

**T.C.  
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
UYGULAMALI PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN İNTERNET  
BAĞIMLILIĞI İLE DEPRESYON VE YAŞAM  
DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Hazırlayan  
Zeynep Merve SOYDAN**

**Danışmanı  
Prof. Dr. Mustafa Özkan PEKTAŞ**

**İstanbul – 2015**

**T.C.  
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
UYGULAMALI PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN İNTERNET  
BAĞIMLILIĞI İLE DEPRESYON VE YAŞAM  
DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Hazırlayan  
Zeynep Merve SOYDAN**

**Danışmanı  
Prof. Dr. Mustafa Özkan PEKTAŞ**

**İstanbul – 2015**

T.C.  
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

*Psikoloji Anabilim Dalı Uygulamalı Psikoloji Programı Tezli Yüksek Lisans* öğrencisi Zeynep Merve Soydan tarafından hazırlanan “**Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı İle Depresyon ve Yaşam Doyumu**” adlı bu çalışma jürimizce Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Sınav Tarihi : 08/06/2015

( Jüri Üyesinin Ünvanı, Adı, Soyadı ve Kurumu ) :

Jüri Üyesi: Prof. Dr. N. Oğuz Kılıbas  
Danışman: H. Kılıç ..... Üniv. Psikoloji ASD/ ABD Öğr. Üyesi

Jüri Üyesi: Yrd. Doç. Dr. Muhammed Kalkan  
İ. B. Bilim ..... Üniv. Psikoloji ASD ( ABD Öğr. Üyesi)

Jüri Üyesi: Doç. Dr. Nurel Çelb  
H. Kılıç ..... Üniv. Psikoloji ASD/ ABD Öğr. Üyesi

Jüri Üyesi: .....  
..... Üniv. .... ASD/ ABD Öğr. Üyesi (Yedek)

Jüri Üyesi: .....  
..... Üniv. .... ASD/ ABD Öğr. Üyesi (Yedek)

İmzası :

## İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>iv</b>
<b>TABLOLAR LİSTESİ</b> .....	<b>vii</b>
<b>ŞEKİLLER LİSTESİ</b> .....	<b>ix</b>
<b>KISALTMALAR LİSTESİ</b> .....	<b>x</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>xi</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>xii</b>
<b>1. GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Problem Cümlesi.....	4
1.3. Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	4
1.4. Alt Problemler.....	5
1.5. Sayıtlar.....	6
1.6. Sınırlılıklar.....	6
1.7. Tanımlar.....	7
<b>2. GENEL BİLGİLER</b> .....	<b>8</b>
2.1. İnternet.....	8
2.1.1. İnternetin Tarihi.....	9
2.1.2. Türkiye’de İnternet.....	10
2.1.3. Dünya’da ve Türkiye’de İnternet Kullanımı.....	10
2.2. Bağımlılık ve Davranışsal Bağımlılık.....	11
2.3. İnternet Bağımlılığı.....	12
2.3.1. İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri.....	13
2.3.1.1. Young’ın Kriterleri.....	13
2.3.1.2. Goldberg’in Kriterleri.....	14
2.3.1.3. Suler’in Kriterleri.....	15
2.3.1.4. Bearde ve Wolf’un Kriterleri.....	16
2.3.1.5. Shapira’nın Kriterleri.....	17
2.3.2. İnternet Bağımlılığını Açıklayan Kuramlar.....	18
2.3.2.1. Suler’in İnternet Bağımlılığı Kuramı.....	18
2.3.2.2. Young Dört Kategori Kuramı.....	20
2.3.2.3. Grohol’ün Patolojik İnternet Kullanım Modeli.....	21
2.3.2.4. Bilişsel Davranışçı Kuram.....	22
2.3.2.5. Sosyal Beceri Eksikliği Kuramı.....	25
2.3.2.6. Nörobiyolojik Kuram.....	25
2.3.2.7. Kültürel Düzenler.....	26
2.4. Yaygınlık, Eş Tanı ve Psikopatoloji.....	26
2.5. Depresyon.....	29

2.5.1. Depresyon ve İnternet Bağımlılığı.....	30
2.6. Yaşam Doyumu.....	31
2.6.1. Yaşam Doyumu ve İnternet Bağımlılığı.....	32
2.7. İlgili Araştırmalar.....	33
2.7.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar.....	33
2.7.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	39
3. YÖNTEM.....	46
3.1. Araştırmanın Modeli.....	46
3.2. Evren ve Örneklem.....	46
3.3. Veri Toplama Araçları.....	46
3.3.1. İnternet Bağımlılık Ölçeği.....	47
3.3.2. Beck Depresyon Envanteri.....	47
3.3.3. Yaşam Doyumu Ölçeği.....	48
3.3.4. Kişisel Bilgi Formu.....	48
3.4. Veri Toplama Süreci.....	49
3.5. Veri Çözümleme Teknikleri.....	49
4. BULGULAR.....	50
4.1. Katılımcıların Kişisel Bilgilere Göre Dağılımı.....	50
4.2. Katılımcıların İnternet Kullanımı İle İlgili Değişkenlere Göre Dağılımı.....	53
4.3. Alt Problemlere İlişkin Bulgular.....	55
5. TARTIŞMA.....	66
5.1. Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı İle Depresyon ve Yaşam Doyumu İlişkisiyle İlgili Bulguların Tartışılması.....	66
5.2. Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı İle İlgili Bulguların Tartışılması.....	67
5.3. Üniversite Öğrencilerinde Cinsiyet, Yaş, Akademik Ortalama İle İnternet Bağımlılığının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması.....	68
5.4. Üniversite Öğrencilerinde Ailenin Aylık Geliri, Anne-Baba Tutumu, Yalnızlık Hissi ile İnternet Bağımlılığının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması.....	69
5.5. Üniversite Öğrencilerinde Sigara ve Alkol Kullanımı İle İnternet Bağımlılığının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması.....	70
5.6. Üniversite Öğrencilerinde Günlük İnternet Kullanım Süresi ve İnternete Bağlanılan Cihaz İle İnternet Bağımlılığının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması.....	71
5.7. Üniversite Öğrencilerinde İnternet Kullanım Amacı İle İnternet Bağımlılığının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması.....	73
6. SONUÇ, SINIRLILIKLAR VE ÖNERİLER.....	75
KAYNAKLAR.....	77
EKLER.....	90
Ek-1 Kişisel Bilgi Formu.....	91
Ek-2 İnternet Bağımlılık Ölçeği.....	92
Ek-3 Beck Depresyon Envanteri.....	93
Ek-4 Yaşam Doyumu Ölçeği.....	94
Ek-5 Etik Kurul Formu.....	95

ÖZGEÇMİŞ.....	96
---------------	----

## TABLolar LİSTESİ

	<b>Sayfa No.</b>
Tablo 1. Örneklemin Çeşitli Değişkenlere İlişkin Dağılımları.....	50
Tablo 2. Örneklemin İnternet Kullanımı İle İlgili Değişkenlere İlişkin Dağılımları.....	53
Tablo 3. Örneklemin İnternet Bağımlılığı Durumlarına İlişkin Bulgular.....	54
Tablo 4. Örneklemin Cinsiyet Değişkenine Göre İnternet Bağımlılığı Durumlarına İlişkin Bulgular.....	55
Tablo 5. İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri ve Yaşam Doyumu Ölçeği'nden Alınan Puanlara İlişkin Betimsel İstatistikler.....	55
Tablo 6. İnternet Bağımlılığı ile Depresyon ve Yaşam Doyumu Arasındaki Korelasyon Testi Sonuçları.....	56
Tablo 7. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyeti İle İnternet Bağımlılık Ölçeği Puanlarının t- Testi Sonuçları.....	56
Tablo 8. Üniversite Öğrencilerinin Yaş Değişkeni İle İnternet Bağımlılık Ölçeği Puanlarının Korelasyon Testi Sonuçları.....	57
Tablo 9. Üniversite Öğrencilerinin Akademik Genel Not Ortalaması İle İnternet Bağımlılık Ölçeği Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	57
Tablo 10. Üniversite Öğrencilerinin Akademik Genel Not Ortalaması İle İnternet Bağımlılık Ölçeği Puanlarına İlişkin LSD Testi Sonuçları.....	58
Tablo 11. Üniversite Öğrencilerinin Ailelerinin Aylık Gelir Düzeyleri İle İnternet Bağımlılık Ölçeği Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	58
Tablo 12. Üniversite Öğrencilerinin Anne-Baba Tutumuna Göre İnternet Bağımlılık Ölçeği Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	59
Tablo 13. Üniversite Öğrencilerinin Yalnız Hissetme Durumları İle İnternet Bağımlılık Ölçeği Puanlarının t- Testi Sonuçları.....	59
Tablo 14. Üniversite Öğrencilerinin Sigara Kullanımı ile İnternet Bağımlılık Ölçeği Puanlarının t- Testi Sonuçları.....	60

Tablo 15. Üniversite Öğrencilerinin Sigara Kullanım Miktarı İle İnternet Bağımlılık Ölçeği Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	61
Tablo 16. Üniversite Öğrencilerinin Alkol Kullanımı İle İnternet Bağımlılık Ölçeği Puanlarının t- Testi Sonuçları.....	61
Tablo 17. Üniversite Öğrencilerinin Alkol Kullanım Miktarı İle İnternet Bağımlılık Ölçeği Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	62
Tablo 18. Üniversite Öğrencilerinin Günlük İnternet Kullanım Süresi İle İnternet Bağımlılık Ölçeği Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	62
Tablo 19. Üniversite Öğrencilerinin Günlük İnternet Kullanım Süresi İle İnternet Bağımlılık Ölçeği Puanlarına İlişkin LSD Testi Sonuçları.....	63
Tablo 20. Üniversite Öğrencilerinin İnternete Bağlandıkları Cihaz İle İnternet Bağımlılık Ölçeği Puanlarının t- Testi Sonuçları.....	64
Tablo 21. Üniversite Öğrencilerinin İnternet Kullanım Amacı İle İnternet Bağımlılık Ölçeği Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	64



## ŞEKİLLER LİSTESİ

	<b>Sayfa No.</b>
Şekil 1. Davis'in Patolojik İnternet Kullanım Modeli.....	23

## **KISALTMALAR**

**Ark.** : Arkadaşları

**Diğ.** : Diğerleri

**DSM-IV** : The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders

## GENEL BİLGİLER

Adı ve Soyadı : Zeynep Merve Soydan  
Anabilim Dalı : Psikoloji  
Programı : Uygulamalı Psikoloji  
Tez Danışmanı : Prof. Dr. Mustafa Özkan PEKTAŞ  
Tez Türü ve Tarihi : Yüksek Lisans – Eylül 2015

### ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN İNTERNET BAĞIMLILIĞI İLE DEPRESYON VE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİ

#### ÖZET

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile depresyon ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 2014-2015 Eğitim-Öğretim yılında Haliç Üniversitesi'nde öğrenim gören 184'ü kız ve 209'u erkek 393 öğrenci katılmıştır. Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığını değerlendirmek için "İnternet Bağımlılık Ölçeği", depresyon düzeyini belirlemek için "Beck Depresyon Envanteri" ve yaşam doyumunu ölçmek için "Yaşam Doyumu Ölçeği" kullanılmıştır. Üniversite öğrencilerinin demografik özelliklerinin ve internet kullanımına ilişkin verilerin elde edilmesinde "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS programından yararlanılarak frekans dağılımları oluşturulmuş, Bağımsız Gruplar t- testi, Pearson korelasyon katsayısı tekniği, Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği, Post hoc LSD çoklu karşılaştırma testi analizleri kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda katılan 393 öğrenciden 270'i (%68,7) bağımlı olmayan, 102'si (%26) muhtemel bağımlı ve 21'i (%5,3) ise internet bağımlısı olarak belirlenmiştir. Bulgulara göre internet bağımlılığı ile depresyon arasında orta ve pozitif yönlü bir ilişki vardır. İnternet Bağımlılık Ölçeği'nden alınan puan arttıkça Beck Depresyon Envanteri'nden alınan puan da artmaktadır. İnternet bağımlılığı ile yaşam doyumu arasında zayıf ve negatif yönlü bir ilişki vardır. İnternet Bağımlılık Ölçeği'nden alınan puan arttıkça Yaşam Doyumu Ölçeği'nden alınan puan azalmaktadır. Cinsiyet, akademik ortalama, yalnızlık hissi, sigara kullanımı, alkol kullanımı, günlük internet kullanım süresi, internete bağlanılan cihaz ve interneti kullanım amaçları ile internet bağımlılığı puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Ailenin aylık geliri ve anne-baba tutumu ile internet bağımlılığı puanları arasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir. Yaş ile internet bağımlılığı arasında zayıf ve negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** internet bağımlılığı, depresyon, yaşam doyumu, üniversite öğrencileri

## GENERAL KNOWLEDGE

Name and Surname : Zeynep Merve SOYDAN  
Field : Psychology  
Program : Applied Psychology  
Supervisor : Prof. Dr. Mustafa Özkan Pektaş  
Degree Awarded and Date : Master- September2015

## RELATIONSHIP BETWEEN INTERNET ADDICTION AND DEPRESSION AND LIFE SATISFACTION OF UNIVERSITY STUDENTS

### ABSTRACT

In this study it was aimed to investigate the relationship between university students with internet addiction and depression, life satisfaction. Research were made among the students of 2014-2015 academic year studying at the University of the Haliç. From totaly 393 students, 184 of them was female students and 209 was male students. In this study, to evaluate university students internet addiction "Internet Addiction Scale", to determine the level of depression "Beck Depression Inventory" and to measure life satisfaction "Life Satisfaction Scale" is used. University students in obtaining data on the demographic characteristics of the Internet and use "Personal Information Form" is used. In the analysis of data using the SPSS software frequency distributions have been established, independent groups t-test, Pearson correlation coefficient technique, one-way analysis of variance (ANOVA) techniques, post hoc LSD multiple comparison test analyzes were used. As a result of research involved 393 students from 270 (68.7%) non-dependent, 102 (26%) likely dependent and 21 (%5.3) it is determined as an internet addict. According to the results of internet addiction it is moderate and positive correlation between depression. While score from Internet Addiction Scale increase, from the Beck Depression Inventory score increases too. Internet addiction is a weak and negative correlation between life satisfaction. While Ther score received from Internet Addiction Scale increases, the score of Life Satisfaction Scale decreases. Gender, academic average, loneliness, smoking, alcohol use, daily Internet usage time, with the internet and internet connected devices intended use was a significant difference between the scores of internet addiction. With monthly income of the family and parental attitudes, no significant difference was observed between the scores of internet addiction. And, a significant negative correlation between age and poor internet addiction have been identified.

**Key Words:** internet addiction, depression, life satisfaction, university students

# 1. GİRİŞ

## 1.1 Problem Durumu

1990'ların ortalarından bu yana internet, hem boyutu görülmemiş büyüme yaşamış hem de kullanıcı sayısında artış göstermiştir (Brian Rotsztein, 2003). Hızla gelişen ve her geçen gün daha fazla insana ulaşan, iletişim ve paylaşım ağı haline gelen internetin iki yönlü iletişim özelliği göz önüne alındığında başlangıcını 19. Yüzyılın ilk yarısında telgrafın bulunuşuna kadar götürmek mümkündür (Stratton, 2002). Bu iletişim şekli kendisini telefonla en iyi şekilde karakterize etmiştir (Robinson ve diğ., 2000). Sonunda çok sayıda bilgisayarın birbirine bağlanarak oluşturdukları dünya çapında olan bir ağa dönüştürmüştür (Yalçın, 2003). Bütün dünyayı saran ve dünyanın herhangi bir yerinden, telefon veya bilgisayar ile kolayca ulaşılabilen bu ağ, kendisine bağlanabilen her nesneye hayal edilmesi zor bir bilgi birikimi ve iletişim sağlamaya başlamıştır (Gönül, 2002).

Bilgi ve teknolojinin hızla gelişmeye devam ettiği çağımızda internetin önemi artmaktadır (Tanrıverdi, 2012). Artık her birey interneti kullanarak ihtiyaç duyduğu bilgilere ve dünyadaki diğer insanlara ulaşabilmektedir (Gönül, 2002). İnternet kullanımının önemli hale gelmesinin temel nedenlerinden biri internet kullanımının sunmuş olduğu imkanlar ile sunulan hizmetlere ulaşmanın hızlı ve kolay olmasıdır (Tanrıverdi, 2012).

İnternetin temelleri atıldığında hiç kimse bu kadar güçlü, etkili bir iletişim ve bilgi paylaşım aracı olacağını düşünmemişken şuan internet, günümüzün en önemli bilgi paylaşım araçlarından biri haline gelmiştir. Seneler boyunca büyük bir sorun olan bilginin zahmetsizce aktarılması günümüzde internet sayesinde kolaylaşmıştır (Akınoğlu, 2002).

Bilgi ve iletişim teknolojilerinde yaşanan gelişmeler sayesinde teknoloji kullanımı da her alanda hızla artmaktadır (Çuhadar ve Dursun, 2010). Özellikle bilgisayar ve internet kullanımı büyük oranda yaygınlaşmıştır (Arısoy, 2009).

Çok sayıda çeşitli bilgiye kolay bir şekilde ulaşmayı sağlayan ve diğerleriyle hızlı bir şekilde iletişime geçmeyi mümkün kılan internet, başka amaçlar içinde kullanılmaktadır (Aydoğdu, 2003). Zaman ve mekandan bağımsız olarak internet sayesinde iletişim, eğitim, bankacılık gibi daha bir çok alanda ihtiyaçlar giderilebilmektedir (Muslu ve Bolışık, 2009). Dünya çapındaki veri tabanları ve kütüphanelerden bilgiye ulaşmak, elektronik posta yoluyla uzak mesafelerde bulunan insanlarla haberleşmek, video konferanslar yapmak, müzik dinlemek, film izlemek, oyun oynamak, alışveriş yapmak, finansal işlemler yapmak internetin bize sağladığı hizmetlerin bir kısmını oluşturmaktadır (Aydoğdu, 2003). İnternetin kullanım nedenlerinden bazıları; tanıdıklarla iletişim halinde olma, arkadaş bulma, ödevler için kullanım, can sıkıntısı giderme, problemlerden uzaklaşma, eğlenme, kendini ifade etme şeklindedir. İnternet az ve ya çok fark etmeksizin çoğu kullanıcı tarafından gerekli ve önemli bir teknoloji olarak görülmektedir (Bayraktutan, 2005).

Teknolojik gelişmeler bireylerin yaşamlarını ciddi şekilde etkilemektedir (Aksüt ve diğ., 2008). İnternetin sunmuş olduğu imkanlardan dolayı popülerliğinin artması insanları interneti fazla kullanmaya yöneltmiştir (Chou, Condron ve Belland, 2005). Bireylerin bir bölümü ihtiyacı kadar internet kullanmakta bir bölümü ise ihtiyaçlarından daha fazla internet kullanıp, internet kullanımını sınırlandıramamaktadır (Gönül, 2002). Yaşamımızı kolaylaştıran internet bilinçsiz kullanım sonucunda çeşitli sorunları beraberinde getirmektedir (Muslu ve Bolışık, 2009). İnternet bireyin odak noktası haline geldiğinde yaşamını olumsuz etkileyerek bağımlılık gibi sorunlar ortaya çıkarabilmektedir (Karaman ve Kurtoğlu, 2009).

Araştırmalar, insanların davranışlarını olumsuz etkileyen aşırı internet kullanımını internet bağımlılığı olarak adlandırmakta ve günümüzde oldukça yaygınlaştığını vurgulamaktadır (Griffiths, 2000). Genel olarak internet bağımlılığı, birey tarafından aşırı internet kullanma isteğine karşı konulamaması, internete bağlı olmadan geçirilen zamanın önemsiz bulunması, bireyin internete bağlı olmadığı zaman içerisinde aşırı gerginlik, saldırganlık göstermesi ve yaşantının iş, sosyal ve aile yönlerinden zarar görmesi şeklinde tanımlanabilir (Young, 1996).

Günlük yaşamda hemen hemen her şeyin teknolojik araçlarla yapılması insanın insanla olan ilişkisini azaltıp zarar vermiştir. Bunun yerine insan- makine ilişkisi artmıştır (Tekeli, 1994).

Araştırmalarla internetin toplumdaki bireyi yalıtılması, depresyon, toplumsal ilişkilerde zayıflama, yakın arkadaş ilişkilerinde azalma, yalnızlık hissi gibi bazı sonuçlara neden olabildiği tespit edilmiştir (Yalçın, 2006). Bu bağlamda uygunsuz internet kullanımı bağımlılık oluşturmakta ve yaşamı olumsuz etkilemektedir (Morahan-Martin ve Schumacher, 2000). Yapılan araştırmalarda, interneti kullanan bireylerin ilaç, alkol ya da kumar gibi diğer bağımlılıklarda yapılan davranışların benzerlerini internet kullanımı içinde göstermeye başladığına ilişkin sonuçlar elde edilmiştir (Griffiths, 1996; Young, 1997).

İnternet bağımlılığı üzerinde yapılmış araştırmalarda, internet bağımlılığının sebep olduğu çeşitli ruhsal, sosyolojik, bedensel ve akademik problemler yüzünden diğer madde bağımlılıkları kadar risk taşıyabileceği belirtilmiştir (Young, 1996, 1999; Griffiths, 2000; Gönül, 2002).

Türkiye’de internet bağımlılığı açasından en fazla risk teşkil eden grup teknoloji ile büyümüş ve teknolojiyi daha iyi kullanan çocuklar ve gençlerdir (Arısoy, 2009). Türkiye İstatistik Kurumu’nun 2014 verisine göre 16-24 yaş aralığındaki genç grupta en yüksek düzeyde internet kullanımı görölmektedir (Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK], 2014).

Ofcom (2008) tarafından yapılan araştırmada da, 16-24 yaş arasındaki bireylerin sosyal ağları en çok kullanan grup olduğu belirlenmiş ve bu grup içerisindeki bazı gençlerin mesaj kontrolü için girdikleri sitede amaçlarından uzaklaşarak web sitelerinin farklı özellikleri ile zaman geçirdikleri sonucuna ulaşılmıştır. Bu durumun, aynı yaş grubundaki bireylerin çalışma sürelerinin düşmesine ve bazı bireylerin ise sosyal ağ sitelerine bağımlı hale gelmesine sebep olduğu tespit edilmiştir.

İnternet bağımlılığıyla ilgili araştırmalara bakıldığında araştırmacılar yaş, cinsiyet gibi demografik özellikleri (Martin ve Schumacher, 2000; Pawlak, 2002; Thatcher ve Goolam, 2005; Günüç, 2009); depresyon (Young ve Rodgers, 1998; Bayraktar, 2001; Özcan ve Buzlu, 2005; Ceyhan, 2008; Kurtaran, 2008), yalnızlık (Morahan ve Schumacher, 2000; Neilsen, 2000, Pawlak, 2002; Nalwa ve Anad, 2003; Ceyhan, 2008; Kurtaran, 2008), dürtü kontrolü (Treuer, Fabian ve Früedi, 2001), psikolojik iyilik (Caplan, 2002), sosyal destek (Özcan ve Buzlu, 2005); Chen, Li ve Long, 2007; Esen, 2007), akran baskısı (Esen,2007), kişilik özellikleri (Cao ve

Su, 2007), benlik saygısı (Kurtaran, 2008) gibi değişkenleri çalışmalarında kullandıkları görülmektedir. Verilen bilgiler dikkate alındığında internet bağımlılığı olanlar yaşam alanlarında bir takım sorunlar yaşamakta, sosyal yaşamdan soyutlanıp fiziksel ve psikolojik sağlıkları olumsuz etkilenmektedir (Esen, 2010).

Depresyon, üzüntü dönemleri ve etkinliklere karşı ilgisizlikle belirli duygusal, bilişsel ve davranışsal alanlarla çeşitli problemlere yol açan duygu durumu bozukluğudur. Duygu durumu bozuklukları arasında en yaygın olarak görülen depresyondur (Morris, 2002: 534). Yapılmış çalışmalarda depresyon ve internet bağımlılığı arasında ilişkinin bulunduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. İnternet bağımlılığı olanlarda depresyonun yüksek olduğu araştırmalar sonucu bulunmuştur (Young, 1996; Young ve Rodgers, 1998; Morrison ve Gore, 2010). İnternetin depresyonu azalttığına dair bulguları olan araştırmalarda bulunmaktadır (Kiesler ve ark., 1984; Shaw ve Gant, 2002; Morgan ve Cotten, 2003).

Yaşam doyumunu, bireyin olağan yaşamı, geçmiş ve gelecek yaşamı ile ilgili olan görüşleridir. Kişinin yaşamı ile ilgili memnuniyeti ile ilgilidir. (Diener ve Lucas, 1999). Yaşam doyumunu kavramı bireylerin yaşamlarını ve yaşamlarının tüm boyutlarını kapsamaktadır (Vara, 1999). İnternet bağımlılığı ile yaşam doyumunu arasındaki ilişki sınırlı sayıda araştırma ile incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre internet bağımlılığı ile yaşam doyumunu arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif bir ilişki tespit edilmiştir (Ko ve diğ., 2005; Wang ve diğ., 2008; Ko ve diğ., 2007).

## **1.2. Problem Cümlesi**

Üniversite ğrencilerinin internet bağımlılığı ile depresyon ve yaşam doyumunu arasında ilişki var mıdır?

## **1.3. Araştırmanın Amacı ve nemi**

İnternet kullanımını giderek tüm dünyada artmaktadır. Internet World Stats' ın verdiği bilgilere göre, 31 Mart 2009 tarihinde yaklaşık olarak dünyada 1 milyar 596 milyon internet kullanıcısı bulunmaktayken 30 Haziran 2014 verilerine göre bu sayı 3.035.749.340 kişiye ulaşmıştır. Dünya nüfusunun %42.3' internet kullanıcısıdır. Türkiye ise 46.282.850 kişilik kullanıcı sayısı ve nüfusunun %56.7'sinin internet kullanıcısı olması sebebiyle Avrupa lkeleri arasında internet kullanımında 4. sırada yer almaktadır.



Türkiye İstatistik Kurumu'nun 2014 verilerine göre 16-24 yaş grubu diğer yaş gruplarına göre, yüksekokul, fakülte ve daha üstü eğitim seviyesine sahip olan bireyler diğer eğitim düzeyindeki bireylere göre daha fazla internet kullanımına sahiptir. İnternet kullanım oranı eğitim-öğretime devam eden grupta daha yüksek olarak gözükmektedir. İnternet kullanım amaçları arasında internet üzerindeki facebook, twitter gibi sosyal gruplara katılma en üst sırada bulunmaktadır.

Verilen bilgilere bakıldığında kullanıcılarına günlük gelişmeleri takip etmek, oyun oynamak, bankacılık hizmetlerinden faydalanmaktan daha fazlasını sağlayan internet kullanımının gençlerde internet bağımlılığına sebep olup olmadığını belirlemek önemlidir.

İnternet bağımlılığı dünyanın farklı ülkelerinde ve özellikle uzak doğuda, üniversite öğrencileri için yeni bir ruh sağlığı salgını olarak ifade edilmektedir (Rotsztein, 2003). Türkiye'de genç nüfusun fazla olması sebebi ile birlikte internet kullanımının son yıllarda yaygınlaşma hızının artması göz önüne alındığında, bu alanda yapılmış çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Araştırmanın bu ihtiyacı giderilmesine katkı sağlayacağı ve alanda daha sonra yürütülecek çalışmalara yol gösterileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın temel amacı; üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile depresyon ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin belirlenmesidir.

#### **1.4. Alt Problemler**

Araştırmanın genel amacı çerçevesinde, belirli sorulara yanıt aranmaya çalışılmıştır.

1. İnternet bağımlılığı ile depresyon ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Cinsiyet değişkenine göre internet bağımlılığı puanları arasında anlamlı farklılık var mıdır?
3. Yaş değişkenine göre internet bağımlılığı puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Akademik genel not ortalaması değişkenine göre internet bağımlılığı puanları arasında anlamlı farklılık var mıdır?

5. Ailenin aylık gelir durumu değişkenine göre internet bağımlılığı puanları arasında anlamlı farklılık var mıdır?
6. Anne baba tutumu değişkenine göre internet bağımlılığı puanları arasında anlamlı farklılık var mıdır?
7. Yalnızlık değişkenine göre internet bağımlılığı puanları arasında anlamlı farklılık var mıdır?
8. Sigara kullanımı ve kullanılan miktar değişkenine göre internet bağımlılığı puanları arasında anlamlı farklılık var mıdır?
9. Alkol kullanımı ve kullanılan miktar değişkenine göre internet bağımlılığı puanları arasında anlamlı farklılık var mıdır?
10. Günlük internet kullanım süresi değişkenine göre internet bağımlılığı puanları arasında anlamlı farklılık var mıdır?
11. İnternete bağlanılan cihaz değişkenine göre internet bağımlılığı puanları arasında anlamlı farklılık var mıdır?
12. İnternet kullanım amacı değişkenine göre internet bağımlılığı puanları arasında anlamlı farklılık var mıdır?

### **1.5. Sayıtlar**

1. Araştırmada seçilen örneklem evreni yeterli derecede temsil etmektedir.
2. Araştırmaya katılmayı kabul eden üniversite öğrencilerinin, Kişisel Bilgi Formu, İnternet Bağımlılık Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri ve Yaşam Doyumu Ölçeğini samimi ve gerçekçi şekilde cevaplandıkları kabul edilmiştir.
3. Kişisel Bilgi Formu, bu araştırmanın verilerini elde etmede uygun bir araçtır.

### **1.6. Sınırlılıklar**

1. 2014-2015 öğretim yılında, Haliç Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilerden toplanan verilerle sınırlıdır.
2. Kişisel Bilgi Formu, İnternet Bağımlılık Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri ve Yaşam Doyumu Ölçeği'nin ölçtükleri nitelikler ile sınırlıdır.

## 1.7. Tanımlar

**1.7.1. İnternet:** İki veya daha fazla bilgisayar yada başka bir teknolojik aracı birbirine bağlayabilen ve iletişim sağlanmasını mümkün kılan bir ağıdır (Öztoprak, 2001).

**1.7.2. Bağımlılık:** Bir maddeyi kullanmayı bırakamama ya da bir davranışı kontrol edememe durumudur (Egger ve Rauterberg, 1996).

**1.7.3. İnternet Bağımlılığı:** Aşırı internet kullanımı, kullanım arzusunun engellenememesi, internette geçirilmeyen vaktin önemsiz gelmesi, internet olmadığında olumsuz duygular içine girilmesi ve sosyal, aile ve iş yaşamında problemlere yol açması ile belirli klinik bir rahatsızlıktır (Young, 1996; 1997; Griffiths, 2000).

**1.7.4. Depresyon:** Üzüntü dönemleri ve etkinliklere karşı ilgisizlikle belirli davranışsal, duygusal ve bilişsel alanlarda problemlere yol açan bir duygu durumu bozukluğudur (Morris, 2002: 534).

**1.7.5. Yaşam Doyumu:** Bireyin kendisi ve yaşamı ile ilgili gerçekleşmesini istedikleriyle var olanların karşılaştırılması ile elde edilen durum ya da sonuçtur (Özer ve Karabulut, 2003).

## 2.GENEL BİLGİLER

### 2.1. İnternet

İnternet toplumun farklı kesimleri tarafından sık sık kullanılan önemli bir paylaşım aracıdır (Üneri ve Tanıdır, 2011). Gelişen ve gelişmeye devam eden teknolojiyle birlikte internet kullanımı hayatın vazgeçilmez bir aracı haline gelmiştir (Arısoy, 2009). Başlangıçta internet, pasif bir yapıya sahipti ve yayıncının içeriğini sunduğu, kullanıcının da servisten veya içerikten yararlandığı tek taraflı bir iletişim aracı olarak kullanılmıştır. Zaman içerisinde Web 2.0 denilen, kullanıcının diğer birçok kullanıcıyla ve içinde bulunduğu ağ ile çok daha bütünleşmiş ve hızlı bir etkileşim kurmasına olanak tanıyan gelişim, hem internet dünyasını değiştirmiştir, hem de internetin kullanım alanlarını büyük oranda çeşitlendirmiştir. Kullanıcıların kendi içeriğini oluşturmasına imkan tanıyan internet ile kulaktan kulağa yayılmayı sanal ortama taşımıştır. Sosyal ağlar, çevrimiçi oyunlar, kullanıcı içeriği, akıllı aramalar, sanal dünyalar, öneri siteleri, platformlar gibi daha pek çok farklı uygulama ve site hayatımıza çok hızlı dahil olmuştur (Göka ve Tıkır, 2012).

İnternet, çok sayıda insanın günlük yaşantısında yer alan, toplum içerisindeki kültürel doku, eğitim, aile gibi birçok yapıya etki edebilme ve değiştirebilme olanağına sahip sosyal bir olgudur (Kayri ve Günüç, 2010). İnternet bireylerin davranışlarını ve yaşam tarzlarını etkilemeye başlamıştır. Teknolojideki hızlı gelişme ve değişme kapsamında bireylerin iletişim kurma şekilleri, arkadaşlık ilişkileri, evlilik biçimleri, değer yargıları, alışveriş alışkanlıkları gibi pek çok alanda bir takım değişiklikler olmuştur. Gelişen teknoloji ile birlikte gençler arasında teknoloji araçlarının kullanımı hızla artmıştır. Gençler arasında internet ve cep telefonu gibi teknolojiler iletişim kurmak, bilgi edinmek, araştırma yapmak, sohbet etmek, dosya göndermek ve eğlence amaçlı kullanılmaktadır (Beran ve Li, 2005; Campell,2005).

Sanal ortam olarak bilinen internet ortamı, toplumsal yapıyı etkilemenin dışında bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlıkları üzerinde de bazı etkilere sahiptir (Kayri ve Günüç, 2010). Her yeni oluşumda olduğu kadar teknolojiadaki gelişmenin olumlu sonuçları olduğu gibi olumsuz sonuçları da olmaktadır. Bu teknolojinin sınırsız, denetimsiz, yasaksız kullanımının sonucu olarak, gençler okul başarısında düşüş ve sosyal ilişkilerinde çatışmalar yaşayabilmekte, depresyon, stres gibi ruh sağlığı bozulmaları ortaya çıkabilmektedir (Cengizhan, 2003; Colwell ve Kato, 2003; Ceyhan, 2008).

İnternet kullanımı iletişim, eğlence, bilgi edinme ve araştırma gibi farklı nedenlerle ihtiyaç duyulan bir teknoloji olmakta (Davis, Flett ve Besser, 2002) ve dünya çapında kullanımı her geçen gün artmaktadır (Ko ve diğ., 2007). Dünyada (internetworldstats, 2014) ve ülkemizde (Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK], 2014) internet kullanımı ile ilgili yapılan çalışmaların verileri bu durumu kanıtlamaktadır.

### **2.1.1. İnternetin Tarihi**

Günümüzde dünyanın büyük bir kısmının kullandığı internetin temeli Amerika Birleşik Devletleri (ABD) ve Sovyet Rusya arasındaki rekabete dayanmaktadır. Sovyetlerin Spurnik'i 1957'de fırlatmasının ardından ABD Savunma Bakanlığı, teknoloji ve bilimin en iyi şekilde orduya entegre edilmesi için ARPA (Advanced Research Projects Agency) projesini başlatmıştır. 1962 yılında Amerika Birleşik Devletlerine karşı olası bir nükleer saldırı sonrası zarar olsa da çalışmaya devam edecek olan ve ülke çapında olan askeri bilgisayar ağı tasarlanmıştır. ARPA projesi bu ağı desteklemiş ve ARPANET adını almıştır. 1969 yılında California'da ilk bilgisayar ağı kurulmuştur ve Güney Amerika'daki dört bilgisayar anlaşmayla birleştirilmiştir. 1971 yılında Amerikan Uzay ve Havacılık Dairesi (NASA) gibi önemli kuruluşların bir çoğu, ağı kapsamına girmiş ve listeye yenileri eklenmiştir. 1972'de 23'e ulaşan terminal sayısının ardından elektronik posta kavramı ortaya çıkmıştır. Radyo ve uydu bağlantıları aracılığıyla ABD ve Amerika kıtası bu ağı üzerinde 1976 yılında birleştirilmiştir. 1979 yılında ilk bilgisayar haber grupları ortaya çıkmıştır. Aynı yıl içinde internetin önemli sistemlerinden olan BITNET, IBM şirketi tarafından yapılmıştır. 1980'lerde soğuk savaş etkilerinin azalmasıyla bu bilgisayar sistemine gösterilen ilgi artmıştır. Başlangıç dönemlerinde kullanımı kolay olmayan internet sadece bilgisayar uzmanları, bilim adamları ve mühendisler

tarafından kullanılmaktaydı. Kişisel, ofis veya ev bilgisayarları yoktu ve karmaşık bir sistemin öğrenilmesiyle kullanılabilen internet sadece elektronik posta amacıyla kullanılıyordu. 1991 yılında Tim Barnes Lee, hypertext denen daha görsel bir temele dayanan, world wide web'i (www) icat etti. Bilgilerin ve araştırmaların paylaşılmasını kolaylaştırmak amacını taşıyan bu sistemin ortaya çıkmasıyla ticari çevrelerde motive olmuştur. 617.000'e ulaşan kullanıcı sayısı ile bilgisayar ağı bugünkü internet adını almıştır. İnternetin fiziksel yapısı ve kullanıcı sayısı giderek artmıştır. Ticari ve devlet kurumları, üniversiteler bu gelişmeye adapte olmuşlardır. 1994 yılında internet üzerinde ilk siber banka kurulmuştur ve iletişim firmalarının büyük bir bölümü internete yatırım yapmaya başlamışlardır (Bölükbaş, 2003).

### **2.1.2. Türkiye' de İnternet**

İnternet Türkiye'ye, 1986'da gelmiştir. Zaman içerisinde hat kapasitesinin yeterli olmadığı görülmesi ve gereksinimleri karşılamaması üzerine, 1991'de Orta Doğu Teknik Üniversitesi ve Türkiye Bilimsel ve Teknik Araştırma Kurumu, yeni bir internet ağının yapılması için proje başlatmıştır. İlk deneysel bağlantı 1992'de Hollanda'ya yapılmıştır. Türkiye'nin ilk internet bağlantısı 1993 yılında gerçekleştirilmiştir (Orta Doğu Teknik Üniversitesi [ODTÜ], 2014). Uzun bir dönem ülkenin tek çıkışı olan bu hat ilgili kesimlerin çabalarıyla akademik ortamlar başta olmak üzere tüm ülkede yaygınlaştırılmaya çalışılmıştır (Milli Eğitim Bakanlığı [MEB], 2014).

### **2.1.3. Dünya' da ve Türkiye' de İnternet Kullanımı**

Yapılan araştırmalardan elde edilen istatistiksel verilere göre 2000 yılında dünyada 360985492 internet kullanıcısı bulunmaktaydı. 2014 verilerine göre dünyadaki 7182406565 kişinin 3035749340'ı internet kullanıcısı olarak gözükmektedir. Yani dünya nüfusunun %42.3'ü internet kullanmaktadır (internetworkstats, 2014).

Türkiye'de internet kullanım oranı 2013 yılında %48,9 iken hane halkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması 2014 verilerine göre bu oran %53,8 olmuştur. İnternet kullanım oranı en yüksek 16-24 yaş grubunda bulunmuştur. Tüm yaş gruplarında erkeklerde bilgisayar ve internet kullanım oranı daha yüksek çıkmıştır. Düzenli internet kullanıcısı oranı 2013 yılında %39,5 iken bu oran 2014

yılında %44,9 olmuştur. İnternet erişimi olan hane oranı %49,1 iken bir sene sonunda bu oran %60,2'ye çıkmıştır. 2014 yılında ev veya iş haricinde internete bağlanabilmek için cep telefonu veya akıllı telefon kullanım oranı %58, taşınabilir bilgisayar kullanım oranı %28,5'tir. 2013 yılında ise bu oranlar sırasıyla %41,1 ve %17,1 olarak gözükmektedir. Sosyal medya kullanımı internet kullanım amacı için en üst sırada yer alırken sosyal paylaşım sitelerine %78,8 oranda katılım olmuştur (Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK], 2014).

## **2.2. Bağımlılık ve Davranışsal Bağımlılık**

“Bağımlılık, bir maddeyi kullanmayı bırakamama ya da bir davranışı kontrol edememe durumu” şeklinde tanımlanmaktadır (Egger ve Rauterberg, 1996). Sigara, alkol, uyuşturucu gibi maddelere bağımlı olunabilmektedir. Bağımlılık sadece madde bağımlılığı olarak algılanmamalıdır davranışsal bağımlılıklarda bulunmaktadır (Griffiths, 2000). Fiziksel madde ile bağlantısı olmayan pek çok bağımlılık türü bulunmaktadır. Yeme, alışveriş, seks, bilgisayar, internet, televizyon ve oyun bağımlılığı davranış tabanlı bağımlılıklardandır (Griffiths, 1999; DiMaggio ve diğ., 2001; Kim ve Kim, 2002).

Kimyasal olmayan davranış tabanlı bağımlılıkların bağımlılığa sebep olup olmadığını belirlemenin yolu, alkol-madde bağımlılığı için belirlenmiş olan klinik ölçütlerle karşılaştırmaktır. İnternet bağımlılığı ile yapılan gözlemlerin sonucunda, belirlenen tanı ölçütlerinin madde bağımlılığıyla benzer özelliklerinin olduğu gözlenmiştir. Bu bilgiler doğrultusunda patolojik düzeyde internet kullanımı genel olarak teknolojik bağımlılıklar başlığı altında ele alınmaktadır (Young, 1996).

Brown (1993) alkol-madde bağımlılıklarında olduğu gibi davranışsal bağımlılıkları, bağımlılığın fiziksel ve psikolojik ana bileşenlerini zihinsel meşguliyet, duygu durum değişkenliği, tolerans, yoksunluk, çatışma ve tekrarlama şeklinde sınıflandırmıştır. Ve bu altı ölçüte uyan davranış bağımlılık olarak tanımlanmaktadır (Brown, aktaran Griffiths, 1996). Davranış tabanlı bağımlılıkların tanı ölçütleri şunlardır;

Zihinsel meşguliyet: Belirli bir aktivitenin, bireyin yaşamında en önemli şey haline geldiğinde oluşmaktadır. Bu durum bireyin duygularına, düşüncelerine ve

davranışlarına hakim olur. Örneğin, internet kullanıcısı bir birey internette olmadığı zaman interneti kullanacağı zamanı düşünebilmektedir.

**Duygu durum değişkenliği:** Belirli bir aktivite ile uğraşma sonucu bireyin belirttiği öznel deneyimleriyle ilgili olup bu aktivitenin duygu durumunu belirlemesidir. Baş etme stratejisi olarak görülebilir. Örneğin, internete bağlandığında bireyde canlanma veya bağlanmadığında öfke oluşabilmektedir.

**Tolerans:** Önceden edinilmiş deneyimlere benzer etkinin oluşması için, eylem miktarının artırılması sürecidir. Örneğin, internet kullanıcısının başlangıçta daha kısa sürede yaşadığı ruh haline ulaşabilmek için internette geçirdiği süreyi artırması gerebilmektedir.

**Yoksunluk:** Bir eylem azaldığında ya da kesildiğinde beliren hoş gitmeyen fiziksel belirtiler veya duygulardır. Örneğin, bireyin internete girmesi engellendiğinde sinirlilik, huysuzluk, titreme halleri oluşabilmektedir.

**Çatışma:** Bağımlı birey ile çevresindeki kişiler arasında yaşanan, sosyal yaşam, iş, hobi, ilgi ve diğer aktivitelerle yada kişinin kendisiyle olan içsel çatışmalarını kapsamaktadır.

**Tekrarlama:** Belirli bir durumun daha önceden var olan örüntüleriyle tekrar oluşmasıdır. Yıllarca süren eylemden kaçınma veya eylem kontrolünden sonra bağımlılığın en uç düzeyine tekrar dönülmesidir.

Davranış bağımlılıkları altında yer alan teknolojik bağımlılıklar kimyasal olmayan davranışsal bağımlılıklar şeklinde tanımlanmış olup insan-makine etkileşimine dayanmaktadır. Bu kapsamda incelenen teknolojik bağımlılıklar içerisinde internet bağımlılığı, bilgisayar, cep telefonu, medya ve televizyon bağımlılığı bulunmaktadır. Televizyon izleme şeklinde pasif bağımlılıklar gibi, bilgisayarda oyun oynama şeklinde aktif bağımlılıklar görülebilmektedir. (Griffiths, 1996; 1999).

### **2.3. İnternet Bağımlılığı**

Türkçe’ de genellikle “internet bağımlılığı” olarak kullanılan kavram, uluslar arası alan yazına Goldberg’in şaka amaçlı yolladığı bir e-posta ile 1996 yılında girmiştir (Goldberg, 1996). İnternet bağımlılığı (internet addiction) kavramı zaman



içerisinde farklı klinisyen ve araştırmacılar tarafından değişik şekillerde adlandırılmıştır. Bu kavramlar “patolojik internet kullanımı (pathological internet use)” (Davis, 2001), “problemlili internet kullanımı (problematic internet use)” (Caplan, 2002; Kaltiala-Heino ve diğerleri, 2004), “internet bağımlılığı bozukluğu (internet addiction disorder)” (Gonzalez, 2002), “internet istismarı (internet abuse)” (Young ve Case, 2004), “aşırı internet kullanımı (excessive internet use)” (Yang ve diğerleri, 2005) şeklinde alan yazında yer almaktadır.

İnternet bağımlılığı tanımını ve tanı kriterlerini ilk olarak belirleyen Young’tır. İnternet bağımlılığına en yakın bozukluğun DSM IV’te bulunan ve herhangi bir maddenin kötüye kullanımı dışında kalan, dürtü kontrol bozuklukları başlığı altında bulunan patolojik kumar oynama olduğunu ileri sürmüştür (Greenfield, 1999).

İnternet bağımlılığı, aşırı internet kullanımı veya patolojik internet kullanımı; Aşırı internet kullanımı, kullanım arzusunun engellenememesi, internette geçirilmeyen vaktin önemsiz gelmesi, internet olmadığında olumsuz duygular içine girilmesi ve sosyal, aile ve iş yaşamında problemlere yol açması ile belirli klinik bir rahatsızlık olarak tanımlanabilir (Young, 1996; Griffiths, 2000).

Griffiths (2000) interneti aşırı kullanan kişilerin aslında internet bağımlısı olmadıklarını fakat başka bağımlılıklarını tatmin etmek için interneti kullandıklarını ileri sürmüştür. Bu nedenle, internete bağımlı olanlarla internet üzerinden diğer bağımlılıklarını tatmin etmeye çalışanların ayırımının önemli olduğu belirtmektedir.

### **2.3.1. İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri**

#### **2.3.1.1. Young’ın Kriterleri**

Young (1996), DSM-IV’te yer alan ve internet bağımlılığına en yakın bozukluk olduğunu düşündüğü patolojik kumar oynama kriterlerinde değişiklik yaparak internet bağımlılığı için tanı ölçütlerini oluşturmuştur. Young’ın tanımladığı 8 ölçütten 5’inin yaşanması durumunda birey bağımlı olarak adlandırılabilir.

Young (1996) tarafından belirlenen tanı kriterleri şunlardır;

1. İnternet ile ilgili aşırı zihinsel uğraş,
2. Doyuma ulaşmak için internete bağlı kalma süresinde artışa ihtiyaç duyma,

3. İnternet kullanımını azaltmaya yönelik yada bırakmaya yönelik başarısız girişimlerde bulunma,
4. İnternet kullanımının azaltılması durumunda yoksunluk belirtileri olması,
5. Başlangıçta olduğundan daha uzun süre internete bağlı kalma,
6. Aşırı internet kullanımı sebebiyle okul, iş, aile ve arkadaş çevresiyle sorunlar yaşama,
7. Aile bireyelerine, terapisteye veya başkalarına internet kullanım süresi ile ilgili yalan söyleme,
8. İnterneti sorunlardan kaçmak veya olumsuz duyguları gidermek için kullanma.

### **2.3.1.2. Goldberg'in Kriterleri**

Madde bağımlılığı tanı kriterlerini kullanarak internet bağımlılığını tanımlayan Goldberg (1996), internet bağımlılığının tanımını aşağıdaki ölçütlerle açıklamıştır (Goldberg, 1997).

On iki aylık bir dönem içinde herhangi bir zaman ortaya çıkan aşağıdakilerin üçü veya daha fazlası ile belirli, klinik olarak belirgin bir bozulmaya yada sıkıntıya yol açan uygunsuz internet kullanımı.

1. Aşağıdakilerden biri ile tanımlanan tolerans gelişimi
  - a. İstenen keyfin alınabilmesi için belirgin olarak artmış internet kullanım süresi
  - b. Sürekli olarak aynı sürelerde internet kullanımı 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 alanlarında sıkıntı yaşaması
  - a. Psikomotor ajitasyon
  - b. Bunaltı
  - c. İnternette neler olduğu hakkında takıntılı düşünceler
  - d. İnternet hakkında fanteziler ve hayal kurma
  - e. İsteyerek yada istemeyerek tuşlara basma hareketleri yapma

- f. Bu sıkıntılı durumlardan kurtulmak için internette veya benzeri servislere bağlanma
3. İnternet kullanımını çoğunlukla tasarlanandan daha uzun süre alır.
  4. İnternet kullanımını bırakmak veya kontrol etmek için sürekli bir arzu veya başarısız çabalar vardır.
  5. İnternet ile ilgili faaliyetlere çok uzun süreler ayrılır.
  6. İnternet kullanımını önemli toplumsal, mesleki veya psikolojik sorunlara rağmen aşırı olarak devam eder (Goldberg, aktaran DiNicola, 2004).

### **2.3.1.3. Suler'in Kriterleri**

Suler (1999) sağlıklı ve problemlili internet kullanımının ayırt edilebileceğini belirtmiş ve bu ayrımı yapabilmek için 8 kriter belirlemiştir. Bu kriterler;

1. İnternetteki etkinliğin karşıladığı ihtiyaçların sayısı ve türü. Birey fiziksel, manevi, kişisel veya kişilerarası ihtiyaçlarını karşılamak için interneti kullanıyor olabilir. Kullanıcı için karşılanmaya çalışılan ihtiyaç sayısı arttıkça internetin önemi de o oranda artmaktadır.
2. Karşılanmamış ihtiyaçların altında yatan yoksunluğun derecesi. İnternet kullanıcısının ihtiyaçları ne kadar bastırılır veya inkar edilirse, ihtiyaçlarını karşılamak isteyen kullanıcı bastırmanın derecesine göre daha fazla başka yollar aramaktadır. İnternet ortamı çoğunlukla bu ihtiyaçların gerçek hayatta olduğundan daha kolay giderilebildiği bir yerdir.
3. İnternet aktivitesinin türü. İnternetteki aktiviteler ne kadar çok sayıda özelliği içeriyorsa, internet kullanıcısı o kadar sayıda ihtiyacını temin etmek için interneti kullanmak istemektedir. Değişik türdeki internet etkinlikleri ihtiyaçları etkileyişleri bakımından çok fazla çeşitlilik gösterebilir.
4. İnternetin kullanıcının gerçek hayattaki işlevselliğine etkisi. Fiziksel, sağlık, iş ve okul performansı ve kişilerarası ilişkilerdeki işlevsellik etkilenmiş olabilir. İnternet kullanımına bağlı olarak problem gösteren alanların sayısı ve problemin boyutu patolojinin ciddiyetini göstermektedir.

5. Bunaltıya dair öznel duygular. Kullanıcının internet etkinliklerine ilişkin depresyon, öfke, suçluluk, hayal kırıklığı ve yabancılaşma duyguları patolojik internet kullanımının uyarıcı işaretleridir.

6. İhtiyaçlar hakkında bilinç düzeyindeki farkındalık. Bastırılmış ihtiyaçlarını internet aracılığıyla doyuran kişi katarsisle ilgili bir etkinlik ortaya koymaktadır. Bu etkinlik, gerçek karşılanmamış ihtiyaç duyurulmadığı sürece tekrar edilmek zorundadır. Kişi internet etkinliklerinin altında yatan karşılanmamış ihtiyaçlarını bilinçli farkındalık düzeyinde anlamalı, bu aktivitelerle ilgili çatışma ve yoksunluğu çözmelidir.

7. Deneyim ve dahil olma süreci. İnternet kullanıcıları deneyim kazandıkça internette gerçekleştirdikleri etkinliklerin gerçek hayat ihtiyaçlarını yeterli düzeyde karşılanmadığını ve ilgi çekiciliğinin giderek kaybolduğunun farkına varırlar. Genellikle deneyim, kullanıcılara aşırı dahil olmayı gerektiren faaliyetlerden kaçınmaları konusunda yardım etmektedir.

8. Gerçek hayat ve sanal hayat arasındaki denge ve entegrasyon. Sağlıklı internet kullanımı, internet aktiviteleri ile gerçek dünya aktivitelerini entegre eder. Patolojik internet kullanımı, genellikle gerçek hayattan uzaklaşmış çevrimiçi bir hayat ile sonuçlanmaktadır.

#### **2.3.1.4. Beard ve Wolf'un Kriterleri**

Beard ve Wolf (2001) Young'ın internet bağımlılığı için belirlediği tanı kriterlerinin nesnellliğini ve güvenilirliğini sorgulamışlardır. Bazı ifadeleri belirsiz bularak geliştirdikleri internet bağımlılığı tanı kriterlerini ileri sürmüşlerdir. Young'ın belirlediği 8 ölçütü iki grupta toplamışlardır. İlk 5 kriteri internet kullanım fonksiyonelliği olarak ve diğer kriterler ise kişilerin internet kullanımından dolayı zarara uğraması olarak gruplandırmışlardır. Beard ve Wolf'un tanı kriterleri şu şekildedir;

Aşağıdakilerden hepsini mutlaka daha önce birey deneyimlemiş olmalı

1. İnternet ile ilgili zihinsel meşguliyet (daha önce yapılan veya bir sonraki çevrimiçi faaliyeti göz önüne alarak),

2. Doyumun gerçekleştirilebilmesi için artan sürelerde internet kullanma ihtiyacı,
3. İnternet kullanımını kontrol etme, azaltma ve durdurmada başarısız girişimlerde bulunma,
4. İnternet kullanımını azaltma veya durdurma girişiminde bulunulduğu zaman huzursuz, sinirli, öfkeli veya bunalmış olma,
5. Gerçekte belirlenenden daha fazla çevrimiçi kalma.

Aşağıdakilerden en az bir tanesi bireyde görülmüş olmalı.

1. İnternet kullanımı yüzünden önemli bir ilişki, iş, mesleki veya akademik kariyer fırsatını tehlikeye sokma veya riske atma,
2. İnternet kullanımının boyutlarını saklamak için aile üyelerine, terapisteye ve ya diğerlerine yalan söyleme,
3. İnterneti sorunlardan, anksiyete, depresyon ve suçluluk gibi duygulardan kaçış yolu olarak kullanma.

#### **2.3.1.5. Shapira'nın Kriterleri**

İnternet bağımlılığı terimini dürtü-kontrol rahatsızlığı olarak kavramsallaştıran ve DSM-IV-TR'nin kompulsif satın alma dürtü-kontrol bozukluğu modelini baz alarak internet bağımlılığı tanı kriterlerini geliştiren Shapira'nın (2003) tanı kriterleri şu şekildedir;

1. Aşağıda ifade edilenlerden biri veya daha fazlası ile belirli internet kullanımı ile ilgili uyumsuz zihinsel uğraşın olması:
  - a. Karşı koyulmaz şekilde hissedilen internet kullanımı ile ilgili zihni meşgul etme,
  - b. İnternet kullanımının başlangıçta planlanandan daha uzun süre olması.
2. İnternet kullanımının ya da kullanımı ile ilgili zihin meşguliyetinin sosyal, mesleki veya diğer bir işlevde klinik olarak belirgin sıkıntı veya rahatsızlığa sebep olması.
3. İnternet kullanımının yalnızca hipomani veya mani periyotları ile ortaya çıkmaması ve başka bir Eksen I bozukluğu ile açıklanmaması.

## **2.3.2. İnternet Bağımlılığını Açıklayan Kuramlar**

### **2.3.2.1. Suler'in İnternet Bağımlılığı Kuramı**

Suler (1996) Time-Warner's Palace adlı internet topluluğuyla gerçekleştirdiği çalışması süresince internetin bağımlılık yapan bir durum olduğuna dair kendi kuramını oluşturmuştur. Suler'e göre insanların ihtiyacı, bir sistem etrafında düzenlenmiştir ve psikolojik sağlığın bozulmaması için bireyin ihtiyaçlarının doyurulması gerekmektedir. İhtiyaçlar bastırılmış, karşılanmamış olduğunda bireye ihmale yönlendirdiğini ve yüzeysel, dolaylı olan; tatmin edici olmayan bir kısır döngü içerisinde patolojik takılma ve bağımlılığa yol açabileceğini belirtmektedir. İhtiyaçların bilinçli olarak karşılanması kişinin patolojisinin ve bağımlılığının giderildiğinin kanıtı olmaktadır. İnternetteki etkileşimlerin Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde bulunan ihtiyaçlara karşılık geldiği sonucuna varmıştır.

**Fizyolojik İhtiyaçlar:** Maslow'un hiyerarşisinin ilk basamağında fizyolojik gereksinimler yer almaktadır ve bunlar cinsellik, beslenme, uyku gibi en temel ihtiyaçlardır. Bu basamağın internet etkileşiminde ki karşılığı flört ilişkilerine yoğun bir şekilde yer vermektir ve bireyler cinsel dürtülerini karşılamak için interneti yoğun bir şekilde kullanabilmektedir. Kullanıcı internet üzerinde pornografik grafikler, hikâyeler, fotoğraflar araştırmaya ve toplamaya başlayıp cinsel ihtiyaçlarını doyurabilmek için patolojik internet kullanımı gösterebilmektedir. Birey cinsel dürtülerini tatmin etmek için kolayca erişilebilen anonim, gerçek hayatla etkileşimde bulunmayan bir yol olarak interneti kullanabilmektedir. Gerçek hayat ilişkilerinde cinsellik, romantizm ve arkadaşlıktan mahrum insanlar bu ihtiyaçlarını doyurmaya olanak sağlayan internet üzerinden gidermeye başlamaktadır (Suler, 1996).

**Kişilerarası Temas İhtiyacı:** Bu ihtiyaç internetteki topluluklarda da giderilebilmektedir çünkü internet bireylere kendilerini diğerleriyle iletişim ve temas halinde hissettikleri bir ortam sağlamaktadır. Suler (1996)'e göre insanlar diğer insanlarla etkileşim içindedir ve bu süreçte internet güçlü bir toplumsal etkileşim alanı oluşturmaktadır. İnternet ortamında da bu etkileşimlerin her türlü bulunmaktadır. Suler (1996) sosyal fırsatların internet kullanımıyla ilgili en büyük etkiye sahip olduğunu belirtmiştir. Kişi bir monitör karşısında kendisini yüz yüze ilişkiye göre daha rahat hissederek internet ortamında iletişime geçebilmekte, kişilerarası iletişim ihtiyacını internet üzerinden karşılayabilmektedir. İnternet

ortamında sağlanan ilişkiyle aşırı meşgul olan bireyin ruhsal dinamikleriyle ilgili bir kaygısının olduğu, bu duygularını internetteki iletişim ile karşı tarafa aktarma olanağı bulunduğunu belirtmiştir. Kişi yaygın istek, beklenti ve bilinçdışı ihtiyaçlarını doyurabilmek için internetteki kişilerarası iletişimi sıkça kullanabilmekte bu da tekrar eden bir girişim olabilmektedir. Kişinin kendi bilinçdışı dinamiklerini, internetin imkanları doğrultusunda karşılamaya başlamasıyla kişi bağımlı hale gelir.

**Öğrenme ve Saygınlık İhtiyacı:** Maslow'un hiyerarşisinde bir sonraki düzey öğrenme ve başarıyla gelişen benlik saygısı ihtiyacıdır. Sürekli değişim ve gelişim içerisinde olan bilgiler karşısında internetten, hızlı ve çok sayıda çeşitli bilgi edinilebilmektedir. İnternette çevrimiçi bir şekilde oyun oynayan oyuncu, istenilen görevleri yerine getirerek statü kazanabilen bir karakter ortaya çıkarabilmektedir. Yükselme başka internet kullanıcıları tarafından tanınma olanağı vermektedir. Birey, internet sayesinde parmaklarının ucunda tüm dünyanın olduğunu, sınırı olmayan bir bilgi kaynağının bulunduğunu kabul etmektedir. Sınırsız bilgiye ulaşabilmek için bireyin sürekli bir biçimde internete girmesi, bağımlılığa neden olmaktadır (Suler, 1996).

**Ait Olma İhtiyacı:** Suler (1996)'e göre herkesin ait olma, sosyal tanınma ve kişilerarası iletişim ihtiyacı vardır. İnternet belirli bir gruba ait olma ihtiyacının gerçek hayat dışında karşılanabileceği bir yerdir ve internette katılabilecek grubun sayısı ve çeşidi oldukça fazladır. İnternet kullanıcısı, böyle bir ortamda bir yada daha fazla gruba katılıp, grup üyesi haline gelebilmektedir. Böylelikle grup içerisinde bir statü elde edebilmekte ve ait olma ihtiyaçlarını karşılayabilmektedir. Sosyal onay ve gruptan dışlanma durumlarından korkan birey, internetten vazgeçememekte ve internet bağımlısı olabilmektedir.

**Kendini Gerçekleştirme İhtiyacı:** Maslow'un hiyerarşisinin en üst seviyesini kendini gerçekleştirme ihtiyacı oluşturmaktadır. Suler (1996)'e göre kişi, ayrı bir birey olmak için kendisini geliştirme yolunda çabalar. Kullanıcılar, ilgi, tutum, içsel potansiyellerinin çeşitli yönlerini daha önce gizli olsa bile, internetin sosyal ve teknik alanlarına girerek fark edebilmektedir. İnternet kullanıcıları pek çok yol deneyerek insanlarla iletişime geçme yönlerini geliştirmektedirler. Kendilerini kişiliklerinin, gerçek hayatta ifade edemedikleri, başka yönlerini ifade etmekte ve nüktedan

olmakta özgür hissederler. Bu aşamanın bir diğer yönü ise kişinin maneviyatını sorgulayarak geliştirmesidir.

### **2.3.2.2. Young Dört Kategori Kuramı**

İnternet bağımlılığı ile ilgili yaptığı kapsamlı araştırmalar, Young'ın bu bağımlılık türüne nelerin sebep olduğu konusunda kendi varsayımlarını oluşturmasına yardımcı olmuştur. Young (1997) internet bağımlılığının nedenlerini dört kategoride açıklamıştır.

**Sosyal Destek:** Kişinin sürekli aynı sohbet grubunu çevrimiçi oynanan çok kullanıcıli oyunları veya haber gruplarını ziyaret yada takip etmesiyle oluşabilmektedir. Kişi, internette bir gruba katıldığında tavsiye, sempati, anlayış ve romantik ilişki kurabilme olanağı bulabilmektedir. İnternet ortamının anonim olması bireyin duygu ve düşüncelerini kısıtlamadan, özgürce ifade edebileceği bir ortam sağlamaktadır. İnternet bağımlıları çoğunlukla sevdiklerine bile söylemekten kaçındıkları düşünce ve duygularını ifade etmelerine olanak tanıyan destek sistemlerini internette bulabildiklerini belirtmişlerdir.

**Yaşam Koşulları:** Sahip olunan yaşam koşulları internet bağımlılığında önemli bir etkidir. Emekliler, ev işi yapanlar, bakıcılar ve diğer insanlarla normal yollardan fazla iletişim kuramayanlar internet bağımlılığına yakalanmaya daha yatkın olmaktadır. İnternet, sürekli evde bulunan kişilere evlerinin dışındakilerle iletişim kurma imkanı sunmaktadır. Young (1997) ek olarak depresif belirtiler gösteren, benlik saygısı düşük ve reddedilme korkusu olan kişilerinde, kendilerine zor anlarında yardımcı olan destek sistemlerini internette bulabildiklerini bu nedenle interneti kullanmaya daha yatkın olduklarını belirtmektedir.

**Cinsel Ergi:** İnternette çeşitli türde cinsel çıkış noktası bulunmaktadır. Young (1997)'a göre sohbet odalarında sanal seksin, fetişizm, eşcinsellik, ensest gibi türlerine ulaşmak mümkündür. Çıkış noktaları anonim olarak, tam bir gizlilik altında cinsel fantezilerini araştırmalarına izin vermektedir. Zimbardo tarafından “grubun bir parçası olarak var olan anonimliğin ortaya çıkışı, kimliğin kaybolması ve sonucunda sosyal norm ve sınırların zayıflaması süreci” olarak tanımlanan bireylikten uzaklaşma internet ortamında cinselliğin kısıtlanmadan araştırılmasında önemli bir rol oynamaktadır (Zimbardo, aktaran Young, 1997). Kendilerini çekici hissetmeyen,



sosyalleşme problemleri olan bireyler, kendilerini çekici olarak tanımlayabilmekte, reddedilme korkusu olmadan internette cinsel fantezilerini gerçekleştirebilmektedirler.

Yeni Bir Karakter Yaratma: İnternetin bireye yeni bir karakter yaratma imkanı sunması internet bağımlılığı ile ilişkilidir. İnternet, insanlara gerçek hayatta olduklarından daha farklı bir kişilik yaratmalarına olanak vermektedir. Young (1997)'a göre birey aklındaki ideal benlik imgesini yaratabilmekte veya karakterinin başka parçalarına bürünebilmektedir.

### **2.3.2.3. Grohol'ün Patolojik İnternet Kullanım Modeli**

Grohol (1999) insanları bu denli internete bağımlı hale getiren şeyin sosyalleşme olduğunu ileri sürmektedir. Kişiler, sohbet, e-posta, tartışma formu veya çevrimiçi bir oyun aracılığıyla, kendi gibi başka kişilerle bilgi, ilişki, destek için internette zaman geçirebilmektedirler. Grohol, Young'dan farklı olarak patolojik kumar oynama ile internet bağımlılığının benzer olmadığını belirtmiştir. İnternet bağımlılığının sosyal arayış temelli bir davranış olduğuna, patolojik kumar oynamanın ise ödül arayış temelli bir davranış olduğuna inanmaktadır. Grohol (1999) internet bağımlılığının hem yeni hem de var olan internet kullanıcılarında üç aşamalı basit bir geçişi takip ettiğini belirtmiştir. Büyülenme, hayal kırıklığı ve denge internet bağımlılığının üç aşamasını oluşturmaktadır.

Birinci aşama, büyülenme aşamasıdır. Yeni, heyecan ve zevk verici, daha önce alışık olmadığı çevre bireyin internette kalmasını sağlamaktadır. Kullanıcı, internetteki yeni bir sistem yada uygulama ile büyülenmiştir ve bu yeniliğe dair büyülenme ikinci aşamaya geçilene kadar internetin aşırı kullanımı sorununu ortaya çıkarmaktadır. Büyülenme aşamasından bir sonraki aşamaya geçmek kullanıcıların bazılarında daha uzun zaman alabilmektedir.

İkinci aşama, hayal kırıklığı aşamasıdır. İnternet kullanıcısı aktiviteleri tanıdık, bildik bulmaya başlar, kişiler ilk aşamada keyif aldığı internet aktivitelerinden artık zevk almamaya başlamakta ve internet kullanımı azalmaktadır. Aşırı kullanılan internet sonucu kullanıcıda hayal kırıklığı, sıkılma ve bunun sonucunda internet kullanımından kaçınma olmaktadır. Kaçınma davranışı, kullanıcı son aşamaya geçene kadar devam etmektedir.

Üçüncü aşama, denge aşamasıdır. Bu aşamada insanlar, internet ve gerçek hayat arasındaki dengeyi kurmakta ve aşırı internet kullanımının üstesinden gelmektedirler. Kişi, internet kullanımını normal düzeye çekmeyi başarmıştır.

Grohol (1999) internet üzerindeki bütün etkinliklerin belirli bir dereceye kadar aşamalı olduğunu, en sonunda tüm kullanıcıların kendi kendine üçüncü aşamaya geçebileceklerini, interneti hayatlarına uygun şekilde entegre edebileceklerini ancak bu sürecin bazı bireylerde daha fazla zaman alabileceğini öne sürmüştür.

#### **2.3.2.4. Bilişsel Davranışçı Kuram**

Davis (2001)'e göre bir amaç için makul zaman dilimlerinde, bilişsel ve davranışsal rahatsızlıklar oluşmadan kullanılan internet, sağlıklı internet kullanımınıdır. Patolojik internet kullanımını açıklarken bilişsel davranışçı yaklaşımı kullanmıştır ve internet kullanımının en önemli sebebinin bilişsel süreçler olduğunu belirtmiştir. Sorunlu bilişsel süreçlerin, davranışlara yansması patolojik internet kullanımını ortaya çıkarmaktadır. Bu modele göre normal olmayan biliş ve yanlış düşünceler, benzer davranışlar ve bu durumun pekişmesi sonucunda kişide internet bağımlılığı gelişmektedir. Olumsuz bilişler davranışlardan önce başlamaktadır. Olumsuz bilişler geliştiren kişiler olumsuz duygularla başa çıkabilmek için internet kullanmakta ve kişilerin internette pekiştirici faktörle karşılaşma riski bulunmakta, pekiştirici faktörler internet bağımlılığını hızlandırmaktadır. Olumsuz bilişler internette değişir ve kişide yeni uyumsuz olmayan bilişler gelişmektedir. Yeni şemalar, harekete geçme, problem çözme gibi uyumsal tepkilere engel olmaktadır. İnternet dışında arkadaşım yok, internet bana saygı duyulan tek yer, internet sayesinde yalnız değilim, sadece internet ortamında seviliyorum gibi şemalar uyumsuzdur ve pekiştirmede rol oynamaktadır. Problemler internet kullanımını sadece davranış bağımlılığı olarak değil biliş ve davranışlarla belirli, yaşam üzerinde olumsuz sonuçları olan bir durum olarak nitelendirmiştir. İnternette geçirilen sürenin fazlalığı ve internette karşılaşılan olumsuz durumlardan kaynaklı kişinin yaşamı etkilenmekte ve günlük yaşama uyumunda olumsuz sonuçlar oluşabilmektedir. Şekil 1'de görüldüğü üzere bağımlılığın ortaya çıkmasına sebep olan uzak ve yakın nedenler vardır.



Davis (2001)'e göre yakın sebepler, uyumsuz düşüncelerin varlığıdır. İnternet bağımlısı olan birey çoğunlukla çarpıtılmış bilişsel şemalara veya uyumsuz düşüncelere sahiptir ve bu bireyde bilişsel bir uzvun işlevsizleşmesi, spesifik uyumsuz düşünce şeklinde var olabilmektedir. Çarpıtılmış bilişsel şemalar kişinin kendisi ve dış dünya ile ilgili düşünceleri olabilmektedir. Bireyin kendisiyle ilgili olan bilişsel çarpıtmaları, düşük öz yeterlilik, kendisinden şüphe etme, kendisine dair olumsuz değerlendirmesidir ve kişi interneti kendine dair daha olumlu tepkiler alabilmek için kullanmaktadır. Bireyin dış dünya ile ilgili bilişsel çarpıtmaları, belirli olayları genellemeyi içerirken, internet benim tek arkadaşım, internet dışında bana kötü davranılıyor diye düşünebilmektedir. Bunlar ve bunlara benzer düşünce biçimlerinin, internet bağımlılığını arttıran bilişsel bozukluklar olduğu ileri sürülmektedir. Bilişsel bozukluklar, kişi internet ile ilgili bir uyarana karşılaştığında isteği dışında ortaya çıkmaktadır. Bilişsel bozukluklar hem özel hem genel patolojik internet kullanımı için geçerlidir.

Özel tip internet kullanımı, internetin belirli bir özelliğinin aşırı ve kötüye kullanımıdır, internetin çoklu işlevlerinden bağımsız olarak sadece internetin bir yönüyle ilgilidir. Bunlar oyun, sohbet, pornografi, çevrimiçi hisse senedi olabilmektedir. Bu tip internet kullanımı çevrimiçi bir eylem ile daha önce var olan psikopatolojik durumun bir araya gelmesinin bir sonucudur. Var olan psikopatolojik sorunlar çevrimiçi aktiviteler sırasında açığa çıkmaktadır. Kompulsif bir şekilde kumar oynayan bir birey, internet üzerinden kumar oynadığının farkına vardığında özel tip internet kullanıcısı sürecine girebilmektedir. Benzer şekilde, sürekli bir biçimde pornografi ile ilgilenen kişi, pornografik verilere internetten ulaşarak özel tip internet kullanıcısı olabilmektedir.

Genel tip internet kullanımı, net bir hedef olmadan internetin çok yönlü aşırı kullanımı ve internet üzerinde aşırı zaman harcamayla ilgilidir. Bu tip kullanıma yol açan ana etken ise bireyin sosyal bağlarıyla ilgilidir. Genel tip internet kullanımına ailenin, arkadaşların, sosyal desteğin yetersizliği veya sosyal izolasyon yol açmaktadır. Sohnete veya elektronik posta kullanımı ile birlikte ortaya çıkmaktadır. İnternetin bu özelliklerinin sosyallikle ilgili olduğu düşünülmektedir. Kişiler elektronik postalarını sürekli kontrol etmekte ve tüm günlerini ilan panolarına cevap vererek geçirmektedirler. Kişiler, günlük hayattaki sorumluluklarını artan bir baskı ile ertelemektedirler. Aile, iş ve sosyal çevreden uzaklaşma ve depresyon ile

psikolojik problemlerin ortaya çıkması görülebilmektedir. Genel tip sürecindeki bireylerin, özel tip sürecindekilere oranla daha problemliler oldukları tahmin edilmektedir çünkü interneti amaçsızca kullanan kişilerin patolojileri internet dışındaki ortamlarda bulunmamaktadır. Bu kişiler için internet, düşünülebilecek en uç noktada etkileşim sistemidir ve bireyin dünyaya açıldığı tek kapıdır (Davis, 2001).

### **2.3.2.5. Sosyal Beceri Eksikliği Kuramı**

Caplan (2002) bu kuramı, Davis (2001)'in bilişsel davranışçı modelini temel alarak oluşturmuştur. Özgüven, utangaçlık, yalnızlık, depresyon gibi psikososyal değişkenler ile patolojik internet kullanımı arasındaki ilişkiyi belirlemek amacı ile 395 kişiyi kapsayan bir araştırma gerçekleştirmiştir. Çalışmada depresyon ve sosyal izolasyonun sanal iletişim tercihi için önemli faktörler olduğu, yalnızlığın internet bağımlılığı için önemli bir risk faktörü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma bulguları sosyal yönden yalnız ve bunalmış bireylerin sosyal olarak kendilerini yetersiz gördüklerini göstermiştir. Yalnızlık ve depresyon gibi psikolojik, sosyal sorunları olan bireylerin iletişim özellikleriyle ilgili olumlu olmayan bilişlerinin olduğu belirlenmiştir. Olumsuz bilişler nedeniyle bu bireyler daha az tehdit edici buldukları internet iletişimini, yüz yüze iletişime oranla daha fazla tercih ettikleri ortaya çıkmıştır. İnternet ortamının sunmuş olduğu sanal dünya bu kişilere daha cazip gelmektedir çünkü gerçek hayat ilişkilerine göre daha kolay ve katı olmayan bir şekilde davranabilmektedir. Kişiler olağan yaşamlarında kendilerinde olmayan bir niteliği internet ortamında kendilerine ekleyebilmekte ve beğenmedikleri bir niteliği kendi karakterlerinden çıkartabilmektedirler. Kendilerini internette daha rahat hissettikleri için internet aşırı kullanımı ve sonrasında internet bağımlılığı ortaya çıkmaktadır.

### **2.3.2.6. Nörobiyolojik Kuram**

Davranışsal bağımlılıkların genetiği ve nörobiyolojisi ile ilgili yapılan araştırmalar artış göstermekte, özellikle kompulsif video oyunları, kompulsif internet kullanımı gibi alanlarda çalışmalar yapılmaktadır. Yapılmış araştırmaların sonuçlarına göre davranışsal bağımlılık ve madde kullanım bozuklukları birbirine benzemektedir (Leeman ve Potenza, 2013). Bu kuram bozuk nörotransmisyona odaklanmaktadır. Serotonin ve dopamin nörotransmitterlerindeki bozukluklarla ilgili olduğu düşünülmektedir. Dopamin nörotransmitteri, internet bağımlılığı ve patolojik

kumar oynama gibi madde kullanımına bağılı olmayan bağımlılıkları tetikleyen ödül bağımlılığını etkilediği kuramsal olarak ortaya konmuştur. Fakat serotonin ve dopamin nörotransmitterlerinin internet bağımlılığının gelişmesinde etkili olduğunu kanıtlayan yeterli araştırma bulunmamaktadır (Shaw ve Black, 2008).

Pallanti, Bernardi, Quercioli (2006) İtalya’da, kumar, kafein, cinsellik gibi çoklu bağımlılık ve internet bağımlılığını incelemeye yönelik lise öğrencileri üzerinden bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Araştırma sonucunda ergenlik döneminin bağımlılığa yatkınlık açısından kritik bir dönem olduğunu ve artan bağımlılık yatkınlığının nörobiyolojik ve sosyal faktörlerle açıklanabileceğini belirtmişlerdir.

Sağlıklı kişilerle aşırı internet kullanımı olan yetişkin 91 erkek arasında yapılan karşılaştırmalı bir araştırma bulgularına göre, sağlıklı kontrol grubuyla aşırı internet kullananlar farklılık göstermektedir. Aşırı internet kullanımı gösteren bireylerin, depresyon belirtileri gösteren kişilere yakın kişilik ve genetik yapı gösterdiği saptanmıştır. Serotonin taşıyıcı geni ile aşırı internet kullanımı arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir (Lee ve diğ., 2008).

### **2.3.2.7. Kültürel Düzenler**

Bu kuram, internet kullanımının olduğu yerlerde internet bağımlılığının var olduğunu savunmaktadır. Kültürel düzenler yaklaşımı, internet ve teknolojinin bulunduğu ülke ve bölgelerde internet bağımlılığı ile ilgili bildirimlerin daha yaygın olduğunu belirtmektedir. Amerika Birleşik Devletleri, İtalya, Kore, Macaristan gibi ülkelerde daha fazladır. Buna karşın az gelişmiş ülkelerde, bilgisayar ve internet ulaşımı sınırlı olduğu için, akademisyenler, iş ve devlet kesimleri haricinde daha az rastlanmaktadır (Shaw ve Black, 2008).

### **2.4. Yaygınlık, Eş Tanı ve Psikopatoloji**

İnternet bağımlılığı ile ilgili yapılan araştırmalar internet bağımlılığının hızla yaygınlaştığını göstermektedir. Tanı ölçütlerinin belirlenmesinin ardından yapılmış bir çok araştırma genel olarak internet bağımlılığının toplumdaki yaygınlığının %6-14 arasında olduğunu göstermektedir (aktaran Arısoy, 2009). Amerika Birleşik Devletleri’nde 2513 erişkin ile telefon anketi kullanılarak yapılmış araştırmada %0.7 problemlili internet kullanımı bulunmuştur (Aboujaoude, 2006). Koreli ergenler üzerinde yapılmış bir araştırma 1573 lise öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma

sonucunda cinsiyetler arası bir fark bulunmazken %38'i olası internet bağımlısı ve %1.6'sı internet bağımlısı olarak bulunmuştur (Kim, 2006). Kore'de 535 ilköğretim öğrencisi ile yapılmış araştırmada çocukların %0.9'u internet bağımlısı %14'ü olası internet bağımlılığı tanı kriterlerini karşılamışlardır (Yoo, 2004). 12-18 yaş arası 7292 kişi ile yapılmış araştırmada internet bağımlılığı erkeklerde %1.7, kızlarda %1.4 olarak yaygınlık göstermiştir (Kaltiala-Heino, 2004). Tayvan üniversite öğrencileri arasında yapılmış araştırma 910 kişi ile gerçekleştirilmiş ve 54 kişi internet bağımlısı olarak bulunmuştur (Chou, 2000). Greenfield (1999) online anket aracılığı ile 17251 kişiye ulaşmış ve internet bağımlılığı oranını %6 olarak saptamıştır. 277 üniversite öğrencisi ile yapılmış çalışmanın sonuçları %27.2'si hiçbir belirtiyeye uymayan %64.7'si sınırlı belirti gösteren %8.1'i internet bağımlısı şeklinde bulunmuştur (Morahan-Martin, 2000). Norveç'te internet bağımlılığı yaygınlığı üzerine yapılmış bir araştırma 3237 kişi ile gerçekleştirilmiştir. %1.98'si internet bağımlısı olarak bulunmuştur. Cinsiyete göre internet bağımlılığı oranları %1.51'i kız ve %2.42'si erkektir (Johansson ve Göttestam, 2004). 13588 kişinin aşırı internet kullanımının incelendiği araştırmada %18.4'ü olası internet bağımlısı %3.5'i internet bağımlısı tanısı almıştır (Whang, 2003).

Bayraktar ve Gün'ün (2007) Kuzey Kıbrıslı 686 ergen ile yaptıkları araştırmanın bulguları interneti kullanan öğrencilerin %1.1'nin patolojik internet kullanıcısı olduğunu göstermiştir. Türkiye'de yapılan bir başka çalışma 3975 lisans öğrencisinin %7.6'sının haftada 12 saatten fazla internet kullanımı olduğu görülmüştür (Tahiroğlu, 2009). 1315 lise öğrencisi ile yapılmış bir araştırmada katılımcıların %1.2'si internet bağımlısı, %19.9'u olası internet bağımlısı olarak tespit edilmiştir (Canbaz, 2009). 1034 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilmiş bir araştırmada internet bağımlılığı oranı %9.7 olarak bulunmuştur (Canan, 2010).

İnternet bağımlılığı kendi başına ayrı bir bozukluk ya da başka bir bozukluğa ikincil bir davranış problemi olarak görülebilmektedir. Araştırmalar internet bağımlılarının yarısında başka bir psikiyatrik bozukluk bulunduğunu göstermektedir. En sık rastlanan bozukluklar sırasıyla madde kullanımı, duygudurum bozukluğu, anksiyete, psikotik bozukluk, depresyon veya distimidir. İnternet bağımlısı olan kişilerin bir çoğunda kompulsif alışveriş gibi başka bir bağımlılık türü de mevcuttur. Bazı kişilik bozuklukları ile de ilişkili olduğu özellikle genç yaş grubunda dikkat eksikliği ve hiperaktivite, sosyal fobi ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Gönül, 2002).

İnternet bağımlılığı ile psikopatoloji ilişkisini araştıran bir çalışmada Belirti Tarama Listesi (SCL-90-R) kullanılmıştır. İnternet kullanıcısı olan grubun ölçekteki somatizasyon, obsesif kompulsif, kişilerarası duyarlılık, depresyon, kaygı, düşmanlık, fobik kaygı, paranoid düşünce, psikotizm olan 9 psikiyatrik belirtiyle ilişkili bulunmuştur. Yapılan analizler sonucu testin ölçtüğü 9 boyutun skorları internet bağımlısı grupta en yüksek, bağımlı olmayan grupta en düşük şekilde bulunmuştur. İnternet bağımlısı grup 9 psikiyatrik belirti arasında psikotizm boyutunda en yüksek ortalamaya sahiptir. Fakat araştırmada internet bağımlılığının şiddeti ile psikiyatrik derece arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Patolojik internet kullanımı önemli ölçüde psikiyatrik semptomlarla ilişkilidir. Depresyon, yalnızlık problemleri internet bağımlısı grupta daha fazladır. Çalışma depresyonu olan kişilerin daha sık interneti kullandıklarını göstermiştir. İnternet kullanımı ve depresyon arasındaki ilişki bir çok değişkenden etkilenmektedir. Bağımlı internet kullanımı ile dürtüsellikte artış olması arasında ilişki bulunmuştur. Bağımlı grup ile bağımlı olmayan grup kişilerarası ilişkilerde önemli fark göstermiştir. Bağımlılık ile utangaçlık, eleştiriden rahatsızlık duyma ve duyguların zarar görmesi açısından algılanan sosyal destek alt grubunda internet kullanıcıları için yeni sosyal ilişkiler geliştirmek açısından daha kolay bulunmuştur. İnternet ortamındaki sosyal desteğin gerçek hayattaki kişiler arası sorunları kötüleştiribilmektedir. Bunlara anksiyete belirtileri gibi psikolojik problemler eşlik etmektedir. Kadınlarda gerçek sosyal destek ve sanal sosyal destek kısmen anksiyete belirtileriyle ilişkili bulunmuştur. Obsesif kompulsif belirtiler ile internet bağımlısı grup ve bağımlı olmayan grup arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. İnternet bağımlısı grup bağımlı olmayan gruba göre daha fazla obsesif kompulsif belirtiler göstermektedir. Çünkü internet bağımlısı grup internet kullanımını azaltmak için tekrarlanan girişimler, yoksunluğu azaltma, zaman yönetimi sorunları, çevre ile ilgili sıkıntı ve yalan söyleme internet kullanımı üzerinden sanal duygu durum değişikliği gibi beş veya daha fazla kritere evet yanıtını vermişlerdir. İnternet bağımlısı grup ile bağımlı olmayan grup arasında düşmanlık boyutu için anlamlı fark bulunmuştur. Günlük internet kullanım süresi ile 9 psikiyatrik belirti arasında da ilişki bulunmuştur (Koç, 2011).



## 2.5. Depresyon

Depresyon, üzüntü dönemleri ve etkinliklere karşı ilgisizlikle belirli davranışsal, duygusal ve bilişsel alanlarda problemlere yol açan bir duygu durumu bozukluğudur. Duygu durumu bozuklukları arasında en yaygın olarak görülen depresyondur (Morris, 2002: 534).

Depresyon duygusal alanda üzüntü, anksiyete, iritabiliteyi içermektedir. Bilişsel olarak ise umutsuzluk, karamsarlık, değersizlik, kendini küçük görme, suçluluk duyguları, bellek bozuklukları, dikkat eksikliği, konsantre olmada güçlük faktörleri görülebilmektedir. Ölüm ve intihar düşünceleri bunlara eşlik edebilmektedir. Otonom alanda yorgunluk, bitkinlik, enerji azlığı, uyku bozuklukları, kilo değişiklikleri ve sosyal alanda etkinliklere katılmama, sosyal ilişkilerden uzaklaşma, iş, okul, özel yaşamda işlevselliğin etkilenmesi belirtilerinin bulunduğu bir duygu durum bozukluğudur (Tezcan, 2000).

Bu duygu durum bozukluğunda kişi üzüntüye boğulmuş ve aktivitelere karşı ilgisi azalmıştır. Aşırı suçluluk veya değersizlik hisleri gibi diğer bazı belirtileri de göstermektedir. Depresyondaki insanlar kendilerini yorgun hissederler ve daha önce zevk alarak gerçekleştirdikleri faaliyetlerden zevk alamaz duruma gelmektedirler. En basit günlük kararları vermekte sorun yaşar, kendilerini tamamen başarısız olmuş hissedebilmekte ve sorunları için kendilerini suçlama eğilimi göstermektedirler. Uyumakta güçlük çekmekte, yemek ve cinselliğe olan ilgilerini kaybetmektedirler. Düşünme ve dikkatini yoğunlaştırmada sorunları olabilmektedir. Çok ciddi vakalarda depresyonlu kişiler intihar düşüncelerinden kurtulamaz hatta intihar girişiminde bulunabilmektedirler (Morris, 2002: 534).

Depresyon farklı psikolojik kuramlar tarafından incelenmiştir. Bu kuramlar, genellikle farklı yatkinlıkları genel bir yatkinlık-stres modeli içinde tanımlamaktadır. Depresyonu psikanalitik açıdan ele alan açıklamalar, oral dönemde takılma üzerine yoğunlaşmaktadır. Bu durum yüksek bir bağımlılık düzeyine yol açmaktadır. Depresyon sevilen bir kişi ile bilinçdışı özdeşimi ve onu terk etmesiyle içe yönelen öfke şeklinde açıklanmaktadır. Beck'in bilişsel kuramı kendine yönelik olumsuz şemalar ve bilişsel çarpıtmalara nedensel önem vermektedir. Umutsuzluk hipotezine göre kaçınılmayan, acı, üzüntü veren durumlarla erken deneyim yaşanması kişide depresyona dönebilen umutsuzluk duygularına yol açmaktadır. Bu kişiler

başarısızlıklarını kendi genel ve değişmeyen kusurlarına yükleme eğiliminde olmaktadır. Kişilerarası kuram depresyonlu kişilerdeki eksikliklere ve başkalarında uyardıkları olumsuz tepkilere odaklanmaktadır (Davison ve Neale, 2004: 240-271).

### **2.5.1. Depresyon ve İnternet Bağımlılığı**

Young ve Rodgers (1998) yaptıkları araştırmanın bulguları internet bağımlılığı ile depresyon ilişkisinin yüksek seviyelerde ilişkili olduğunu göstermektedir. Depresyon seviyeleri belirgin kişisel internet kullanımının artması ile ilişkilidir. İlişkide onay ihtiyacı olması, düşük benlik saygısının olması, reddedilme korkuları depresif belirtilerin artışına sebep olabilmekte ve tüm bu durumlar internet kullanımını arttırabilmektedir.

Young (1996) gerçek hayat ilişkilerinde geri çekilmenin ve içe dönüklüğün patolojik internet kullanımının bir sonucu olduğunu ifade etmiştir. Sosyal izolasyon artışının bilgisayar üzerinde uzun zaman geçiriyor olmanın bir sonucu olduğunu ve buna bağlı olarak depresyonun artma riski olduğunu belirtmektedir.

Depresif belirtileri nedeniyle bireyler, kişilerarası zorlukların gerçek hayatta üstesinden gelmeye yardımcı olan hayali araçlar aracılığı ile başkalarıyla konuşarak elektronik iletişim yapmaktadırlar (Young ve Rodgers, 1998). Bilgisayar aracılığı ile iletişim, konuşurkenki gibi sözel olmayan davranış yokluğunu, sosyal etkiyi, yüksek sesle konuşma ve fiziksel teması azaltmaktadır. Bu nedenle ses, göz teması ve yüz ifadesinin ortadan kalkması toplantı ve konuşmalardaki yetersizliği aşmak için yardımcı elektronik haberleşme depresif kişilerde daha az tehdit edici olmaktadır. Fikir paylaşımı daha kolay anonim, iki yönlü konuşma depresif kişilerde iletişimi daha rahat gerçekleştirdiği hissi yaratarak yardımcı olmaktadır (Kiesler, Siegal ve McGuire, 1984).

Morrison ve Gore (2010), internet bağımlılığı ile depresyon arasında ilişki olduğunu belirtmişlerdir. İnternet bağımlılığı ile ilgili belirtileri gösterenler normal popülasyona göre sosyalleşme için hizmet sağlayan sitelerde oransal olarak daha fazla meşgul olmaktadır.

Shaw ve Gant (2002), algılanan sosyal destek ve benlik saygısının internet kullanımı ile belirgin olarak arttığını, önemli ölçüde yalnızlık ve depresyonu azalttığını araştırmaları sonunda bulmuşlardır. Morgan ve Cotten (2003), oyun

oyun, alışveriş yapma yada araştırma amaçlı internet kullanımının artmış depresif belirtiler ile ilişkili olduğunu diğer taraftan e-posta kullanımı, sohbet odaları ve anlık mesajlaşmanın azalmış depresif belirtiler ile ilişkili olduğunu belirtmektedirler. Selfhout ve çalışma arkadaşları (2009), yaptıkları çalışmada erkeklerin sosyal kaygıları, kızların ise depresyon nedeniyle interneti kullandıklarını belirtmişlerdir. Arkadaşlık ilişkilerinin güçlü olması ve sosyal desteğin artmasının depresyon ve internet bağımlılığını azaltabileceğini ifade etmişlerdir.

Kim ve arkadaşlarının (2006) ergenler üzerinde yaptığı bir çalışmada depresyon ve intihar düşüncesi, internet bağımlısı grupta en yüksek düzeyde olarak bulunmuştur. Whang, Lee ve Chang (2003) internet bağımlılığı ile depresif belirtilerin ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir. İnternet bağımlısı grubun diğer gruplara göre depresif ruh hali, yalnızlık ve kompulsif eğilimlerinin yüksek olduğunu bulmuşlardır. İnternet bağımlısı grubun, alışılmadık yakın duygu gösteren diğerlerinden kişilerarası tehlikelere karşı daha savunmasız olduğunu belirtmişlerdir. Yang ve Tung (2007) internet bağımlılığı ile utangaçlık, düşük benlik saygısı ve depresyon arasında yüksek ilişki bulmuşlardır. Örsal ve diğerleri (2013) depresyon düzeyi ve internet bağımlılığı düzeyi arasında anlamlı pozitif ilişki bulmuşlardır.

Kraut ve diğerleri (1998) çalışmalarında internet bağımlılığı ve depresyon arasında negatif ilişki bulmuşlar, Özdemir, Kuzucu ve Ak (2014) ise internet bağımlılığı ile depresyon arasında bir ilişki bulamamışlardır.

## **2.6. Yaşam Doymu**

1961 yılında Neugarten tarafından bulunan yaşam doymu kavramı, bireyin kendisi ve yaşamı ile ilgili gerçekleşmesini istedikleriyle var olanların karşılaştırılması ile elde edilen durum ya da sonuçtur (Özer ve Karabulut, 2003). Dikmen'e (1995) göre iş yaşamı ve diğer iş dışı boş zamana karşı gösterdiği tutum veya duygusal tepkidir.

İnsanın mutluluğuyla alakalı olan öznel iyi oluşun bilişsel yönünü yaşam doymu tarafından temsil edilmektedir. Öznel iyi oluş, bireyin yaşamını duygusal ve bilişsel olarak yorumlaması şeklinde tanımlanmaktadır. Bu yorum, doymun bilişsel değerlendirilmesini ve olaylara verilen duygusal tepkileri içermektedir (Diener, 1984). Yaşam doymu ile alakalı yargılar bilişsel değerlendirme kapsamında

değerlendirilirken, hoşnut edici olan veya olmayan duygusal tepkiler duygusal değerlendirme çerçevesinde değerlendirilmektedir. Kişinin yaşamını ve yaşamının tüm boyutlarının doyumunu ile alakalı yargılar bilişsel değerlendirmedir. Kişinin yaşamında deneyimlediği olumlu veya olumsuz duygusal davranışları duygusal değerlendirmedir. (Diener ve Diener, 1996). Kişiler hoş ve nadir olarak hoş olmayan duygular içerisinde olduklarında, birçok sevinç ve çok az acı yaşadıklarında, ilgi çekici aktivitelerde bulunup hayatlarında mutlu olduklarında öznel iyi oluşları artmaktadır (Diener, 2000). Yaşam doyumunu; o anki yaşamdan doyum, geçmişten doyum, gelecekte doyum, yaşamı değiştirme isteği, kişinin yaşamı hakkındaki düşüncelerini kapsamaktadır. Serbest zaman, para, sağlık ile ilgili veya iş, aile, benlikle ilgili alanlar yaşam doyumunu alanları olarak kabul edilmektedir (Diener ve Lucas, 1999). Kişinin istekleri ile bulunduğu durum arasındaki uyum ya da uyumsuzluk yaşam doyumunun derecesini belirlemektedir. Uyum ne kadar fazla ise yaşam doyumunu o kadar fazla olmaktadır (Diener, Oishi ve Lucas, 2003).

Yaşam doyumunun tanımı dayandığı kurama göre değişiklik göstermektedir. Veenhoven'a (1996) göre yaşam alanlarının tamamının niteliğinin olumlu olarak gelişmesi yaşam doyumudur. Christopher'a (1999) göre kaliteli bir yaşam ile ilgili kişinin kendi oluşturduğu ölçütlerin yaşam alanlarında karşılanması ve yaşam alanlarının kalitesinin değerlendirilmesidir. Bir çok çalışmada yaşam doyumunu, bilişsel kuram kapsamında, yaşam şartlarının standartlara uygunluğuna dair değerlendirmeleriyle ilgili bilişsel yargı şeklinde ifade edilmektedir (Diener ve diğ., 1985).

Yaşam doyumunu kavramı ile ilgili yapılmış araştırmalarda cinsiyetin, ırkın ve gelir düzeyinin yaşam doyumunu açıklamada çok az yada hiç etkiye sahip olmadığını, kişisel eğilimler, yakın ilişkiler ve kültür gibi psikolojik değişkenlerin yaşam doyumunu yordamada daha etkili olduğu bulgularına ulaşılmıştır (Myers ve Diener, 1995).

### **2.6.1. Yaşam Doyumu ve İnternet Bağımlılığı**

Yaşam doyumunu ve internet bağımlılığı arasındaki ilişki konusunda sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır. Araştırmalar (Batıgün ve Kılıç, 2011; Caplan, 2005; Cao ve ark., 2011, Esen ve Siyez, 2011; Ko ve ark., 2005; Ko ve diğ., 2007; Morsünbül, 2014; Wang ve diğ., 2008) internet bağımlılığı ile yaşam doyumunu

arasında negatif yönde bir ilişki bulunduğunu göstermektedir. Yani yaşam doyumu yüksek olan bireyler yaşam doyumu düşük olan bireylere göre internette daha az zaman harcamaktadır. Wang ve diğerlerine (2008) göre internette fazla zaman geçirmek, kişilerarası ilişkilerde bozulmaya, akademik başarıda düşüşe neden olmaktadır. Sorunlardan kaçış için bir bahane olarak kullanılarak bireylerin yaşam doyumlarını olumsuz yönde etkilemektedir.

## **2.7. İlgili Araştırmalar**

### **2.7.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar**

Bayraktar (2001), yapmış olduğu çalışmada internetin ergen gelişimi üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamıştır. Kuzey Kıbrıs'ta yaşayan 12-17 yaş arası okula devam eden 686 öğrenci ile çalışılmıştır. Araştırmada Young'ın geliştirdiği ve geçerlilik, güvenirlik çalışması bu araştırma dahilinde yapılan İnternet Bağımlılık Ölçeği, Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği ve Saldırganlık Ölçeği kullanılmıştır. Çalışmada internetin, genellikle erkek ergenler ve üst sosyoekonomik düzeydeki kişiler tarafında kullanıldığı saptanmıştır. Sosyoekonomik düzey yükseldikçe internet kullanımını da artmaktadır. İnternette yapılan sohbetin niteliğine bakıldığında, sohbet sırasında ergenlerin genellikle kendilerini olduğundan daha farklı gösterdikleri ve karşısındaki kişilere güvensizlik yaşayıp, dostluk kuramadıkları görülmüştür. Araştırma soruları çerçevesinde internette oynanan oyun türlerine, bu oyunları oynama sıklığı ile saldırganlık arasındaki ilişkiye bakılmıştır. İnternette genellikle şiddet içerikli oyunların oynandığı ve bu oyunları oynamanın antisosyal saldırganlık ve kendine dönük saldırganlık ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İnternetteki oyunların bağımlılık yaratıcı interaktif ve üç boyutlu özelliklerinin kendine dönük saldırganlığın oluşmasında etken olduğu düşünülmektedir. Patolojik internet kullanımına bakılmış ve internet kullanan ergenlerin %1.1'nin patolojik internet kullanıcısı olduğu belirlenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre depresif kişilerin daha çok patolojik bir biçimde internet kullandığı ve patolojik kullanıcılarında genellikle sohbet, pornografi, müzik ve alışveriş sitelerini tercih ettikleri düşünülmektedir. Araştırmanın bir diğer sonucu ise patolojik internet kullanımını arttıkça akademik başarının düştüğü şeklindedir.

Ayaroğlu (2002), yalnızlık düzeyi ile internet kullanımını ilişkisini incelediği araştırmanın örneklemini Bilkent Üniversitesi'nin 214 kız , 171 erkek 385 öğrencisi oluşturmaktadır. İnternet Kullanım Anket Formu ve UCLA Yalnızlık Ölçeği uygulanmıştır. İnternetin sohbet etmek, oyun oynamak, anında mesajlaşma, dosya transferi, elektronik posta yollamak veya almak, akademik amaçlarla internette gezinmek gibi farklı alanlarında harcanan zaman puanları üzerine uygulanan analizlerin sonuçları, cinsiyet değişkeninin internette gezinme ve dosya transferi yapma alanlarında daha fazla zaman harcadıklarını göstermiştir. İnternet kullanımının yaşamın farklı alanlarına uygulanan analizlerin sonuçları, cinsiyet değişkeninin sosyoekonomik durum, akademik başarı ile ilgili alanlarda; yalnızlık değişkeninin ise akademik başarı, arkadaşlık ve sağlık alanlarında anlamlı olduğunu ortaya koymuştur. Kız öğrenciler, erkek öğrencilere kıyasla, internet kullanımının akademik başarılarını daha olumlu, buna karşılık ekonomik durumlarını daha olumsuz etkilediğini bildirmişlerdir. Araştırmadan elde edilen bir diğer bulguya göre, daha az yalnız öğrenciler daha çok yalnız olan öğrencilere kıyasla internet kullanımının arkadaşlık, akademik başarı ve sağlık durumlarını daha olumlu etkilediklerini bildirmişlerdir.

Aydoğdu (2003), gençlerin bilgisayar, internet ve televizyondan psikososyal açıdan etkilenme durumlarını belirlemek amacıyla bir çalışma yapmıştır. Anket metodu ile yürütölen araştırma, Hendek ilçesinde üniversite öğrencisi bir grup gençle yürütölmüştür. Araştırma sonunda 18-24 yaş grubunun kullanım oranları önemli olmaksızın televizyon, bilgisayar ve internetten olumsuz yönde etkilendikleri belirlenmiştir.

Bölükbaş (2003), internet bağımlılığı üzerinde sosyolojik bir çalışma yapmıştır. İnternet kullanıcılarının sosyo-költürel yapılarını, internetin sosyal ilişkilere etkilerini ve internet cafelerin özelliklerini belirlemeyi amaçlamıştır. Araştırmada ek olarak internet kullanımının bağımlılık ve sosyal yalıtıma neden olup olmadığı da incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, internet cafe kullanıcılarının bağımlılık ve sosyal yalıtım düzeylerinin demografik değişkenlere ve interneti kullanımı ile ilgili değişkenlere bağlı olarak farklılık gösterdiği bulunmuştur.

Özcan (2004), üniversite öğrencilerinin internet kullanım özelliklerini belirlemek ve internet kullanımının psikososyal durumları ile ilişkisini değerlendirmek amacıyla bir çalışma yapmıştır. İstanbul Üniversitesinde lisans eğitimi gören 730 öğrenciye bilgi formu, İnternette Bilişsel Durum Ölçeği, Kişilerarası İlişki Tarzları, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek, UCLA Yalnızlık Ölçekleri uygulanarak veriler toplanmıştır. Öğrencilerin İnternette Bilişsel Durum Ölçeği puan ortalaması 84.64 olarak bulunmuştur. Öğrenciler eğitim ve sosyal amaçlı olarak interneti kullandıklarını belirtmişlerdir. Aşırı internet kullanımına bağlı ruhsal, fiziksel ve sosyal alanlarda problemlerinin olduğu, araştırmada elde edilen bulgular arasındadır. Problemler internet kullanımının; cinsiyet, okunulan bölüm, yalnızlık, internet kullanım saati, iletişim tarzı ve algıladıkları sosyal destekle ilişkisi olduğu belirlenmiştir. İnternette Bilişsel Durum Ölçeği diğer kullanılan tüm ölçeklerden etkilenmiştir.

Cengizhan (2005), bağımlılık kavramını irdelediği araştırmasında, gençlerin interneti kullanma durumları, internet kullanım nedenleri ile ilgilenmiştir. Bağımlılığın kapsamı ile belirtilerinin neler olduğunu bulmaya çalışmıştır. Marmara Üniversitesinde 57 kişilik örneklem grubuyla gerçekleştirilen araştırma sonucunda %95'nin evinde bilgisayar bulunduğu tespit edilmiştir. %44'nün internet bağlantısının bulunduğu belirlenmiştir. Örneklemin yarısı vakit kaybı, gerekli görülmeyen işler için vakit harcamayı, internet nedeniyle yaşadıkları olumsuzluklar olduğunu bildirmişlerdir. En önemli gördükleri sorun zaman olarak belirlenirken, ders çalışma, ödev hazırlama gibi diğer işler için zaman ayıramadıklarını ifade etmişlerdir.

Özcan ve Buzlu (2005), 108 kadın, 40 erkek olmak üzere toplam 148 üniversite öğrencisi ile İnternette Bilişsel Durum Ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliğini incelemişlerdir. Beck Depresyon Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Algılanan Sosyal Destek Ölçeklerini de uyguladıkları araştırma sonucunda İnternette Bilişsel Durum Ölçeğinden elde edilen geçerlik ve güvenilirlik verilerinin, araştırmalarda kullanılabilirlikte olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin interneti en çok genel bilgi arama, e-posta kullanımı, eğitimle ilgili araştırma yapma amacıyla kullandıkları ve İnternette Bilişsel Durum Ölçeği, yalnızlık-depresyon, sosyal destek, azalmış dürtü kontrolü, dikkat dağınıklığının, internet kullanım süresi ile pozitif ilişki saptanmıştır. İnternette Bilişsel Durum Ölçeği ve alt gruplarının, Beck Depresyon,

UCLA Yalnızlık ölçekleri ile pozitif yönde ilişkisi olduğu, Sosyal Destek Ölçeği ile negatif ilişkisi olduğu araştırma sonucunda yer almıştır.

Kurtaran (2008), depresyon, yalnızlık ve benlik saygısı değişkenlerinin ergenlerin internet bağımlılığını yordamadaki katkılarını belirlemeye çalışmıştır. Araştırmaya Mersin il merkezindeki liselerde öğrenim gören 650 öğrenci katılmış ve İnternet Bağımlılık Ölçeği, Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği, Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği, araştırmacının oluşturduğu Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır. Araştırma bulgularına göre benlik saygısı internet bağımlılığını negatif yönde yordarken yalnızlığın pozitif olarak yordadığı bulunmuştur. Depresyonun ise internet bağımlılığını anlamlı şekilde yordamadığı saptanmıştır.

Cömert ve Ögel (2009), lise öğrencileri arasındaki bilgisayar ve internet bağımlılığının yaygınlığını ve bağımlılığı etkileyen faktörleri tespit etmeyi amaçlamışlardır. İstanbul'un farklı bölge ve sosyoekonomik düzeyinden seçilen 15 ilçeden 2209 kişi ile çalışma gerçekleştirilmiştir. Örneklemin %48.6'sını kız, %51.4'ünün erkek öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmaya dahil olan katılımcıların %4.5'inin bağımlılık tanısı için 5 ölçütü karşıladığı görülmüştür.

Günüç (2009), Türkçe internet bağımlılık ölçeğini geliştirmeyi amaçlamıştır. Örneklemi 301 kız, 443 erkek, 10 kayıp veri olmak üzere 754 ortaöğretim kademesindeki öğrenci oluşturmaktadır. 14-20 aralığında değişen yaş aralığının ortalaması 15.82 olarak bulunmuştur. Beşli likert tipinde olan ölçek 35 maddeden oluşmaktadır. Araştırmada 754 öğrenciden 76'sı (%10.1) internet bağımlısı, 199'u (%26.4) olası internet bağımlısı olarak bulunmuştur. Araştırmanın bulgularına göre internet bağımlılığı ile cinsiyet, yaş, aile geliri gibi sosyodemografik değişkenler arasında farklılık bulunmuştur. İnternet kullanım amacı ve internet kullanım miktarı ile internet bağımlılığı arasında fark bulunmuştur.

Canan (2010), üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığını ve aşırı internet kullanımı ile disosiyatif belirtilerle, bazı sosyodemografik özellikler arasındaki ilişkiyi inceleme amacıyla araştırma yapmıştır. Ayrıca üniversite öğrencilerinin internet kullanma örüntüleri de incelenmiştir. Düzce Üniversitesi'nde okuyan 18-27 yaş aralığındaki 1034 öğrenci araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Disosiyatif Yaşantılar Ölçeği ve sosyodemografik formun



kullanıldığı çalışmada örneklemin %9.7'sinde internet bağımlılığı saptanmıştır. İnternet bağımlılığının erkeklerde, kızlardan daha yaygın olduğu ve internet bağımlılarının alkol kullanmaya eğilimli oldukları bulunmuştur. Disosiyatif yaşantılar ile internet bağımlılığı ve haftalık internet kullanım süresi arasında pozitif bir ilişki gözlenmiştir. Araştırma bulgularında, internet bağımlılığının Türkiye'de üniversite öğrencileri arasında yaygın bir durum olduğu bulunmuştur.

Üçkardeş (2010), üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı oranını belirlemek, sosyodemografik ve internet kullanım özelliklerini belirlemek için, internet bağımlısı öğrenciler ile normal internet kullanımı olan öğrencileri karşılaştırmıştır. Mersin Üniversitesinde okuyan 910 öğrenciye sosyodemografik anket ve İnternet Bağımlılık Ölçeği uygulanmıştır. Ortalama internet kullanımı (OİK), riskli internet kullanımı (RİK) ve internet bağımlılığı (İB) oranları belirlenmiş, RİK ve İB, problemlili internet kullanımı (PİK) adı altında yeni bir grupta toplanıp ayrı olarak değerlendirilmiştir. Grupların cinsiyet, yaş, medeni durum, aylık gelir, birlikte yaşanan kişi, okuduğu fakülte ve sınıf, haftalık internet kullanım saati, en sık kullandıkları 3 internet aktivitesi belirlenip, gruplar arasındaki farklılıklar saptanmıştır. İB %2, RİK %20.9 ve PİK %22.9 olarak bulunmuştur. Sosyodemografik özellikler açısından OİK ve İB arasında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. İB, RİK ve PİK'i olan öğrencilerin genellikle haftalık 40 saat ve üstü internete girdikleri gözlenmiş ve bu gruplar OİK ile karşılaştırıldığında farklılık anlamlı bulunmuştur. RİK ve PİK'i olan öğrencilerin genellikle erkek olduğu belirlenmiş ve farklılık anlamlı bulunmuştur. Araştırma sonunda Mersin Üniversitesi öğrencileri arasında internet bağımlılığı oranı %2 olarak belirlenmiştir.

Alaçam (2012), araştırmasında üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının yaygınlığının tespit edilmesi, internet kullanım özellikleri ve ilişkili sosyodemografik değişkenlerin araştırılması ve internet bağımlılığı ile yetişkin dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu (DEHB) arasındaki ilişkinin ortaya koyulması amacıyla araştırmasını yapmıştır. Çalışmanın örneklemini Pamukkale Üniversitesi'nde okuyan 2096 öğrenci oluşturmuştur, öğrencilere sosyodemografik veri formu, İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Erişkin DEHB Tanı ve Değerlendirme Envanteri, CAGE testi uygulanmıştır. İnternet bağımlılığının erkeklerde kızlardan daha fazla yaygın olduğunun gözlemlendiği çalışmada internet bağımlılığı %0.6, riskli internet kullanımı %8 oranında bulunmuştur. İnternet bağımlılığı ve riskli internet

kullanımı olan öğrencilerin sigara ve alkol kullanmaya meyilli oldukları tespit edilmiştir. İnternet bağımlısı grubun %61.5'inde, riskli internet kullanımı olanların %39.9'unda olası DEHB saptanmıştır ve bağımlı ile riskli internet kullanımı olan öğrencilerde DEHB'nin görülme sıklığı anlamlı olarak yüksek çıkmıştır. DEHB olan öğrencilerde internet bağımlılık ölçeği puanları ve haftalık internet kullanım saati, DEHB olmayan öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. İnternet bağımlılık ölçeğinin puanları ile dikkat eksikliği puanları, hiperaktivite/impulsivite puanları ve DEB/DEHB ilişkili özellikler puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. İnternet bağımlılığı ve riskli internet kullanımı yüksek DEHB belirtileri, sigara ve alkol ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, sorunlu internet kullanımının %8.6'lık oran ile üniversite öğrencileri arasında yaygın bir sorun olduğu gözlenmiştir.

Doğan (2013), internet bağımlılığının ergenlerdeki yaygınlığını araştırmayı amaçlamıştır. Araştırma örneklemini İzmir ilindeki okullarda okuyan 12-18 yaş grubu ergenler oluşturmuştur. İnternet Bağımlılığı Ölçeği ve Doğan tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu ile veriler toplanmıştır. Çalışma sonuçlarına göre internet bağımlılığı yaygınlığı %12.6 olarak bulunmuştur. Boş zaman aktiviteleri, gün içinde internet kullanım zamanı, ortalama haftalık internet kullanım süresi, internet kullanımının günlük işleri aksatması, uyku ve yeme düzenini etkilemesi, internet kullanımının öğretmen ilişkilerini olumsuz etkilemesi değişkenleri internet bağımlılığını yordayan değişkenler olarak belirlenmiştir.

Şahin, Özdemir ve Ünsal (2013), araştırmalarında üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve depresyon arasındaki ilişkiyi değerlendirmeyi amaçlamışlardır. Örneklemini Sakarya Üniversitesi öğrencilerinin oluşturduğu araştırma rastgele seçilen 994 kişiyle İnternet Bağımlılık Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri ile gerçekleştirilmiştir. 573 kadın ve 421 erkek olan örneklemin yaş ortalaması 21.10 olarak bulunmuştur. 17 ve bir skor ile öğrenciler şüpheli depresyon olarak kabul edilmiştir. İnternet Bağımlılık Ölçeği ile elde edilen puanlar 20.04 ortalama ile 0-90 puan arasında değişmekte, Beck Depresyon Envanteri ile elde edilen puanlar 11.32 ortalama ile 0-53 arasında değişmektedir. Araştırmada şüpheli depresyon sıklığı %23 oran ile 229 kişide var olarak belirlenmiştir. İnternet bağımlılığı düzeyinin erkeklerde ve yüksek aile geliri olanlarda daha yüksek olduğu saptanmıştır. Depresyon ve internet bağımlılığı ilişkili bulunmuştur.

Eroğlu (2014), araştırmasında internet bağımlılığı ile ilgili değişkenlerin incelenmesini amaçlamıştır. 53 kadın ve 67 erkek olmak üzere İstanbul ilinde yaşayan 120 kişilik bir örneklem grubu ile çalışılmıştır. Kişisel Bilgi Formu, İnternet Bağımlılık Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ile veriler toplanmıştır. Yapılan analizlere göre; cinsiyet, yaş, eğitim durumu, yaşam doyumu, benlik saygısı, günlük internet kullanım saati değişkenleri ile internet bağımlılığı ilişkili bulunmamıştır. Yalnızlık, bilişim suçları hakkında bilgi sahibi olma değişkenleriyle internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bireylerde yalnızlık azaldıkça internet bağımlılığının azaldığı, yalnızlık arttıkça internet bağımlılığının arttığı bulgusuna ulaşılmıştır. Bilişim suçları hakkında bilgi sahibi olan kişilerin bu suçlar hakkında bilgi sahibi olmayan kişilere göre daha az internet bağımlısı olduğu bulunmuştur.

### **2.7.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar**

Young ve Rodgers (1998), 130 erkek ve 129 kadın olmak üzere 259 kişiyle patolojik internet kullanımı ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. DSM-IV'ün patolojik kumar oynama kriterlerini baz alarak oluşturdukları 8 soruluk tanı anketini patolojik internet kullanımını ve Beck Depresyon Envanterini depresyonu değerlendirebilmek için uygulamışlardır. Normal kullanıcılara kıyasla patolojik internet kullanıcıları depresyon ile yüksek orandailişkili bulunmuştur. Patolojik internet kullanımındaki önemli faktörün depresyon olduğunu belirtmişlerdir.

Chou ve Hsiao (2000), araştırmalarında Tayvan'daki üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığını incelemişlerdir. 910 geçerli anket 12 üniversite ve kolejden toplanmıştır. Yapılan analizler internet bağımlılığının Tayvan'ın üniversite öğrencilerinin bazılarında bulunmadığını göstermiştir. 54 öğrenci internet bağımlısı olarak belirlenmiştir ve bu grup interneti interaktif, eğlenceli, ilginç ve tatmin edici bulmuştur. İnternet bağımlılığı olan öğrenciler internet bağımlısı olmayan öğrencilere kendi çalışmalarını ve günlük rutinlerini olumsuz olarak puanlamışlardır. Araştırmada internet bağımlılığının en güçlü belirleyicisinin doyum puanı olduğunu bunu bbs kullanım saatleri, cinsiyet, memnuniyet skoru ve iletişimin takip ettiği belirlenmiştir.

Kubey, Lavin ve Barrows (2001), tarafından internet kullanımı ve üniversite akademik performansının eksilmesi: Erken bulgular başlıklı bir çalışma yapılmıştır. Üniversite öğrencilerinin bazılarının internet kullanımının akademik performansı olumsuz etkileyebileceği görüşüne dayanarak yapılan araştırma büyük bir kamu üniversitesinde 572 öğrenciyle anket uygulanarak gerçekleştirilmiştir. Eğlence amaçlı artan internet kullanımı ile akademik performansın düşmesi arasında yüksek ilişki olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin kendi raporları ile yalnızlık, yorgunluk, internet kaynaklı değer düşüklüğü ve sınıfa geç kalma arasında ilişki saptanmıştır. İnternet bağımlılığı ile bozulmuş akademik performans, asenkron uygulamaların aksine tüm internet uygulamalarının daha fazla kullanılması ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Whang, Lee ve Chang (2003), aşırı internet kullanımının insanların psikolojik özelliklerine etkilerini araştırmayı amaçlamışlardır. Büyük bir portal sistemi aracılığıyla Kore’de 20 milyon kullanıcıdan 7878 erkek, 5710 kadın olmak üzere 13588 kullanıcıya Young’ın İnternet Bağımlılık Ölçeğini revize ederek uygulamışlardır. Yapılan incelemelerde internet kullanım düzeyi ile psikolojik profiller ilişkili bulunmuştur. Bu katılımcıların %3.5’i internet bağımlısı, %18.4’ü olası internet bağımlısı olarak saptanmıştır. İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile işlevsiz sosyal davranışlar arasında güçlü bir ilişki bulunmuş ve bağımlı grupta diğer gruplara göre depresif ruh hali, yalnızlık ve zorlayıcı hissin daha yüksek derecede olduğu araştırma bulgularıyla belirlenmiştir. Diğer gruplara göre yabancılara alışılmadık yakın duygu gösteren internet bağımlısı grup kişilerarası tehlikelere karşı daha savunmasız olarak gözlenmiştir.

Chak ve Leung (2004), araştırmalarında internet bağımlılığı ve utangaçlık, kontrol odağını internet bağımlılığının belirleyicileri olarak incelemişlerdir. Araştırma verileri çevrimiçi ve çevrimdışı yöntemler bir arada kullanılarak 722 kişiden elde edilmiştir. Çoğunluğu internet bağımlısının oluşturduğu çalışmada internet kullanım düzeyinin çekingenlikle ilişkili olduğu, internet kullanımı arttıkça çekingenliğin arttığı bulunmuştur. İnternet bağımlısı olan bireylerin özellikle online iletişim için sohbet, e-posta, online oyunlar ve haber grupları uygulamalarıyla yoğun ve sık olarak internet kullandıklarını gözlenmiştir.

Engelberg ve Sjöberg (2004), kişisel beceri, kişilik ve duygusal zekanın internet kullanımı ile ne oranda ilişkili olduğuna lisans öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışma ile bakmışlardır. İnternet kullanımına özgül değerler ve iş, eğlence, duygusal zeka arasındaki ilişki için internet bağımlılığı ile yalnızlık ve kişisel değerlere bağlılık arasında ilişki bulunmuştur. Büyük beşli kişilik boyutları da çalışmaya katılarak bakılan, kişilik ve internet kullanımı arasında ise ilişkiye rastlanmamıştır.

Johansson ve Göttestam (2004), Norveçli gençlik üzerinde internet bağımlılığını araştırmışlardır. 3237 kişiden oluşan araştırma örnekleminin %4.9'u interneti hiç kullanmayan, %35.8'i interneti sık kullanmayan, %49.6'sı sık kullanıcı olarak saptanmıştır. Yapılan analizler sonucu katılımcıların %1.98'i internet bağımlısı, %8.68'i ise riskli internet kullanıcısı olduğu görülmüştür. Haftalık ortalama internet kullanım süresi ise 4.3 saat olarak bulunmuştur.

Koch ve Pratarelli (2004), cinsiyet, içedönüklük, dışadönüklük ve sosyal internet kullanımının internet bağımlılığına etkilerini araştırmışlardır. 97 erkek ve 143 kadın üniversite öğrencisi araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Cinsiyet değişkeniyle, içedönüklük, dışadönüklük ve sosyal internet kullanımının çeşitli yönleri arasında anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Erkekler kadınlara göre interneti daha fazla karşı cins odaklı aktivitelere katılarak kullandıklarını belirtmişlerdir. İçedönüklük değişkeninin anonim sosyalleşme için internet kullanımının artması ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Video oyunları, ev bilgisayarları, internet ile büyüyen ilk nesil olan, 1977 ve 1997 kuşağını net nesli olarak adlandıran Leung (2004), bu neslin benzersiz özelliklere sahip olduğu çıkarımına dayanarak bir çalışma yapmıştır. İnternet bağımlısı olan net neslinin bağımlı olmayanlar ile ne tür farklılık gösterdiğini incelemiştir. Çalışmanın örneklemini 16-24 yaş arası net nesli oluşturmuştur. Genç kız öğrencilerin internet bağımlısı olma eğilimi olduğu bulunmuştur. Bağımlı olan katılımcıların internetteki zamanlarının çoğunu iletişim ortamlarında haz peşinden koşmak veya gerçek dünyadan kaçmak için interaktif sohbet odalarını, online oyunları, çoklu metin, sesli ve görüntülü mesajlaşma ile geçirdikleri buna karşın bağımlı olmayan katılımcılar ise internette bilgi edinme işlevlerini kullandıklarını bildirmişlerdir. Araştırma sonuçları internet bağımlılarının daha az televizyon izlediklerini de göstermiştir.

Niemz, Griffiths ve Banyard (2005), araştırmalarında üniversite öğrencilerinin patolojik internet kullanımı, yaygınlığı ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemişler buna ek olarak disinhibisyona da araştırma çerçevesinde bakmışlardır. 371 İngiliz öğrenciye Patolojik İnternet Kullanım Ölçeği, Genel Sağlık Anketi, Benlik Saygısı Ölçeği ve disinhibisyon önlemleri içeren anketi uygulamışlardır. Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların %18.3'ünün akademik, sosyal ve kişilerarası sorunlara neden olan patolojik internet kullanıcısı olarak bulunmuştur. Bulgular patolojik internet kullanıcılarının daha sosyal disinhibisyon ve daha düşük benlik saygısına sahip olduğunu göstermiştir. Genel Sağlık Anketi puanları ile arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Kim ve diğerleri (2006), depresyon ve intihar düşüncesinin internet bağımlılığı ile ilişkisi üzerine çalışmışlardır. Koreli 1573 lise öğrencisi araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. İnternet Bağımlılık Ölçeği, Çocuklar-Majör Depresyon Bozukluğu-basit anketi tanı görüşmesi çizelgesinin Kore formu ve İntihar Düşüncesi Ölçeği-Junior ölçekleri kullanılmıştır. Yapılan analizlerin sonuçlarına göre katılımcıların %38'i olası internet bağımlısı ve %1.6'sı internet bağımlısı olarak bulunmuştur. İnternet bağımlılığı yaygınlığı cinsiyet değişkenine göre değişiklik göstermemiştir. Çalışmanın sonucunda depresyon ve intihar düşüncesi internet bağımlısı grupta en yüksek düzeyde saptanmıştır.

Li ve Chung (2006), internet fonksiyonu ve internet bağımlılığı davranışı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. 76 üniversite öğrencisinden İnternet Kullanımı Fonksiyonu Anketi ve Çin İnternet Bağımlılığı Ölçeğinden elde edilen veriler kullanılmıştır. Araştırmada internet bağımlılığı ile sosyal işlevin ilişkili olduğu bulunmuştur. İnterneti sadece sosyal fonksiyonu için kullananların, internet bağımlılığına ve internet bağımlılığının kompulsif kullanım, hoşgörü, kişilerarası ilişki, geri çekilme, sağlık sorunları gibi internet kullanım problemlerine sahip oldukları bulunmuştur.

Wu ve Tsai (2006), üniversite öğrencilerinin internete karşı tutum ve öz etkinliğini belirlemek amacıyla araştırma yapmışlardır. Öğrencilerin internete karşı tutumları ve öz yeterlilik arasındaki ilişkilere de bakılmıştır. Tayvanda'ki üniversitelerden katılan 1313 öğrencinin verilerine göre erkek öğrenciler internette, algılanan kontrol ile ilgili kadınlardan daha fazla olumlu tutum belirtmişlerdir. Kız

öğrencilere göre erkek öğrencilerin daha yüksek düzeyde öz yeterlilik inancına sahip oldukları bulunmuştur. İnternette daha fazla zaman geçiren öğrenciler daha olumlu internet tutumu ve öz yeterlilik gösterdikleri saptanmıştır.

Yang ve Tung (2007), internet bağımlısı olan ve internet bağımlısı olmayanlar arasındaki farkı araştırmışlardır. Tayvan liselerinde okuyan 1708 öğrenciden 236 (%13.8) öğrenci internet bağımlısı olarak saptanmıştır. İnternet bağımlılarının bağımlı olmayanlara göre iki kat fazla çevrimiçi oldukları bulunmuştur. İnternet bağımlısı olan katılımcılar, bağımlı olmayanlara göre internetin günlük aktiviteler, okul performansı ve ailesel ilişkiler üzerine daha çok olumsuz etkisi olduğunu bildirmiştir. Fakat her iki grupta internet kullanımının, yaşlıları ile aralarındaki ilişkiyi geliştirdiğini düşünmektedir. İnternet bağımlılığı ile sosyal motivasyon ve hazla sörf yapmak arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. İnternet bağımlısı olarak belirlenen öğrenciler, bağımlı olmayan öğrencilerden sosyallik ve eğlence açısından daha yüksek motivasyona, hazza sahip olarak gözlenmiştir. Depresyon, utangaçlık ve özgüven eksikliği tarafından karakterize edilmiş kişilikteki öğrencilerin bağımlı olma eğiliminin yüksek olduğu gözlenmiştir.

Yen, Yang ve diğerleri (2007), internet bağımlılığı ve depresyon, ergenler için dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB), sosyal anksiyete, düşmanlık belirtileri arasındaki ilişkiyi belirlemek ve internet bağımlılığı ile belirtilen psikiyatrik belirtilerin ilişkisinin cinsiyet değişkeni açısından farklılığını araştırmışlardır. 1204 erkek ve 910 kız olmak üzere 2114 öğrencinin internet bağımlılığı, depresyon, sosyal fobi, DEHB, düşmanlık belirtileri incelenmiştir. Ergenlerin internet bağımlılığı ile yüksek DEHB, depresyon, sosyal fobi ve düşmanlık belirtileri arasında ilişki saptanmıştır. Araştırma sonucunda yüksek DEHB belirtileri, düşmanlık ve depresyon erkeklerde internet bağımlılığı ile ilişkili bulunurken kızlarda internet bağımlılığı ile depresyon ve yüksek DEHB belirtileri ilişkili bulunmuştur.

Young (2007), internet bağımlılığında Bilişsel Davranış Terapisinin etkinliğini incelemiştir. Araştırmalar internet bağımlılığı için tedavi seçeneği olan ve genel olarak bağımlılık kurtarma tedavi planlamasının parçası olan Bilişsel Davranışçı Terapi kullanılarak sürdürülmüştür. İnternet bağımlılığı problemi yaşayan 114 katılımcı ile çalışılmıştır. Katılımcıların zaman yönetimi, gelişmiş sosyal ilişkiler

gelişmiş cinsel işleyiş, danışan motivasyonun ve sorunlu uygulamalardan kaçınma yeteneği 3., 8., ve 12. oturumlarda değerlendirilmiştir. 6 aylık takip ile oturumlar sonlandırılmıştır. Yapılan ön analizler sonucu katılımcıların 8. oturuma kadar var olan şikayetleri ile başa çıkabildikleri ve semptom yönetiminin 6 aylık takipten sonra devam ettiği bulunmuştur.

Mythily, Qiu ve Winslow (2008), araştırmalarında Singapurlu gençler arasındaki aşırı internet kullanımı sıklığını ve bağıntılarını incelemişlerdir. 2735 katılımcıya internet kullanımına ilişkin demografik verileri, sosyal destek, genel refah ve akademik performans gibi soruları kapsayan 69 maddelik bir anket uygulamışlardır. Çalışmanın amacı çerçevesinde 5 saatten fazla günlük internet kullanımı, aşırı kullanım olarak belirlenmiştir. Katılımcıların %17.1'i her gün için 5 saatten fazla internet kullandığını, %25'i ise interneti her gün kullanmadığını bildirmiştir. Araştırma sonuçları aşırı internet kullanımının daha az sırdaşa sahip olma, üzüntülü duygular ve evde internet kullanımı için hiçbir kural olmaması ile ilişkili olduğunu veya depresyon ve algılanan sosyal sınıf ile ilişkili olduğunu göstermiştir.

Park, Kim ve Cho (2008), Güney Koreli ergenlerde internet bağımlılığı yaygınlığı ve ilişkili aile faktörlerini araştırmışlardır. Araştırmanın örneklemini Seul'de yaşayan 903 orta okul ve lise öğrencisi oluşturmuş ve katılımcıların %10.7'si İnternet Bağımlılığı Ölçeğinden en az 70 puan almışlardır. Yapılan değerlendirmeler sonucu bu gençler internet bağımlılığı için ve mücadele ihtiyacı için yüksek riskli olarak kabul edilmişlerdir. Araştırma sonuçları internet bağımlılığı ile aile içi iletişim, aile uyumu, aile içi şiddet ve ebeveynlik tutumlarının ilişkili olduğunu göstermiştir.

Yen, Chen ve diğerleri (2008), 2328 erkek ve 1334 kız toplam 3662 ergen ile internet bağımlılığı, madde kullanımı ve psikiyatrik belirtileri değerlendirebilmek için öz bildirim ölçeklerini kullanarak bir araştırma yapmışlardır. İnternet bağımlılığı ya da madde kullanımının daha ciddi psikiyatrik semptomlar ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Depresyon ve düşmanlık gibi diğer belirtiler kontrol edildikten sonra internet bağımlılığı ve madde kullanımı ilişkili bulunmuştur.



Tsai ve diğeri (2009), araştırmalarında üniversite birinci sınıf öğrencilerinin internet bağımlılığı ile risk faktörlerini belirlemeyi amaçlamışlardır. 1360 birinci sınıf öğrencisine Çin İnternet Bağımlılığı Ölçeği-Revizyon (CIAS-R), Çin Sağlık Anketi (CHQ-12), Destek Fonksiyonlar ölçümü ve Maudsley Kişilik Envanteri nörotisizm alt tipi ölçekleri uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda 680 (%17.9) öğrencide internet bağımlılığı bulunmuştur. İnternet bağımlılığı ile erkek olmak, nörotiklik puanları ve sağlık anketi skoru arasında pozitif anlamlı ilişki saptanmıştır. Sosyal desteği az olanlar ve kahvaltıda atlama alışkanlığı olanlarda internet bağımlılığı daha yüksek çıkmıştır. Risk faktörleri erkek olma, eksik sosyal destek, nevrotik kişilik özellikleri, ruh sağlığı komorbiditesi ve kahvaltıda atlama alışkanlığı olarak belirlenmiştir. Araştırma bulgularına göre Tayvan Üniversitesine yeni başlayan öğrencilerde internet bağımlılığı yaygındır.

### **3. YÖNTEM**

#### **3.1. Araştırmanın Modeli**

Araştırmada, genel tarama yöntemlerinden betimsel ve ilişkisel tarama modelleri kullanılmıştır. Çok sayıda ögeden oluşan evreni, araştırılmak istenen olay veya durum değiştirilmeden tanımlanmaya çalışılarak, evren hakkında genel bir hükme varmak için evrenin tamamı yada evrenin bir kısmı üzerinde yapılan tarama düzenlemelerine genel tarama modeli denir (Karasar, 2005). Betimsel araştırmalar, verilen bir durumu tanımlarken, ilişkisel araştırmada değişkenler arasındaki ilişki ve sebep-sonuç bilgisine ulaşmak amaçlanmaktadır (Büyüköztürk ve diğer., 2009).

#### **3.2. Evren ve Örneklem**

Araştırmanın evrenini 2014-2015 eğitim öğretim yılında Haliç Üniversitesinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır.

Araştırma evreni için gerekli yeterli sayıda olabilecek örnekleme saptamak için çeşitli boyuttaki evrenler için  $p < 0,05$  örneklem büyüklükleri tablosu kullanılmıştır. %5'lik örnekleme hatası ile çalışmak için belirlenen bölümler dikkate alınmıştır. Bu tabloda, 1000 kişilik evren için örneklem büyüklüğü 370; 100 milyon kişilik evren için örneklem büyüklüğü 384 olarak belirlenmiştir. Bu araştırmada yaklaşık olarak 400 öğrenciye ulaşmak hedeflenmiştir. Araştırma evreni araştırmacı tarafından Haliç Üniversitesi olarak belirlenmiştir. Örneklem seçkisiz olarak belirlenmiş ve veri toplama araçları uygulanmıştır.

#### **3.3. Veri Toplama Araçları**

Bu araştırmada ihtiyaç duyulan verilerin elde edilmesinde Young (1996) tarafından geliştirilen, Bayraktar (2001) tarafından Türkçe' ye uyarlanan "İnternet Bağımlılık Ölçeği"; Beck (1961) tarafından geliştirilen, Hisli (1989) tarafından Türkçe' ye uyarlanan "Beck Depresyon Envanteri"; Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen, Köker (1991) tarafından Türkçe' ye uyarlanan

“Yaşam Doyumu Ölçeği” ve araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır.

### **3.3.1. İnternet Bağımlılık Ölçeği**

DSM-IV’ün ‘Patolojik Kumar Oynama’ ölçütlerinden uyarlanarak Dr. Kimberly Young (1996) tarafından oluşturulmuş 20 soruyu içeren likert tipi bir ölçektir. İnternet Bağımlılığı Merkezi 1995 yılında Young tarafından kurulmuştur. Araştırma makaleleri, kitap, blog ve testleri için bir kaynak olarak geliştirdiği <http://netaddiction.com> adresi üzerinden de ulaşılabilen bu test, kendi kendini değerlendirme testidir. İnternet Bağımlılık Ölçeği’nde katılımcıdan “devamlı”, “ok sık”, “oğunlukla”, “arada sırada”, “nadiren” ve “hiçbir zaman” seçeneklerinden birini işaretlemesi istenmektedir. Bu cevap seçeneklerine sırasıyla 5, 4, 3, 2, 1 ve 0, puan verilmektedir. En az 0 ve en çok 100 puan alınabilmektedir. Ölçek üzerinden alınan puanlar 80-100 arası ise internet bağımlısı olarak tanımlanmaktadır. 50-79 puan arası sınırlı semptom gösterenler ve 49-0 puan arası semptom göstermeyenler olarak tanımlanmıştır (Bayraktar, 2001).

Bayraktar (2001)’ın araştırmasında İnternet Bağımlılık Ölçeği’nin Türkçe evirisi yapılmıştır. Türkçeye evirisi yapılan ölçeğin standardize edilmiş Alpha değeri açısından güvenirliği 0.91 ve Spearman-Brown değeri açısından 0.87 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar ölçeğin güvenilir olduğunu düşündürmektedir (Bayraktar, 2001). Bu çalışmada ise ölçeğin güvenirlik için Cronbach alpha katsayısı .90 olarak hesaplanmıştır.

### **3.3.2. Beck Depresyon Envanteri**

Beck Depresyon Envanteri, depresyon ile belirli duygusal, bilişsel ve davranışsal semptomları ölçmek için A. T. Beck tarafından 1961 yılında geliştirilen bir ölçektir. 1978 yılında ölçeğin soruları revize edilmiş ve grup uygulamasına imkan sağlamıştır. Ölçeğin 1961 formu Tegin (1980), 1978 tarihli revize edilmiş formu Hisli (1988-1989) tarafından Türkçe’ ye uyarlanmıştır. Depresyon riskini belirlemeyi, depresif belirtilerin düzeyini belirlemeyi sağlayan bir kendi kendini değerlendirme ölçeğidir (Kaya ve ark., 2005). Ölçeğin amacı depresyonun şiddetini sayılarla ifade etmektir (Beck, 1961). Beck Depresyon Envanterindeki her cümle, depresyona özgü olan davranışsal örüntüyü belirlemektedir. Bu cümleler

depresyonun ciddiyetine göre sıralanmıştır. Bu belirtiler: depresif ruh hali, karamsarlık, başarısızlık duygusu, doyumsuzluk, suçluluk, ağlama nöbetleri, tedirginlik, sosyal çekilme, kararsızlık, bedensel imajın çarpıtılması, çalışma direnci, uyku bozukluğu, yorgunluk, iştah azalması, kilo kaybı, somatik meşguliyetler ve libido kaybıdır (Hisli, 1988).

Ölçek 21 adet kendini değerlendirme cümlesi içeren likert tipi bir ölçektir. Her cümleye 0-3 arası puan verilmektedir. Ölçekten 0-63 arası puan alınabilmektedir. 0-9 puan depresyon olmadığı, 10-16 puan arası hafif düzeyde, 17-29 puan arası orta düzeyde ve 30-63 puan arası şiddetli depresif belirtiler şeklinde yorumlanmaktadır. Ölçeğin Türkiye'deki üniversite öğrencileri için kesim puanı 17 olarak belirlenmiştir (Hisli, 1989). Ölçeğin güvenilirliği madde analizi ve yarıya bölme teknikleriyle incelenmiş ve kolerasyon kat sayıları sırasıyla 0.80 ve 0.74 olarak bulunmuştur. Geçerliği MMPI-D skalası kullanılarak 0.50 olarak bulunmuştur. Geçerlik ve güvenilirlik katsayıları yapılmış diğer çalışmalarla tutarlık göstermiştir (Hisli, 1989). Bu çalışmada ise ölçeğin güvenilirlik için Cronbach alpha katsayısı .92 olarak hesaplanmıştır.

### **3.3.3. Yaşam Doyumu Ölçeği**

Diener, Griffin, Larsen ve Emmons (1985) tarafından yaşam doyumunu tespit etmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 5 maddeden oluşmaktadır. Her beş maddenin 7 farklı cevap seçeneği bulunmaktadır. Her madde 1 ile 7 arasında puanlanmakta ve ölçeğin tamamından 5 ile 35 arasında puan elde edilmektedir. Yüksek olan yaşam doyumunun belirtisi ölçekten yüksek puan almak iken düşük yaşam doyumunun belirtisi ölçekten düşük puan almak olarak kabul edilmektedir. Ölçek Türkçeye Köker (1991) tarafından uyarlanmış ve test-tekrar test yöntemi ile güvenilirlik katsayısı 0.85 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ise ölçeğin güvenilirlik için Cronbach alpha katsayısı .85 olarak hesaplanmıştır.

### **3.3.4. Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmada öğrencilerin demografik özelliklerini (cinsiyet, yaş, bölüm, akademik genel not ortalamaları, yalnızlık hissi, ailelerinin gelir düzeyi, anne-baba tutumları, sigara ve alkol kullanımı) internette geçirdikleri süre, internete en çok

bağlandıkları cihaz ve internet kullanım amaçlarını belirlemek için, araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır.

### **3.4. Veri Toplama Süreci**

Araştırma 2015 yılı Mart-Nisan döneminde, Haliç Üniversitesi Kağıthane yerleşkesinde yapılmıştır. Araştırma gönüllülük ilkesi esas alınarak, araştırmaya katılmayı kabul eden 420 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Öğrencilere kişisel bilgi formu, İnternet Bağımlılık Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri ve Yaşam Doyumu Ölçeği verilmiştir. Uygulama süresi her öğrenci için değişmekte olup 10-15 dakika arası sürmüştür. Araştırma, Haliç Üniversitesi Etik Kurulu'na onaylandı. Veri toplama araçlarında çalışma sonuçlarını etkileyebilecek eksik ve hata tespit edilen 27 veri seti araştırmaya dahil edilmedi. Sonuç olarak araştırmada, 393 öğrencinin verileri ile istatistiksel analizler gerçekleştirildi.

### **3.5. Veri Çözümleme Teknikleri**

Araştırma ile ilgili ölçekler uygulandıktan sonra araştırma sorularının analizinin yapılabilmesi için, veri setleri kod yönergesine uygun olarak kodlandıktan sonra bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Elde edilen veriler, SPSS 20.0 programında değerlendirilmiştir. Ölçeklerin normallik dağılımına bakılmış ve parametrik testler uygulanmıştır. Verilerin analizinde anlamlılık değeri olarak  $p < 0.05$  alınmıştır. Ölçeklerin Cronbach Alpha güvenirlik katsayılarına bakılmış ve ölçeklerden elde edilen toplam puanlara ilişkin betimsel istatistikler tablo halinde verilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özelliklerinin frekans tablosu verilmiştir. Değişkenler arası ilişkiyi ve şiddetini belirleyebilmek için Pearson Korelasyon Analizi uygulanmıştır. İki gruptan oluşan değişkenlerde T- testi, ikiden fazla gruptan oluşana ise Tek Yönlü Varyans analizi (ANOVA) Testi uygulanmıştır. Tek Yönlü Varyans analizi (ANOVA) sonucunda anlamlı bir farklılık çıkması durumunda farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için LSD yöntemi ile post hoc analizi yapılmıştır.

## 4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin cinsiyet, yaş, okudukları fakülte ve bölüm gibi örnekleme tanımlayıcı demografik bilgilerin frekans dağılımlarına yer verilmiştir. İnternet Bağımlılık Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri ve Yaşam Doyumu Ölçeği'nden alınan puanların betimsel istatistiklerine, istatistiksel analizlerin bulgularına ve analizlerin yorumlarına yer verilmiştir.

### 4.1. Katılımcıların Kişisel Bilgilere Göre Dağılımı

Örneklemin cinsiyet, yaş, bölüm ve akademik genel not ortalaması gibi kişisel bilgi formunda bulunan değişkenlere göre frekans dağılımları Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Örneklemin Çeşitli Değişkenlere İlişkin Dağılımları

Özellikler	n(393)	%
<b>Cinsiyet</b>		
Kız	184	46,8
Erkek	209	53,2
<b>Yaş</b>		
21 yaş altı	214	54,5
21 yaş ve üstü	179	45,5
<b>Bölüm/ Fakülte</b>		
Psikoloji/ Fen- Edebiyat Fakültesi	101	25,7
Mimarlık/ Mimarlık Fakültesi	80	20,4
Endüstri Mühendisliği/ Mühendislik Fakültesi	41	10,4
Elektrik- Elektronik Mühendisliği/ Mühendislik Fakültesi	17	4,3
Bilgisayar Mühendisliği/ Mühendislik Fakültesi	46	11,7
Moleküler Biyoloji ve Genetik/ Fen- Edebiyat Fakültesi	15	3,8

Tablo 1. Devamı.

Grafik Tasarımı/ Meslek Yüksek Okulu	17	4,3
Amerikan Kültürü ve Edebiyatı/ Fen- Edebiyat Fakültesi	18	4,6
Endüstri Ürünleri Tasarımı/ Mimarlık Fakültesi	27	6,9
Elektronik Teknolojisi/ Meslek Yüksek Okulu	27	6,9
Bilgisayar Teknolojisi/ Meslek Yüksek Okulu	4	1,0
<b>Akademik Genel Not Ortalaması</b>		
4.00-3.00	109	27,7
2.99-2.00	201	51,1
1.99- -	83	21,1
<b>Aylık Gelir</b>		
0-1.200 TL	31	7,9
1.201-2.500 TL	73	18,6
2.501-+ TL	289	73,5
<b>Anne-baba Tutumu</b>		
Otoriter	85	21,6
Demokratik	216	55,0
Aşırı koruyucu	77	19,6
İlgisiz	15	3,8
<b>Yalnızlık Hissi</b>		
Evet	81	20,6
Hayır	312	79,4
<b>Sigara Kullanımı</b>		
Evet	195	49,6
Hayır	198	50,4
<b>Alkol Kullanımı</b>		
Evet	208	52,9
Hayır	185	47,1

Tablo 1’de görüldüğü gibi, örneklemin %46,8’i (n=184) kız, %53,2 (n=209) erkek öğrencilerden oluşmaktadır.

Örneklemin %54,5'i (n=214) 21 yaş altı, %45,5'i (n=179) 21 yaş ve üstü öğrencilerden oluşmaktadır. Yaş aralığı 18-39 arasında değişmekte olup, yaş ortalaması 21,77'dir.

Tablo 1'de görüldüğü gibi, örneklemin %25,7'si (n=101) psikoloji bölümü, %20,4'ü (n=80) mimarlık bölümü, %10,4'ü (n=41) endüstri mühendisliği, %4,3'ü (n=17) elektrik-elektronik mühendisliği bölümü, %11,7'si (n=46) bilgisayar mühendisliği bölümü, %3,8'i (n=15) moleküler biyoloji ve genetik bölümü, %4,3'ü (n=17) grafik tasarımı bölümü, %4,6'sı (n=18) Amerikan kültürü ve edebiyatı bölümü, %6,9'u (n=27) endüstri ürünleri tasarımı bölümü, %6,9'u (n=27) elektronik teknolojisi bölümü ve %1,0'i (n=4) bilgisayar teknolojisi bölümü öğrencilerinden oluşmaktadır.

Örneklemin %34,1'i (n=134) Fen-Edebiyat Fakültesi öğrencilerinden, %27,3'ü (n=107) Mimarlık Fakültesi öğrencilerinden, %26,4'ü (n=104) Mühendislik Fakültesi öğrencilerinden, %12,2'si (n=48) Meslek Yüksek Okulu öğrencilerinden oluşmaktadır.

Örneklemin %27,7'si (n=109) 4.00-3.00 akademik genel not ortalamasına sahip, %51,1'i (n=201) 2.99-2.00 akademik genel not ortalamasına sahip, %21,1'i (n=83) 1.99 ve altı akademik genel not ortalamasına sahip öğrencilerden oluşmaktadır.

Tablo 1'de görüldüğü üzere örneklemin %7,9'u (n=31) ailesinin aylık gelirinin 0-1.200 TL arası olduğunu, %18,6'sı (n=73) 1.201-2.500 TL arası olduğunu, %73,5'i (n=289) 2.501 TL ve üstü olduğunu ifade etmişlerdir.

Örneklemin %21,6'sı (n=85) otoriter, %55'i (n=216) demokratik, %19,6'sı (n=77) aşırı koruyucu ve %3,8'i (n=15) ilgisiz anne-baba tutumu bildirmişlerdir.

Tablo 1'de görüldüğü üzere örneklemin %20,6'sı (n=81) "kendinizi yalnız hissediyor musunuz?" sorusuna evet cevabını vermiş, %79,4'ü (n=312) bu soruya hayır cevabını vermiştir.

Örneklemin %49,6'sı (n=195) sigara içmekte, %50,4'ü (n=198) sigara içmemektedir. Sigara içenlerin günlük sigara kullanım miktarına bakıldığında ise



%20,9'u (n=82) 1-10 adet, %21,6'sı (n=85) 10-20 adet, %7,1'i (n=28) bir paketten fazla olduğu gözlenmiştir.

Tablo 1'de örneklemin %52,9'unun (n=208) alkol kullandığı, %47,1'inin (n=185) alkol kullanmadığı görülmektedir. Alkol kullandığını bildiren 208 kişinin %24,4'ü (n=96) özel günlerde, %17,3'ü (n=68) ayda 2-3 defa, %9,2'si (n=36) haftada 2-3 defa, %2,5'i (n=10) her gün kullanım bildirmişlerdir.

#### 4.2. Katılımcıların İnternet Kullanımı İle İlgili Değişkenlere Göre Dağılımı

Bu bölümde araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı durumları, günlük internet kullanım süreleri, internete bağlandıkları araçlar ve internet kullanım amaçları ile ilgili frekans dağılımları ve ölçeklerden alınan puanlara ilişkin betimsel istatistikler yer almaktadır. Örneklemin internet kullanımı ile ilgili değişkenlere ilişkin frekans dağılımları Tablo 2'de verilmiştir.

**Tablo 2. Örneklemin İnternet Kullanımı İle İlgili Değişkenlere İlişkin Dağılımları**

Özellikler	n(393)	%
<b>Günlük İnternet Kullanımı</b>		
0-3 saat	158	40,2
4-7 saat	162	41,2
8-11 saat	39	9,9
12 saat ve üstü	34	8,7
<b>Bağlanılan Cihaz</b>		
Cep telefonu	316	80,4
Bilgisayar	76	19,3
Diğer	1	0,3
<b>İnternet Kullanım Amacı</b>		
Sosyal Medya	227	57,8
Sohbet/Chat	59	15,0
Alışveriş	16	4,1
E-posta	2	0,5
Online Oyun	22	5,6
Ders Çalışmak/Ödev Hazırlamak	13	3,3
Online Haber, Dergi vb. Okuma	12	3,1
Video, müzik, film indirme/izleme	35	8,9
Diğer	7	1,8

Tablo 2’de görüldüğü üzere, örneklemin %40,2’si (n=158) 0-3 saat, %41,2’si (n=162) 4-7 saat, %9,9’u (n=39) 8-11 saat, %8,7’si (n=34) 12 saat ve üstü internet kullanmaktadır.

Örneklemin %80,4’ünün (n=316) internete en çok cep telefonundan, %19,3’ünün (n=76) bilgisayardan, %0,3’ünün (n=1) diğer bir cihazdan bağlandıkları görülmektedir.

Tablo 2’de görüldüğü gibi, örneklemin %57,8’i (n=227) sosyal medya, %15’i (n=59) sohbet/chat, %4,1’i (n=16) alışveriş, %0,5’i (n=2) e-posta, %5,6’sı (n=22) online oyun, %3,3’ü (n=13) ders çalışmak/ödev hazırlamak, %3,1’i (n=12) online haber, dergi vb. okuma, %8,9’u (n=35) video,müzik, film indirme/izleme ve %1,8’i (n=7) diğer amaçlarla interneti kullandıkları görülmektedir.

Örneklemin internet bağımlılığı durumlarına ilişkin frekans dağılımları Tablo 3’te ve cinsiyet değişkenine göre internet bağımlılığı durumlarına ilişkin frekans dağılımları Tablo 4’te verilmiştir.

**Tablo 3. Örneklemin İnternet Bağımlılığı Durumlarına İlişkin Bulgular**

<b>İnternet Bağımlılığı Puanları</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Bağımlı Değil	270	68,7
Muhtemel Bağımlı	102	26,0
Bağımlı	21	5,3
Toplam	393	100,0

Tablo 3’te öğrencilerin, İnternet Bağımlılığı Ölçeğinden aldıkları toplam puanlara göre, bağımlılık durumu üç gruba ayrılmış olup birinci grup “Bağımlı Değil”, ikinci grup “Muhtemel Bağımlı”, üçüncü grup ise “İnternet Bağımlısı” olarak tanımlanmıştır. Araştırmaya katılan 393 öğrenciden 270’i (%68,7) bağımlı olmayan, 102’si (%26) muhtemel bağımlı ve 21’i (%5,3) ise internet bağımlısı olarak belirlenmiştir.

**Tablo 4. Örneklemin Cinsiyet Değişkenine Göre İnternet Bağımlılığı Durumlarına İlişkin Bulgular**

		Kız		Erkek	
		n	%	n	%
<b>İnternet Bağımlılığı</b>	Bağımlı	157	85,3	113	54,1
	Değil				
	Muhtemel	25	13,6	77	36,8
	Bağımlı				
	Bağımlı	2	1,1	19	9,1
	Toplam	184	100	209	100

Tablo 4’te görüldüğü gibi, internet bağımlısı olan öğrencilerin %1,1’i kız, %9,1’i ise erkektir. Muhtemel internet bağımlısı olan öğrencilerin %13,6’sı kız, %36,8’i ise erkektir. Bu sonuçlar dikkate alındığında internet bağımlısı ve muhtemel bağımlı olan öğrencilerin, bağımlı olmayan öğrencilere göre oranının düşük olduğu görülmektedir.

İnternet Bağımlılık Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri ve Yaşam Doyumu Ölçeği’nden alınan puanlara ilişkin betimsel istatistikler Tablo 5’te sunulmuştur.

**Tablo 5. İnternet Bağımlılığı Ölçeği, BECK Depresyon Envanteri ve Yaşam Doyumu Ölçeği’nden Alınan Puanlara İlişkin Betimsel İstatistikler**

Ölçekler	n	$\bar{X}$	ss	Minimum	Maksimum
İnternet Bağımlılığı	393	33,67	21,174	1	89
Depresyon	393	12,83	11,322	0	57
Yaşam Doyumu	393	22,26	6,936	5	35

### **4.3. Alt Problemlere İlişkin Bulgular**

Bu bölümde, araştırma kapsamında ele alınan alt problemlere ilişkin verilerin istatistiksel çözümlenmeleri neticesinde ulaşılan bulgulara yer verilmiştir.

Araştırmanın birinci alt problemi doğrultusunda internet bağımlılığı ile depresyon ve yaşam doyumu arasındaki ilişki incelemek amacıyla Pearson Korelasyon Testi yapılmıştır ve sonuçları Tablo 6’da verilmiştir.

**Tablo 6. İnternet Bağımlılığı ile Depresyon ve Yaşam Doyumu Arasındaki Korelasyon Testi Sonuçları**

		<b>Depresyon</b>	<b>Yaşam Doyumu</b>
	<b>r</b>	0,406**	-0,156**
<b>İnternet Bağımlılığı</b>	<b>p</b>	0,000	0,002
	<b>n</b>	393	393

Tablo 6 incelendiğinde internet bağımlılığı ile depresyon arasında orta ve pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. ( $r=0,406$ ;  $p=0,000<0,005$ ). İnternet Bağımlılık Ölçeği'nden alınan puan arttıkça Beck Depresyon Envanteri'nden alınan puan da artmaktadır. Tablo 6'daki analiz sonucuna göre, internet bağımlılığı ile yaşam doyumu arasında zayıf ve negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır ( $r= -0,156$ ;  $p=0,002<0,005$ ). İnternet Bağımlılık Ölçeği'nden alınan puan arttıkça Yaşam Doyumu Ölçeği'nden alınan puan azalmaktadır.

Araştırmanın ikinci alt problemi doğrultusunda internet bağımlılığına ilişkin puanların cinsiyete göre anlamlı bir fark gösterip göstermediğini incelemek amacıyla bağımsız örneklem için t-testi yapılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin internet bağımlılığı puanlarının cinsiyet değişkenine göre ortalamaları, standart sapmaları ve t-testi sonuçları Tablo 7'de verilmiştir.

**Tablo 7. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyeti İle İnternet Bağımlılık Ölçeği Puanlarının t- Testi Sonuçları**

<b>Cinsiyet</b>	<b>n</b>	$\bar{X}$	<b>ss</b>	<b>t</b>	<b>sd</b>	<b>p</b>
Kız	184	25,39	16,720	-7,806	391	,000
Erkek	209	40,95	22,024			

Tablo 7'de görüldüğü gibi örneklemin cinsiyetine göre internet bağımlılığı puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık ( $t_{391}= -7,806$ ;  $p=0,000<0,05$ ) olduğu görülmüştür. Erkek öğrencilerin internet bağımlılığı puan ortalamaları ( $\bar{X}= 40,95$ ), kız öğrencilerden ( $\bar{X}= 25,39$ ) istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksektir.

Araştırmanın üçüncü alt problemi “Yaş değişkenine göre internet bağımlılığı puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” olarak belirlenmiştir. Bu probleme ilişkin veriler tablo 8’de verilmiştir.

**Tablo 8. Üniversite Öğrencilerinin Yaş Değişkeni İle İnternet Bağımlılık Ölçeği Puanlarının Korelasyon Testi Sonuçları**

		Yaş
<b>İnternet Bağımlılığı</b>	<b>r</b>	-,108
	<b>p</b>	,032
	<b>n</b>	393

Tablo 8 incelendiğinde internet bağımlılığı ile yaş değişkeni arasında zayıf ve negatif yönlü bir ilişki vardır ( $r = -,108$ ;  $p = 0,032 < 0,05$ ). Yaş arttıkça internet bağımlılığı puanı azalmaktadır.

Araştırmanın dördüncü alt problemi doğrultusunda üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığına ilişkin puanlarının akademik genel not ortalaması değişkenine göre anlamlı bir fark gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Analize ilişkin sonuçlar Tablo 9’da verilmiştir.

**Tablo 9. Üniversite Öğrencilerinin Akademik Genel Not Ortalaması İle İnternet Bağımlılık Ölçeği Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplarıçi	5565,033	2	2782,517	6,377	,002
Gruplararası	170184,300	390	436,370		
Toplam	175749,333	392			

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı puan ortalamaları akademik genel not ortalamasına göre istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılaşmaktadır ( $F_{(2, 390)} = 6,377$ ;  $p = 0,002 < 0,05$ ). Farkın kaynağını belirlemek amacıyla LSD testi uygulanmıştır. LSD testinin sonuçları tablo 10’da verilmiştir.

**Tablo 10. Üniversite Öğrencilerinin Akademik Genel Not Ortalaması İle İnternet Bağımlılık Ölçeği Puanlarına İlişkin LSD Testi Sonuçları**

<b>Bağımlı Değişken</b>	<b>(I) Akademik Genel Not Ortalaması</b>	<b>(J) Akademik Genel Not Ortalamanız</b>	<b>Ortalamalar Sh Farkı (I-J)</b>	<b>Sh</b>	<b>p</b>
<b>İnternet Bağımlılığı</b>	4.00-3.00	2.99-2.00	-6,364*	2,485	,011*
		1.99- -	-10,551*	3,043	,001*
	2.99-2.00	4.00-3.00	6,364*	2,485	,011*
		1.99- -	-4,188	2,726	,125
	1.99- -	4.00-3.00	10,551*	3,043	,001*
		2.99-2.00	4,188	2,726	,125

\*p<0.05

Tabloda görüldüğü üzere LSD testi sonucunda akademik genel not ortalaması 2.99-2.00 ile 1.99 ve altı olan öğrencilerin internet bağımlılığı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Akademik genel not ortalaması 4.00-3.00 arasında olan öğrencilerin ( $\bar{X}=28,18$ ;  $ss=18,446$ ) internet bağımlılığı puan ortalamaları, akademik genel not ortalaması 2.99-2.00 arasında olan öğrencilerden ( $\bar{X}=34,55$ ;  $ss=20,96$ ) ve akademik genel not ortalaması 1.99 ve altı olan öğrencilerden ( $\bar{X}=38,73$ ;  $ss=23,568$ ) p<0.05 düzeyinde anlamlı derece daha düşüktür.

İnternet bağımlılığı puanlarının aile aylık geliri değişkenine göre anlamlı bir fark gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Analize ilişkin sonuçlar Tablo 11’de verilmiştir.

**Tablo 11. Üniversite Öğrencilerinin Aylık Gelir Düzeyleri İle İnternet Bağımlılık Ölçeği Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

<b>Varyansın Kaynağı</b>	<b>Kareler Toplamı</b>	<b>Sd</b>	<b>Kareler Ortalaması</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
Gruplararası	935,278	2	467,639	1,043	,353
Gruplarıçi	174814,056	390	448,241		
Toplam	175749,333	392			

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı puan ortalamalarının ailelerinin aylık gelirine göre istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılaşmamaktadır ( $F_{(2, 390)} = 1,043$ ;  $p=0,353 > 0,05$ ).

Araştırmanın altıncı alt problemi doğrultusunda üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığına ilişkin puanlarının anne-baba tutumu değişkenine göre anlamlı bir fark gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Analize ilişkin sonuçlar Tablo 12’de verilmiştir.

**Tablo 12. Üniversite Öğrencilerinin Anne-Baba Tutumuna Göre İnternet Bağımlılık Ölçeği Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplararası	2187,275	3	729,092	1,634	,181*
Gruplarıçi	173562,058	389	446,175		
Toplam	175749,333	392			

Tabloda 12’de görüldüğü gibi örneklemin internet bağımlılığı puan ortalamalarının anne-baba tutumuna göre istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılaşmadığı görülmektedir ( $F_{(3, 389)} = 1,634$ ;  $p=0,181 > 0,05$ ).

Araştırmanın yedinci alt problemi doğrultusunda internet bağımlılığına ilişkin puanların öğrencilerin kendilerini yalnız hissetme ya da yalnız hissetmeme durumlarına göre anlamlı bir fark gösterip göstermediğini incelemek amacıyla bağımsız örneklem için t-testi yapılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin internet bağımlılığı puanlarının yalnızlık değişkenine göre ortalamaları, standart sapmaları ve t-testi sonuçları Tablo 13’te verilmiştir.

**Tablo 13. Üniversite Öğrencilerinin Yalnız Hissetme Durumları İle İnternet Bağımlılık Ölçeği Puanlarının t- Testi Sonuçları**

Yalnız Hissetme	n	$\bar{X}$	ss	t	sd	p
Evet	81	40,31	23,139	3,206	391	,001
Hayır	312	31,94	20,320			

Tabloda görüldüğü gibi örneklemin kendilerini yalnız hissetme ya da yalnız hissetmeme durumlarına göre internet bağımlılığı puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ( $t_{391} = 3,206$ ;  $p=0,001<0,05$ ). Kendisini yalnız hisseden öğrencilerin internet bağımlılığı puan ortalamaları ( $\bar{X}=40,31$ ), kendisini yalnız hissetmeyen öğrencilerden ( $\bar{X}=31,94$ ) istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksektir.

Araştırmanın sekizinci alt problemi doğrultusunda internet bağımlılığına ilişkin puanların sigara kullanımına göre anlamlı bir fark gösterip göstermediğini incelemek amacıyla bağımsız örneklem için t-testi yapılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin internet bağımlılığı puanlarının sigara kullanımı değişkenine göre ortalamaları, standart sapmaları ve t-testi sonuçları Tablo 14’te verilmiştir.

**Tablo 14. Üniversite Öğrencilerinin Sigara Kullanımı ile İnternet Bağımlılık Ölçeği Puanlarının t- Testi Sonuçları**

<b>Sigara Kullanımı</b>	<b>n</b>	<b><math>\bar{X}</math></b>	<b>ss</b>	<b>t</b>	<b>sd</b>	<b>p</b>
Var	195	36,23	22,139	2,397	391	,017
Yok	198	31,14	19,913			

Tabloda 14’te görüldüğü gibi örneklemin sigara kullanma ya da sigara kullanmama durumuna göre internet bağımlılığı puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ( $t_{391} = 2,397$ ;  $p=0,017<0,05$ ). Sigara kullanmayan öğrencilerin internet bağımlılığı puan ortalamaları ( $\bar{X}= 31,14$ ), sigara kullanan öğrencilerden ( $\bar{X}= 36,23$ ) istatistiksel olarak anlamlı derecede daha düşüktür.

Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığına ilişkin puanlarının sigara kullanım miktarına göre anlamlı bir fark gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Analize ilişkin sonuçlar Tablo 15’te verilmiştir.



**Tablo 15. Üniversite Öğrencilerinin Sigara Kullanım Miktarı İle İnternet Bağımlılık Ölçeği Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplararası	528,251	2	264,126	,536	,586
Gruplarıçi	94560,364	192	492,502		
Toplam	95088,615	194			

Tabloda görüldüğü gibi örneklemin internet bağımlılığı puan ortalamalarının sigara kullanım miktarına göre istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılaşmadığı görülmektedir ( $F_{(2, 192)}=0,536$ ;  $p=0,586>0,05$ ).

Araştırmanın dokuzuncu alt problemi doğrultusunda internet bağımlılığına ilişkin puanların alkol kullanımına göre anlamlı bir fark gösterip göstermediğini incelemek amacıyla bağımsız örneklem için t-testi yapılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin internet bağımlılığı puanlarının alkol kullanımı değişkenine göre ortalamaları, standart sapmaları ve t-testi sonuçları Tablo 16’da verilmiştir.

**Tablo 16. Üniversite Öğrencilerinin Alkol Kullanımı İle İnternet Bağımlılık Ölçeği Puanlarının t- Testi Sonuçları**

Alkol kullanımı	n	$\bar{X}$	ss	t	sd	p
Var	208	37,41	21,302	3,782	391	,000
Yok	185	29,45	20,272			

Tabloda 16’da görüldüğü gibi örneklemin alkol kullanıp, kullanmama durumuna göre internet bağımlılığı puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ( $t_{391} = 3,782$ ;  $p=0,000<0,05$ ). Alkol kullanan öğrencilerin internet bağımlılığı puan ortalamaları ( $\bar{X}= 37,41$ ), alkol kullanmayan öğrencilerin internet bağımlılığı puan ortalamalarından ( $\bar{X}= 29,45$ ) istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksektir.

Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığına ilişkin puanlarının alkol kullanım miktarına göre anlamlı bir fark gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla

tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Analize ilişkin sonuçlar Tablo 17’de verilmiştir.

**Tablo 17. Üniversite Öğrencilerinin Alkol Kullanım Miktarı İle İnternet Bağımlılık Ölçeği Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

<b>Varyans Kaynağı</b>	<b>Kareler Toplamı</b>	<b>Sd</b>	<b>Kareler Ortalaması</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
Gruplararası	1413,522	3	471,174	1,043	<b>,374</b>
Gruplariçi	93029,602	206	451,600		
Toplam	94443,124	209			

Tabloda görüldüğü gibi örneklemin internet bağımlılığı puan ortalamalarının alkol kullanım miktarına göre istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılaşmadığı görülmektedir ( $F_{(3, 206)}=1,043$ ;  $p=0,374>0,05$ ).

Araştırmanın onuncu alt problemi doğrultusunda üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığına ilişkin puanlarının günlük internet kullanım süresi değişkenine göre anlamlı bir fark gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Analize ilişkin sonuçlar Tablo 18’de verilmiştir.

**Tablo 18. Üniversite Öğrencilerinin Günlük İnternet Kullanım Süresi İle İnternet Bağımlılık Ölçeği Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

<b>Varyansın Kaynağı</b>	<b>Kareler Toplamı</b>	<b>Sd</b>	<b>Kareler Ortalaması</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
Gruplariçi	43702,403	3	14567,468	42,915	<b>,000</b>
Gruplararası	132046,930	389	339,452		
Toplam	175749,333	392			

Tabloda görüldüğü gibi örneklemin internet bağımlılığı puan ortalamalarının günlük internet kullanım süresine göre istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılaştığı görülmektedir ( $F_{(3, 389)}=42,915$ ;  $p=0,000<0,05$ ). Farklılığın kaynağını belirlemek için LSD testi uygulanmıştır. LSD testinin sonuçları Tablo 19’da verilmiştir.

**Tablo 19. Üniversite Öğrencilerinin Günlük İnternet Kullanım Süresi İle İnternet Bağımlılık Ölçeği Puanlarına İlişkin LSD Testi Sonuçları**

<b>Bağımlı Değişken</b>	<b>(I) Günlük internet kullanım süresi</b>	<b>(J) Günlük internet kullanım süresi</b>	<b>Ortalamalar Farkı (I-J)</b>	<b>Sh</b>	<b>p</b>
İnternet Bağımlılığı	0-3 saat	4-7 saat	-17,438*	2,060	,000*
		8-11 saat	-25,346*	3,294	,000*
		12 saat ve üstü	-28,471*	3,483	,000*
	4-7 saat	0-3 saat	17,438*	2,060	,000*
		8-11 saat	-7,908*	3,286	,017*
		12 saat ve üstü	-11,032*	3,476	,002*
	8-11 saat	0-3 saat	25,346*	3,294	,000*
		4-7 saat	7,908*	3,286	,017*
		12 saat ve üstü	-3,124	4,323	,470
	12 saat ve üstü	0-3 saat	28,471*	3,483	,000*
		4-7 saat	11,032*	3,476	,002*
			8-11 saat	3,124	4,323

\* p<0.05

Tablo 19’da görüldüğü üzere günlük internet kullanım süresi 8-11 saat olan öğrenciler ile 12 saat ve üstü olan öğrencilerin internet bağımlılığı puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (p>0,05). Günlük internet kullanım süresi 0-3 saat olan öğrencilerin ( $\bar{X}$ =21,50; ss=14,529) internet bağımlılığı puan ortalamaları, günlük internet kullanım süresi 4-7 saat olan öğrencilerden ( $\bar{X}$ =38,94; ss=18,955), 8-11 saat ( $\bar{X}$ =46,85; ss=27,242) ve 12 saat üstü ( $\bar{X}$ =49,97; ss=19,740) olan öğrencilerden istatistiksel olarak anlamlı derecede daha düşüktür (p<0,05). Günlük internet kullanım süresi arttıkça internet bağımlılığı puanı da artmaktadır.

Araştırmanın on birinci alt problemi doğrultusunda internet bağımlılığına ilişkin puanların internete bağlanılan cihaza göre anlamlı bir fark gösterip göstermediğini incelemek amacıyla bağımsız örneklem için t-testi yapılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin internet bağımlılığı puanlarının internete bağlanılan

cihaz değişkenine göre ortalamaları, standart sapmaları ve t-testi sonuçları Tablo 20’de verilmiştir.

**Tablo 20. Üniversite Öğrencilerinin İnternete Bağlandıkları Cihaz İle İnternet Bağımlılık Ölçeği Puanlarının t- Testi Sonuçları**

<b>İnternete Bağlanılan Cihaz</b>	<b>n</b>	<b><math>\bar{X}</math></b>	<b>ss</b>	<b>t</b>	<b>sd</b>	<b>p</b>
Cep Telefonu	316	32,41	20,579	-2,407	391	,017
Bilgisayar	77	38,84	22,877			

Tablo 20’de görüldüğü gibi öğrencilerin internete bağlanırken kullandıkları cihaza göre internet bağımlılığı puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ( $t_{391} = -2,407$ ;  $p=0,017 < 0,05$ ) olduğu görülmüştür. İnternete en çok bilgisayar aracılığı ile bağlanan öğrencilerin internet bağımlılığı puan ortalamaları ( $\bar{X}=38,84$ ), internete bağlanırken en çok cep telefonunu kullanan öğrencilerin puan ortalamalarından ( $\bar{X}= 32,41$ ) istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksektir. İnternete daha çok cep telefonundan bağlananların %4,7’si internet bağımlısı, bilgisayar üzerinden bağlananların %7,8’i internet bağımlısı olarak bulunmuştur.

Araştırmanın on ikinci alt problemi doğrultusunda üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığına ilişkin puanlarının internet kullanım amacı değişkenine göre anlamlı bir fark gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Analize ilişkin sonuçlar Tablo 21’de verilmiştir.

**Tablo 21. Üniversite Öğrencilerinin İnternet Kullanım Amacı İle İnternet Bağımlılık Ölçeği Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

<b>Varyansın Kaynağı</b>	<b>Kareler Toplamı</b>	<b>Sd</b>	<b>Kareler Ortalaması</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
Gruplarıçi	13394,035	7	1913,434	4,537	,000
Gruplararası	162355,298	385	421,702		
Toplam	175749,333	392			

Tablo 21’de görüldüğü üzere örneklemin internet bağımlılığı puan ortalamalarının internet kullanım amacına göre istatistiksel olarak anlamlı derecede

farklılaştığı görülmektedir ( $F_{(7, 385)}=4,537$ ;  $p=0,000<0,05$ ). İnternet bağımlılık ölçeği puanları en yüksek gruptan en düşük gruba sırasıyla video film izleme, sosyal medya, online oyun, alışveriş, sohbet/chat, online haber/dergi okuma, e-posta kullanımı ile birlikte diğer amaçlar ve ders çalışma/ödev hazırlama şeklinde bulunmuştur.

## 5. TARTIŞMA

Bu bölümde, elde edilen verilerin çözümlenmesi doğrultusunda ortaya çıkan bulgular değerlendirilecek, literatür bilgisiyle birlikte tartışılacak ve bulgulara dayalı çeşitli önerilere yer verilecektir.

### 5.1. Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı İle Depresyon ve Yaşam Doyumu İlişkisiyle İlgili Bulguların Tartışılması

Bu araştırmadan elde edilen bulgularda internet bağımlılığı ile depresyon arasında pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu gösterilmiştir. İnternet bağımlılığı puanı yükseldikçe depresyon ölçeğinden elde edilen puanın yükseldiği belirlenmiştir. Bu sonuç literatürdeki birçok araştırma sonuçları ile tutarlıdır. Bayraktar (2001), Kim ve diğerleri (2006), Kraut ve diğerleri (2002), Yang ve Tung (2007), Young ve Rodgers (1998) ve Whang, Lee ve Chang (2003)'ın araştırmaları gibi bazı çalışmalarda depresyon ve internet bağımlılığı arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu ilişkiyi araştıran bazı çalışma sonuçlarının ise araştırma bulgularıyla tutarsız olduğu görülmüştür. Yapılan literatür incelemesinde, Sanders ve diğerleri (2000) ile Niemz, Griffiths ve Banyard (2005) internet bağımlılığı ile depresyon arasında bir ilişki tespit edememişlerdir. İnternet bağımlılığına eşlik eden bozukluklar arasında depresyon gözlenmektedir. Bu bulgular iki farklı şekilde yorumlanabilmektedir. Bireyde ki depresyon varlığından dolayı birey internette yönelebilmekte ve internet bağımlısı olabilmektedir. Ya da internet bağımlısı olan birey gerçek hayattan soyutlanarak depresif belirtiler gösterebilmektedir.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, internet bağımlılığı ile yaşam doyumu arasında negatif yönlü ilişki olduğu görülmüştür. İnternet bağımlılığı arttıkça yaşam doyumu azalmaktadır. Bu sonuçlar literatürde bulunan diğer sonuçlar ile tutarlılık göstermektedir. İnternet bağımlılığı ve yaşam doyumu arasındaki ilişki sınırlı sayıda araştırmaya konu olmuştur. Caplan (2005), Ko ve diğerleri (2005), Ko ve diğerleri (2007), Whang ve diğerleri (2008), Batıgün ve Kılıç (2011), Cao ve

diğerleri (2011), Esen ve Siyez (2011) ve Morsünbül (2014) internet bağımlılığı ile yaşam doyumu arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu yaptıkları çalışmalar ile tespit etmişlerdir. Bu bulgular internet bağımlılığı olan bireyin yaşam sorumluluklarını aksattığı ve ilişkilerini azalttığı, bu sebeple yaşam doyumlarının düşmesine sebep olduğu şeklinde yorumlanabilir.

## **5.2. Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı İle İlgili Bulguların Tartışılması**

Araştırmadan elde edilen verilerin bulgularına göre örneklemin %5,3'ü internet bağımlısı, %26'sı muhtemel bağımlı ve %68,7'si bağımlı değildir. Petersen ve diğerleri (2009) uluslar arası araştırmaların internet bağımlılığının yaygınlığını %1,5- %8,2 arasında gösterdiğini vurgularken yapılmış bazı araştırmaların sonuçları %6- %14 arasında olduğunu göstermektedir (aktaran Arısoy, 2009). Naffise ve diğerleri (2013), 224 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği araştırmada öğrencilerin %0,9'unda yüksek seviyede ve %5,4'ünde orta seviyede internet bağımlılığı olduğu görülmüştür. Canbaz ve diğerleri (2009), lise öğrencileri ile yapmış oldukları araştırmada %1,2'sini internet bağımlısı, %19,9'unu muhtemel bağımlı, %78,9'unu internet bağımlısı olmayan olarak belirlemişlerdir. Goel, Subramanyam ve Kamath (2013), araştırmalarında 16-18 yaş aralığındaki 987 öğrencinin %0,7'sini internet bağımlısı, %24,8'inin sınırlı semptom gösterdiğini, %74,5'nin ise bağımlılık göstermediğini tespit etmişlerdir. Alaçam (2012), üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmada internet bağımlılığını %0,6, riskli internet kullanımını %8, internet bağımlılığı olmayan grubu ise %91,4 olarak bulmuşlardır. Balcı ve Gülnar (2009), çalışmalarında 953 üniversite öğrencisinin %23,2'sini internet bağımlısı, %28,4'ünü riskli internet kullanıcısı ve %48,4'ünü internet bağımlılığı belirtisi göstermeyen olarak belirlemişlerdir. Young (2007) yaptığı araştırmada internet bağımlılığı oranı %13,8 olarak bulurken, Pallanti ve diğerleri (2006) çalışmalarında %5,4 olarak tespit etmişlerdir. Araştırma sonuçlarında internet bağımlılığı oranlarının farklı tespit edilmesi farklı yaş grubu, farklı ülke ve kültürlerde gerçekleştirilmiş olmasından kaynaklanıyor olabilmektedir. Araştırmalar farklı zaman dilimlerinde yapıldığı için oranlar değişiyor olabilir, internet gün geçtikçe daha çok amaç için kullanılabilir ve önemi giderek artmaktadır.

### 5.3. Üniversite Öğrencilerinde Cinsiyet, Yaş, Akademik Ortalama İle İnternet Bağımlılığının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmada internet bağımlılığı puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Kız öğrencilerin internet bağımlılığı puan ortalamaları 25,39 iken erkek öğrencilerin internet bağımlılığı puan ortalamaları 40,95 olarak belirlenmiştir. Elde edilen sonuçlar literatürde bulunan çoğu araştırmanın sonuçları ile tutarlıdır. Yapılmış pek çok araştırmada internet bağımlılığının erkeklerde kızlardan daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Morahan- Martin ve Schumacher, 2000; Bayraktar, 2001; Chak ve Leung, 2004; Johansson ve Götestam, 2004; Özcan, 2004; Ha ve diğerleri, 2007; Balta ve Horzum, 2008; Siomos ve diğerleri, 2008; Tahiroğlu ve diğerleri, 2008; Günüş, 2009; Lam ve diğerleri, 2009; Yen ve diğerleri, 2009; Taçyıldız, 2010; Wang ve diğerleri, 2012). Kaltiala-Heino ve diğerleri (2004), Kim ve diğerleri (2006), Bayraktar ve Gün (2007), Jang ve diğerleri (2008), Egger ve Rauterberg (2009), Batıgün ve Hasta (2010) ise araştırmalarında bu iki değişken arasında anlamlı bir farklılık bulamamışlardır. Griffiths (1995;1996) yaptığı çalışmalarda internet bağımlılığının kadınlarda daha sık görüldüğünü belirtmiştir. Araştırmalardan farklı sonuçlar elde edilmesinin nedeni, internet bağımlılığı ölçüm biçiminden veya araştırmaların farklı ülkelerde gerçekleştirilmiş olması ve kültürel farklılıklar gibi durumlardan kaynaklanmış olacağı şeklinde yorumlanabilir. Cinsiyetler arasında anlamlı farklılıklar çıkması iki cinsiyetin doğaları gereği farklı özelliklere sahip olmasıyla açıklanabilir.

İnternet bağımlılığı ile yaş arasında negatif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yaş değişkeni arttıkça internet bağımlılığı puanları düşmektedir. Örneklemin yaş aralığı 18-39 arasında değişmekle birlikte yaş ortalaması 21,77 olarak bulunmuştur. Araştırmaların çoğunluğunda internet bağımlılığı ile yaş arasındaki farklılığa bakılmıştır ve farklı sonuçlar elde edilmiştir. Greenfield (1996) ve Bölükbaş (2003), internet bağımlılığının genç erişkinlerde daha sık görüldüğünü belirtmişlerdir. Griffiths (1995;1996), yaptığı araştırmalarda orta yaş grubunda daha fazla internet bağımlılığı olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Doğan (2013) ergenler üzerinde yaptığı araştırmada internet bağımlılığı ile yaş arasında anlamlı farklılık tespit etmiştir. Üçkardeş (2010), Şahin (2011), Alaçam (2012) ve Şaşmaz ve diğerleri (2013) çalışmalarında internet bağımlılığı ile yaş arasında



anlamli bir farklılık bulamamışlardır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre yaşın küçük olması internet bağımlılığı için bir etkidir. Bu bulgu yaş ilerledikçe farkındalık ve davranış kontrolü arttığı için internet bağımlılığı oranı düşüyor olabilir şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmada internet bağımlılığının akademik genel not ortalaması değişkenine göre farklılaştığı, akademik genel not ortalaması yüksek olan öğrencilerin internet bağımlılığı puan ortalamaları, orta ve düşük akademik genel not ortalamasına sahip olan öğrencilerden anlamlı derecede daha düşük bulunmuştur. Bu sonuç literatürde bulunan araştırmalarla tutarlıdır. Yapılmış araştırmaların sonuçlarına bakıldığında akademik başarı arttıkça internet bağımlılığının azaldığı görülmektedir (Young, 1996; Kandell, 1998; Martin ve Schumacher, 2000; Anderson, 2001; Kubey, Lavin ve Barrows, 2001; Bayraktar ve Gün, 2007; Mythily ve diğerleri, 2008). DiNicola (2004) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada öğrencilerin %7,9'unun internetin akademik hayatlarını olumsuz etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Pawlak (2002), internet bağımlılığı ile akademik başarı arasında ilişki olmadığını ileri sürmüştür. İnternet bağımlılığı ile akademik başarının internette geçirilen zaman ile ilişkisi olduğu düşünülmektedir. Öğrencilerin sorumlulukları arasında yer alan ödev yapma, araştırma yapma, bilgi edinme amaçlı etkinliklere harcanan sürenin azalıp, bu sürenin internetin çevrimiçi iletişim gibi sorumluluk dışı etkinliklerle geçirilmesinin akademik başarıyı olumsuz yönde etkilediği düşünülmektedir.

#### **5.4. Üniversite Öğrencilerinde Ailenin Aylık Geliri, Anne-Baba Tutumu, Yalnızlık Hissi ile İnternet Bağımlılığının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması**

Araştırmada internet bağımlılığı ile ailenin aylık gelir durumuna bakılmış ve internet bağımlılığı ile aylık gelir arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenmemiştir. Literatürde bulunan araştırma sonuçları internet bağımlılığın sosyo-ekonomik düzeye göre farklılaşmadığını göstermektedir (Whang ve diğerleri, 2003; Leung, 2004; Yoo ve diğerleri, 2004; Balta ve Horzum, 2008; Park ve diğerleri, 2008; Bakken ve diğerleri, 2009; Esen, 2010; Koyuncu ve diğerleri, 2012). Bu konuda yapılmış araştırma sonuçları da farklılık göstermektedir. Yapılmış bir kısım araştırmada ise internet bağımlılığı ile sosyo-ekonomik gelir arasında doğrusal bir ilişki olduğu saptanmıştır (Bayraktar, 2001; Günüş, 2009; Şahin, 2011). Araştırma

sonuçlarındaki bu farklılıklar ekonomik düzeyin ölçüm biçiminden kaynaklanıyor olabilmektedir. Aylık gelir ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık çıkmamasının son yıllarda internete ulaşımın daha kolay ve ucuz hale gelmesiyle ilişki olduğu düşünülmektedir. Günümüzde internetin ucuz hale gelmesi her kesim tarafından kullanılan bir iletişim aracı haline gelmesinde etkili olmaktadır.

Araştırmada örneklemin anne-baba tutumu değişkenine göre internet bağımlılığı incelenmiştir. Anne- baba tutumu; otoriter, demokratik, aşırı koruyucu ve ilgisiz olmak üzere dört farklı seçenek ile ölçülmüştür. Yapılan analizler sonucu internet bağımlılığı puan ortalamaları ile anne-baba tutumu arasında farklılık bulunmamıştır. Ancak ilgisiz anne-baba tutumu bildiren öğrencilerin gözlem sayısı diğer gruplara göre çok az olmasına rağmen bu grubun internet bağımlılığı puan ortalamaları diğer üç gruptan daha yüksek bulunmuştur. İlgisiz anne-baba tutumuna sahip öğrencilerin internet bağımlılığına daha yatkın oldukları ileri sürülebilir. Literatürde anne-baba tutumu ile internet bağımlılığı arasındaki farklılığı belirlemeye yönelik bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu konu ile ilgili araştırmaların yapılması yeni ve farklı sonuçlar elde edilmesinde fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmada yalnızlık ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Martin ve Schumacher (2000), Sanders ve diğerleri (2000), Moody (2001), Caplan (2002), Kraut ve diğerleri (2002), Amichai ve Artzi (2003), Nalva ve Anad (2003), Whang, Lee ve Chang (2003), Özcan ve Buzlu (2005), Kurtaran (2008), Sum ve diğerleri (2008), Yücel (2009), Esen (2010) araştırmalarında yalnızlık ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. İnternet bağımlısı bireylerin yalnızlık düzeyinin yüksek olduğuna araştırma bulgularıyla ulaşılmıştır. Bu sonuç iki farklı şekilde yorumlanabilmektedir. Kişi yalnız olduğu için internet bağımlısı olabilmekte ya da internet bağımlısı olduğu için yalnızlık hissedebilmektedir.

### **5.5. Üniversite Öğrencilerinde Sigara ve Alkol Kullanımı İle İnternet Bağımlılığının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması**

Araştırmada sigara kullanımı ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık bulunmasına rağmen kullanım miktarı ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Johansson ve Göttestam (2004), Güniç (2009), Tanrıverdi (2012) ve Doğan (2013) çalışmalarında internet bağımlılığı ile sigara

kullanımı arasında anlamlı farklılık olduğunu tespit etmişlerdir. Literatürde internet bağımlılık düzeyi ile sigara kullanımı arasında anlamlı farklılık ve ilişki olmadığını ortaya koyan çalışmalarda bulunmaktadır (Young, 1998; Potenza ve Hollender, 2002; June ve diğerleri, 2007; Choi ve diğerleri 2009; Canan, 2010; Üneri ve Tanıdır, 2011; Koyuncu ve diğerleri, 2012;). İnternet bağımlılığına eşlik eden bozukluklar arasında en yüksek oranda madde bağımlılığı gözlenmektedir. İnternet bağımlılığı da tolerans, yoksunluk gibi madde bağımlılıklarına benzer özellikler göstermektedir. Bu benzerliklerden dolayı bu iki bağımlılık türünün birlikte görülme olasılığının yüksek olduğu düşünülebilir.

Araştırmada alkol kullanımı ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Ancak alkol kullanım miktarı ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu sonuçlar literatürde bulunan araştırma sonuçları ile paralellik göstermektedir (Greenberg, Lewis ve Dodd, 1999; Johansson ve Götestam, 2004; June ve diğerleri, 2007; Ko ve diğerleri, 2008; Choi ve diğerleri, 2009; Yen ve diğerleri, 2009; Canan, 2010; Alaçam, 2012; Doğan, 2013). İnternet bağımlılığına eşlik eden bozukluklar arasında en yüksek oranda madde bağımlılığı gözlenmektedir. İnternet bağımlılığı da tolerans, yoksunluk gibi madde bağımlılıklarına benzer özellikler göstermektedir. Bu benzerliklerden dolayı bu iki bağımlılık türünün birlikte görülme olasılığının yüksek olduğu düşünülebilir. Bu bağımlılıkların birbirlerini tetikleyebileceği düşünülmektedir.

#### **5.6. Üniversite Öğrencilerinde Günlük İnternet Kullanım Süresi ve İnternete Bağlanılan Cihaz İle İnternet Bağımlılığının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması**

Araştırmada günlük internet kullanım süresi ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların %40,2'si günde 0-3 saat, %41,2'si 4-7 saat, %9,9'u 8-11 saat ve %8,6'sı 12 saat ve üstü internet kullanımı bildirmişlerdir. Günde 8-11 saat ve 12 saat üstü internet kullananlar arasında anlamlı farklılık bulunmazken diğer gruplar arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. İnternet kullanım süresi arttıkça internet bağımlılığı puanları da yükselmektedir. Literatür incelendiğinde internet bağımlılığı ile kullanım süresinin arasındaki ilişki veya farklılığa bakan çalışmaların kullanım süresini, günlük ya da haftalık olarak inceledikleri gözlenmektedir. Balta ve Horzum (2008), Özcan ve Buzlu (2005),

Nalwa ve Anad (2003) yaptıkları araştırmalarda internet kullanım saati ve interneti haftalık kullanım saati artıkça internet bağımlılığının da arttığını saptamışlardır. Günüç (2009), araştırmasında katılımcıların %2 'sinin 10 saat ve üstü internet kullanımı olduğunu belirtmiştir. Hawi (2012), çalışmasında katılımcıların günlük ortalama 3 saati internette geçirdiklerini, bağımlı kullanıcıların ise günlük 6,5 saat internet kullandıklarını belirlemiştir. Işık (2007), çalışmasında üniversite öğrencilerinin internette günlük ortalama 109 dakika kaldıklarını tespit etmiştir. Vural ve Batı (2010), yaptıkları araştırmada katılımcıların %53,6'sının günde 1-3 saat, %17,9'unun 3-5 saat ve %8,2'sinin 5 saatten fazla internette bulunduğunu belirlemiştir. Bicen ve Çavuş (2010), çalışmalarında katılımcıların %4'ünün günde 1 saatten az, %6'sının bir saat, %10'unun iki saat, %15'inin 3 saat ve %65'inin ise 4 saatten fazla zaman geçirdiklerini bulmuşlardır. İnternette kalma süresi ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok araştırmada internette kalma süresi arttıkça internet bağımlılığının arttığına dair bulgular elde edilmiştir (Üneri ve Tanıdır, 2011; Şahin, 2011). Bu sonuçlar değerlendirildiğinde farklı araştırmalarda farklı kullanım miktarları gözlenmektedir. Araştırmalardan elde edilen genel sonuç ise internet bağımlılarının, bağımlı olmayanlara göre internet kullanım sürelerinin daha fazla olduğu şeklindedir. İnternette geçirilen süre içerisinde kişi daha fazla yenilik keşfedebilmekte, internetin görselliğine ve sınırsız özelliklerinin farkına vararak internetin olumsuz etiklerine daha fazla maruz kalmaktadır. Bu sebeplerden dolayı internette geçirilen süre arttıkça internet bağımlılığının da arttığı düşünülebilir.

Araştırma soruları çerçevesinde katılımcıların internete bağlandıkları cihaz ile internet bağımlılığı arasındaki farklılığa bakılmış ve yapılan analizler sonucu anlamlı farklılık bulunmuştur. İnternete bağlanan cihaz; cep telefonu, internet ve katılımcının belirtmek istediği başka bir cihaz için diğer seçeneği ile ölçülmüştür. İnternete en çok bilgisayar aracılığı ile bağlanan katılımcıların internet bağımlılığı puan ortalamaları, internete cep telefonu aracılığı ile bağlanan katılımcılardan anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Literatür incelemesi yapıldığında sadece bu iki değişken ile yapılan bir çalışma bulunamamıştır. Yapılan çalışmalar genellikle internet cafe, ev, okul gibi internete bağlanan yer ile internet bağımlılığı arasındaki ilişki üzerine gerçekleştirilmiştir. Farklılığın kullanılan cihazların farklı özelliklerinden dolayı kaynaklandığı düşünülebilir.

## 5.7. Üniversite Öğrencilerinde İnternet Kullanım Amacı İle İnternet Bağımlılığının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmada internetin kullanım amacı ile internet bağımlılığı arasında anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır. Katılımcıların %57,7'si interneti en çok sosyal medya için kullandığını belirtirken, %15'i sohbet/chat, %8,9'u video, müzik, film indirme ya da izleme, %5,6'sı online oyun, %4'ü alışveriş, %3,3'ü ders çalışma ya da ödev hazırlama, %3'ü online haber, dergi okuma, ve %2,2'si e-posta ile birlikte diğer seçeneğini kullandıklarını belirtmiştir. Kullanım amacına göre internet bağımlılığı puan ortalamalarına bakıldığında video, müzik, film indirme ve izleme amacıyla internet kullananlar diğer amaçlar için kullanan katılımcılardan daha yüksek puan almıştır. Bunu sırasıyla sosyal medya, online oyun, alışveriş takip etmektedir. İnterneti en çok ders çalışma ya da ödev hazırlama amacıyla kullananların internet bağımlılığı en düşük grup olduğu gözlenmiştir. İnternet kullanım amacını inceleyen çalışmalarda farklı sonuçlar elde edildiği görülmüştür. Tahiroğlu ve diğerleri (2008) yaptıkları araştırmada interneti eğitim amaçlı kullanan öğrencilerin internet bağımlılığı puanlarının, sohbet ve oyun amaçlı kullanan öğrencilerden daha düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır. Özkan (2010) araştırmasında katılımcıların %49,3'ünün interneti ödev yapma, %27,3'ünün oyun oynama, %12,6'sının sohbet etme, %8,3'ünün hobi, %2,5'inin diğer amaçlarla kullandığını belirlemiştir. Yıldız (2014) araştırmasında internet kullananların %70'inin eğlence, %64,8'inin iletişim, %53,5'inin genel bilgi arama, %43,8'inin eğitim ve %28,2'sinin ticari amaçlarla internet kullandığını bulmuştur. Yen ve Ko (2007), internet bağımlılarının %42'sinin oyun, %30,3'ünün sohbet, %9'unun pornografi ve %5,3'ünün paylaşım amacıyla internet kullandıklarını ifade etmişlerdir. Hawi (2012), araştırmasına katılanların %84,2'sinin iletişim kurma amaçlı, %67,7'sinin bilgi edinme, araştırma ve mesajlaşma amaçlı, %51,2'sinin eğlenme, müzik dinleme, film seyretme ve oyun oynama amaçlı ve %4,6'sının diğer amaçlar için interneti kullandıklarını tespit etmiştir. Aslanbay (2006) internet bağımlılarının interneti en sık müzik ve film indirme, e-posta, sohbet ve arkadaş bulma amacı ile kullandıklarını ifade ederken, Bayraktar ve Gün (2007)'de internet kullanıcılarının interneti en fazla öğrenme ve bilgi edinme amacı ile değil, eğlence ve iletişim amacı ile kullandıklarını belirtmişlerdir. Shapira ve diğerlerinin (2000) araştırmasında internet bağımlılarının en sık kullandıkları internet aktivitelerinin sohbet odaları ve forumlar, e-mail,

pornografi ve amaçsızca gezinme olduğu bulmuştur. Young (1997) araştırmasında internet kullanım amaçları açısından bağımlı ve bağımlı olmayanlar arasında farklılık olduğunu saptamıştır. Bu araştırmanın sonuçlarına göre internet bağımlıları interneti daha çok bilgi arama amaçlı kullanmaktadır. Morahan-Martin ve Schumacher (2000) ise internet kullanım amaçlarını yeni insanlarla tanışma ve sohbet etme, internette online oyun-kumar oynama ve sanal seks olarak sıralamışlardır. Günüç (2009) internet bağımlılığı olan bireylerin en sık pornografi, sohbet ve oyun amaçlı interneti kullandıklarını saptamıştır. İnterneti, ders yapma, ödev hazırlama, e-mail kontrolü, online dergi, haber okuma gibi amaçlarla kullananların internet bağımlılığı puanlarının düşük olmasını, amaçlarını belirli sorumlulukları için kullanmaları ve bu amaçlar için harcanan zamanın belirli olması şeklinde yorumlanabilir.

## 6. SONUÇ, SINIRLILIKLAR VE ÖNERİLER

Araştırma Kişisel Bilgi Formu, İnternet Bağımlılık Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri ve Yaşam Doyumu Ölçeği'nden elde edilen veriler ile sınırlıdır. İleride yapılacak araştırmalarda, ölçülmek istenen özelliklerin farklı ölçüm araçlarıyla ölçülmesinin ve Kişisel Bilgi Formunda bulunan soruların genişletilmesinin araştırma geçerlik ve güvenilirliği açısından faydalı olacağı düşünülmektedir.

Araştırma örneğine 2014-2015 eğitim-öğretim döneminde Haliç Üniversitesi Kağıthane yerleşkesinde okuyan 184 kız ve 209 erkek olmak üzere 393 kişi alınmıştır. Erkek öğrenci sayısının kız öğrenci sayısından fazla olması, yalnızca Haliç Üniversitesi'nde okuyan öğrencilerle araştırmanın gerçekleştirilmiş olması bu araştırmanın sınırlılıklarındandır. İleride yapılacak araştırmalarda, örnekleme alınacak kız ve erkek öğrenci sayısının eşit olmasının, farklı üniversitelerden ve/veya değişik yaş gruplarından oluşturulan örneklerle gerçekleştirilmesi araştırmanın güvenilirliği ve verimliliği açısından faydalı olacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın bulgularına göre internet bağımlılığı, üniversite öğrencileri arasında oldukça yaygın olarak görülen bir durumdur. İnternet bağımlılığının üniversite öğrencilerinin ruh sağlıkları üzerinde tehlikeli bir durum yarattığı görülmektedir. Araştırmada ayrıca internet bağımlılığı ile depresyon arasında pozitif ilişki ve internet bağımlılığı ile yaşam doyumu arasında negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. İnternet bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişkinin ve internet bağımlılığı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin daha ayrıntılı incelendiği araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Kesin tanımlanmasının yapılmamış olmasına rağmen yapılan araştırmada internet bağımlılığının varlığı tespit edilmiştir. Bu nedenle Ruhsal Bozukluklar Tanı ve İstatistiksel Elkitabının yeni yayınında yeni bir bozukluk olarak "İnternet Bağımlılığı" tanısına yer verilmelidir. İnternet bağımlılığına ve internet bağımlılığına eşlik eden bozukluklara ilişkin önleme ve tedavi yöntemlerinin geliştirilmesinin gerekli olduğu görülmektedir.

Araştırmada anne-baba tutumu ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. İlgisiz anne-baba tutumunun gözlem sayısı diğer anne-baba tutumu gruplarına göre daha az olmasına rağmen internet bağımlılığı puan ortalamaları daha yüksek bulunmuştur. Bu konu ile ilgili yapılacak araştırmaların literatüre fayda sağlayacağı düşünölmektedir. İnternet bağımlılığı ile internete bağlanılan cihaz arasında anlamlı farklılık saptanmıştır. İnternete en çok cep telefonundan bağlananlarla, bilgisayar aracılığıyla bağlananlar arasındaki farklılığının ve nedenselliğinin araştırılmasının literatüre katkı sağlayacağı düşünölmektedir.

Üniversitelerin her ders döneminde internet bağımlılığı ile ilgili farkındalık yaratmak amacıyla dersler verilebilir. İnternet bağımlılığını önleme adına üniversite içi etkinlikler arttırılabilir. Bilinçli internet kullanımı ile ilgili kamu spotları veya eğitimler düzenlenebilir. İnternet bağımlılığı yaygınlığı giderek artmaktadır, bu konuyla ilgili topluma yardımcı olacak İnternet Bağımlılığı Önleme ve Tedavi Merkezleri açılabilir.



## KAYNAKLAR

- Aboujasoude, E., Koran, L. M., Gamel, N., Large, M.D., Serpe, R. T. (2006). Potential Markers For Problematic Internet Use: a telephone survey of 2,513 adults. *CNS Spectr.* 11. 750-755
- Akinoğlu, O. (2002). *Eğitim ve Sosyalleşme Açısından İnternet Kullanımı: İstanbul örneği*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Sakarya: SÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aksüt, M., Özer, İ., Gündüz, A. ve Kaşıkçı, P. (2008). *İlköğretim Öğrencilerinin İnternette Yararlanmalarına İlişkin Anne-Baba Tutumlarının Değerlendirilmesi*. Akademik Bilişim Konferansı. Onsekiz Mart Üniversitesi, Çanakkale.
- Alaçam, H. (2012). *Denizli Bölgesi Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Görölme Sıklığı ve Yetişkin Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu ile İlişkisi*. Yayınlanmış Tıpta Uzmanlık Tezi. Denizli: PÜ. Tıp Fakóltesi.
- Amichai, Y. ve Artzi, E.B. (2003). Loneliness and Internet Use. *Computers in Human Behavior.* 19, 71–80.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar.* 1(1), 55-67.
- Aslanbay, M. (2006). *A Compulsive Consumption: Internet Use Addiction Tendency The Case of Turkish High School Students*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: MÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ayaroğlu, N. S. (2002). *The Relationship Between Internet Use and Loneliness of University Students*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: ODTÜ. Eğitim Bilimleri Bölümü
- Aydoğdu, C. (2003). *Televizyon ve Bilgisayarın ( 18-24 yaş) Gençler Üzerindeki Psikolojik Etkileri: Hendek örneği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya: SÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bakken, I. J., Wenzel, H. G., Götestam, K. G., Johansson, A. ve Oren, A. (2009). Internet Addiction Among Norwegian Adults: A Stratified Probability Sample Study. *Scandinavian Journal of Psychology.* 50(2), 121-127.
- Balcı, Ş. ve Gülnar, B. (2009). Üniversite Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığı ve İnternet Bağımlılarının Profili. *Üniversite Dergisi.* 6 (1), 5-22.

- Balta, Ç. Ö., Horzum, B. M. (2008). Web Tabanlı Öğretim Ortamındaki Öğrencilerin İnternet Bağımlılığını Etkileyen Faktörler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 41 (1), 187-205.
- Batıgün, A. D. ve Hasta, D. (2010). İnternet Bağımlılığı: Yalnızlık ve Kişilerarası İlişki Tarzları Açısından Bir Değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. 11, 213-219.
- Batıgün, A. D., ve Kılıç, N. (2011). İnternet Bağımlılığı ile Kişilik Özellikleri, Sosyal Destek, Psikolojik Belirtiler ve Bazı Sosyo-demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*. 26,1-10.
- Bayraktar, F. (2001). *İnternet Kullanımının Ergen Gelişimindeki Rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: EÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bayraktar, F. ve Gün, Z. (2007). Incidence and Correlates of Internet Usage Among Adolescents in North Cyprus. *Cyberpsychol Behavior*. 10. 191-197.
- Bayraktutan, F. (2005). *Aile İçi İlişkiler Açısından İnternet Kullanımı*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Beard, K., ve Wolf, E. (2001). Modification in The Proposed Diagnostic Criteria for Internet Addiction. *CyberPsychology & Behaviour*, 4(3), 377-383.
- Beran, T., ve Li, Q. (2005). Cyber Harassment: A study of new method for an old behavior. *Journal of Educational Computing Research*. 32(3), 265-277.
- Bicen, H. ve Çavuş, N. (2010). The Most Preferred Social Network Sites By Students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*. 2, 5864–5869.
- Bölükbaş, K. (2003). *İnternet Kafeler ve İnternet Bağımlılığı Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma: Diyarbakır örneği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Diyarbakır: DÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç, Ç.E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2011). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Yayıncılık
- Campbell, M. (2005). The Impact of the Mobile Phone on Young People's Social Life. Paper Presented to the Social Change in the 21st Century Conference. *Centre for Social Change Research Queensland University of Technology*.
- Canan, F. (2010). *Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı, Disosiyatif Belirtiler ve Sosyodemografik Özellikler Arasındaki İlişki*. Yayınlanmış Tıpta Uzmanlık Tezi. Düzce: DÜ. Tıp Fakültesi
- Canbaz, S., Sunter, A.T., Peksen, Y., Canbaz, M.A. (2009). Prevalence of the Pathological Internet Use in a Sample of Turkish School Adolescents. *Iranian Journal of Public Health*. 38(4), 64-71.

- Cao, H., Sun, Y., Wan, Y., Hao, J., ve Tao, F. (2011). Problematic İnternet Use in Chinese Adolescents and its Relations to Psychosomatic Symptoms and Life Satisfaction. *BMC Public Health*. 11, 1-8.
- Cao, F. ve Su, L. (2007). İnternet Addiction Among Chinese Adolescents: Prevalence and Psychological Features. *Child Care Health Development*. 33(3), 275-281.
- Caplan, S. E. (2002). Problematic İnternet Use and Psychological Well-being: Development of a Theory-based Cognitive-behavioral Measurement İnstrument. *Computers in Human Behavior*. 18, 553-575.
- Caplan, S. E. (2005). A Social Skill Account of Problematic İnternet Use. *Journal of Communication*. 55, 721-736.
- Cengizhan, C. (2003). *Bilgisayar ve İnternet Bağımlılığı, Türkiye’de*. İnternet Konferansı, İstanbul.
- Cengizhan, C. (2005). Öğrencilerin Bilgisayar ve İnternet Kullanımında Yeni Bir Boyut: Bağımlılık. *M. Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*. 22, 83-98.
- Ceyhan, A. A. (2008). Predictors of Problematic İnternet Use on Turkish University Students. *CyberPsychology and Behavior*. 11 (3), 363-366.
- Ceyhan, E. (2008). Ergen Ruh Sağlığı Açısından Bir Risk Faktörü: İnternet Bağımlılığı. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*. 15(2), 109-116.
- Chak, K. ve Leung, L. (2004). Shyness and Locus of Control as Predictors of İnternet Addiction and İnternet Use. *Cyberpsychol Behavior*. 7(5), 559-770.
- Chen, X., Li, F. H. ve Long, L. L. (2007). Prospective Study on the Relationship Between Social Support and İnternet Addiction. *Chinese Mental Health Journal*. 21(4), 240-243.
- Chou, C., Condrón, L. ve Belland, J. C. (2005). A Review of the Research on İnternet Addiction. *Educational Psychology Review*. 17(4). 363-388.
- Choi, K., Son, H., Park, M., Han, J., Kim, K., Lee, B., Gwak, H. (2009). İnternet Overuse and Excessive Daytime Sleepiness in Adolescents. *Psychiatry and Clinical Neuroscience*. 63(4), 455-462.
- Christopher, J. C. (1999). Situating Psychological Well-being: Exploring the Cultural Roots of its Theory and Research. *Journal of Counseling and Development*. 77(2). 141-153.
- Colwell, J. ve Kato, M. (2003). Investigation of the Relationship Between Social Isolation, Self-esteem, Agression and Computer Game Play in Japanese Adolescents. *Asain Journal of Social Psychology*. 149-158.

- Cömert, I. T. ve Ögel, K. (2009). İstanbul Örneğinde İnternet ve Bilgisayar Bağımlılığının Yaygınlığı ve Farklı Etkenlerle İlişkisi. *Türkiye Klinikleri*. 1, 9-16.
- Çalışgan, H. (2013). *İlköğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Siber Zorbalık*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: YÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çuhadar, C. ve Dursun, Ö. Ö. (2010). Bilişim Teknolojileri Öğretmeni Adaylarının Gözüyle Öğretmenlik Mesleği. *Eğitim Teknolojileri Araştırmaları Dergisi*. 1(1).
- Davis, R. Flett, G. ve Besser, A. (2002). Validation of a New Scale for Measuring Problematic Internet Use: Implications for Pre-employment Screening. *Cyberpsychol Behavior*. 5, 331-345.
- Davison, G. C. ve Neale, J. M. (2011). *Anormal Psikolojisi*. Dağ, İ. (Çev, Ed). Ankara. Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-being. *Psychological Buletin*. 95(3), 542-575.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., ve Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*. 49(1), 71-75.
- Diener, E. ve Diener, C. (1996). Most People Are Happy. *Psychological Science*. 7(3), 181-184.
- Diener, E. ve Lucas, R. E. (1999). Subjective Well-being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*. 125(2), 276-303.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. *American Psychologist*. 55(1), 34-43.
- Diener, E., Oishi, S., ve Lucas, R. E. (2003). Personality, Culture, and Subjective Well-being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annu.Rev.Psychol*. 54, 403-425.
- Dikmen, A. A. (1995). İş Doyumu ve Yaşam Doyumu İlişkisi. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*. 50(3).
- DiMaggio, P., Hargittai, E., Neuman, W. R., ve Robinson, J. P. (2001). Social implications of the internet. *Annual Review of Sociology*. 27, 307-336.
- DiNicola, M.D. (2004). *Pathological Internet Use Among College Students: The Prevalence of Pathological Internet Use and its Correlates*. Doctoral Dissertation. Ohio University.
- Doğan, A. (2013). *İnternet Bağımlılığı Yaygınlığı*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: DEÜ. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Egger, O., ve Rauterberg, M. (1996). Internet Behaviour and Addiction. *Work and Organisational Psychology Unit*. Zurih. 1-173.

- Engelberg, E., ve Sjöberg, L. (2004). Internet Use, Social Skills, and Adjustment. *Cyberpsychol Behavior*. 7(1), 41-47.
- Esen, K. N. (2007). *Akran Baskısı ve Algılanan Sosyal Destek Değişkenlerine Göre, Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Yordlanması*. Ülkemizde bağımlılıkla ilgili gelişmeler. I. Uluslararası Bağımlılık Kongresi, İstanbul. 1-9.
- Esen, E. (2010). *Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Yordayan Psiko-Sosyal Değişkenlerin İncelenmesi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: DEÜ. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Esen, E., ve Siyez, D. M. (2011). Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Yordayan Psiko-Sosyal Değişkenlerin İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 4,127-138.
- Eroğlu, A. (2014). *İnternet Bağımlılığı ile İlişkili Değişkenlerin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: HÜ, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Frangos, C.C., Frangos, C.C. ve Kiohos, A.P. (2010). Internet Addiction among Greek University Students: Demographic Associations with the Phenomenon, using the Greek version of Young's Internet Addiction Test. *International Journal of Economic Sciences and Applied Research*. 3(1), 49-74.
- Goel, D., Subramanyam, A., ve Kamath, R. (2013). A Study on the Prevalence of İnternet Addiction and its Association with Psychopathology in Indian Adolescents. *Indian Journal of Psychiatry*. 55(2), 140-143.
- Goldberg, I. (1996). *Goldberg's Message*. Erişim tarihi 17.01.2015, <http://wwwusr.rider.edu/~suler/psyber/supportgp.html>
- Göka, E. ve Tıkr, B. (2012). İnternet Bağımlılığı Gerçek mi, Efsane mi?. *Eğitim-Öğretim ve Bilim Araştırma Dergisi*. 8, 24.
- Gönül, A. S. (2002) Patolojik İnternet Kullanımı. *New Symposium*. 40 (3); 105-110.
- Greenberg, J.L., Lewis, S.E., Dodd, D.K. (1999). Overlapping Addictions and Self Esteem Among College Men and Women. *Addiction Behaviour*. 24, 565-571.
- Greenfield, D.N. (1999). Psychological Characteristics of Compulsive Internet Use: A Preliminary Analysis. *CyberPsychology and Behavior*. 2(5), 403-412.
- Griffiths, M. D. (1995). Techonological Addictions. *Clinical Psychology Forum*. 7, 14-19.
- Griffiths, M. D. (1996). Behavioral Addictions: An Issue for Everybody? *Journal of Workplace Learning*. 8, 19-25.
- Griffiths, M. D. (1999). Internet Addiction: Factor Fiction? *The Psychologist*. 12(5), 246-250.

Griffiths, M. D. (2000). Internet Addiction: Time o be Taken Seriously? *Addiction Research*. 8, 413-418.

Günüç, S. (2009). *İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Bazı Demografik Değişkenler ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Yayınlanmış Yüksek lisans Tezi. Van: YYÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ha, J.H., Kim, S.Y., Bae, S.C., Bae, S., Kim, H., Sim, M. (2007). Depression and Internet Addiction in Adolescents. *Psychopathology*. 40(6), 424–430.

Hawi, N.S. (2012). Internet Addiction Among Adolescents in Lebanon. *Computers in Human Behavior*. 28, 1044–1053.

Heino, R. K., Lintonen, T., Rimpela, A. (2004). Internet Addiction? Potentially Problematic Use of The Internet in a Population of 12–18 Year-old *Adolescents*. *Addiction Research and Theory*. 12, 89-96.

Hur, M.H. (2006). Demographic, Habitual, and Socioeconomic Determinants of Internet Addiction Disorder: An Empirical Study of Korean Teenagers. *Cyberpsychology and Behavior*. 9(5).

Işık, U. (2007). *Medya Bağımlılığı Teorisi Doğrultusunda İnternet Kullanımının Etkileri Ve İnternet Bağımlılığı*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi.

Jang, K.S. , Hwang, S.Y. ve Choi, J.Y. (2008). Internet Addiction and Psychiatric Symptoms Among Korean Adolescents. *Journal of School Health*. 78, 165-171.

Johansson, A. ve Götestam, K. G. (2004). Internet Addiction: Characteristics of a Questionnaire and Prevalence in Norwegian Youth (12–18 years). *Scandinavian Journal of Psychology*. 45, 223-229.

June, K.J., Sohn, S.Y., So, A.Y., Yi, G.M. ve Park, S.H. (2007). Study of Factors That Influence Internet Addiction, Smoking and Drinking in High School Students. *J Korean Acad Nurs*. 37, 872–882.

Kafai, Y.B., Sutton, S. (1999). Elementary School Students' Computer and Internet Use at Home: Current Trends and Issues. *Journal of Educational Computing Research*. 21, 345-362

Kandell, J.J. (1998). Internet Addiction on Campus: The Vulnerability of College Students. *Cyber Psychology and Behavior*. 1(1), 11-17.

Karaman, M. K. ve Kurtoğlu, M. (2009). *Öğretmen Adaylarının İnternet Bağımlılığı Hakkındaki Görüşleri*. XI. Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri, Harran Üniversitesi, Şanlıurfa.

Karasar, N. (2005). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın.

- Kayri, M. ve Günüç, S. (2010). Türkiye'deki Ortaöğretim Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeyini Etkileyen Bazı Faktörlerin Karar Ağaçları Yöntemleri İle İncelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*. 10(4), 2465-2500.
- Kiesler, S., Siegal, I., ve McGuire, T. W. (1984). Social Psychological Aspects of Computermediated Communication. *American Psychologist*. 39(10), 1123-1134.
- Kim, S., ve Kim, R. (2002). A Study of İnternet Addiction: Status, Causes, and Remedies. *Journal of Korean Home Economics Association English Edition*. 3(1), 1-19.
- Kim, J., LaRose, R., Peng, W. (2009). Loneliness as the Cause and the Effect of Problematic İnternet Use. *Cyberpsychology and Behavior*. 12(4), 451-455.
- Kim, K., Ryu, E., Chon, M. Y., Yeun, E. J., Choi, S. Y., Seo, J. S., Nam, B. W. (2006). İnternet Addiction in Korean Adolescents and its Relation to Depression and Suicidal Ideation: A Questionnaire Survey. *International Journal of Nursing Studies*. 43(2), 185-192.
- Koç, M. (2011). İnternet Addiction and Psychopatology. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*. 10(1), 143-14
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, C. C., Chen, S. H., ve Yen, C.F. (2005). Gender Differences and Related Factors Affecting Online Gaming Addiction Among Taiwanese Adolescents. *The Journal of Nervous and Mental Disease*. 193, 273-277.
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Yen, C. F., Lin, H. C. ve Yang, M. J. (2007). Factors Predictive for Incidence and Remission of İnternet Addiction in Young Adolescents: A Prospective Study . *CyberPsychology and Behavior*. 10(4), 545-551.
- Koch, W. H., Pratarelli, M. E. (2004). Effects of Intro/Extraversion and Sex on Social İnternet Use. *North American Journal of Psychology*. 6(3), 371.
- Koyuncu, T., Ünsal, A. ve Arslantaş, D. (2012). *İlköğretim ve Lise Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığı ve Yalnızlık*. 15.Ulusal Halk Sağlığı Kongresi. <http://kongre.hasuder.org.tr/index.php/uhsk15/uhsk15/paper/view/515>
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhyay, T. ve Scherlis, W. (2002). İnternet Paradox: A Social Technology That Reduces Social Involvement and Psychological Well-being?. *Journal of Social Issues*. 58(1), 49-74.
- Kubey, R. W., Lavin, M. J., Barrows, J. R. (2001). İnternet Use and Collegiate Academic Performance Decrements: Early Findings. *Journal of Communication*. 2, 366-382.
- Kurtaran, G. T. (2008). *İnternet Bağımlılığını Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Mersin: MÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Lam, L.T., Peng, Z., Mai, J.C., Jing, J. (2009). Factors Associated with Internet Addiction Among Adolescents. *Cyberpsychology and Behavior*. 12(5), 551-555.
- Lee, Y.S., Han, D.H., Yang, K.C., Daniels, M.A., Na, C., Kee, B.S., Renshaw, P.F. (2008). Depression Like Characteristics of 5HTTLPR Polymorphism and Temperament in Excessive Internet Users. *Journal of Affective Disorders*. 109(1-2), 165-169.
- Leung, L. (2004). Net-generation Attributes and Seductive Properties of The Internet as Predictors of Online Activities and Internet Addiction. *Cyberpsychol Behavior*. 7(3), 333-348.
- Li, S. M. ve Chung, T. M. (2006). Internet Function and Internet Addictive Behavior. *Computers in Human Behavior*. 22(6), 1067-1071.
- Lin, S. J., Tsai, C. C. (2002). Sensation Seeking and Internet Dependence of Taiwanese High School Adolescents. *Computers in Human Behavior*. 18(4), 411-426.
- Moody, E.J. (2001). Internet Use and Its Relationship to Loneliness. *Cyberpsychology and Behavior*. 4(3).
- Morahan-Martin, J., Schumacher, P. (2000). Incidence and Correlates of Pathological Internet Use Among College Students. *Computers in Human Behavior*. 16(1), 13-29.
- Morahan-Martin, J., Schumacher, P. (2003). Loneliness and Social Uses of the Internet. *Computers in Human Behavior*. 19, 659–671.
- Morgan, C., Cotten, S. (2003). The Relationship Between Internet Activities and Depressive Symptoms in a Sample of College Freshmen. *Cyberpsychology and Behavior*. 6(2).
- Morris, C. G. (2002). *Psikolojiyi Anlamak*. Ayvaşık, H. B. ve Sayıl, M. (Çev, Ed). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Morrison, C. M. ve Gore, H. (2010). The Relationship Between Excessive Internet Use and Depression: A Questionnaire-Based Study of 1,319 Young People and Adults. *Psychopathology*. 43, 121–126.
- Morsünbül, Ü. (2014). İnternet Bağımlılığının Bağlanma Stilleri, Kişilik Özellikleri, Yalnızlık ve Yaşam doyumu ile ilişkisi. *International Journal of Human Sciences*. 11(1), 357-372.
- Muslu, G. K. ve Bolışık, B. (2009). Çocuk ve Gençlerde İnternet Kullanımı. *TAF Preventive Medicine Bulletin*. 8(5).
- Myers, D. G., Diener, E. (1995). Who is Happy?. *Psychological Science*. 6, 10-19.



- Mythily, S., Qiu, S., ve Winslow, M. (2008). Prevalence and Correlates of Excessive Internet Use Among Youth in Singapore. *Ann Acad Med Singapore*. 37(1), 9-14.
- Naffise, M., Mohammad, A., Ahmad, P.B., Omid, R., Ayatollahi, A., Reza, B., Arab Fatemeh, B. (2013). The Prevalence of Internet Addiction Among the Students of Rafsanjan University of Medical Sciences. *ASEAN Journal of Psychiatry*. 14 (2), 109-116
- Nalwa, K. ve Anand, A. P. (2003). Internet Addiction in Students: A Cause of Concern. *Cyberpsychology and Behavior*. 6(6), 653-656.
- Neilsen, J. (2000). *Does the Internet Make us Lonely?*. Erişim Tarihi: 21.12.2014. <http://www.useit.com/alertbox/20000220.html>
- Niemz, K., Griffiths, M., ve Banyard, P. (2005). Prevalence of Pathological Internet Use Among University Students and Correlations With Self-esteem, the General Health Questionnaire (GHQ), and Disinhibition. *Cyberpsychol Behavior*. 8(6), 70-562.
- Ofcom, (2008). *Social Networking A Quantitative and Qualitative Research Report into Attitudes, Behaviours And Use*. Research Document, Office of Communications. Erişim Tarihi: 04.04.2015. <http://stakeholders.ofcom.org.uk/binaries/research/media-literacy/report1.pdf>
- Örsal, Ö., Örsal, Ö., Ünsal, A., ve Özalp, S. (2013). Evaluation of Internet Addiction and Depression among University Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 82(3), 445-454.
- Özcan, N. K. (2004). *Üniversite Öğrencilerinde İnternet Kullanımının Psikososyal Durum ile İlişkisi*. Yayınlanmış Doktora Tezi. İstanbul: İÜ. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Özcan, N. ve Buzlu, S. (2005). Problemlı İnternet Kullanımını Belirlemede Yardımcı Bir Araç: "İnternet Bilişsel Durum Ölçeği"nin Üniversite Öğrencilerinde Geçerlik ve Güvenirliği. *Bağımlılık Dergisi*. 6 (1), 19-26.
- Özer, M. ve Karabulut, Ö. Ö. (2003). *Yaşlılarda Yaşam Doyumu*. Geriatri. 6(2), 72-74.
- Özkan, E. (2010). *İlköğretim II. Kademe Öğrencilerinin Bilgisayar-İnternet Kullanım Durumlarının Değerlendirilmesi (Uşak İli Örneği)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Afyon Kocatepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Özkan, Ö. (2013). *İnternet Kullanımıyla İlgili Değerşkenlerin Cinsiyet, Kişilik Özellikleri, Yaşam Doyumu ve Bağlanma Stilleri Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: AÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Öztoprak, M. T. (2001). *Bilgisayar İletişim Ağlarının Büro Çalışmaları Üzerine Etkileri ve Bir Araştırma*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: GÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Pallanti, S., Bernardi, S. ve Quercioli L. (2006). The Shorter PROMIS Questionnaire and the Internet Addiction Scale in the Assessment of Multiple Addictions in a High-School Population: Prevalence and Related Disability. *CNS Spectrums*. 11(12), 956-964.

Park, S. K., Kim, J. Y., Cho, C. B. (2008). Prevalence of Internet Addiction and Correlations With Family Factors Among South Korean Adolescents. *Adolescence*. 43(172), 895-909.

Pawlak, C. (2002). Correlates of Internet Use and Addiction in Adolescents. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*. 63(5), 17-27.

Petersen, K.U., Weymann, N., Schelb, Y., Thiel, R., Thomasius, R. (2009). Pathological Internet Use: Epidemiology, Diagnostics, Co-occurring Disorders and Treatment. *Fortschr Neurol Psychiatr*. 77(5), 263-271.

Robinson, J. P., Kestnbaum, M., Neustadtl, A. ve Alvarez, A. (2000). Mass Media Use and Social Life Among Internet Users. *Social Science Computer Review*. 18(4), 490-501.

Sanders, C.E., Field, T.M., Diego, M. ve Kaplan, M. (2000). The Relationship of Internet to Depression and Social Isolation Among Adolescents. *Adolescence*. 35 (138), 237-242.

Selfhout, M. H.W., Branje, S. J. T., Delsing, M., Meeus, W. H. J. (2009). Different Types of Internet Use, Depression, and Social Anxiety: The Role of Perceived Friendship Quality. *Journal of Adolescence*. 32, 819-833.

Shapira, N., Goldsmith, T., Keck, J.R., (2000). Psychiatric Features of Individuals With Problematic Internet Use. *Journal of Affective Disorders*. 57, 267- 272.

Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazoritz, M., Gold, M. S., Stein, D. J. (2003). Problematic Internet Use: Proposed Classification and Diagnostic Criteria. *Depression and Anxiety*. 17(4), 207-216.

Shaw, M. ve Black, W.D. (2008). Internet Addiction: Definition, Assessment, Epidemiology and Clinical Management. *CNG Drugs*. 22(5), 353-365.

Shaw, L. H., Gant, L.M. (2002). In Defense of the Internet: The Relationship Between Internet Communication and Depression, Loneliness, Self-Esteem, and Perceived Social Support. *Cyberpsychology and Behavior*. 5(2), 157-171.

- Siomos, K.E., Dafouli, E.D., Braimiotis, D.A., Mouzasand, O.D., Angelopoulos, N.V. (2008). Internet Addiction among Greek Adolescent Students. *Cyberpsychology and Behavior*. 11(6), 653-657.
- Sum, S., Mathews, M., Hughes, J. (2008). Internet Use and Loneliness in Older Adults. *Cyberpsychology and Behavior*. 11(2).
- Şahin, M. (2011). *İlköğretim Okulu Öğrencilerindeki İnternet Bağımlılığı*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: YÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Şahin, S., Özdemir, K. ve Ünsal, A. (2013). Evaluation of the relationship between internet addiction and depression in university students. *Medicinski Glasnik*. 18, 14-27.
- Şaşmaz, T., Öner, S., Kurt, A.Ö., Yapıcı, G., Yazıcı, A.E., Buğdaycı, R. ve Şiş, M. (2013). Prevalence and Risk Factors of Internet Addiction In High School Students. *European Journal of Public Health*. 24(1), 15-20.
- Taçyıldız, Ö. (2010). *Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre Yordanması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: EÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tahiroğlu, A., Çelik, G.G., Uzel, M., Özcan, N., Avcı, A. (2008). Internet Use Among Turkish Adolescents. *Cyberpsychology and Behavior*. 11(5), 537- 543.
- Tanrıverdi, S. (2012). *Ortaöğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ile Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Van: YYÜ. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Tekeli, H. (1994). *Bilgi Çağı*. İstanbul: Simavi Yayınları.
- Tezcan, E. (2000). *Depresyonun Ayırıcı Tanısı*. Duygudurum Dizisi. 2, 77-98.
- Thatcher, A. ve Goolam, S., (2005). Defining the South African Internet "Addict": Prevalence and Biographical Profiling of Problematic Internet Users in South Africa. *South African Journal of Psychology*. 35(4), 766-792.
- Toraman, M. (2013). *İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Ağ Kullanım Düzeylerinin Ortaöğretim Öğrencilerinin Akademik Başarıları İle İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Fırat Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Treuer, T., Fabian, Z. ve Füredi, J. (2001). Internet Addiction Associated With Features of Impulse Control Disorder: Is it a Real Psychiatric Disorder? *Journal of Affective Disorder*. 66(2-3), 283.
- Tsai, H. F., Cheng, S. H., Yeh, T. L., Shih, C. C., Chen, K. C., Yang, Y. C., Yang, Y. K. (2009). The Risk Factors of Internet Addiction-A Survey of University Freshmen. *Psychiatry Research*. 3, 294-299.

- Üçkardeş, E. A. (2010). *Mersin Üniversitesi Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığının Değerlendirilmesi*. Yayınlanmış Tıpta Uzmanlık Tezi. Mersin: MÜ, Tıp Fakültesi.
- Üneri, Ö. Ş., Tanıdır, C. (2011). Bir Grup Lise Öğrencisinde İnternet Bağımlılığı Değerlendirmesi: Kesitsel Bir Çalışma. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*. 24, 265-272.
- Veenhoven, R. (1996). The study of life satisfaction. *Eötvös University Press*. 11-48.
- Vural, B. Z. ve Bat, M. (2010). Yeni Bir İletişim Ortamı Olarak Sosyal Medya: Ege Üniversitesi İletişim Fakültesi'ne Yönelik Bir Araştırma. *Journal of Yasar University*. 20(5), 3348-3382.
- Wang, E. S., Chen, L. S., Lin, J. Y. ve Wang, M. C. (2008). The Relationship Between Leisure Satisfaction and Life Satisfaction of Adolescents Concerning Online Games. *Adolescence*. 43(169), 177-184.
- Whang, S. M., Lee, S., Chang, G. (2003). Internet Over-users Psychological Profiles: A Behavior Sampling Analysis on Internet Addiction. *Cyberpsychology and Behavior*. 6(2), 143-150.
- Wu, Y. T., Tsai, C. C. (2006). University Students' Internet Attitudes and Internet Self-efficacy: A Study at Three Universities in Taiwan. *Cyberpsychol Behavior*. 9(4), 441-450.
- Yalçın, C. (2003). Sosyolojik Bir Bakış Açısıyla İnternet. *Cumhuriyet Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 27(1), 77-90.
- Yalçın, N. (2006). *İnterneti Doğru Kullanıyor muyuz? İnternet Bağımlısı mıyız? Çocuklarımız ve Gençlerimiz Risk Altında mı?* Erişim Tarihi: 02.03.2015. <http://ab.org.tr/ab06/bildiri/113.doc>
- Yang, S. C., Tung, C. J. (2007). Comparison of Internet Addicts and Non-addicts in Taiwanese High School. *Computers in Human Behavior*. 23, 79-96.
- Yellowlees, P., ve Marks, S. (2007). Problematic Internet Use or Internet Addiction?. *Computers in Human Behavior*. 23.
- Yen, J. Y., Ko, C. H., Yen, C. F., Wu, H. Y., Yang, M. J. (2007). The Comorbid Psychiatric Symptoms of Internet Addiction: Attention Deficit and Hyperactivity Disorder (ADHD), Depression, Social Phobia, and Hostility. *Journal of Adolescent Health*. 41(1), 93-98.
- Yen, J. Y., Ko, C. H., Yen, C. F., Chen, S. H., Chung, W. L., Chen, C. C. (2008). Psychiatric Symptoms in Adolescents With Internet Addiction: Comparison With Substance Use. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*. 62(1), 9-16.

- Yen, J.Y., Ko, C.H., Yen, C.F., Chen, C.S., Chen, C.C. (2009). The Association Between Harmful Alcohol Use and Internet Addiction Among College Students: Comparison of Personality. *Psychiatry and Clinical Neuroscience*. 63(2), 218–224.
- Yen, J.Y., Yen, C. F., Chen,C.S., Tang,T.C., Ko, C.H. (2009). The Association Between Adult ADHD Symptoms and Internet Addiction Among College Students: The Gender Difference. *Cyberpsychology and Behavior*. 12(2), 187-191.
- Yıldız, Ü. (2014). *Üniversite Öğrencilerinde Obezite Oluşumunda İnternet Bağımlılığının Etkisinin Saptanması*. Uzmanlık Tezi. İzmir: DEÜ. Tıp Fakültesi.
- Yoo, H. J., Cho, S. C., Ha, J., Yune, S. K., Kim, S.J., Hwang, J., Chung, A., Sung, Y. H, ve Lyoo, I. K. (2004). Attention Deficit Hyperactivity Symptoms and Internet Addiction. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*. 5, 487-494.
- Young, K.S. (1996). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. Paper Presented at the 104th Annual Meeting of the American Psychological Association, Toronto. *Cyberpsychol Behavior*. 3, 237-244.
- Young, K. S. (1997). *What Makes The Internet Addictive: Potential Explanations For Pathological Internet Use*. Annual Conference of The American Psychological Association. Chicago.
- Young, K. ve Rodgers, C. (1998). The Relationship Between Depression and Internet Addiction. *CyberPsychology and Behavior*. 1(1), 25-28.
- Young, K. S. (1999). *Internet Addiction: Symptoms, Evaluation and Treatment*. Erişim Tarihi: 21.11.2014. <http://netaddiction.com/articles/symptoms.pdf>.
- Young, K. S. (2007). Cognitive Behavior Therapy With Internet Addicts: Treatment Outcomes and Implications. *Cyberpsychol Behavior*. 10(5), 671-679.
- Yücel, N. (2009). *Ergenlerde Akran İlişkileri ve Yalnızlık Düzeylerinde Evde İnternet Kullanımının Etkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Fen Bilimler Enstitüsü.
- Internet World Stats [IWS] (2014). Erişim Tarihi: 21 Şubat 2015. <http://www.internetworldstats.com/stats.htm>
- Orta Doğu Teknik Teknik Üniversitesi [ODTÜ] (2005). Erişim Tarihi: 3 Ocak 2015. <http://www.internetarsivi.metu.edu.tr/tarihce.php>
- Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK] (2014). Erişim Tarihi: 21 Şubat 2015. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=16198>
- T.C. Milli Eğitim Bakanlığı [MEB] (2014). Erişim Tarihi: 2 Mart 2015. [http://www.meb.gov.tr/belirligunler/internet/turkiyede\\_internet.htm](http://www.meb.gov.tr/belirligunler/internet/turkiyede_internet.htm)

## **EKLER**

Ek 1: Kişisel Bilgi Formu

Ek 2: İnternet Bağımlılık Ölçeği

Ek 3: Beck Depresyon Envanteri

Ek 4: Yaşam Doyumu Ölçeği

Ek 5: Etik Kurul Formu

## **EK 1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU**

Bu çalışma ile üniversite öğrencilerinin internet kullanımı incelenmektedir. Lütfen her maddeyi dikkatli bir şekilde okuyarak, kendinize uygun bulduğunuz bir seçeneği işaretleyiniz. Cevaplarınız sadece araştırma amacıyla kullanılacak ve bilgiler saklı tutulacaktır. Lütfen size en uygun seçeneğin yanına (X) işareti koyun ve hiçbir maddeyi boş bırakmayınız. Yardımcı olduğunuz ve içtenlikle yanıtladığınız için teşekkür ederim.

**Cinsiyetiniz:** Kız ( ) Erkek ( )

**Yaşınız:**

**Bölümünüz:**

**Akademik genel not ortalamanız nedir?**

4.00-3.00 ( ) 2.99-2.00 ( ) 1.99 ve altı ( )

**Ailenizin aylık geliri nedir?**

0-1.200TL ( ) 1.201- 2.500TL ( ) 2.501TL ve üstü ( )

**Anne-babanızın tutumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?**

Otoriter ( ) Demokratik ( ) Aşırı Koruyucu ( ) İlgisiz ( )

**Kendinizi yalnız hissediyor musunuz?**

Evet ( ) Hayır ( )

**Sigara içiyor musunuz?**

Evet ( ) Hayır ( )

**Eğer cevabınız evet ise; günlük kullanım miktarınız nedir??**

1-10 adet ( ) 10-20 adet ( ) Bir paketten fazla ( )

**Alkol kullanıyor musunuz?**

Evet ( ) Hayır ( )

**Eğer cevabınız evet ise; kullanım miktarınız nedir?**

Özel günlerde ( ) Ayda 2-3 defa ( ) Haftada 2-3 defa ( ) Her gün ( )

**Günlük internet kullanım süreniz nedir?**

0-3 saat ( ) 4-7 saat ( ) 8-11 saat ( ) 12 saat ve üstü ( )

**İnternete en çok nereden bağlanıyorsunuz?**

Cep telefonu ( ) Bilgisayar ( ) Diğer ( ) (belirtiniz).....

**İnterneti en çok hangi amaçla kullanılıyorsunuz? (sadece bir seçeneği işaretleyiniz)**

Sosyal Medya ( ) Sohbet/Chat ( ) Alışveriş ( ) E-posta ( ) Online Oyun ( )

Ders Çalışmak/Ödev Hazırlamak ( ) Online Haber, Dergi vb. Okuma ( )

Video, müzik, film indirme/izleme ( ) Diğer ( ) (belirtiniz).....

## EK 2: İNTERNET BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ

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

		Hiçbir zaman	Nadiren	Arada Sırada	Çoğunlukla	Çok Sık	Devamlı
1	Ne sıklıkla planladığınızdan daha fazla süre internette kalıyorsunuz?						
2	Ne sıklıkla internette kalmak için günlük ev işlerini ihmal edersiniz?						
3	Ne sıklıkla arkadaşlarınızla birlikte olmak yerine interneti tercih edersiniz?						
4	Ne sıklıkla internet kullanan kişilerle yeni ilişkiler kurarsınız?						
5	Ne sıklıkla bir işe başlamadan önce e-postanızı (e-mail) denetlersiniz?						
6	Ne sıklıkla okula devamınız internette dolaylı olarak etkilenir?						
7	Herhangi biri internette ne yaptığınızı sorduğunda ne sıklıkla kendinizi savunur ve ne yaptığınızı gizlersiniz?						
8	Çevrenizdekiler ne sıklıkla internette harcadığınız zamanın fazlalığından şikayet eder?						
9	Ne sıklıkla okuldaki ders notlarınız ve ödevleriniz internette kalma sürenizden olumsuz yönde etkilenir?						
10	Hayatınız hakkında sizi rahatsız eden düşünceleri dağıtmak için ne sıklıkla internete girersiniz?						
11	Ne sıklıkla internete girmek için sabırsızlanırsınız?						
12	Ne sıklıkla internetsiz hayatın, sıkıcı, boş ve eğlencesiz olacağını düşünürsünüz?						
13	Biri sizi internetteyken rahatsız ettiğinde ne sıklıkla kırıncı konuşur, bağırır veya kızgın davranışlar gösterirsiniz?						
14	Gece geç saatlerde internet kullanmaktan ötürü ne sıklıkta uykunuz kaçır?						
15	İnternette olmadığınız zamanlarda ne sıklıkla interneti düşünür veya internete girmeyi hayal edersiniz?						
16	Kendinizi ne sıklıkla internetteyken "yalnızca birkaç dakika daha" derken bulursunuz?						
17	Ne sıklıkla internette harcadığınız zamanın miktarını azaltmaya çalışır ve başarısız olursunuz?						
18	İnternette kaldığınız süreyi ne sıklıkla saklamaya çalışırsınız?						
19	Ne sıklıkla başkalarıyla dışarı çıkmak yerine internette daha fazla zaman geçirmeyi yeğlersiniz?						
20	Ne sıklıkla internette olmadığınızda kendinizi çökmüş, aksi veya sinirli hissedip, internete girince rahatlırsınız?						



### EK 3: BECK DEPRESYON ENVANTERİ

Bu form son bir (1) hafta içerisinde kendinizi nasıl hissettiğinizi araştırmaya yönelik 21 maddeden oluşmaktadır. Her maddenin karşısındaki dört cevabı dikkatlice okuduktan sonra, size en çok uyan, yani sizin durumunuzu en iyi anlatanı işaretlemeniz gerekmektedir.

- 1** (0) Üzgün ve sıkıntılı değilim.  
(1) Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.  
(2) Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.  
(3) O kadar üzgün ve sıkıntılıyım ki, artık dayanamıyorum.
- 2** (0) Gelecek hakkında umutsuz ve karamsar değilim.  
(1) Gelecek için karamsarım.  
(2) Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.  
(3) Gelecek hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.
- 3** (0) Kendimi başarısız biri olarak görmüyorum.  
(1) Başkalarından daha başarısız olduğumu hissediyorum.  
(2) Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğumu görüyorum.  
(3) Kendimi tümtüyle başarısız bir insan olarak görüyorum.
- 4** (0) Her şeyden eskisi kadar zevk alıyorum.  
(1) Birçok şeyden eskiden olduğu gibi zevk alamıyorum.  
(2) Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.  
(3) Her şeyden sıkılıyorum.
- 5** (0) Kendimi herhangi bir biçimde suçlu hissetmiyorum.  
(1) Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.  
(2) Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.  
(3) Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.
- 6** (0) Kendimden memnunum.  
(1) Kendimden pek memnun değilim.  
(2) Kendime kızgırım.  
(3) Kendimden nefrete ediyorum.
- 7** (0) Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.  
(1) Hatalarım ve zayıf taraflarım olduğumu düşünüyorum.  
(2) Hatalarımdan dolayı kendimden utanıyorum.  
(3) Her şeyi yanlış yapıyor muyum gibi geliyor ve hep kendimi kabahatli buluyorum
- 8** (0) Kendimi öldürmek gibi düşüncülerim yok.  
(1) Kimi zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm oluyor ama yapmıyorum.  
(2) Kendimi öldürmek isterdim.  
(3) Fırsatını bulsam kendimi öldürürüm.
- 9** (0) İçimden ağlamak geldiği pek olmuyor.  
(1) Zaman zaman içimden ağlamak geliyor.  
(2) Çoğu zaman ağlıyorum.  
(3) Eskiden ağlayabilirdim ama şimdi istesem de ağlayamıyorum
- 10** (0) Her zaman olduğumdan daha canı sıkın ve sinirli değilim.  
(1) Eskisine oranla daha kolay canım sıkılıyor ve kızıyorum.  
(2) Her şey canımı sıkıyor ve kendimi hep sinirli hissediyorum.  
(3) Canımı sıkın şeylere bile artık kızamıyorum.
- 11**(0) Başkalarıyla görüşme, konuşma isteğimi kaybetmedim.  
(1) Eskisi kadar insanlarla birlikte olmak istemiyorum.  
(2) Birileriyle görüşüp konuşmak hiç içimden gelmiyor.  
(3) Artık çevremde hiç kimseyi istemiyorum.
- 12**(0) Karar verirken eskisinden fazla güçlük çekmiyorum.  
(1) Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.  
(2) Eskiyeye kıyasla karar vermekte çok güçlük çekiyorum.  
(3) Artık hiçbir konuda karar veremiyorum.
- 13**(0) Her zamankinden farklı görüldüğümü sanmıyorum.  
(1) Aynada kendime her zamankinden kötü görünüyorum.  
(2) Aynaya baktığımda kendimi yaşlanmış ve çirkinleşmiş buluyorum.  
(3) Kendimi çok çirkin buluyorum.
- 14** (0) Eskisi kadar iyi iş güç yapabiliyorum.  
(1) Her zaman yaptığım işler şimdi gözümde büyüyor.  
(2) Ufacık bir işi bile kendimi çok zorlayarak yapabiliyorum.  
(3) Artık hiçbir iş yapamıyorum.
- 15** (0) Uykum her zamanki gibi.  
(1) Eskisi gibi uyuyamıyorum.  
(2) Her zamankinden 1-2 saat önce uyanıyorum ve kolay kolay tekrar uykuya dalamıyorum.  
(3) Sabahları çok erken uyanıyorum ve bir daha uyuyamıyorum.
- 16** (0) Kendimi her zamankinden yorgun hissetmiyorum.  
(1) Eskiyeye oranla daha çabuk yoruluyorum.  
(2) Her şey beni yoruyor.  
(3) Kendimi hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun ve bitkin hissediyorum.
- 17** (0) İştahım her zamanki gibi.  
(1) Eskisinden daha iştahsızım.  
(2) İştahım çok azaldı.  
(3) Hiçbir şey yiyemiyorum.
- 18** (0) Son zamanlarda zayıflamadım.  
(1) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 2 Kg verdim.  
(2) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 4 Kg verdim.  
(3) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 6 Kg verdim.
- 19** (0) Sağlığım ile ilgili kaygılarım yok.  
(1) Ağrılar, mide sancıları, kabızlık gibi şikayetlerim oluyor ve bunlar beni tasalandırıyor.  
(2) Sağlığımın bozulmasından çok kaygılanıyorum ve kafama başka şeylere vermekte zorlanıyorum.  
(3) Sağlık durumum kafama o kadar takılıyor ki, başka hiçbir şey düşünemiyorum.
- 20** (0) Sekse karşı ilgimde herhangi bir değişiklik yok.  
(1) Eskisine oranla sekse ilgilim az.  
(2) Cinsel isteğim çok azaldı.  
(3) Hiç cinsel istek duymuyorum.
- 21** (0) Cezalandırılması gereken şeyler yaptığımı sanmıyorum.  
(1) Yaptıklarımın dolayı cezalandırılabileceğimi düşünüyorum.  
(2) Cezamı çekmeyi bekliyorum.  
(3) Sanki cezamı bulmuşum gibi geliyor.

#### EK 4: YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ

Aşağıda 5 cümle ve her bir cümlenin yanında da cevaplarınızı işaretlemeniz için 1’den 7’ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin sizin için ne kadar çok doğru olduğunu veya olmadığını belirtmek için o cümlenin yanındaki rakamlardan yalnız bir tanesini daire içine alarak işaretleyiniz. Bu şekilde 5 cümlenin her birine bir işaret koyarak cevaplarınızı veriniz.

		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Hayatım birçok yönden idealimdekine yakın.	1	2	3	4	5	6	7
2	Hayat şartlarım mükemmel.	1	2	3	4	5	6	7
3	Hayatımdan memnunum.	1	2	3	4	5	6	7
4	Hayattan şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim.	1	2	3	4	5	6	7
5	Eğer hayata yeniden başlasaydım hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.	1	2	3	4	5	6	7

## EK 5: ETİK KURUL FORMU



T.C.  
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ  
GİRİŞİMSSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

SAYI : 45  
KONU:

01/04/2015

*Sayın;* Prof.Dr.Özkan PEKTAŞ

Haliç Üniversitesi Etik Değerlendirme Kurulunca yapmış olduğunuz başvuru incelenmiş olup, danışmanı olduğunuz Zeynep Merve SOYDAN'ın "Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ile Depresyon ve Yaşam Doyumu Arındaki İlişki" isimli araştırması kurulumuzun 16.03.2015 tarihli toplantısında etik yönden uygun olduğuna karar verilmiştir.

Bilgilerinize arz ederim.

Prof.Dr.Önder ÖZKAZANÇ  
Etik Kurul Başkanı

## ÖZGEÇMİŞ

Zeynep Merve Soydan 1991 yılında İstanbul'da doğdu. 2009 senesinde Tuna Lisesi'nden mezun olduktan sonra, Haliç Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde eğitimine devam etti. Lisans eğitimi süresince Eurosun Excluse English PreSchools'ta stajını tamamlayarak bölüm ikincisi olarak mezun oldu. Haliç Üniversitesi Yüksek Onur Belgesini almaya hak kazandı. 2013 yılında Haliç Üniversitesi Uygulamalı Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı ile eğitimine devam etti. Bayrampaşa Sağlık İşleri Müdürlüğü ve Kartaltepe Semt Konağı'nda alan stajını ve gönüllü stajını yaptı. En İyi Onlar Projesi 2014 Haliç Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü Birincisi olarak madalya, plaket ve sertifika kazandı. "Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile depresyon ve yaşam doyumu arasındaki ilişki" adlı tezini sunarak 2015 yılında mezun oldu.