analysis”, European Addiction Research, 20(4), 2007, ss.159-166.

1.7.İnternet Bağımlılığının Tedavi Yaklaşımları

İnternet bağımlılığının yeni bir kavram olma sebebiyle görüş birliğine varılan ve kanıta dayanan tedavi yöntemlerinin sınırlı olduğu görülmektedir. İnternet bağımlılığı tedavisinde önerilen yöntemlerin, psikoterapi ağırlıklı olarak bazı farmakolojik girişimleri de içerdiği görülmektedir. İnternet bağımlılığı “bilişsel davranışçı modeli”ne göre altında yatan temel “psikopatoloji internet bağımlılığı”nın semptomlarına neden olabilmesinin karşısında internet bağımlılığı semptomlarının internet bağımlılığına özgül olduğu ve temel psikopatoloji ile internet bağımlılığının birbirlerinden ayrı olarak araştırılmasının ve hedeflenmesinin gerektiğini belirtmek gerekir. Young’ın bazı insanların depresyon veya bipolar bozukluklarının depresif epizodunda olduklarını, bu kişilerin de “bağımlı internet kullanımı”na neden olabilecek bilişler saptanır ise böyle

durumlarda “temel psikopatoloji”ye müdahale edilip, bu tedaviden sonra internet kullanımının düzelip düzelmediğinin izlenmesi gerektiğini ileri sürmüştür (Young, 2009).

İnternet bağımlılığının tedavi yaklaşımlarını iki başlık altında incelemek mümkündür:

1.7.1. Farmakoterapi

İnternet bağımlılığı tedavisinin temel hedefinin ilk olarak saptanmışsa altındaki psikiyatrik rahatsızlıkların tedavi edilme durumudur. İnternet bağımlılığı bir çok psikiyatrik bozuklukla eşzamanlı olarak bulunmaktadır. Bu sebeple, öncelikli olarak eğer mevcutsa bu bozuklukların tedavisi “patolojik internet kullanımını” azaltabilmektedir. Şayet patolojik internet kullanımının diğer bir psikiyatrik bozukluğun belirtisi değilse, dürtü kontrol bozukluğu ile bipolar duygudurum bozukluğuna yakın olması nedeniyle seçilecek“ farmakoterapinin” her iki bozukluk içinde kullanılan duygudurum dengeleyicisi olmasının iyi bir seçenek gibi görüldüğünü belirtmek gerekir. İnternet bağımlılığı şikâyetleriyle başvuran birinin hikayesinin özellikle geçirilen “hipomani” ve “mani” bakımından dikkatle incelenmesi gerekmektedir. İlk öyküde alınacak olan “disfori” yanlılıkla “antidepresan tedaviye” yönlmesine neden olabilmektedir (Bostwick, 2008). Eğer kişide “hipomani” ya da “mani” öyküsü yok ve “depresif belirtiler” belirgin olarak görünüyorsa o zaman “antidepresan” tedaviyle depresif belirtilerin düzeltilmesi, internet bağımlılığı belirtilerinin azalmasını sağlayabilmektedir (Arısoy, 2009: 60).

1.7.2. Psikoterapi

İnternet bağımlılığının tedavisi için bir diğer seçeneğin de farmakoterapiden bağımsız bilişsel-davranışçı yöntemlerin kullanımınıdır. Araştırma yapanlar, internet bağımlılığı durumlarından tıpkı depresyonda görüldüğü gibi kimi olumsuz bilişlerin de rolü olduğunu ve internet bağımlılığının yaşamda başarısız olunan alanların telafi edilmesine yönelik davranış örüntüsü şeklinde ortaya çıktığını ileri sürmüşlerdir. Bu anlamda internetin aşırı kullanımda ödüllendirici bir davranış olarak görülebileceği ve öğrenme mekanizmalarıyla bazı negatif duygular ile mücadele etmeyi sağlayan yetersiz strateji olarak da kullanılabilceğini vurgulamışlardır (Davis, 2001: 190).

İnternet bağımlılığının bütün bu bilişsel özellikler de dikkate alındığı zaman bilişsel/davranışçı tekniklerin bozukluğun tedavisi için önemli yeri olduğu görülmektedir. Buradan hareket ederek Davis'in, bu hastalar için kullanılabilir olan 11 haftalık bilişsel-davranışçı tedavi protokolünü önerdiğini belirtmek gerekir (Arısoy, 2009: 60) (Bknz Tablo 9).

Tablo 9

Davis'in önerdiği bilişsel-davranışçı tedavide atılması gereken adımlar

Kişinin internette uzak kalıp kalamadığının tespiti
Bilgisayarın yerinin değiştirilmesi ve diğer insanların bulunduğu yere nakli Diğer insanlar ile beraber internete bağlanması İnternete bağlanma zamanını değiştirmesi
İnternet defteri oluşturması Persona kullanımına son vermesi
Arkadaşlarından ve yakınlarından internet ile ilgili problemleri olduğunu saklamaması
Spor aktivitelerine katılması İnternet tatillerinin verilmesi Otomatik düşüncelerin ele alınması Gevşeme egzersizleri İnternete bağlanma sırasında hissedilenlerin not edilmesi Yeni sosyal becerilerin kazandırılması

Young (1999), internet bağımlılığındaki bilişsel-davranışçı tedavide internete girmenin yasaklamanın çok uygun olmadığını bunun nedeninin de internet kullanımının başka işlemler yapmak (banka işlemleri gibi) için de önemli bir ihtiyaç olduğunu belirtmiştir. Tedavide hedefin, internetin tamamen yasaklanmasının yerine internet kullanımının kontrol altına alınmasının gerektiği olarak belirtmiştir.

Bu bilgilerden hareketle bilişsel-davranışçı tekniklerin bazılarını aşağıdaki gibi sıralamak mümkündür (Arısoy, 2009: 62-64):

İnternet kullanımını tam zıt saatlere kaydırmak: İnternet bağımlılığının tedavisi için kişilerin zamanlarının yeniden organize edilmesi önemlidir. Klinisyen tedaviye

başlamadan önce kişilerin internet kullanım alışkanlıklarıyla ilgili bilgi sahibi olmalıdır. Aşağıdaki sorular yöneltilerek kişi hakkında bilgi edinilebilir:

1. *“Özellikle hangi günler internete bağlanıyorsunuz?”*
2. *Günün hangi saatinde internete girmeye başlıyorsunuz?”*
3. *Genellikle kaç saat internete bağlı kalıyorsunuz?”*
4. *Bilgisayarı genelde nerede kullanıyorsunuz?”*

Kişilerin internet kullanımlarının şekillerinin açığa çıkarılmasının ardından klinisyen hasta ile birlikte yeni bir kullanım şeması oluşturabilmektedir. Burada temel amacın, kişilerin günlük rutininin kırılması ve sanal alışkanlığını bırakması için yeni kullanım alışkanlıklarına adapte olmalarını sağlamaktır. Kişi, sabah uyanır uyanmaz e-postalarını kontrol ediyorsa kişiye sabah öncelikle bir duş alıp kahvaltı etmesinin önerilmesi örnek olarak verilebilir.

Dış durdurucular kullanmak: Kişilerin internet kullanımlarını durdurabilmek için somut araçlardan bazılarının da kullanılabileceğini belirtmek gerekir. Kişilerin o saatlerde yapması gerekli bir şey veya gitmesi gerekli herhangi bir yer örnek olarak verilebilir. Şayet kişi saat 6.30’da evden çıkması gerekiyorsa ise 5.30’da internete girmesi önerilebilir, böylelikle kişi internetten çıkması için tam bir saati olmaktadır. Ancak, burada bulunan sıkıntı kişinin bu tarz doğal alarmları görmezden gelebilmeleridir. Böyle durumlarda, gerçek bir alarm saati kullanmak gerekebilir. Kişilerin internetten çıkabilmesi için bir saat belirlenmekte ve alarm o saate kurulmaktadır. Kişilere de alarmı bilgisayara yakın bir yere koyması önerilmektedir. Alarm çaldığı zaman da internetten çıkmanın vakti gelmiştir.

İnternet kullanımıyla ilgili hedefler belirlemek: Kişilerin internete bağlanacağı zamanın belirsizliği sebebiyle internet kullanımının sınırlandırılmaya çalışılması çoğunlukla başarısız olmaktadır. Yenilemenin önlenmesi için kişiye hazırlanan bir programın uygulanması gerekir. Örneğin internet kullanım süresinin haftada 50 saatten 30 saate indirebilmek gibi. Ardından bu saatleri belli zaman dilimlerine bölünmelidir. Haftalık takvime eklenmelidir. Kişinin internet seanslarının sık ancak kısa süreli

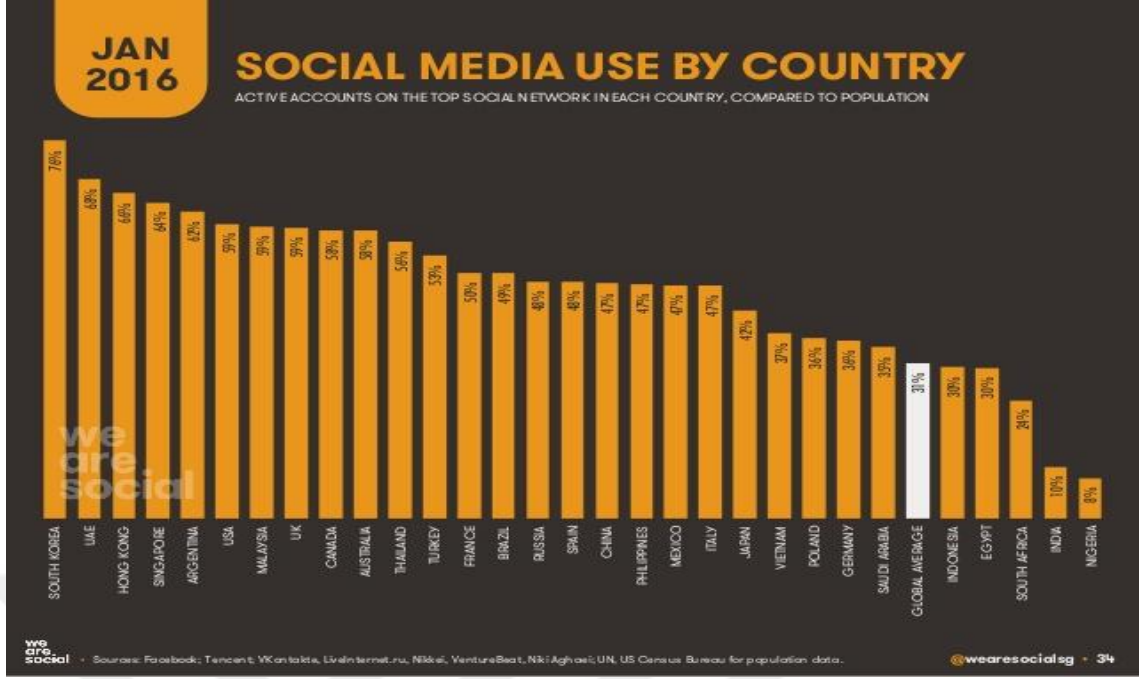
olmasına dikkat edilmelidir. Böylece yoksunluk belirtileri ve internete girme istekleri azalacaktır.

Özellikle belli bir işlevden uzak durmaya çalışmak: Kişi için belirli bir internet işlevinin çok önemli olduğu belirlenmişse ve kişinin bu işlevin kullanımının kontrol edemediği görülmüş ise bir sonraki adımda kişinin bu işlevden mümkün olduğu kadar uzak durmasını sağlanmalıdır. Kişiler bu işlevlerle ilgili bütün etkinliğini durdurmalıdırlar. Ancak bu kişilerin kullanmaktan daha az haz aldığı başka internet işlevlerini kullanmayacağı anlamını taşımamaktadır. Chat odasına bağımlı olan birinin, bu odalardan uzak durması ancak e-postalarını kontrol etmesi örnek olarak verilebilir.

Aile terapisi: Aile ile evlilik ilişkilerinin internet bağımlılığı nedeniyle zedelendiği görülmektedir. Bu kişilere aile terapisi fayda sağlayabilmektedir. Güçlü bir aile desteği kişilerin internet bağımlılığı sorunlarını aşmasına yardım edebilmektedir.

1.8.İlgili Araştırmalar

İnternet erişiminin yaygın hale gelmesi ve hızlanmasıyla birlikte gittikçe popüler bir duruma gelen internet bağımlılığıyla ilgili yurt içinde ve yurt dışında fazla sayıda araştırmanın yapıldığı görülmektedir. Aşağıdaki grafikte ülkelere göre dünya üzerindeki internet kullanıcı oranları verilmiştir:



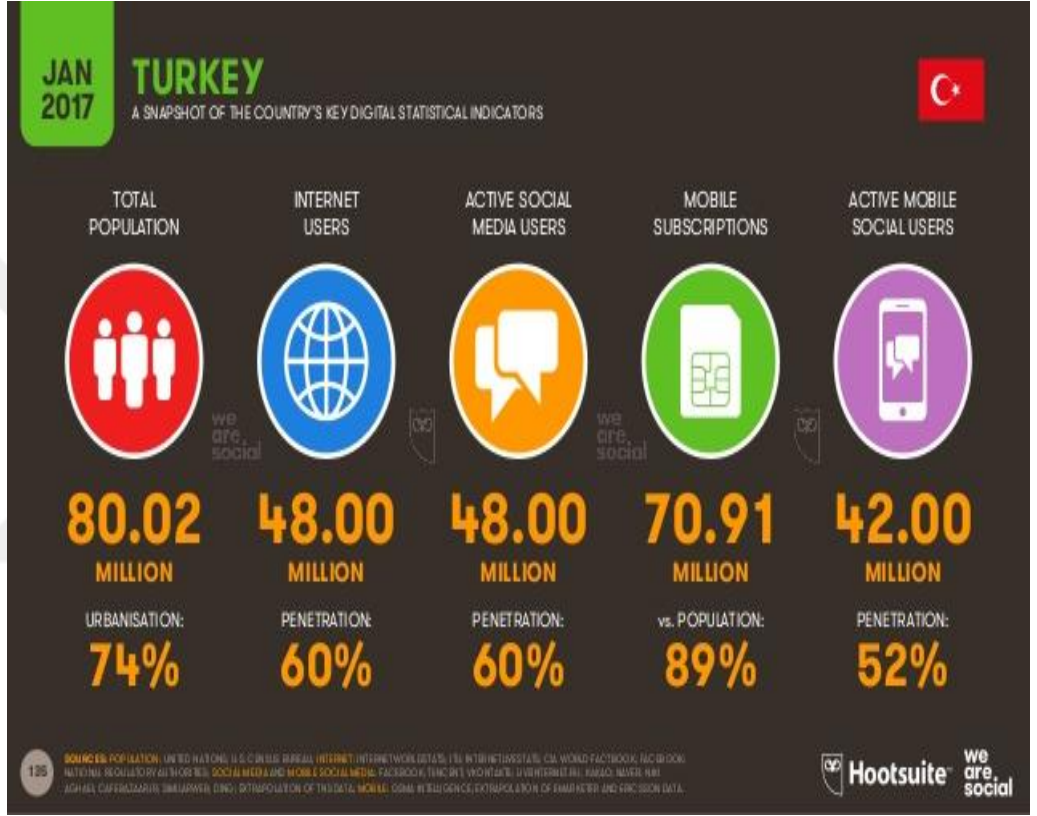
Grafik 3. Ülkelere Göre Dünya Üzerindeki İnternet Kullanıcıları (2016)

Kaynak: İnternet Ve Sosyal Medya Kullanıcı İstatistikleri, <http://www.dijitalajanslar.com/internet-ve-sosyal-medya-kullanici-istatistikleri-2017/> (Erişim Tarihi: 06.02.2017).

Türkiye’de internet kullanımının ilk defa “Ortadoğu Teknik Üniversitesi (ODTÜ)” gerçekleştiği önceden belirtilmişti. ODTÜ’deki bu bağlantı “64kbit/sn” hızı ve bölgede kurulan internet bağlantısının olduğu tek çıkış tır. Bilgisayar ile internetin kısa sürede evlere girmesi, hem ticari hem de bireysel anlamda kullanımının hızlı ivme ile yükseldiği görülmüştür (Bölükbaşı, 2013).

“Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu”nun 2014’ün ikinci çeyreğinde yayımlanmış olduğu “Pazar Verileri” raporu kapsamında, Türkiye’de toplamda geniş bant internet abone sayısı verilmiştir. Geniş bant abone sayısı 2008 yılında 6 milyon olduğu görülürken, yaklaşık altı yıl içinde bu sayı altı kata yakın bir artışla “37 milyon”a kadar yaklaşmıştır. Toplam internet abone sayısına bakıldığında yıllık artış oranının yüzde 23,8 olduğu görülmektedir (BTK, 2017). We Are Social’ın yayımladığı 2016 yılının küresel ve lokal dijital istatistikleri içine alan “İnternet ve Sosyal Medya Kullanıcı İstatistikleri”nde dünya geneline bakıldığında internet kullanan insan sayısı 3,419 milyar olduğu belirtilmiştir(<http://www.dijitalajanslar.com>, 2016)

Türkiye’de 2016’da nüfusunun yüzde 60’lık bir kesimin internete bağlandığı görülmüştür. Bunun yanı sıra aktif olarak sosyal medya kullanıcı sayılarının 48 milyon kişinin olduğu belirtilmiştir. Bu sayı tekil kullanım değildir. Türkiye’de mobil kullanıcı sayısının 71 milyon olduğu tespit edilirken; sosyal medyaya mobilden bağlananlar ise 42 milyon olarak tespit edilmiştir.



Grafik 4. Türkiye’de İnternet Ve Sosyal Medyanın Son Durumu (2017)

Kaynak: İnternet Ve Sosyal Medya Kullanıcı İstatistikleri, <http://www.dijitalajanslar.com/internet-ve-sosyal-medya-kullanici-istatistikleri-2017/> (Erişim Tarihi: 06.02.2017).

Bunun yanında Türkiye İstatistik Kurumu’nun (2015) 2014’ün son üç ayında yaptığı araştırma bulgularının internet ve bilgisayar kullanım oranlarının en yüksek olduğu yaş grubunun 16 ile 24 yaş arası olduğu(%77), 25 ile 34 yaş grubu arasındakilerin %71,70 oranla ikinci sırayı aldığı görülmektedir. Bu bulguların internet kullanımının ergen ve gençlerin arasında yoğunlaştığına işaret edilmektedir. Dolayısıyla ergenlerin arasında

internet kullanımının giderek yaygınlaşmasıyla beraber internetin negatif etkilerinin de artabildiği görülmektedir. Bu durumun problemleri internet kullanımını beraberinde getirebildiğini belirtmek gerekir (Ceyhan, 2014). Bunların yanında ergenlerin içerisinde buldukları gelişim döneminin özellikleriyle gelişim görevleri de dikkate alındığı zaman ergenlerin “problemleri internet kullanımı” ve “internet bağımlılığı” açısından önemli bir risk grubu olduğunu söylemek mümkündür. Öyle ki internet bağımlılığı bakımından 12 ile 18 yaş aralığının riskli bir dönem olduğu belirtilip; ergenlerin %3,6’sının “internet bağımlılığı” profili göstermekle beraber, %21,8’inin “internet bağımlılığı” sınırında olduğu ortaya konduğu görülmektedir (Şimşek vd.,2015).

Özellikle sosyal medya sitelerinin yaygınlaşması insanların sadece içerik oluşturup, paylaştığı, dijital olarak sosyalleştiği mecralar olarak görmek yetersizdir. Facebook, tweteer gibi paylaşım sitelerinin bu kadar yaygın ağ olmasının sadece bir iletişim yöntemi olarak değerlendirilemeyeceği görülmektedir. Bu anlamda sosyal medya sitelerinin sadece sosyal ilişki yapılarının etkilemediği, bunları kullananların sayılarının yüksek olmasından dolayı ekonomik olarak önemli potansiyelleri vardır (Başar, 2013: 5). Bu anlamda sosyal medyanın psikolojik etkilerine de bakmak gerekmektedir.

Bu bölümde yurt dışında ve yurt içinde internet bağımlılığı ile ilgili yapılan çalışmalar yer almaktadır.

1.8.1.İnternet Bağımlılığıyla İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Birçok araştırmada internetin, kişilerin sosyal ağlarını geliştirebilmek için tek başına yapılan bir eylem olduğu vurgulanmaktadır (Kraut vd. 2010).İnterneti sağlıklı olarak kullananlarla kullanmayanların arasında farklılıkların olduğu saptanmıştır. İnternet bağımlısı şeklinde tanımlanan kişilerin aynı zamanda alışveriş ve sohbet gibi interaktif internet uygulamalarının çekimine kolaylıkla girdikleri ve bağımlı olmayan internet kullanıcılarınsa interneti yalnızca elektronik posta göndermek ve bilgi araştırmak için kullandıkları görülmüştür (Young ve Rodgers, 1998: 25).

Sanders ve arkadaşları (2000)'nin yaptıkları çalışmalarda yüksek düzeylerde internet kullanımının, sosyal yalnızlık ve depresyonla bağlantılı olup olmadığı lise öğrencilerinde incelenmiştir. 37 kız ile 52 erkekten oluşturulan örnekleme toplam 89 öğrenci bulunmaktadır. İnternet kullanım seviyelerinin belirlenmesi için tek soru ile, arkadaş ve aile ilişkisinin niteliğinin belirlenmesi için “Blyth ve Foster-Clark” tarafından geliştirildiği görülen 24 maddesi olan “Samimiyet Ölçeği” ile gençlerin psikolojik ve davranış yönlerini inceleyebilmek için 181 maddelik “CES-D Depresyon Ölçeği” uygulanmıştır. Sonuç olarak internet kullanım düzeyi düşük çıkan öğrencilerin yüksek çıkanlar ile karşılaştırıldığı zaman, kullanım düzeyleri düşük olanların ebeveyn ve arkadaşları ile ilişkilerinin daha iyi olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgulardan hareketle, yüksek olan internet kullanımının zayıf sosyal bağlar ile ilgili olduğu görülmektedir. Ancak ilişkinin yönü belirlenememiştir. Kısacası, zayıf olan sosyal bağları bulunan gençlerin internete yönelip yönelmedikleri ya da aşırı şekilde internet kullanma bağlarının azaltıp azaltmadığı veya her ikisine de karar vermenin imkansız olduğu görülmüştür. Bunlarla beraber internet kullanım düzeyiyle depresyonun arasındaki ilişki anlamlıdır (akt. Esen, 2010: 38).

1.8.2. İnternet Bağımlılığıyla İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

İnternet bağımlılığı ile ilgili yapılan bir araştırmada internet kullanım amaçlarında dikkat çeken bir diğer artışla, internetten yapılan telefon görüşmeleri ilk sırada yerini almıştır. 2010 yılı itibari ile son 3 ay içinde internet kullananların internet üzerinden video ve telefon görüşmesi 2008'e göre %100'ün üzerinde bir artış göstermiş ve %47,1'ekadar artmıştır (Urhan ve Kızılca, 2011).

Öğrenciler interneti eğitim ile ilgili olarak en sık ödev ve araştırma yapma konusunda kullandıklarını başka bir araştırmada belirtilmiştir. Eğitime bilimsel ve teknolojik özellik kazandırmak 2000'lerin temel olgusu olarak kabul edilmektedir. Eğitimin neredeyse her kademe ve türü içinde teknolojiyle birlikte internetin kullanmış olduğu uygulamalar da vardır. Yapılan araştırmalara bakıldığında web tabanlı animasyon ve geleneksel ders yöntemiyle yapılan derslerin arasında anlamlı farkların bulunduğu görülmektedir. Web tabanlı animasyonların öğrencilerin daha kolay öğrenmesini sağladığı aşikârdır (Ercana vd. 2014: 2433).

Uzaktan eğitim ve geleneksel eğitimin verilen bütün eğitim kurumlarında, özel sektör ya da kamuda öğrenci ve personel yetiştirebilmek için internetten faydalandığı görülmektedir. Eğitimde beklenen verimin, amaçlanan davranışların öğrencilere kazandırılmasıyla olanaklı hale gelmiştir. Hedef olan davranışların kazandırılması geleneksel sistemlerdeki öğretmen ve öğrenci etkileşimi ve genel olarak anlatı yöntemlerinde işlenen derslerin sonucunda gerçekleştiği görülmektedir. Artık yalnızca öğretmene bağlı olan bir sistemden ziyade, öğretmen yönetimi kapsamında teknolojik bilgi kaynaklarının esas alındığı bir sistemin olduğu görülmektedir (Namlu, 1998: 184).

Olkun ve Çakıroğlu'nun yapmış olduğu araştırmada, katılımcıların tamamına yakınının internetin sunmuş olduğu hizmetlerden e-postayı, bireysel haberleşme araçları olarak sıkça kullandıkları, yarısının e-postayı eğitim işlerinde ya seyrek ya da hiç kullanmadıkları bulunmuşlardır. Bir başka araştırmanın sonucunda, öğrencilerin interneti haberleşme aracı olarak kullandıkları, eğitim ile ilgili işlerde daha az kullandıkları saptanmıştır (Dursun, 2004: 10).

Yapılan bir başka araştırmada ise internet kullanımının cinsiyete göre önem sırasının; erkek öğrencilerde spor, haber ve hobiye, bayanlarda hobi, sohbet, araştırma ve ödev amacıyla kullandıkları saptanmıştır. Bunun sebebi, toplumda erkeklerin yönetim içinde etkin olarak rol oynamalarından kaynaklanma durumu ve bu nedenle erkek öğrencilerin haberlerle daha ilgili olmaları gösterilebilmektedir. Bunların yanında bayan öğrencilerin internet kullanımında kategorilerin arasında en çok sohbete önem vermelerinin sebebini sosyal iletişim becerilerinin daha yüksek olması olarak gösterilebilir (Kasalak, 2010: 530).

İnternet bağımlılığı kapsamında herhangi bir bağımlılık sendromundaki gibi internete ulaşamadığın zaman gerginlik, sinirlilik ve öfkelenme gibi yoksunluk semptomları, internet kullanımında kendini denetleyememek ve aşırı kullanımda kaynaklı uyku, yemek yeme gibi temel ihtiyaçlarda erteleme ve zamanın kaybolduğu hissi, daha iyi bilgisayar, iyi program ve daha çok vakit geçirme isteğiyle belirgin toleransın, bağımlılığın neden olduğu olumsuz sonuçlar bunlar; okul yada işte başarısız olma, yalan

söylemek, sosyal izolasyon ve tükenmişlik gibi hislerin yaşandığı bulgularının hemen hepsinin görülebildiğini belirtmek gerekir (Young 1996).

Yapan prevalans çalışmalarında, görülme sıklığının lise ile üniversite öğrencilerinin arasında %1,5' ile %24'lere kadar değişkenlik gösterdiği görülmektedir. Özellikle Kore'de yapılan araştırmaların oranlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Siomos vd., 2012). Türkiye'de yapılan çalışmalara bakıldığında Bayraktar vd. (2007)'in 686 öğrenciyle yapmış olduğu çalışmada internet bağımlılığı oranının % 1,1, Canan vd. (2012)'nin 1034 öğrenciyle yapmış olduğu bir çalışmada ise internet bağımlılığı oranı % 9,7 olarak tespit edilmiştir. Batıgün ve Hasta (2010)'nın 213 öğrenciyle yapmış oldukları bir çalışmada bu oranın %14 olduğu görülmüştür. Ayrıca 2011 yılında 1198 üniversite öğrencisiyle yapılan çalışmada bu oranın %18,8 olarak saptandığı görülmektedir. Dalbudak (2013)'de 319 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmada %7,2 oranında internet bağımlısı olduğu tespit edilmiştir.

Çalışmalarda internet bağımlılığı tanısı alanların internette çok fazla zaman geçirdikleri, internette iletişim yüz yüze görüşmelere tercih ettiklerini; porno siteleri, sanal alışveriş siteleri, sanal bilgisayar oyunları ve paylaşım sitelerinde daha çok vakit geçirdikleri belirtilmiştir. Bağımlılıkların internette günlük olarak ortalama üç saat ve haftada elli saat vakit geçirdiğini tespit eden çalışmalara rastlanmaktadır (Siomos ve ark 2012; Mythily vd., 2008).

Problemlerli internet kullanıcılarının kendilerini yalnız ve insan etkileşimlerinden uzak halde buldukları görülmektedir. Bazı kişilerin internet sosyal etkileşimlerden uzak durabilmek için bilinçli bir şekilde kullanılabildiği görülmektedir. Böylece internet kendisini rahatsız eden sosyal etkileşimlerin karşısında bir anlamda tampon görevi görmektedir. Kendisini yalnız hisseden kişilerin interneti bir kaçma noktası olarak gördükleri ve interneti yalnızlık ile ilişkili olumsuz duyguları ve stresi azaltabilmek için kullanılabildikleri görülmektedir. Ayrıca yalnızlığın artışına da sebep olduğunu belirtmek gerekir (Gürcan ve Hamarta, 2013: 106). Akbulut ve Yılmazel (2012) yaptıkları bir çalışmada gün içerisinde en çok internetin kullanıldığı zamanın 15:00'dan 22:00'a kadar olduğunu tespit etmişlerdir. Ergenlerin gün içerisinde internet kullanım

zamanlarına göre internet bağımlılık durumlarının istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermiştir(Akbulut ve Yılmazel, 2012).

Sonuç olarak hem interneti daha çok kullanılması hem de interneti başkalarından daha çok oranlarda sosyal amaçlı kullanma eğilimleri sebebiyle öğrencilerin internet bağımlılığı için risk grubu olarak değerlendirildiği görülmektedir. Türkiye’de üniversite öğrencilerinin yüksek katılımıyla yapılan internet bağımlılığı çalışmalarının kısıtlı olduğu ve çalışmalarda sosyodemografik veriler ile ilgili çelişkili sonuçların olduğunu belirtmek gerekir.



BÖLÜM 2: ARAŞTIRMANIN AMACI VE KAPSAMI

2.1. Araştırmanın Amacı

İnternetin temelde ortaya çıkma amacının iletişimi arttırmak ve bilgi paylaşımını kolaylaştırmak olduğunu söylemek mümkündür. Bu kapsamda araştırmacıların da olanaklarını artmıştır. Ancak internetin hızla yaygınlaşmasıyla birlikte patolojik aşırı kullanımlara bağlı sorunları da beraberinde getirdiğini belirtmek gerekir. İş ortamında çalışma ve okulda performansın düşmesi, uykusuzluk, internetsiz bir yaşamın sıkıcı ve boş gelmesi ile kendisini gösteren yoğun avölüsyon ve iskelet ve kas sistemi problemleriyle belli cins video oyunlarından kaynaklanan epileptik nöbetlerin internet bağımlılığı belirtileri olduğu görülmektedir. İnternet bağımlılığıyla ilgili araştırmaların özellikle Barı Avrupa ve ABD ülkelerinde yapıldığı görülmektedir. Ancak son dönemlerde Uzakdoğu ülkelerinden de konuyla ilgili yayınların arttığı görülmektedir (Öztürk ve diğer., 2007: 37).

İnternet, bir yandan çok fazla ihtiyaca cevap verdiği görülürken, bir yandan da kullanıldıkça kendine olan bağımlılığın da artmasına sebep olduğu görülmektedir (Mıhçı ve Aktürk, 2012: 39; Batıgün ve Kılıç, 2011: 45). İnternet bağımlılığı, internet kullanımının sınırlanamaması, akademik veya sosyal olumsuzlukların karşısında kullanmayı sürdürmek ve internete ulaşım sağlanmadığı zamanlarda stres ve sinir hali gibi belirtileri bulunan teknolojik bağımlılık çeşididir (Eşgi, 2013). Özellikle son dönemlerde önemli ölçülerde artan bu bağımlılık türünün insanların günlük hayatını gittikçe daha çok etkilediği görülmektedir (Kandell, 1998). İnternet bağımlılığının televizyon bağımlılığına benzetildiği ancak daha tehlikeli olduğu düşünen araştırmacılar vardır (Song vd., 2004). Bunun nedeni ise televizyonun evde boş vakti doldurduğu görülürken; internetin okul, iş ve oyunun içinde olmakla beraber internet ortamında bireylerin daha aktif olmalarıdır. Young (1999) internet bağımlılığını uyuşturucu ve alkol bağımlılığına benzetir ve kişilerin akademik, sosyal ve mesleki yaşamında olumsuzluklara neden olduğunun altını çizmektedir.

Bu kapsamda, internet kullanımıyla ilgili önemli risk grubunu oluşturduğu görülen gençlerin internet kullanım örüntüleri ve problemleri internet kullanımı davranışlarının

incelenme durumu ve diğer özellikleriyle ilişkilerinin ortaya konulmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Bu konuya ilgili araştırmaların yoğunlaşması özellikle gençlere yönelik olarak sağlıklı internet kullanımıyla ilgili koruyucu ve önleyici çalışmaların yapılmasına ve gereken önlemlerin alınmasına önemli katkıların sağlanacağı düşünülmektedir. Bununla ilgili bir çaba içinde ve literatürde yapılan çalışmaların sonuçlarına katkı sağlamak için mevcut araştırmalarda, gençlerin genel internet kullanımı davranışları, internet içinde oyun oynama davranışlarının betimlenme ve bu davranışlar açısından problemler internet kullanım düzeylerinin önemli farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi amaçlanmıştır.

2.2. Araştırmanın Önemi

Bireylerin toplumsal beceri, bilgi, değer, norm, davranış ve tutumları öğrenip toplumla etkileşim halinde olması toplumsallaşma süreciyle gerçekleşir. Toplum, kuşakların arasında bu öğrenme ve öğretme süreçlerinde bireylerin kendine uyum sağlamasına fırsat tanırken varlığını da uzun zaman devam ettirir. Toplumsal hayatta yaşanan değişikliklerin, bu kuşağın kendisinden önceki kuşaktan daha farklı biçimlerde toplumsallaşmasını olanaklı duruma getirmektedir. Bu anlamda toplumun yeniden üretiminin de kuşakların arasında toplumsallaşma farklılıklarını kapsamaktadır. Konuyla ilgili yapılan araştırmalarda bireyselleşme ve toplumsallaşmanın, arkadaş, aile, okul ile kitle iletişim araçlarının yanında internet aracılığıyla da gerçekleştiğini ortaya koyar.

Bireysek olarak değerlendirildiğinde internetin, alışverişten bilgiye erişiminde getirdiği kolaylık ve hız; haberleşmede sağladığı fırsatlardan, bankacılık işlemlerinde getirilen yeniliklere dek gündelik hayatın her alanını etkileyen teknolojik bir yenilik olduğunu belirtmek gerekir. İnternet, kullanıcılara bütün dünyayla iletişime geçme olanağı sağlamaktadır. Bu özelliği sebebiyle diğer kitle iletişim araçlarından farklılaşarak sosyal dünyayı ciddi şekilde etkilemektedir. Bu durumdan özellikle gençlerin etkilendiği görülmektedir.

İnternet bağımlılığının, uzun süre sanal ortamda zaman geçirme ve esas sorumlulukların ihmal edilmesi olarak ifade edildiği görülmektedir. Son zamanlarda internet kullanımının da arttığını belirtmek gerekir (Morsünbül, 2014). İnternetin başında uzun zaman vakit geçirme ve sanal ortamda geçirilmeyen sürelerin vakit kaybı görülme durumu söz konusudur. İnternetin olmadığı yerlerde, bağımlı olanların saldırgan davranışlar sergileyebildiği ve sosyal ortamdan soyutlandıkları görülmektedir (Yıldız ve Bölükbaş, 2005).

İnternetin sorunlu kullanımının günümüzde her yaş grubunda görülebildiğini belirtmek gerekir. İnternet kullanımında insanların onaylanma ihtiyacının giderilebileceğinin öne sürüldüğü, sosyal destek ve yakın ilişkinin internet ortamında rahatça kurulabildiği ifade edilmiştir. İnternette iletişimin sıklıkla tercih edilmesinin nedeniyse kişinin gizli kalabilmesi, toplum içine çıkmadan kendini anlatma fırsatı bulabilmeleridir. Sanal ortamda iletişimin, yüz yüze iletişimden daha az risk taşıdığını düşünen sosyal kaygı düzeyleri yüksek bireyler, bu sayede internette daha fazla vakit geçirmeye başlarlar (Caplan, 2007).

2.3. Varsayımlar ve Sınırlılıklar

Araştırmanın evreni İstanbul ilinde bulunan üniversite öğrencileri içinden rastgele seçilip, katılmaya gönüllü 399 öğrenciden oluşmaktadır. Yapılan bu araştırmada Depresyon ve Hipomani gibi psiko patolojik hastalıkların üzerine araştırma yapılmamış olması diğer bir sınırlılıktır. Bu nedenle bu konuda çalışma yapacak olan araştırmacıların yapacakları çalışmalarda bu noktaların üzerinde durulması faydalı olacaktır. Araştırmaya katılmaya gönüllü olan katılımcıların, kendilerine yöneltilen ölçek maddelerini anlayabilecek ve doğru cevaplar verebilecek entelektüel düzeye sahip oldukları ve araştırmada kullanılan ölçeklerin araştırmacının amacı doğrultusunda ulaşılmak istenenleri ölçmede yeterli olduğu araştırmanın varsayımları arasında sayılabilir.

2.4. Araştırmanın Problemleri

Demografik özelliklere göre algılanan sosyal destek alt düzeyleri ile internet bağımlılık düzeyi farklılık gösterir mi?ve Algılanan sosyal destek düzeyinin internet bağımlılığı üzerinde yordayıcı etkisi var mıdır

2.5. Araştırmanın Alt Problemleri

1. Cinsiyete göre algılanan sosyal destek alt düzeyleri ile internet bağımlılık düzeyi arasında farklılık var mıdır?
2. Yaşa göre algılanan sosyal destek alt düzeyleri ile internet bağımlılık düzeyi arasında farklılık var mıdır?
3. Medeni duruma göre algılanan sosyal destek alt düzeyleri ile internet bağımlılık düzeyi arasında farklılık var mıdır?
4. Anne-baba vefat duruma göre algılanan sosyal destek alt düzeyleri ile internet bağımlılık düzeyi arasında farklılık var mıdır?
5. Maruz kalınan istismara göre algılanan sosyal destek alt düzeyleri ile internet bağımlılık düzeyi arasında farklılık var mıdır?
6. Anne-babayı kaybetme yaşına göre algılanan sosyal destek alt düzeyleri ile internet bağımlılık düzeyi arasında farklılık var mıdır?
7. Bağımlı olup olmama durumuna göre algılanan sosyal destek alt düzeyleri ile internet bağımlılık düzeyi arasında farklılık var mıdır?
8. Aylık gelire göre algılanan sosyal destek alt düzeyleri ile internet bağımlılık düzeyi arasında farklılık var mıdır?
9. Algılanan sosyal destek düzeyinin internet bağımlılığı üzerinde yordayıcı etkisi var mıdır?

BÖLÜM 3: YÖNTEM

3.1. Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcılardan veri toplamak amacıyla ölçek formu kullanılmıştır. Kullanılan ölçek formu 3 bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde araştırmacı tarafından araştırmanın amacı doğrultusunda literatür taraması yapılarak, araştırmacı tarafından oluşturulan ve katılımcıların demografik özelliklerini tespit etmek amacıyla yer alan sorular ile internet kullanım sıklıkları, amaçları hakkında toplam 13 soru katılımcılara sorulmuştur.

İkinci kısımda ise “çok boyutlu algılanan sosyal destek düzeyi ölçeği” yer almaktadır. Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği, Zimet ve arkadaşları tarafından (1988), üç farklı kaynaktan alınan sosyal desteğin yeterliliğini öznel olarak değerlendiren, kullanımı kolay, kısa bir ölçek olarak geliştirilmiştir. Ölçek, 12 maddeden oluşmakta ve her biri 4 maddeden oluşan desteğin kaynağına ilişkin 3 alt grubu içermektedir. Alt gruplarda; “aile” (3.,4.,8. ve 11. maddeler), “arkadaş” (6.,7.,9. ve 12. maddeler) ve “özel bir insan” (1.,2.,5. ve 10. maddeler) grubu yer almaktadır. Her madde, 7 aralıklı bir ölçek kullanılarak derecelendirilmiştir. Her bir madde, 1-7 arasında puanlanmaktadır. Her alt ölçekteki 4 maddenin puanlarının toplanması ile alt ölçek puanı, bütün alt ölçek puanlarının toplanması ile de toplam ölçek puanı elde edilmektedir.(Zimet, 1990)

Ölçek Formunun üçüncü bölümünde ise Young internet bağımlılığı düzey ölçümü kullanılmıştır. İnternet bağımlılığını ölçmek amacıyla Young (1998) tarafından geliştirilmiş ve Bayraktar (2001) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. YİBT 1-6 arası derecelendirilen Likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasında Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı 0.91 olarak bulunmuştur.(Ceyhan,2016)

Tablo 10
Güvenilirlik Analizi

	Cronbach's Alpha	N
Aile Destek düzeyi	,887	4
Arkadaş Destek Düzeyi	,916	4
Özel bir insan destek düzeyi	,876	4
Algılanan sosyal destek düzeyi	,933	12
İnternet bağımlılık düzeyi	,916	20

Ölçek düzeylerine ilişkin güvenilirlik analizi yapılmıştır. İnternet bağımlılık düzeyi(,916), algılanan sosyal destek düzeyi(,892) ve algılanan sosyal destek düzeyin alt grupları aile destek düzeyi(,887), arkadaş destek düzeyi(,916), özel bir insan destek düzeyi(,876) ölçeklerinin yüksek derecede güvenilir olduğu tespit edilmiştir.

3.2. Veri Analiz Yöntemi

Bu çalışma nicel verilere dayalı genel tarama modelinde tasarlanmıştır. Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle değiştirmeden betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. (Karasar, 2014)

Tarama modelleri iki türdedir; genel tarama modelleri ve ilişkisel tarama modelleridir. Genel tarama modelleri evren hakkında bir yargıda bulunabilmek için evrenden seçilmiş örneklem üzerinde yapılan betimleyici çalışmalardır. İlişkisel tarama modelleri, iki değişken arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçladığı gibi iki değişken arasında karşılaştırmayı da amaçlayan çalışmalar olabilir. (Karasar, 2014)

Araştırma internet ortamında hazırlanarak rastgele seçilmiş İstanbul'da yaşayan 500 üniversite öğrencisine gönderilmiş, bunların 399'u araştırmaya katılmıştır. Alınan veriler Excel ortamına aktarılmıştır.

Yapılan bu çalışmada her iki gruptan elde edilen nicel veriler SPSS 23 paket programı aracılığı ile analiz edilmiştir. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin için frekans, yüzde ve ortalama değerler verilmiştir. Veri setinin güvenilirlik analizi Cronbach Alfa katsayısı ile test edilmiştir. Ölçüm değişkenlerinin normal dağılıp dağılmadığına bakmak için normallik testi yapılmıştır. Demografik özelliklerin algılanan sosyal destek alt düzeyleri ile internet bağımlılık düzeyinin farklılaşp farklılaşmadığının tespiti için Kruskal-Wallis H ve Mann-Whitney U testleri yapılmıştır. Son bölümde ise algılanan sosyal destek düzeyinin internet bağımlılığı üzerindeki yordayıcılık etkisinin tespiti amacıyla çok değişkenli regresyon analizi yapılmıştır.



BÖLÜM 4: BULGULAR

4.1. Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular

Tablo 11
Demografik Özelliklerin Dağılımı

		<i>f</i>	%
Cinsiyet	Kadın	210	52,63
	Erkek	189	47,37
Yaş	18-20	146	36,59
	21-24	176	44,11
	25 ve üstü	77	19,30
Aylık gelir	1000 TL ve altı	288	72,18
	1000-3000 TL	82	20,55
	3000 TL ve üstü	29	7,27
Medeni Durum	Bekar	378	94,74
	Evli	20	5,01
	Boşanmış	1	,25
Anne-baba hayatta mı?	Anne sağ baba vefat etmiş	13	3,26
	Baba sağ anne vefat etmiş	12	3,01
	Her ikisi de sağ	372	93,23
	Her ikisi de vefat etmiş	2	,50
Anne-babanızı kaybettiğinizde kaç yaşındaydınız?	Çocukluk dönemi(12 yaş altı)	12	34,44
	Çocukluk dönemi sonrası(12 yaş üstü)	15	66,66
Aşağıdaki durumlardan birine maruz kaldınız mı?	Cinsel istismar	10	2,51
	Fiziksel istismar	20	5,01
	Hiçbiri	259	64,91
Aşağıdakilerden herhangi birine bağımlılığınız var mı?	Sözel istismar	110	27,57
	Alkol	4	1,00
	Kumar	2	,50
	Tütün	92	23,06
	Yok	301	75,44

Katılımcı bireylerin demografik özelliklerine ilişkin dağılım tablosu incelendiğinde %52,63'ünün kadın, %44,11'inin 21-24 yaş aralığında ve %94,74'ünün bekar olduğu

tespit edilmiştir. Katılımcıların %93,23'ünün anne-babasının sağ olduğu görülmüştür. Anne veya babasını ya da her ikisini kaybeden bireyleri %34'44'ünün çocukluk döneminde, %66,66'sının ise çocukluk dönemi sonrasında kaybettiği tespit edilmiştir. Katılımcı bireylerin % 27,57'si sözel istismara, %5,01'i fiziksel istismara maruz kaldığı görülmüştür. Bireylerin %23,06'sının tütün bağımlılığı olduğu görülmüş iken %75,44'ünün alkol, kumar veya tütüne bağımlılığı olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 12
Katılımcıların İnternet Kullanım Sıklıkları Dağılımları

		<i>f</i>	%
Ne kadar zamandır internet kullanıyorsunuz?	1 yıl	1	,25
	2 yıl	14	3,51
	3 yıl	17	4,26
	4 yıl	33	8,27
	5 yıl ve daha fazla	334	83,71
Ne sıklıkla interneti kullanıyorsunuz? (günde)	1 saat	23	5,76
	2 saat	62	15,54
	3 saat	89	22,31
	4 saat	98	24,56
	5 saat ve üstü	127	31,83
Ne sıklıkla interneti kullanıyorsunuz? (haftada)	1 gün	6	1,50
	2 gün	7	1,75
	3 gün	5	1,25
	4 gün	7	1,75
	5 gün	16	4,01
	6 gün	70	17,54
	7 gün	288	72,18
İnternette geçirdiğiniz vakit dolayısıyla çevrenizden şikayetalmısınız?	Evet	142	35,59
	Hayır	257	64,41

Katılımcı bireylerin %83,71'inin 5 yıl ve daha fazla süre internet kullandığı görülmüştür. Katılımcıların internet kullanma sıklıklarına baktığımızda ise %31,83'ünün günde 5 saat ve üstü kullandıkları, %72,18'inin haftada 7 gün internet

kullandıkları tespit edilmiştir. Bireylerin %64,41'inin internette geçirdiği vakit dolayısıyla çevrelerinden şikayet almadığı tespit edilmiştir.

Tablo 13
Katılımcıların İnternet Kullanım Amaçlarının Dağılımları

	Hiçbir zaman		Çok nadir		Bazen		Çoğunlukla		Her zaman	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Ödev	29	7,27	43	10,78	166	41,60	107	26,82	54	13,53
Araştırma	2	,50	24	6,02	133	33,33	149	37,34	91	22,81
Film	22	5,51	56	14,04	119	29,82	120	30,08	82	20,55
Oyun	140	35,09	120	30,08	69	17,29	29	7,27	41	10,28
Müzik	2	,50	17	4,26	78	19,55	142	35,59	160	40,10
Sosyal iletişim kurma(mail,msn..vb.)	3	,75	13	3,26	59	14,79	146	36,59	178	44,61

Katılımcıların internet kullanım amaçlarını incelediğimizde; katılımcı bireylerin %41,60'ının ödev için bazen, %37,34'ünün araştırma için çoğunlukla, %30,08'inin film için çoğunlukla, %35,09'unun oyun için hiçbir zaman, %40,10'unun müzik için her zaman ve %44,61'inin sosyal iletişim kurmak(mail,msn..vb.) için her zaman kullandığı tespit edilmiştir.

Tablo 14
Katılımcıların En Çok Kullandığı İnternet Sitelerinin Dağılımları

	<i>f</i>	%
Oyun siteleri	32	8,02
Yetişkin siteleri	22	5,51
Film/müzik siteleri	228	57,14
Sohbet siteleri(msn..)	35	8,77
Sosyal medya(twitter,face)	302	75,69
Eğitim siteleri	143	35,84
Gazete,dergi siteleri	128	32,08
Spor siteleri	71	17,79
Bilim ve teknoloji siteleri	85	21,30

Katılımcıların en çok kullandığı internet sitelerini incelediğimizde; %75,69'unun sosyal medya(twitter,face) ve %57,14'ünün film/müzik sitelerinden vakit geçirdikleri tespit edilmiştir. Katılımcıların en az kullandığı internet sitelerine baktığımızda ise %5,51'inin yetişkin sitelerini, %8,77'nin sohbet sitelerini kullandıkları görülmüştür.

Tablo 15
Ölçeklerin Dağılımlarının Normal Dağılıp Dağılmadığının Sınanması

	Kolmogorov-Smirnov		
	İstatistik	s.d.	<i>p</i>
Aile destek düzeyi	,175	399	,000
Arkadaş destek düzeyi	,175	399	,000
Özel bir insan destek düzeyi	,185	399	,000
Algılanan sosyal destek düzeyi	,146	399	,000
İnternet bağımlılık düzeyi	,107	399	,000

İnternete bağımlılık düzeyi, algılanan sosyal destek düzeyi ve algılanan sosyal destek düzeyinin alt düzeyleri olan aile destek, arkadaş destek, özel bir insan destek düzeylerinin($p=,000$) dağılımlarının normal dağılım ile arasında anlamlı bir farklılık olduğu, değişkenlerin normal dağılmadığı tespit edilmiştir.

4.2. Demografik Özelliklerin Algılanan Sosyal Destek Alt Düzeyleri ile İnternet Bağımlılık Düzeyinin Farklılaşp Farklılaşmadığının Tespiti İçin Yapılan Test Analizleri

Tablo 16
Cinsiyete Göre Algılanan Sosyal Destek Alt Düzeyleri ile İnternet Bağımlılık Düzeyinin Farklılaşp Farklılaşmadığının Mann Whitney U Testi ile Analizi

		<i>f</i>	\bar{X}	<i>s.s</i>	<i>U</i>	<i>z</i>	<i>P</i>
Aile Destek düzeyi	Kadın	210	22,69	5,92	18280,500	-1,375	0,169
	Erkek	189	21,70	6,43			
Arkadaş Destek Düzeyi	Kadın	210	22,58	5,89	18701,500	-1,006	0,315
	Erkek	189	21,49	6,83			
Özel bir insan destek düzeyi	Kadın	210	22,67	5,96	19133,500	-0,631	0,528
	Erkek	189	21,76	6,91			
Algılanan sosyal destek düzeyi	Kadın	210	67,94	15,31	18353,500	-1,299	0,194
	Erkek	189	64,96	17,74			
İnternet bağımlılık düzeyi	Kadın	210	28,69	14,45	19539,500	-0,266	0,790
	Erkek	189	30,48	18,82			

Cinsiyete göre algılanan sosyal destek alt düzeyleri ile internet bağımlılık düzeyinin farklılaşp farklılaşmadığının belirlemek için Mann Whitney U testi ile yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda; cinsiyet ile aile destek düzeyi(p=0,169), arkadaş destek düzeyi(p=0,315), özel bir insan destek düzeyi(p=0,528), algılanan sosyal destek düzeyi(p=0,194), internet bağımlılık düzeyi(p=0,790) arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Başka bir deyişle cinsiyet internet bağımlılığını ve algılanan sosyal destek düzeyini etkilememektedir.

Tablo 17**Yaşa Göre Algılanan Sosyal Destek Alt Düzeyleri ile İnternet Bağımlılık Düzeyinin Farklılaşp Farklılaşmadığının Kruskal-Wallis H Testi ile Analizi**

		<i>f</i>	\bar{X}	<i>s.s</i>	x^2	<i>sd.</i>	<i>P</i>
Aile Destek düzeyi	18-20	146	22,16	6,24	1,027	2	0,598
	21-24	176	22,44	6,26			
	25 ve üstü	77	21,84	5,92			
Arkadaş Destek Düzeyi	18-20	146	21,75	6,17	2,069	2	0,355
	21-24	176	22,31	6,40			
	25 ve üstü	77	22,09	6,70			
Özel bir insan destek düzeyi	18-20	146	21,82	6,42	1,799	2	0,407
	21-24	176	22,41	6,62			
	25 ve üstü	77	22,66	6,07			
Algılanan sosyal destek düzeyi	18-20	146	65,73	16,65	0,958	2	0,619
	21-24	176	67,15	16,71			
	25 ve üstü	77	66,60	16,16			
İnternet bağımlılık düzeyi	18-20	146	31,66	17,48	9,278	2	0,010
	21-24	176	29,88	16,18			
	25 ve üstü	77	24,73	15,39			

Yaşa göre algılanan sosyal destek alt düzeyleri ile internet bağımlılık düzeyinin farklılaşp farklılaşmadığının belirlemek için Kruskal-Wallis Htesti ile yapılmıştır, Yapılan analiz sonucunda; yaş ile aile destek düzeyi(p=0,598), arkadaş destek düzeyi(p=0,355), özel bir insan destek düzeyi(p=0,407) ve algılanan sosyal destek düzeyi(p=0,619) arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Başka bir deyişle yaş algılanan sosyal destek düzeyini etkilememektedir.Yaş ile internet bağımlılık düzeyi(p=0,010) arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Başka bir ifadeyle internet bağımlılık düzeyi yaşa göre değişir.

Tablo 18
Medeni Duruma Göre Algılanan Sosyal Destek Alt Düzeyleri ile İnternet
Bağımlılık Düzeyinin Farklılaşp Farklılaşmadığının Kruskal-Wallis HTesti ile
Analizi

		<i>f</i>	\bar{X}	<i>s.s</i>	x^2	<i>sd.</i>	<i>P</i>
Aile Destek düzeyi	Bekar	378	22,24	6,14	3885,500	-0,164	0,870
	Evli	21	21,90	6,96			
Arkadaş Destek Düzeyi	Bekar	378	22,14	6,27	3704,000	-0,521	0,602
	Evli	21	20,67	7,93			
Özel bir insan destek düzeyi	Bekar	378	22,25	6,41	3881,500	-0,174	0,862
	Evli	21	22,00	7,07			
Algılanan sosyal destek düzeyi	Bekar	378	66,63	16,40	3868,500	-0,196	0,845
	Evli	21	64,57	19,52			
İnternet bağımlılık düzeyi	Bekar	378	29,92	16,64	2739,000	-2,392	0,017
	Evli	21	22,52	16,03			

Medeni duruma göre algılanan sosyal destek alt düzeyleri ile internet bağımlılık düzeyinin farklılaşp farklılaşmadığının belirlemek için Kruskal-Wallis Htesti ile yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda; medeni durum ile aile destek düzeyi(p=0,870), arkadaş destek düzeyi(p=0,602), özel bir insan destek düzeyi(p=0,862) ve algılanan sosyal destek düzeyi(p=0,845) arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Başka bir deyişle medeni durum algılanan sosyal destek düzeyini etkilememektedir.

Medeni durum ile internet bağımlılık düzeyi(p=0,017) arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Başka bir deyişle ifade ile katılımcı bireylerin medeni durumları internete olan bağımlılıklarını etkilemektedir. Bekar bireylerin(\bar{X} =29,92; *s.s* =16,64), evli bireylerden(\bar{X} =22,52; *s.s* =16,03) daha yüksek düzeyde internet bağımlısı olduğu görülmüştür.

Tablo 19
Katılımcıların Anne-baba Vefat Duruma Göre Algılanan Sosyal Destek Alt
Düzeyleri ile İnternet Bağımlılık Düzeyinin Farklılaşıp Farklılaşmadığının Mann
Whitney U Testi ile Analizi

		<i>f</i>	\bar{X}	<i>s.s</i>	<i>U</i>	<i>z</i>	<i>P</i>
Aile Destek düzeyi	Anne, baba, veya her ikisinde vefat etmiş	27	21,56	7,31	4840,500	-0,317	0,751
	Anne ve baba Sağ	372	22,27	6,10			
Arkadaş Destek Düzeyi	Anne, baba, veya her ikisinde vefat etmiş	27	21,89	6,72	5002,000	-0,035	0,972
	Anne ve baba Sağ	372	22,08	6,35			
Özel bir insan destek düzeyi	Anne, baba, veya her ikisinde vefat etmiş	27	21,11	7,78	4822,000	-0,353	0,724
	Anne ve baba Sağ	372	22,32	6,33			
Algılanan sosyal destek düzeyi	Anne, baba, veya her ikisinde vefat etmiş	27	64,56	19,22	4893,500	-0,222	0,824
	Anne ve baba Sağ	372	66,67	16,36			
İnternet bağımlılık düzeyi	Anne, baba, veya her ikisinde vefat etmiş	27	27,70	16,19	4696,000	-0,564	0,573
	Anne ve baba Sağ	372	29,67	16,72			

Katılımcıların anne-baba vefat duruma göre algılanan sosyal destek alt düzeyleri ile internet bağımlılık düzeyinin farklılaşıp farklılaşmadığının belirlemek için Mann Whitney U testi ile yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda; anne-baba vefat durumu ile aile destek düzeyi($p=0,751$), arkadaş destek düzeyi($p=0,972$), özel bir insan destek düzeyi($p=0,724$), algılanan sosyal destek düzeyi($p=0,824$) ve internet bağımlılık

düzeyi(p=0,573) arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Başka bir deyişle anne-baba vefat durumu algılanan sosyal destek düzeyini ve internet bağımlılık düzeyini etkilemediği görülmüştür.

Tablo 20

Maruz Kalınan İstismara Göre Algılanan Sosyal Destek Alt Düzeyleri ile İnternet Bağımlılık Düzeyinin Farklılaşp Farklılaşmadığının Kruskal-Wallis H Testi ile Analizi

		<i>f</i>	\bar{X}	<i>s.s</i>	<i>x</i> ²	<i>sd.</i>	<i>P</i>
Aile Destek düzeyi	Cinsel istismar	10	18,20	9,96	4,900	3	0,179
	Fiziksel istismar	20	21,05	5,76			
	Hiçbiri	259	22,50	6,19			
	Sözel istismar	110	22,15	5,73			
Arkadaş Destek Düzeyi	Cinsel istismar	10	17,70	10,40	1,805	3	0,614
	Fiziksel istismar	20	22,55	4,82			
	Hiçbiri	259	21,98	6,43			
	Sözel istismar	110	22,57	5,93			
Özel bir insan destek düzeyi	Cinsel istismar	10	18,30	10,41	2,008	3	0,571
	Fiziksel istismar	20	22,70	4,79			
	Hiçbiri	259	22,04	6,55			
	Sözel istismar	110	22,99	5,88			
Algılanan sosyal destek düzeyi	Cinsel istismar	10	54,20	28,86	2,169	3	0,538
	Fiziksel istismar	20	66,30	11,72			
	Hiçbiri	259	66,51	16,90			
	Sözel istismar	110	67,72	14,73			
İnternet bağımlılık düzeyi	Cinsel istismar	10	33,40	23,00	0,802	3	0,849
	Fiziksel istismar	20	26,25	11,49			
	Hiçbiri	259	29,24	17,06			
	Sözel istismar	110	30,48	15,95			

Maruz kalınan istismara göre algılanan sosyal destek alt düzeyleri ile internet bağımlılık düzeyinin farklılaşp farklılaşmadığının belirlemek için Kruskal-Wallis H testi ile yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda; maruz kalınan istismar ile aile destek düzeyi(p=0,179), arkadaş destek düzeyi(p=0,614), özel bir insan destek düzeyi(p=0,571), algılanan sosyal destek düzeyi(p=0,538) ve internet bağımlılık düzeyi(p=0,849) arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Başka ifadeyle

istismara maruz kalınma durumu ile algılanan sosyal destek düzeyi ve internet bağımlılığı arasında bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 21

Anne-babayı Kaybetme Yaşına Göre Algılanan Sosyal Destek Alt Düzeyleri ile İnternet Bağımlılık Düzeyinin Farklılaşp Farklılaşmadığının Kruskal-Wallis H Testi ile Analizi

		<i>f</i>	\bar{X}	<i>s.s</i>	<i>x</i> ²	<i>sd.</i>	<i>P</i>
Aile Destek düzeyi	Anne-baba var	372	22,27	6,10	0,015	1	0,902
	Çocukluk dönemi(12 yaş altı)	12	22,50	5,95			
	Çocukluk dönemi sonrası(12 yaş üstü)	15	20,80	8,37			
Arkadaş Destek Düzeyi	Anne-baba var	372	22,08	6,35	0,992	1	0,319
	Çocukluk dönemi(12 yaş altı)	12	20,25	7,50			
	Çocukluk dönemi sonrası(12 yaş üstü)	15	23,20	5,95			
Özel bir insan destek düzeyi	Anne-baba var	372	22,32	6,33	0,106	1	0,745
	Çocukluk dönemi(12 yaş altı)	12	19,83	8,55			
	Çocukluk dönemi sonrası(12 yaş üstü)	15	22,13	7,25			
Algılanan sosyal destek düzeyi	Anne-baba var	372	66,67	16,36	0,060	1	0,807
	Çocukluk dönemi(12 yaş altı)	12	62,58	20,47			
	Çocukluk dönemi sonrası(12 yaş üstü)	15	66,13	18,72			
İnternet bağımlılık düzeyi	Anne-baba var	372	29,67	16,72	1,871	1	0,171
	Çocukluk dönemi(12 yaş altı)	12	31,67	14,88			
	Çocukluk dönemi sonrası(12 yaş üstü)	15	24,53	16,98			

Anne-babayı kaybetme yaşına göre algılanan sosyal destek alt düzeyleri ile internet bağımlılık düzeyinin farklılaşp farklılaşmadığının belirlemek için Kruskal-Wallis H

testi ile yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda; anne-babayı kaybetme yaşı ile aile destek düzeyi($p=0,902$), arkadaş destek düzeyi($p=0,319$), özel bir insan destek düzeyi($p=0,745$), algılanan sosyal destek düzeyi($p=0,807$) ve internet bağımlılık düzeyi($p=0,171$) arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Başka ifadeyle katılımcıların anne-babayı kaybetme yaşı ile algılanan sosyal destek düzeyi ve internet bağımlılığı arasında bir ilişki olmadığı görülmüştür.

Tablo 22

Bağımlı Olup Olmama Durumuna Göre Algılanan Sosyal Destek Alt Düzeyleri ile İnternet Bağımlılık Düzeyinin Farklılaşp Farklılaşmadığının Mann Whitney U Testi ile Analizi

		<i>f</i>	\bar{X}	<i>s.s</i>	<i>U</i>	<i>z</i>	<i>P</i>
Aile Destek düzeyi	Var	98	21,23	6,63	13018,500	-1,764	0,078
	Yok	301	22,54	6,00			
Arkadaş Destek Düzeyi	Var	98	21,12	6,50	12911,000	-1,875	0,061
	Yok	301	22,37	6,30			
Özel bir insan destek düzeyi	Var	98	21,11	7,21	13058,000	-1,740	0,082
	Yok	301	22,61	6,13			
Algılanan sosyal destek düzeyi	Var	98	63,47	18,51	12943,500	-1,823	0,068
	Yok	301	67,52	15,77			
İnternet bağımlılık düzeyi	Var	98	31,30	19,28	13908,000	-0,848	0,396
	Yok	301	28,96	15,72			

Katılımcının bağımlı olup olmama durumuna göre algılanan sosyal destek alt düzeyleri ile internet bağımlılık düzeyinin farklılaşp farklılaşmadığının belirlemek için Mann Whitney U testi ile yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda; bağımlı olup olmama durumu ile aile destek düzeyi($p=0,078$), arkadaş destek düzeyi($p=0,061$), özel bir insan destek düzeyi($p=0,082$), algılanan sosyal destek düzeyi($p=0,068$) ve internet bağımlılık düzeyi($p=0,396$) arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Başka ifadeyle katılımcıların bağımlı olup olmama durumu, algılanan sosyal destek düzeyi ve internet bağımlılığını etkilememiştir.

Tablo 23**Aylık Gelire Göre Algılanan Sosyal Destek Alt Düzeyleri ile İnternet Bağımlılık Düzeyinin Farklılaşp Farklılaşmadığının Kruskal-Wallis H Testi ile Analizi**

		<i>f</i>	\bar{X}	<i>s.s</i>	<i>x</i> ²	<i>sd.</i>	<i>P</i>
Aile Destek düzeyi	1000 TL ve altı	288	22,07	6,22	2,451	2	0,294
	1000-3000 TL	82	22,98	5,98			
	3000 TL ve üstü	29	21,66	6,39			
Arkadaş Destek Düzeyi	1000 TL ve altı	288	21,95	6,33	0,791	2	0,673
	1000-3000 TL	82	22,60	6,31			
	3000 TL ve üstü	29	21,62	7,04			
Özel bir insan destek düzeyi	1000 TL ve altı	288	21,87	6,69	2,645	2	0,266
	1000-3000 TL	82	23,26	4,96			
	3000 TL ve üstü	29	23,03	7,31			
Algılanan sosyal destek düzeyi	1000 TL ve altı	288	65,89	16,96	1,522	2	0,467
	1000-3000 TL	82	68,83	14,39			
	3000 TL ve üstü	29	66,31	18,15			
İnternet bağımlılık düzeyi	1000 TL ve altı	288	30,24	16,71	2,773	2	0,250
	1000-3000 TL	82	27,72	14,84			
	3000 TL ve üstü	29	27,66	20,78			

Aylık gelire göre algılanan sosyal destek alt düzeyleri ile internet bağımlılık düzeyinin farklılaşp farklılaşmadığının belirlemek için Kruskal-Wallis H testi ile yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda; aylık gelir ile aile destek düzeyi(p=0,294), arkadaş destek düzeyi(p=0,673), özel bir insan destek düzeyi(p=0,266), algılanan sosyal destek düzeyi(p=0,467) ve internet bağımlılık düzeyi(p=0,250) arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Başka bir deyişle aylık gelir, algılanan sosyal destek düzeyi ve internet bağımlılığını etkilememiştir.

Tablo 24

Algılanan Sosyal Destek Düzeyinin İnternet Bağımlılığı Üzerindeki Yordayıcılık Etkisinin Tespiti Amacıyla Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi

Model	Standart olmayan katsayılar		Standart katsayılar	t	P
	B	Standart Hata	Beta		
(Sabit)	42,857	3,395		12,624	,000
Algılanan sosyal destek düzeyi	-,200	,050	-,199	-4,044	,000

Algılanan sosyal destek düzeyinin internet bağımlılığı üzerine olan etkisini tespit etmek amacıyla yapılan regresyon analizi sonucunda algılanan sosyal destek düzeyinin internet bağımlılığı üzerinde -0,199 düzeyinde negatif yönlü anlamlı etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. (p=0,000)

Algılanan sosyal destek düzeyinin artması internet bağımlılık düzeyini azaltacaktır. Algılanan sosyal destek düzeyinin bağımsız değişken olduğu regresyon modeli anlamlı olduğu tespit edilirken (F=16,354, p=0,000) bu modelin internet bağımlılık düzeyinde meydana gelen değişimin %40'ını açıkladığı tespit edilmiştir.

SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığını yordayan psikososyal değişkenler incelenmiştir. Araştırma internet ortamında hazırlanarak rastgele seçilmiş İstanbul'da yaşayan 500 üniversite öğrencisine gönderilmiş, bunların 399'u ölçek formunda yer alan demografik değişkenlere ve ölçeklerde yer alan soruları cevaplamıştır. Araştırma sonuçlarına bakıldığında katılımcı bireylerin %83,71'inin 5 yıl ve daha fazla süre internet kullandığı görülmüştür. Katılımcıların internet kullanma sıklıklarına baktığımızda ise %31,83'ünün günde 5 saat ve üstü kullandıkları, %72,18'inin haftada 7 gün internet kullandıkları tespit edilmiştir. Katılımcıların internet kullanım amaçlarını incelediğimizde; katılımcı bireylerin %41,60'ının ödev için bazen, %37,34'ünün araştırma için çoğunlukla, %30,08'inin film için çoğunlukla, %35,09'unun oyun için hiçbir zaman, %40,10'unun müzik için her zaman ve %44,61'inin sosyal iletişim kurmak(mail,msn..vb.) için her zaman kullandığı tespit edilmiştir.

İnternet üzerinde gittikçe artan sayılarda destek gruplarının oluşturulduğu bilinmektedir. (Esen, 2010). Bununla birlikte sosyal paylaşım ağlarının sosyal destek algısı yaratmada önemli bir rol oynadığı görülmektedir (Baltacı vd.,2012).Yapılan bu çalışmada internete bağımlılık düzeyi, algılanan sosyal destek düzeyi ve algılanan sosyal destek düzeyinin alt düzeyleri olan aile destek, arkadaş destek, özel bir insan destek düzeylerinin dağılımlarının normal dağılım ile arasında anlamlı bir farklılık olduğu, değişkenlerin normal dağılmadığı tespit edilmiştir. Joinson (1999) da benzer olarak internetin ergenlere yeni sosyal ilişkiler kurma fırsatı tanıdığı ve aile içindeki ilişkilerde yaşanan sorunlar çözebilecek uygun baş etme yöntemlerini geliştiremeyen ergenlerin yakın ilişkiler kurma ihtiyaçları için internete yöneldiğini belirtmiştir. Esen ve Gündoğdu (2010)yapmış olduğu bir çalışmada da akran baskı düzeyleri düştükçe ergenlerin internete olan bağımlılığı düzeylerinin de azaldığı görülmüştür. Bununla beraber aile ve öğretmen desteği arttıkça internet bağımlılığı puanlarının düştüğü de gözlenmiştir.

Buradan hareketle gittikçe artarak, yaygınlaşan internet kullanımı ile beraber sanal iletişim ortamının daha az riskli ve daha kolay sosyal ilişkilerin kurulduğu bir ortam olarak algılandığını söylemek mümkündür (Zorbaz, 2013). Bu durum da interneti bireylerin başkalarından kolayca destek bulabildiği kaynaklardan birine dönüştürmektedir. İnternetin günlük hayatın her alanına girmesi ve neredeyse gerçek ve sanal dünyanın birbiri ile yarıştığı bir dönemde bireylerin yüz yüze ilişkilerini öteleyebildiği ve interneti sosyal destek sağladıkları kaynakların arasında ilk sıralara koyabildiği görülmektedir (Caplan, 2002). İnternet aracılığı ile sağlandığı görülen sanal sosyal desteğin gerçek hayatta kalıcı ilişkilere dönüşememe durumu da sosyal sorunlara neden olurken, sosyal ilişkilerde yaşanan doyumsuzluk sanal dünyaya yönelmeyi arttırıp bir kısır döngü yaratabilmektedir (Ceyhan, 2011).

Yapılan analiz sonucunda; cinsiyet ile aile destek düzeyi, arkadaş destek düzeyi, özel bir insan destek düzeyi, algılanan sosyal destek düzeyi, internet bağımlılık düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Başka bir deyişle cinsiyet internet bağımlılığını ve algılanan sosyal destek düzeyini etkilememektedir. Ancak Esen ve Gündoğdu (2010)'nun yaptığı araştırmada internet bağımlılığı puanlarının cinsiyete göre değiştiği, kızların internet bağımlılığı puanlarının erkeklerden daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Esen ve Siyez (2011) cinsiyetin, akademik başarı, yalnızlık ve aileden algılanan sosyal destek değişkenlerinin ergenlerde internet bağımlılığını yordadığını belirtmektedir. Literatürdeki çalışmalardan bazılarının araştırmada elde edilen sonuca paralel şekilde erkeklerin kızlardan daha çok internet bağımlısı olduğunu saptanırken (Balta ve Horzum, 2008;); bazılarının internet bağımlılığının cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermediğini göstermektedir (Bayraktar ve Gün, 2007).

Karasu vd. (2017: 381)'nin üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile sosyal destekleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacı ile yaptıkları araştırmada da öğrencilerin cinsiyet durumu ile internet bağımlılığı puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Erkek öğrencilerin internet bağımlılığı puan ortalamaları, kız öğrencilerden istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Bu durumla yapılan araştırmalarda net bir sonucun ortaya çıkmadığı

görülmektedir. Bu farklılığın, araştırmalardaki internet bağımlılığı ölçüm biçiminden ve/veya kültürel farklılıklar gibi değişkenlerden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Sosyal ağların günümüzde milyonlarca genç tarafından çeşitli amaçlar doğrultusunda kullanıldığı bilinmektedir (Filiz vd., 2014). Araştırmacıların internet kullanıcıların büyük çoğunluğunun özellikle 18-24 yaş aralığındaki genç yetişkinlerden oluştuğunu vurguladıkları görülmektedir. Üniversitedeki öğrencilerin de büyük çoğunluğunun bu yaş aralığında yer aldığını belirtmek gerekir (Cheung, 2011; Mason ve Rennie, 2008). Yapılan analiz sonucunda; yaş ile aile destek düzeyi, arkadaş destek düzeyi, özel bir insan destek düzeyi ve algılanan sosyal destek düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Yaş ile internet bağımlılık düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Başka bir ifadeyle internet bağımlılık düzeyi yaşa göre değişir.

Litwin (2000) tarafından yapılan araştırmada, yaş ilerledikçe arkadaş ilişkilerinin azaldığı; eğitim düzeyi düştükçe aile ağlarının arttığı, eğitim düzeyi yükseldikçe arkadaşlık ağlarının arttığı bulunmuştur. Psikiyatrik yardım alan ergenlerin sosyal destek algılarını etkileyen faktörleri belirlemek amacıyla, SSK Ankara Eğitim Hastanesi Psikiyatri Kliniği Gençlik Ünitesi ve A.Ü. Tıp Fakültesi Cebeci Hastanesi Psikiyatri Anabilim Dalı Ergen Polikliniğinden belli aralıklarla ayaktan psikiyatrik tedavi gören 14-21 yaş arasındaki 110 kişi ile çalışılmıştır. Veriler, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇASDÖ) ve araştırmacı tarafından geliştirilen görüşme formu aracılığıyla toplanmıştır. Araştırma sonucunda, yaş ile sosyal destek algısının istatistikî açıdan anlamlı farklılık gösterdiği, yaş ilerledikçe (18- 19 yaş ve sonrası) arkadaş desteğinin düştüğü, ergenlik döneminin başlarında (14- 15 yaşta) ise, en yüksek aileden destek algıladıkları bulunmuştur (Güzel, 2005).

Medeni durum ile aile destek düzeyi, arkadaş destek düzeyi, özel bir insan destek düzeyi ve algılanan sosyal destek düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Medeni durum ile internet bağımlılık düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Başka bir deyişle ifade ile katılımcı bireylerin medeni durumları internete olan bağımlılıklarını etkilemektedir. Karasu vd. (2017: 381)'nin

araştırmasında bölüm, sınıf, yaş, aile tipi, medeni durum, kaldığı yer, anne eğitimi, baba eğitimi, baba mesleği, anne mesleği ve ailenin gelir durumu ile internet bağımlılığı puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Sancar (2017: 308-309)'n kadınlarda internet bağımlılığı ile ilgili yaptığı bir araştırmada en sık internet kullanımının sözlü/nişanlı kadınlar arasında olduğu tespit edilmiştir. Sözlü/nişanlıların %93'ü her gün internete girdiği belirtilmiştir. Bu grubun gerek eğitim ve iş, gerekse sözlü/nişanlıları ve arkadaşlarıyla sosyal medya üzerinden gerçekleştirdiği iletişim sıklığı bu grubu en sık kullanan grup yaptığını söylemek mümkündür. İkinci sıklıkta internet kullanan grupsa evli kadınlardır. Dul/boşanmış kadınların da %82 gibi yüksek bir oranda her gün internet erişiminde buldukları gözlenmektedir. Daha seyrek kullanımların tüm gruplarda oldukça düşük olduğu görülmektedir.

Yapılan analiz sonucunda; bağımlı olup olmama durumu ile aile destek düzeyi, arkadaş destek düzeyi, özel bir insan destek düzeyi, algılanan sosyal destek düzeyi ve internet bağımlılık düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Chou ve Hsiao' nun (2000) yapmış oldukları çalışmada internet kullanımındaki artışın gerçek sosyal ilişkilere ayrılan zamanı ve yüz yüze ilişkileri azalttığı, sosyal izolasyonu sebep olduğu; bu tür insanların yalnızlıklarının arttığı bulunmuştur. Hamburger ve Ben-Artzi (2003) ise internet bağımlılığının yalnızlık düzeyini arttırmadığını, yalnızlık sonucunda internet bağımlılığının ortaya çıktığını bulmuşlardır. Chen, Li ve Long (2007) algılanan sosyal destek ve sosyal destek düzeyi düşük öğrencilerde internet bağımlılığı görülme oranının yüksek olduğunu ve düşük sosyal desteğin internet bağımlılığı için risk faktörleri arasında yer aldığını ortaya koymuşlardır(akt. Esen ve Siyez, 2011: 128).

Yapılan araştırmalarda algılanan sosyal destekle internet bağımlılığının arasında negatif yönde ilişki olduğunu gösteren çalışmalarla birlikte internetin sosyal ilişki ağlarını geliştirip sosyal etkileşim ve desteği arttırdığını belirten araştırmalar da yer almaktadır (Özcan ve Buzlu, 2005; Valkenburg ve Peter, 2007).

İnternet, çok kısa bir sürede dünya nüfusunun büyük bölümünü birbirlerine bağlayarak, bu süreç içinde büyük değişimler geçirdiği görülmektedir. Kişilerin internet bağımlılığı davranışlarını kontrol altına alabileceği ve istediği zaman vazgeçebileceğini de

düşünebilmektedir. Ülkemizde yapılan çalışmalara bakıldığında internet bağımlılığının 2000'lerin başından itibaren araştırmacıların ilgisini çekmeye başladığı görülür. Bayraktar (2001)'ın internet kullanımı ergen gelişiminde görülen etkilerini araştırdığı görülürken; Ayaroğlu (2002) da üniversite öğrencilerinin internet kullanım ve yalnızlık düzeylerinin arasındaki ilişkinin üzerinde durmuştur. Yine literatüre bakıldığında ergenler (Tahiroğlu vd., 2008; Kurtaran, 2008) ve üniversite öğrencilerinin (Ceyhan, 2008) ayrıca ilköğretim öğrencilerinin internet erişim ve kullanım amaçlarının incelendiği araştırmaların yapıldığı da görülmektedir Orhan ve Akkoyunlu, 2004; Ersoy ve Yaşar, 2003).

Sonuç olarak bağımlılık, bağımlı kişi ile kişinin aşırı davranışlar sergilediği nesneyle arasındaki ilişkiyi ifade etmek için kullanılan kavramdır. Ayrıca kişilerin herhangi bir maddeyi ve/veya nesneyi zamanla artan oranlarda kullandığı, kişilerin maddeden ve/veya nesneden uzaklaşma durumlarında yoksunluk davranışına girdiği ve bu durumun genel yaşamını etkilediği görülmektedir. Bağımlılık halinde farklı koşul ve durumlarda bağımlı olunan nesne veya maddeye ulaşmak için çaba gösterilir ve zaman içinde bu istek duygusu artmaktadır ve eksiklik duygusuna kapılmaktadır. Bağımlılığın sonucunda kişilerin yaşamında olumsuz sonuçların ortaya çıkabildiği görülmektedir. Günümüzde bazı nesne ve maddelere yönelik bağımlılık görüldüğü gibi teknolojinin gelişmesiyle birlikte internete karşı da bağımlılık gelişebildiği görülmektedir. İnternetin aşırı kullanımının neticesinde aşırı sinirlilik ve saldırganlık durumları ortaya çıkabilmektedir. Kişinin gündelik yaşamını etkileyebilecek bazı durumlar ile karşı karşıya kalmaktadır. Aşırı internet kullanma isteğinin engellenememe durumunun klinik bir rahatsızlığa dönüştüğünün de altını çizmek gerekir.

KAYNAKÇA

Kitaplar

Gonzalez, N. (2002). *Internet Addiction Disorder And Its Relation To Impulse Control*. Unpublished master's thesis, A,Texas: & M University Kingsville.

Gürcan, N. ve E. Hamarta (2013). *Problemlili İnternet Kullanımı ve Uyum, İnternet Bağımlılığı Sorunlar ve Çözümler*, Ankara: Anı Yayıncılık.

Mason R.ve F. Rennie (2008). *E-Learning And Social Networking Handbook: Resources For Higher Education*. NY, New York: Routledge.

Yıldız C. ve K. Bölükbaş (2005). *İnternet Kafeler, Gençlik ve Sosyal Sapma, İnternet ve Toplum*, Ankara: Anı Yayıncılık.

Young K. (1999). *Internet Addiction: Symptoms, Evaluations And Treatment*. In *Innovations In Clinical Practice: A Source Book*. Jackson: Edited by VandeCreek L.

Tezler

Akinoğlu, P. (2002). Eğitim ve Sosyalleşme Açıısından İnternet Kullanımı: İstanbul Örneği, *Doktora Tezi*, Sakarya: Sakarya Üniversitesi SBE.

Aslanbay, M. (2006). Compulsive Concupption: Internet Use Addiction Tendency. The Case Of Turkish High School Students. *Yüksek Lisans Tezi*, Marmara Üniversitesi SBE.

Ayaroğlu, N. (2002). The Relationship Between İnternet Use And Loneliness Of University Students. *Yüksek Lisans Tezi*, Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi, EB.

Bayraktar, F. (2001). İnternet Kullanımının Ergen Gelişimindeki Rolü. *Yüksek Lisans Tezi*, İzmir: Ege Üniversitesi SBE.

Bayraktutan, F. (2005). Aile İçi İlişkiler Açıısından İnternet Kullanımı, *Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul: İstanbul Üniversitesi SBE.

Bölükbaş, K. (2013). İnternet Kafeler Ve İnternet Bağımlılığı Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma: Diyarbakır Örneği, *Yüksek Lisans Tezi*, Diyarbakır: Dicle Üniversitesi, SBE.

Çatalpınar, P. (2017). İnternet Bağımlılığı: Yeni Bir Tanım Gerekli Mi?, *Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul: Beykent Üniversitesi SBE.

Derin, S. (2013). Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Öznel İyi Oluş, *Yüksek Lisans Tezi*, Ankara: Hacettepe Üniversitesi SBE.

Dinicola, M. (2004). Pathological İnternet Use Among College Students: The Prevalence Of Pathological İnternet Use And İts Correlates. *Doctoral Dissertation*. Ohio University.

- Doğan, A. (2013). İnternet Bağımlılığı Yaygınlığı, *Yüksek Lisans Tezi*, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi EBE.
- Eftekin, P. (2015). Ergenlik dönemindeki Öğrencilerin İnternet Bağımlılığı ve Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Yüksek Lisans Tezi*, Kayseri: Erciyes Üniversitesi EBE.
- Ergenç, A. (2011). Web 2.0 ve Sanal Sosyalleşme: Facebook Örneği, *Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul: Maltepe Üniversitesi SBE.
- Eryılmaz, A. (2004). Ergenlik Ve Genç Yetişkinlik Döneminde Romantik Yakınlığı Başlatmada Algılanan Kontrol, *Yüksek Lisans Tezi*, Ankara: Ankara Üniversitesi EBE.
- Esen, E. (2010). Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Yordayan Psiko-Sosyal Değişkenlerin İncelenmesi, *Yüksek Lisans Tezi*, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi EBE.
- Güzel, H. (2005). Psikiyatrik Yardım Alan Ergenlerin Sosyal Destek Algıları ve Bunu Etkileyen Etmenler, *Yüksek Lisans Tezi*, Ankara: Hacettepe Üniversitesi SBE.
- Işık, U. (2007). Medya Bağımlılığı Teorisi Doğrultusunda İnternet Kullanımının Etkileri ve İnternet Bağımlılığı, *Doktora Tezi*, Konya: Selçuk Üniversitesi SBE.
- İnan, A. (2010). İlköğretim II. Kademe ve Ortaöğretim öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı, *Yüksek Lisans Tezi*, Erzurum: Atatürk Üniversitesi SBE.
- Kaya, A. (2011). Öğretmen Adaylarının Sosyal Ağ Sitelerini Kullanım Durumları ve İnternet Bağımlılığı Düzeyleri. *Yüksek Lisans Tezi*, İzmir: Ege Üniversitesi FBE.

- Kerimov, E. (2016). Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Düzeyleri İle Din Algıları Üzerine Bir Araştırma, *Yüksek Lisans Tezi*, Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi SBE.
- Koçak, A. (2001). Sosyal Kaygıyla Basa Çıkma Programının Lise Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerine Etkisi, *Yüksek Lisans Tezi*, Ankara: Gazi Üniversitesi EBE.
- Kurtaran, T. (2008). İnternet Bağımlılığını Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi, *Yüksek Lisans Tezi*, Mersin: Mersin Üniversitesi SBE.
- Özdemir, K. (2006). Romantik İlişkilerde Kendini Ayarlama: Prototip Analiz Yöntemiyle İlgili Bir Uygulama. *Yüksek Lisans Tezi*, Ankara: Gazi Üniversitesi SBE.
- Şahin, M. (2011). İlköğretim Okulu Öğrencilerindeki İnternet Bağımlılığı, *Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul: Yeditepe Üniversitesi SBE.
- Şenormancı, G.(2013). İnternet Bağımlılığı Tanısı Konan Hastalarda Bağlanma Ve Aile İşlevleri, Sağlık Bakanlığı Türkiye Kamu Hastaneleri Kurumu, *Tıpta Uzmanlık Tezi*, Ankara: Tıp.
- Taçıyıldız, Ö. (2010). Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre Yordanması, *Yüksek Lisans Tezi*, İzmir: Ege Üniversitesi, SBE.
- Tanrıverdi, K. (2012). Ortaöğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı İle Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Yüksek Lisans Tezi* Van: Yüzüncü Yıl Üniversitesi EBE.

Toraman, M. (2013). İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Ağ Kullanım Düzeylerinin Ortaöğretim Öğrencilerinin Akademik Başarıları ile İlişkisinin İncelenmesi, *Yüksek Lisans Tezi*, Elazığ: Fırat Üniversitesi EBE.

Vara, Ş. (1999). Yoğun Bakım Hemşirelerinde İş Doyumu Ve Genel Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkini İncelenmesi, *Yüksek Lisans Tezi*, İzmir: Ege Üniversitesi SBE.



Sürelî Yayınlar

Dergiler

Aktürk, O. (2015). Analysis Of Cyberbullying Sensitivity Levels Of High School Students And Their Perceived Social Support Levels. *Interactive Technology and Smart Education*, 12(1), 44-61.

Arısoy, Ö. (2009). İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1, s. 55-67.

Avşaroğlu, S., E. Deniz ve A. Kahraman (2005). Teknik Öğretmenlerde Yaşam Doyumu İş Doyumu ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14, 115-129.

Balta, Ö. ve B. Horzum (2008). Web Tabanlı Öğretim Ortamındaki Öğrencilerin İnternet Bağımlılığını Etkileyen Faktörler, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 41(1), 185-203.

Baltacı, H., F. İşleyen ve S. Özdemir (2012). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Romantik İlişki Durumları Ve Sosyal Ağ Kullanımlarına Göre Etkileşim Kaygısı Ve Sosyal Destek Algılarının İncelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2), 25-36.

Başlar, G. (2013). Yeni Medyanın Gelişimi ve Dijitalleşen Kapitalizm, *Akademik Bilişim*, 5, 1-9.

Batıgün, A. ve D. Hasta (2010). İnternet Bağımlılığı: Yalnızlık Ve Kişilerarası İlişki Tarzları Açısından Bir Değerlendirme, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11.3, 213-219.

Batıgün, A. ve N. Kılıç (2011). İnternet Bağımlılığı İle Kişilik Özellikleri, Sosyal Destek, Psikolojik Belirtiler ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*. 26 (67): 1-10.

- Bayraktar, Fatih G. (2007). Incidence And Correlates Of İnternet Usage Among Adolescents in North Cyprus, *Cyberpsychology and Behavior*, 10: 2 6.
- Bayraktar, F. ve Z. Gün (2007). Incidence And Correlates Of İnternet Usage Among Adolescents İn North Cyprus. *Cyberpsychology & Behavior*,10: 191 197.
- Beard K. ve E. Wolf (2001). Modification in The Proposed Diagnostic Criteria For İnternet Addiction, *Cyber Psychology & Behavior*, 4(3), 377 383.
- Bostwick, M. Ve J. Buccı (2008). İnternet Sex Addiction Treated With Naltrexone, *Mayo Clin Proc* 83: 226-230.
- Canan, F., A. Ataoglu, ve A. Ozcetin (2012). The Association Between İnternet Addiction And Dissociation Among Turkish College Students. *Comprehensive Psychiatry*, 53(5): 422-426.
- Caplan, S. (2007). Relations Among Loneliness, Social Anxiety, And Problematic İnternet Use. *Cyber Psycehology and Behavior*, 10(2): 234– 242.
- Ceyhan, E. (2008). Ergen Ruh Sağlığı Açısından Bir Risk Faktörü: İnternet Bağımlılığı, *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 15(2): 111-112.
- Ceyhan E. (2014). İleri Ergenlik Yıllarında İnternette Kimlik Denemeleri, *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 39(174), 249–258.
- Ceyhan, E. ve C. Aydoğan (2007). Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeğinin Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışmaları, *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri (KUYEB) Dergisi*, 7: 387-416.

- Cheung, C., C., Peter ve M. Lee (2011). Online Social Networks: Why Do Students Use Facebook?, *Computers in Human Behavior*, Cilt 27, 133-7 43.
- Çakır, H. (2007). Geleneksel Gazetecilik Karşısında İnternet Gazeteciliği. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22, 123-149.
- Çeçen, Rezan (2008). “Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordamada Bireysel Bütünlük (Tutarlılık) Duygusu, Aile Bütünlük Duygusu Ve Benlik Saygısı”, *Eğitimde Kuram ve Uygulama* ,4 (1); ss.19–30.
- Dalbudak, E., C. Evren ve S. Aldemir (2013). Relationship Of İnternet Addiction Severity With Depression, Anxiety, And Alexithymia, Temperament And Character İn University Students. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(4), 272- 278.
- Davis, R. (2001). Cognitive-Behavioral Model Of Pathological İnternet Use. *Comput Human Behav* 17:187-195.
- Diener, E. ve R. Lucas (1999). Subjective Well-Being: Three Decades Of Progress. *Psychological Bulletin*,125 (2); 276-303.
- Dong, S., Lu, Zhou (2010). Impulse Inhibition In People With İnternet Addiction Disorder: Electrophysiological evidence from a Go/NoGo study. *Neurosci Lett*; 485, 138-142.
- Erkul E. (2009). Sosyal Medya Araçlarının (Web 2.0) Kamu Hizmetleri Ve Uygulamalarında Kullanılabilirliği, *Türkiye Bilişim Derneği*, 116, 96-101.
- Ersoy, A. ve Ş. Yaşar (2003). İlköğretim 4. Ve 5. Sınıf Öğrencilerinin İnternet Kullanma Durumları, *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(4), 401- 425.

- Esen, B. Ve M. Gündoğdu (2010). The Relationship Between Internet Addiction, Peer Pressure And Perceived Social Support Among Adolescents, *The International Journal Of Educational Researchers*, 2(1), 29-36.
- Esen, E. ve D. Siyez (2011). Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Yordayan Psiko Sosyal Değişkenlerin İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 127- 138.
- Eşgi, N. (2013). Dijital Yerli Çocukların Ve Dijital Göçmen Ebeveynlerinin İnternet Bağımlılığına İlişkin Algılarının Karşılaştırılması, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education)*, 28(3), 181-194.
- Filiz O., O. Erol, F. Dönmez ve A. Kurt (2014). BÖTE Bölümü Öğrencilerinin Sosyal Ağ Siteleri Kullanım Amaçları ile İnternet Bağımlılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Journal of Instructional Technologies & Teacher Education*, Cilt 3, Sayı 2, 17-28.
- Gönül A. (2002). Sibel, Patolojik İnternet Kullanımı (İnternet Bağımlılığı / Kötüye Kullanımı). *New Symposium*, 40 (3); 105-110.
- Greenfield D. (1999). Psychological Characters of Compulsive Internet Use: A Preliminary Analysis, *Cyberpsychol Behaver*, 2.
- Hall A. ve J. Parsons (2001). Internet Addiciton: College Student Case Study Best Practices in Cognitive Behavior Therapy. *Journal of Mental Health Counseling*. 23: 312-327.
- Joinson, A. (1999). Causes And İmplications Of Disinhibited Behavior On The Internet. In: Gackenbach J. (ed). Psychology and the Internet: Intrapersonal, Interpersonal, And Transpersonal Implications. *San Diego: Academic Press*, 43–60.

Kandell, J. (1998). Internet Addiction On Campus: The Vulnerability Of College Students. *Cyber Psychology & Behavior*, 1; 11-17.

Karasu F., B. Bayır ve H. Çam (2017). Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı İle Sosyal Destek Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Sosyal Bilimler Dergisi*, Cilt 7 Sayı 14, 374-387.

Kasalak, Turgut F. (2010). Üniversiteye Yeni Başlayan Öğrencilerin İnternete İlişkin Görüşleri, *International Conference on New Trends in Education and Their Implications*, 528-533.

Kelleci, M., N. Güler, H. Sezer ve Z. Gölbaşı (2009). Lise Öğrencilerinde İnternet Kullanma Süresinin Cinsiyet Ve Psikiyatrik Belirtiler İle İlişkisi. *Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 8(3); 223-230.

Keser Ö. ve Buzlu, S. (2005). Problemlili İnternet Kullanımını Belirlemede Yardımcı Bir Araç: İnternet Bilişsel Durum Ölçeğinin Üniversite Öğrencilerinde Geçerlilik Ve Güvenirliği, *Bağımlılık Dergisi*, 6 (1); 19-26.

Kılınç, H. ve S. Sevim (2005). Ergenlerde Yalnızlık Ve Bilişsel Çarpıtmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 38; 67-89.

Kimberly, Y. ve R. Robert (1998). The Relationship Between Depression and Internet Addiction, *Cyber Psychology and Behavior*, 1/1, 25-28.

Köroğlu, G., Ö. Öztürk, N. Tellioglu, Y. Genç, H. Mırsal ve M. Beyazyürek (2006). Problemlili İnternet Kullanımıyla Başvuran İki Uçlu Bir Hasta Nedeniyle Psikiyatrik Ek Tanı Tartışması, *Olgu Sunumu. Bağımlılık Dergisi*. 7: 150-154.

- Kraut, R. (2010). Michael Patterson, Vicki Lundmark, Sara Kiesler, Tridas Mukopadhyay, and William Scherlis, A Social Technology That Reduces Social Involvement and Psychological Well-Being?, *American Psychological Association*, 53/9, 1017-1031.
- Mihçı, S. ve A. Aktürk (2012). Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılıklarının Ve Teknolojiye Yönelik Tutumlarının İncelenmesi. *6 th International Computer & Instructional Technologies Symposium*, October 4-6, 222-229.
- Morsünbül, Ü. (2014). İnternet Bağımlılığının Bağlanma Stilleri, Kişilik Özellikleri, Yalnızlık ve Yaşam Doyumu İle İlişkisi. *International Journal of Human Sciences*, 11(1): 357-372.
- Mythily, Q. Ve M. Winslow (2008). Prevalence And Correlates Of Excessive İnternet Use Among Youth İn Singapore, *Annals Academy Med Singapore*, 37: 9-14.
- Namlu, Ayşen G. (1999). Öğretmenlerin Eğitimde Teknoloji Kullanımına Yönelik Tutumları, *Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, c. 8, 1/2, 184.
- Namlu, Ayşen G. (1998). Teknoloji Öğrenmede Ne Kadar Etkili?, *Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9. 1-2.
- Orhan, F. ve B. Akkoyunlu (2004). İlköğretim Öğrencilerinin İnternet Kullanımları Üzerine Bir Çalışma, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 26; 107-116.
- Ömürüş, E. ve R. Ehtiyar (2008). Örgütsel Yapılarda Romantik İlişkiler: Algılanan Gütümler Ve Davranış Değişiklikleri Üzerine Bir Araştırma, *Akdeniz İ.İ.B.F. Dergisi*, 16; 20-39.

- Öztürk O., G. Odabaşıoğlu ve A. Kalyoncu (2007). İnternet Bağımlılığı: Kliniği ve Tedavisi. *Bağımlılık Dergisi*. 8 (1): 36- 41.
- Park, K., J. Kım ve C. Cho (2008). Prevalence Of Internet Addiction And Correlations With Family Factors Among South Korean adolescents, *Adolescence*, 43(172); 895-909.
- Rumpf, H., ve B. Vermulst (2014), Occurence Of İnternet Addiction İn A General Outcomes And İmplications, *Cyberpsychol Behav*, 10, 671-679.
- Sancar, E. (2017). Kadınlarda İnternet Bağımlılığı ile İlgili Bir Araştırma: İstanbül Örneği, *Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilgiler Dergisi*, Sayı / No. 13, Ekim, 296-320.
- Shaw, M. ve D. Black (2008). Internet Addiction: Definition, Assessment, *Epidemiology And Clinical Management*. CNS Drugs ;22, 353 365.
- Siomos, K., B. Dafouli ve Angelopoulos, (2012). Internet addiction Among Greek Adolescent Students. *Cyberpsychology & Behavior*, 11(6), 653-657.
- Song, I., R. Larose, M. Eastin ve C. Lin (2004). Internet Gratifications And Internet addiction: On The Uses And Abuses Of New Media. *Cyberpsychology & Behavior*, 7(4), 384-394.
- Şenormancı Ö., R. Konkan ve M. Z. Sungur (2010). İnternet Bağımlılığı Ve Bilişsel Davranışı Terapisi, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11, 261-268.
- Şimşek, N. ve M. Şimşek (2015). Lise Öğrencilerinde Umutsuzluk ve İnternet Bağımlılığı, *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 1(14), 7-14.

- Tahiroğlu, A., Ö. Uzel, ve N. Avcı (2008). Internet Use Among Turkish Adolescents. *Cyberpsychology and Behavior*. 11 (5), 537- 543.
- Valkenburg, P. ve J. Peter (2007). Preadolescents' And Adolescents' Online Communication And Their Closeness To Friends, *Developmental Psychology*, 43, 267–277.
- Wang, W. (2001). Internet dependency And Psychosocial Maturity Among College Students, *International Journal of Human-Computer Studies*, 55, 919-938.
- Young, K. (2007). Cognitive Behavior Therapy With Internet Addicts: Treatment Population Sample: A Latent Class Analysis, *European Addiction Research*, 20(4), 159-166.
- Young, K.ve C. Rodgers (1998) The Relationship Between Depression And Internet Addiction. *CyberPsychology and Behavior*, 1(1); 25-28.
- Young, K. (1999). Internet Addiction: The Emergence Of A New Clinical Disorder. *Cyberpsychology &Behavior*, 1(3), 237-244.
- Young, K. (1996). Internet addiction: The Emergence Of A New Clinical Disorder, *Published in CyberPsychology and Behavior*. 1(3), 237-244.
- Zhou, Y, Lin FC, Du YS, Qin LD, Zhao ZM, Xu JR, Lei H. (2011). Gray Matter Abnormalities In Internet Addiction: A Voxel-Based Morphometry Study, *Eur J Radiol*, 79, 92-95.

Diğer Yayınlar

Sempozyum ve Raporlar

Akbulut A. Ve Yılmazel, G. (2012). Ergen Yaş Grubunda İnternet Bağımlılığı Düzeyinin Belirlenmesi. *15.Ulusal Halk Sağlığı Kongresi*.

Urhan B. ve Kızılca İ. (2011). Türkiye’de Kişilerin İnternet Kullanımları Ne Şekilde Değişiyor? İnternet Kullanıcıları Üzerine Bir Değerlendirme, Türkiye Ekonomi Politikaları Araştırma Vakfı.

Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu (BTK). Üç Aylık Pazar Verileri Raporu 2014 Yılı 2. Çeyrek, 2014.

Dursun F. (2004). Üniversite Öğrencilerinin İnterneti Kullanma Amaçları, *XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı*, 6-9 İnönü Üniversitesi: 1-11.

Ercana, O., K. Bilenb ve A. Bulut, The Effect of Web-Based Instruction With Educational Animation Content At Sensory Organs Subject On Students' Academic Achievement And Attitudes, *5th World Conference on Educational Sciences, Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 2014, 116: 24-33.

Shapıra, L. S. Goldsmith Ve S. Lazoritz, (2003). *Depress Anxiety*, 17(4), 207-216

İnternet Sitesi

Altun, A. (2003). Yurdum İnternet'i 10 Yasında!. <http://www.internetarsivi.metu.edu.tr/10yil.php>. (erişim tarihi: 05.01.2013).

Goldberg J. (1996). Goldberg's message. <http://wwwusr.rider.edu/~suler/psycyber/supportgp.html> (erişim tarihi: 28.10.2016).

İnternet Live Stats. İnternet Users. <http://www.internetlivestats.com/internetusers/#trend> (erişim tarihi: 17.10.2014).

İnternet ve Sosyal Medya Kullanıcı İstatistikleri, <http://www.dijitalajanslar.com/internet-ve-sosyal-medya-kullanici-istatistikleri-2016/> (erişim tarihi: 29 Ocak 2016).

İnternet Ve Sosyal Medya Kullanıcı İstatistikleri, <http://www.dijitalajanslar.com/internet-ve-sosyal-medya-kullanici-istatistikleri-2017/> (erişim tarihi: 06.02.2017).

NTVMSNBS, İnternetin Tarihi. <http://arsiv.ntvmsnbc.com/news/55696.asp#BODY> (erişim tarihi: 15.08.2011)

Sarasota, F. (1999). Professional Resource Press, <http://www.netaddiction.com/articles/symptoms.pdf> (erişim tarihi: 17.06.2009).

TUİK, (2016). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=21779>. (erişim tarihi:16.04.2017).

EKLER

Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığını Yordayan Sebepler

Bu araştırmadaki kişisel herhangi bir bilgi istenmediği gibi herhangi bir üçüncü şahısla paylaşım olmamaktadır. Anketi gerçek düşünce ve görüşlerinizle doldurduğunuz için teşekkürler.

Yaşınız ? *

Cinsiyetiniz? *

Erkek

Kadın

Medeni durumunuz *

Evli

Bekar

Boşanmış

Anne-Baba nız hayatta mı ? *

her ikisi de sağ

her ikisi de vefat etmiş

anne sağ baba vefat etmiş

baba sağ anne vefat etmiş

Anne - Babanızı kaybettiğinizde kaç yaşındaydınız ?

Aşağıdaki durumlardan birine maruz kaldınız mı ? *

Cinsel istismar

Fiziksel istismar

Sözel istismar

Hiçbiri

Aşağıdakilerden herhangi birine bağımlılığınız var mı? *

Tütün

Alkol

Madde

Kumar

Yok

Aylık Geliriniz ? *

1000 TL altı

1000 - 3000 TL

3000 TL ve üstü

Ne sıklıkla interneti kullanıyorsunuz ? *

1 saat 2 saat 3 saat 4 saat 5 saat ve üstü

Ne sıklıkla interneti kullanıyorsunuz ? *

Hafta da kaç gün?

İnternette geçirdiğiniz vakit dolayısıyla çevrenizden şikayet alır mısınız ? *

Evet

Hayır

Ne kadar zamandır internet kullanıyorsunuz ? *

1 yıl

2 yıl

3 yıl

4 yıl

5 yıl ve daha fazla

İnterneti hangi amaçla kullanıyorsunuz? *

Her zaman

Çoğunlukla

Bazen

Çok nadir

Hiçbir zaman

Ödev

Araştırma

Film

Oyun

Müzik

Sosyal iletişim kurma(mail,msn..vb,)

En çok kullandığınız internet siteleri ? *

oyun siteleri

yetişkin siteleri

film/müzik siteleri

sohbet siteleri(msn..)

Sosyal medya(twiter,face)

eğitim siteleri

gazete,dergi siteleri

spor siteleri

bilim ve teknoloji siteleri

ÇOK BOYUTLU ALGILANAN SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ

AÇIKLAMA: Aşağıda bazı ifadeler bulunmaktadır. Bu ifadelerin size en uygun seçeneğini işaretleyiniz.

Hiç Katılmıyorum

Tamamen Katılıyorum

1 2 3 4 5 6 7

Yardıma gereksinim duyduğumda çevremde bana yardım edecek birisi vardır.

Üzüntü ve sevinçlerimi paylaşabileceğim birisi vardır.

Ailem gerçekten bana yardım etmeye çalışır.

Ailemden gereksinim duyduğum duygusal yardım ve desteği alırım

Kendimi yanında daima rahat hissettiğim belli biri vardır

Arkadaşlarım gerçekten bana yardım etmeye

çalışır İşler kötü gittiğinde arkadaşlarıma güvenebilirim

Ailemle sorunlarımı konuşabilirim

Üzüntü ve sevinçlerimi paylaştığım arkadaşlarım vardır.

Yaşamımda duygularıma önem veren belli biri vardır

Alacağım kararlarda ailem bana yardımcı olmaya gönüllüdür.

Arkadaşlarımla sorunlarımı konuşabilirim.

ÇOK BOYUTLU ALGILANAN SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ

Hiç Katılmıyorum

Tamamen Katılıyorum

1 2 3 4 5 6 7

Yardıma gereksinim duyduğumda çevremde bana yardım edecek birisi vardır.

Üzüntü ve sevinçlerimi paylaşabileceğim birisi vardır.

Ailem gerçekten bana yardım etmeye çalışır.

Ailemden gereksinim duyduğum duygusal yardım ve desteği alırım

Kendimi yanında daima rahat hissettiğim belli biri vardır

Arkadaşlarım gerçekten bana yardım etmeye

çalışır İşler kötü gittiğinde arkadaşlarıma güvenebilirim

Ailemle sorunlarımı konuşabilirim

Üzüntü ve sevinçlerimi paylaştığım arkadaşlarım vardır.

Yaşamımda duygularıma önem veren belli biri vardır

Alacağım kararlarda ailem bana yardımcı olmaya gönüllüdür.

Arkadaşlarımla sorunlarımı konuşabilirim.

YOUNG İNTERNET BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

Hiç Katılmıyorum				Tamamen Katılıyorum			
1	2	3	4	5	6	7	

Ne sıklıkla planladığınızdan daha fazla internette kalıyorsunuz?

Ne sıklıkla internette kalmak için günlük ev işlerini ihmal edersiniz ?

Ne sıklıkla arkadaşlarınızla birlikte olmak yerine interneti tercih edersiniz ?

Ne sıklıkla internet kullanan kişilerle yakın ilişkiler kurarsınız ?

Ne sıklıkla bir işe başlamadan önce epostanızı(email) denetlersiniz ?

Ne sıklıkla okula devamlılığınız internetten dolayı olumsuz etkilenir ?

Herhangi biri internette ne yaptığınızı sorduğunda ne sıklıkla kendinizi savunur ve ne yaptığınızı gizlersiniz ?

Çevrenizdekiler ne sıklıkla internette harcadığınız zamanın fazlalığından şikayet eder?

Ne sıklıkla okuldaki ders notlarınız ve ödevleriniz internette kalma sürenizden olumsuz yönde etkilenir? Hayatınız hakkında sizi rahatsız eden düşünceleri dağıtmak için ne sıklıkla internete girersiniz ?

Ne sıklıkla internete girmek için sabırsızlanırsınız ?

Ne sıklıkla internetsiz hayatın, sıkıcı, boş ve eğlencesiz olacağını düşünürsünüz ?

Biri sizi internetteyken rahatsız ettiğinde ne sıklıkla kinci konuşur, bağırır veya kızgın davranışlar gösterirsiniz ?

Gece geç saatlerde internet kullanamaktan ötürü Ne sıklıkla uykunuz kaçar ?

İnternette olmadığınız zamanlarda ne sıklıkla interneti düşünür veya internete girmeyi hayal edersiniz ? kendinizi ne sıklıkla internetteyken " yalnızca bir kaç dakika daha" derken bulursunuz ?

ne sıklıkla internette harcağınız zamanın miktarını azaltmaya çalışır ve başarısız olursunuz ?

Ne sıklıkla saklamaya çalışırsınız ?

Ne sıklıkla başkalarıyla dışarı çıkmak yerine internette daha fazla zaman geçirmeyi yeypersiniz ?

Ne sıklıkla internette olmadığınızda kendinizi çökmüş, aksi veya sinirli hissedip internete girince rahatlarsınız ?

Anketi başarıyla tamamladınız. Katılımınız için teşekkür ederiz.

Pencereyi kapatabilirsiniz.



ÖZ GEÇMİŞ

1990 yılında MUŞ'ta doğmuştur. İlk, Orta ve Lise okullarını MUŞ'ta bitirmiştir. Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyoloji Bölümünden 2014 yılında mezun olmuştur. 2016 yılında Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji bölümünde Yüksek lisansa başlamıştır. 2016 yılından beri Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığında Sosyolog olarak çalışmaktadır. Teknolojik yenilikler ve iletişim ağlarının insan yaşamını kolaylıklar ve yenilikler sunduğu ancak beraberinde yeni patolojik durumları da beraberinde getirdiğine vurgu yapmak amacıyla araştırmalar yapmaktadır.

