

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

**İNTERNET BAĞIMLILIĞI İLE İLİŞKİLİ
DEĞİŞKENLERİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Hazırlayan
Aslıhan EROĞLU**

**Danışman
Yrd. Doç. Dr. Seda BAYRAKTAR**

İstanbul - 2014

T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Psikolojisi.....Anabilim/Anasanat Dalı uygulamalı Psikoloji Programı Tezli Yüksek Lisans
öğrencisi Aslıhan FROĞLU..... tarafından hazırlanan
“İnternet bağımlılığı ile ilişkili değişkenlerin incelenmesi.....”
adlı bu çalışma jürimizce Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Sınav Tarihi : 25./09/2014

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

İmzası :

Jüri Üyesi: Yrd. Doç. Dr. Seda BAYRAKTAR
Danışman: Akdeniz.....Üniv. Uygulamalı Psikoloji ASD/ABD Öğr. Üyesi

Jüri Üyesi: Yrd. Doç. Dr. P. Sevdâ BİKMAZ
Haliç.....Üniv. Psikoloji ASD/ ABD Öğr. Üyesi

Jüri Üyesi: Yrd. Doç. Dr. Z. Banu SAMİNER
Haliç.....Üniv. Psikoloji ASD/ ABD Öğr. Üyesi

Jüri Üyesi: Yrd. Doç. Dr. Aslı Burçak TAŞÖREN
Haliç.....Üniv. İngilizce ASD/ ABD Öğr. Üyesi (Yedek)

Jüri Üyesi: Prof. Dr. M. Özgür PEKTAŞ
Haliç.....Üniv. Psikoloji ASD/ ABD Öğr. Üyesi (Yedek)

ÖNSÖZ

Tezimin yazım aşaması boyunca; bana zaman ayıran, bilgilerini benimle paylaşan, gerek akademik anlamda gerekse hayata dair tüm desteği benimle olan sevgili hocam, tez danışmanım Akdeniz Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü Uygulamalı Psikoloji Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Yrd.Doç.Dr. Seda BAYRAKTAR'a; maddi ve manevi desteğini hiçbir zaman esirgemeyen canım aileme çok teşekkür ederim.

Ayrıca istatistik bilgisini benden esirgemeyen sevgili arkadaşım ve meslektaşım Semra ŞENTÜRK DOĞAN'a ve daha geniş örnekleme ulaşmam için yardımlarını esirgemeyen iş arkadaşlarıma da sonsuz şükranlarımı sunarım.

İstanbul, 2014

Aslıhan EROĞLU

İÇİNDEKİLER

TABLULAR LİSTESİ.....	IV
ÖZET	V
ABSTRACT.....	VI
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Problemi.....	1
1.2. Araştırmanın Önemi	2
1.3. Araştırmanın Amacı.....	4
1.4. Varsayımlar.....	4
1.5. Sınırlılıklar	5
1.6. Tanımlar	5
1.6.1. İnternet Bağımlılığı.....	5
1.6.2. Benlik Saygısı	5
1.6.3. Yalnızlık.....	5
1.6.4. Doyum	5
1.6.5. Yaşam Doyumu	5
2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ YAYINLAR.....	6
2.1. İnternet ve İnternet Bağımlılığı.....	6
2.1.1. Ülkemizde İnternet Kullanımı	6
2.1.2. İnternet Kullanma Amaçları ve Cinsiyet Açısından Farklılıklar	7
2.1.3. İnternet Bağımlılığının Nedenleri	7
2.2. Yalnızlık.....	9
2.3. Yaşam Doyumu	13
2.4. Benlik Saygısı	14
2.5. İlgili Yayınlar.....	16
2.5.1. İnternet Bağımlılığı İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar	16
2.5.2. İnternet Bağımlılığı İle İlgili Ülkemizde Yapılan Çalışmalar	19
3. YÖNTEM	27

3.1. Örneklem	27
3.2. Veri Toplama Araçları	27
3.2.1. Kişisel Bilgi Formu (KBF)	27
3.2.2. İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ).....	27
3.2.3. Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)	28
3.2.4. UCLA Yalnızlık Ölçeği (UCLA YÖ).....	29
3.2.5. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ).....	30
3.3. Verilerin Toplanması	30
3.4. Veri Analizi.....	30
4. BULGULAR.....	31
4.1. Kişisel Bilgilere Yönelik Bulgular	31
4.2. Cinsiyet ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular	35
4.3. Yaş ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular	36
4.4. Eğitim Durumu ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular	37
4.5. Günlük İnternet Kullanım Saati ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular.....	38
4.6. Servis Kullanma Çeşidi ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular	39
4.7. Bilişim Suçları Hakkında Bilgi Sahibi Olma ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular	40
4.8. Yaşam Doyumu ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular	41
4.9. Yalnızlık ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular	42
4.10. Benlik Saygısı ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular	43
5. SONUÇ VE TARTIŞMA	44
6. KAYNAKLAR	46

7. EKLER.....	54
7.1. Ek 1: Kişisel Bilgi Formu (KBF).....	54
7.2. Ek 2: İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ).....	56
7.3. Ek 3: Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ).....	58
7.4. Ek 4: UCLA Yalnızlık Ölçeği (UCLA YÖ).....	59
7.5. Ek 5: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği.....	60
8. ÖZGEÇMİŞ	61

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1 : Cinsiyet Dağılımı	31
Tablo 2 : Yaş Dağılımı.....	31
Tablo 3 : Eğitim Durumu Dağılımı.....	32
Tablo 4 : İnternete Ulaşım İmkânı	32
Tablo 5 : Saat Dağılımı	33
Tablo 6 : İnterneti Kullanma Amacı	33
Tablo 7 : Kullanılan İnternet Siteleri ve Süresi	34
Tablo 8 : Psikolojik Rahatsızlık	34
Tablo 9 : Bilişim Suçları Hakkında Bilgi	35
Tablo 10 : Cinsiyet ile İnternet Bağımlılığı Puanları Arasındaki T-Testi Sonuçları	35
Tablo 11 : Yaş ile İnternet Bağımlılığı Puanları Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi (ONE-WAY ANOVA) Sonuçları	36
Tablo 12 : Eğitim Durumu ile Evlilik Uyumu Puanları Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi (ONE-WAY ANOVA) Sonuçları.....	37
Tablo 13 : Günlük İnternet Kullanım Saati ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi (ONE-WAY ANOVA) Sonuçları.....	38
Tablo 14 : Servis Kullanma Çeşidi ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki T-Testi Sonuçları	39
Tablo 15 : Bilişim Suçları Hakkında Bilgi Sahibi Olma ile İnternet Bağımlılığı Puanları T-Testi Sonuçları	40
Tablo 16 : Yaşam Doyumu Puanları ile İnternet Bağımlılığı Puanları Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları.....	41
Tablo 17 : Yalnızlık ile İnternet Bağımlılığı Puanları Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	42
Tablo 18 : Benlik Saygısı Puanları ile İnternet Bağımlılığı Puanları Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	43

GENEL BİLGİLER

Adı ve Soyadı : Aslıhan EROĞLU
Anabilim Dalı : Psikoloji
Programı : Uygulamalı Psikoloji
Tez Danışmanı : Yrd. Doç. Dr. Seda BAYRAKTAR
Tez Türü : Yüksek Lisans

İNTERNET BAĞIMLILIĞI İLE İLİŞKİLİ DEĞİŞKENLERİN İNCELENMESİ

ÖZET

Bu araştırma, internet bağımlılığı ile ilişkili değişkenlerin incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Araştırmanın örneklemi; İstanbul ilinde yaşayan 53 kadın ve 67 erkek olmak üzere, 120 bireyden oluşmaktadır.

Araştırma verilerini toplamak için; Kişisel Bilgi Formu (KBF), İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ), Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ), UCLA Yalnızlık Ölçeği (UCLA YÖ) ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) kullanılmıştır.

Verilerin analizi için SPSS paket programından yararlanılarak; T Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre; cinsiyet, yaş, eğitim durumu, günlük internet kullanım saati, yaşam doyumu, benlik saygısı değişkenleri ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Yalnızlık, bilişim suçları hakkında bilgi sahibi olma değişkenleri ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki vardır. Bireylerde yalnızlık arttıkça internet bağımlılığının arttığı, yalnızlık azaldıkça da internet bağımlılığının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca bilişim suçları hakkında bilgi sahibi olan bireylerin bilişim suçları hakkında bilgi sahibi olmayan bireylere daha az internet bağımlısı olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: İnternet Bağımlılığı, Yaşam Doyumu, Benlik Saygısı, Yalnızlık.

GENERAL KNOWLEDGE

Name and Surname : Aslihan EROĞLU
Field : Psychology
Program : Applied Psychology
Supervisor : Assist. Prof. Dr. Seda BAYRAKTAR
Degree Awarded : Master

EXAMİNİN THE VARIABLES PREDİCTED İNTERNET ADDİCTION

ABSTRACT

This study was to examine the variables associated with internet addiction has been carried out.

Survey of sample had had 120 participants which presented 57 male and 53 female people.

To collect research data; Personal Information Form (PDF), Internet Addiction Scale (IAS), Life Satisfaction Scale (LSS), UCLA Loneliness Scale (UCLA LS) and The Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) is used.

SPSS program for analysis of data utilizing; T-test, One-Way Analysis of Variance (ANOVA), Pearson's correlation analysis was performed.

According to the survey; gender, age, education level, daily internet usage time, life satisfaction, self-esteem variables and there was no significant relationship between internet addiction. Loneliness, cyber crimes have information about the variables and there is a significant relationship between internet addiction. Internet addiction in individuals increases, increased loneliness, loneliness decreased with decreasing dependence on the internet has been concluded. We also have information about cyber crime cyber crimes have information about individuals who are not identified as individuals are less dependent on the internet.

Keywords: Internet Addiction, Life Satisfaction, Self-Esteem, Loneliness.

1. GİRİŞ

1.1. Araştırmanın Problemi

Günümüzde bilişim teknolojileri alanındaki hızlı gelişmelere ve içinde bulunduğumuz yaşam koşullarına bağlı olarak hemen her alanda bu teknolojilerin kullanımı yaygınlaşmaktadır. Bu teknolojilerden özellikle internetin kullanımı büyük bir hızla artış göstermektedir. Hemen hemen her kesimin rahatlıkla temin edebildiği internetin kullanım kolaylığı, bilgiye hızlı erişim, iletişim, alışveriş, eğlence ve bunun gibi pek çok amaçlı kullanma imkânı bulunmaktadır. Ancak hayatımızın adeta vazgeçilmezi haline gelen internetin kontrolsüzce ve uzun süreler kullanımı, bazı olumsuz etkilerini de beraberinde getirmiştir.

Teknoloji bağımlıları işlevsel olarak, insan-makine etkileşimini içeren ve kimyasal olmayan (davranışsal) bağımlılıklar olarak tanımlanır. Bunlar pasif (örneğin, televizyon) ya da aktif (örneğin, bilgisayar oyunları) olabilir ve genellikle bunlar bağımlılık eğilimine katkı sağlayan teşvik edici ve destekleyici özellikler içerir (Griffiths, 1995,1996b, akt., Widyanto ve Griffiths 2005).

Bireylerin, stres atmak, vakit geçirmek, günlük gelişmeleri takip etmek, oyun oynamak gibi çeşitli amaçlarla kullandıkları sosyal ağlar her geçen gün yaşamımızın vazgeçilmez bir parçası haline gelmekte ve kullanım yoğunluğuyla günlük yaşamımızın büyük kısmını geçirdiğimiz bir ortam haline almaktadır. ABD kaynaklı tüketici elektroniği inceleme sitesi Retrevo (2010) tarafından Amerika’da gerçekleştirilen araştırmada sosyal ağ kullanıcılarının %30’unun gece yarısı yataklarından kalkarak hesaplarını kontrol ettikleri, kullanıcıların %53’ünün ise sosyal ağlarında neler yaşandığını takip etmek amacıyla sabah uandıktan sonra en kısa sürede bilgisayar başına geçtikleri, 25 yaş altındaki kullanıcı grubunun sosyal ağlarda arkadaşlarını izlemek amacıyla uykusuz kaldığı ortaya çıkmıştır.

İnternetin hızla gelişmesi insan yaşamını birçok yönden kolaylaştırmakla birlikte, erişimin kolay ve yaygın hale gelmesi, internet kullanım süresinin artması internet ile ilgili olumsuzlukları da gündeme getirmeye başlamıştır. Bireylerin bir kısmı gereksinimleri doğrultusunda internet kullanımını sınırlarken, bir kısım kullanıcının bu sınırlamayı yapamadığı, iş, sosyal ve akademik hayatlarında bu sınır

getirilemeyen kullanım nedeniyle kayıplarla karşılaştıkları gözlenmeye başlanmıştır (Gönül, 2002). İnternetin toplumdan bireyin yalıtılması, yalnızlık hissi, depresyon, toplumsal ilişkilerde zayıflama ve yakın arkadaş ilişkilerinde azalma gibi bazı sonuçlara neden olabildiği yapılan bir takım araştırmalarla belirlenmiştir (Yalçın, 2006). Diğer yandan obezite, uyku bozuklukları ve epileptik nöbetler de yoğun internet kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan fizyolojik sorunlar olarak kabul edilmektedir (Young, 2004). Bu bağlamda internetin uygun biçimde kullanılmadığı zaman insan yaşamını olumsuz bir biçimde etkileme ve bağımlılık oluşturabilme potansiyeli söz konusudur (Morahan-Martin ve Schumacher, 2000). Araştırmalar, internet kullanıcılarının ilaç, alkol ya da kumar gibi diğer bağımlılıklara benzeyen davranışları internet kullanımı içinde göstermeye başladığına ilişkin bulgular ortaya koymaktadırlar (Griffiths, 1996; Young, 1997). Artan internet erişimi, kullanım süresi ve popülerite ile birlikte internete ilişkin psikolojik bağımlılık ya da problemler internet kullanımı yeni ve büyük bir araştırma alanı haline gelmektedir.

“İnternet bağımlılığı” terimini ilk kullanan kişi olan Goldberg (1996) Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) tarafından 1994’te yayınlanan ve “DSM-IV” kısaltmasıyla isimlendirilen “Ruhsal Bozuklukların Tanımsal ve Sayısal El Kitabı”nda yer alan alkol bağımlılığı tanı ölçütleri doğrultusunda, internet bağımlılığı için göstergeler geliştirmiştir (Souza ve Barbara, 1998). Aslına bakıldığında internet bağımlılığı terimi Goldberg’in DSM-IV’ten alınan yapmacık kriterler listesini meslektaşlarına elektronik posta yolu ile gönderdiği bir şaka olarak düşünülmüşse de, sonrasında meslektaşlarının internet bağımlısı oldukları yönündeki itirafların gelmesi çok uzun sürmemiştir (Gonzalez, 2002). Goldberg’in hemen ardından bazı klinisyenler bu belirtileri taşıyan vakalar bildirmişlerdir. Ardından Young (1996) DSM-IV’ün “patolojik kumar oynama” tanı ölçütlerinden uyarladığı göstergeler doğrultusunda, klinik vakalar bildirmeye başlamış ve bu kişilerin tedavisi için İnternet Bağımlılığı Merkezi’ni kurmuştur (O’Reilly, 1996; Griffiths, 1999). Young’un bildirdiği vakaların ardından internet kullanımının gerçekten diğer madde ve olgu bağımlılıklarındaki gibi patolojik davranışlar mı oluşturduğu, yoksa aşırı internet kullanımının var olan psikolojik sorunların davranışsal bir göstergesi olup, kendini internet ile mi gösterdiği tartışmaları başlamıştır (Young, 1997; Gönül, 2002).

İnternete erişimin giderek kolaylaştığı ve internet kullanımının hızla arttığı ülkemizde, internet bağımlılığını yordayan değişkenleri saptamaya yönelik

araştırmaların sınırlı sayıda olduğu ve son 2-3 yıl içerisinde gündeme geldikleri görülmektedir. Bu bağlamda ülkemizde internet bağımlılığını yordama gücüne sahip değişkenleri belirlemeye yönelik çalışmalara ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir. İlgili literatürde internet bağımlılığına ilişkin çalışmalara bakıldığında araştırmacıların yaş, cinsiyet gibi demografik özellikleri (Morahan-Martin ve Schumacher, 2000; Pawlak, 2002; Thatcher ve Goolam, 2005; Günüş, 2009); yalnızlık (Morahan-Martin ve Schumacher, 2000; Neilsen, 2000; Pawlak, 2002; Nalwa ve Anand, 2003; Ceyhan, 2008; Kurtaran, 2008), depresyon (Young ve Rodgers, 1998; Bayraktar, 2001; Özcan ve Buzlu, 2005; Ceyhan, 2008; Kurtaran, 2008), benlik saygısı (Kurtaran, 2008), kişilik özellikleri (Cao ve Su, 2007), akran baskısı (Esen, 2007), psikolojik iyilik (Caplan, 2002), sosyal destek (Özcan ve Buzlu, 2005; Chen, Li ve Long, 2007; Esen, 2007) ve dürtü kontrolü (Treuer, Fabian ve Füredi, 2001) değişkenlerini kullandıkları görülmektedir. Dolayısıyla bu araştırmanın problemi; “İnternet Bağımlılığı İle İlişkili Değişkenlerin İncelenmesi” olarak belirlenmiştir. Bu doğrultuda; yaşam doyumu ölçeği, UCLA yalnızlık ölçeği, benlik saygısı ölçeği ve kişisel bilgi formu kullanılarak internet bağımlılığı ölçeği arasındaki ilişki incelenmiştir.

1.2. Araştırmanın Önemi

Griffiths (1999) ve Beard (2005), internetin bağımlılık yapıcı etkilerinin olduğunu, göz ardı edilemeyecek kadar önemli bir sorun haline gelebileceğini belirtmişlerdir. İnternet bağımlılığı ile ilgili literatür incelenirken, yaş, cinsiyet gibi demografik özelliklerden (Scherer ve Bost, 1997; Morahan-Martin ve Schumacher, 2000; Treuer, Fabian ve Füredi, 2001; Niemz, Griffiths ve Banyard, 2005; Yang ve Tung, 2007), düşük özgüven (Armstrong, Philips ve Sailing, 2000), içe ve dışa dönüklük (Koch ve Paratarelli, 2004), akran baskısı ve algılanan sosyal destek (Esen, 2007), yalnızlık (Morahan- Martin ve Schumacher, 2000; Sanders ve diğerleri, 2000; Kraut ve diğerleri, 2002; Whang, Lee ve Chang, 2003; Nalwa ve Anand, 2003) ve yaşam doyumu (Young ve Rodgers, 1998; Bayraktar, 2001; Kraut ve diğerleri, 2002; Whang, Lee ve Chang, 2003; Kim ve diğerleri, 2006; Yang ve Tung, 2007; Sanders ve diğerleri, 2000; Niemz, Griffiths ve Banyard, 2005) ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi ortaya koymaya çalışan araştırmalarla

karşılaşmıştır. Ancak yine de yapılan bu araştırmalar, internet bağımlılığının nedenlerini ortaya koyma konusunda yeterli olmamıştır. Dünyada olduğu gibi, ülkemizde de internet bağımlılığının nedenlerine yönelik yapılan araştırmalar, oldukça sınırlı sayıdadır. Bu nedenle, bu çalışmada, yalnızlık, yaşam doyumu ve benlik saygısı değişkenlerinin internet bağımlılığının ne kadarını açıkladığı tespit edilmeye çalışılarak, elde edilen bulguların, internet bağımlılığının nedenlerinin ortaya konulması psikoloji alanında çalışan uzmanlara fikir vereceği düşünölmektedir.

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırma ile; bireylerde internet bağımlılığı ile ilişkili değişkenlerin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla, aşağıdaki sorulara cevap aranmaktadır:

1. Cinsiyet ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir fark var mıdır?
2. Yaş ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir fark var mıdır?
3. Eğitim durumu ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir fark var mıdır?
4. İnternete ulaşma imkânı ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir fark var mıdır?
5. Servis kullanma çeşidi ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir fark var mıdır?
6. Bilişim suçları hakkında bilgi sahibi olma ile evlilik uyumu arasında anlamlı bir fark var mıdır?
7. Yaşam doyumu ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir fark var mıdır?
8. Yalnızlık ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir fark var mıdır?
9. Benlik saygısı ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir fark var mıdır?

1.4. Varsayımlar

1. Araştırmaya katılan bireylerin, veri toplama araçlarındaki sorulara içten ve doğru cevaplar verdikleri varsayılmaktadır.
2. Araştırma örnekleminin, evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.
3. Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının, geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

1. Araştırma, kolayda örnekleme (convenience sampling) yöntemi ile seçilmiş 120 birey ile sınırlıdır.
2. İnternet bağımlılığı, yaşam doyumu, yalnızlık ve benlik saygısı veri toplama araçlarının ölçtüğü sorular ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

1.6.1. İnternet Bağımlılığı

Kullanıcının online kullanımını kontrol yeteneğini, ilişkisel, mesleki ve sosyal problemlere sebep olacak derecede etkileyebilen, yeni ve genellikle tanınmamış klinik bir rahatsızlıktır (Young, 2007: 671).

1.6.2. Benlik Saygısı

Coopersmithe (1967)'e göre, bireyin kendisiyle ilgili görüşleridir. Kişinin kendisini yeterli, önemli, başarılı ve değerli bulup bulmadığı gibi düşüncelerini ve kendisini kabul edip etmeme gibi tutumlarını ifade eder (Akt.: Yüksel, 2006:8).

1.6.3. Yalnızlık

Peplau ve Perlman (1982), yalnızlığı bireysel ilişkiler temelinde ele almaktadır ve kişilerin gerçekte var olan ilişkilerinin, yaşamlarında beledikleri, istedikleri ilişkileri karşılamadığında ortaya çıkan bir durum olarak tanımlamaktadır (Akt: Buluş, 1997). Yalnızlık, bireyin sosyal ilişkilerindeki eksiklikleri öne çıkaran bir durumdur (Durak, 2009). Bireyin tek başına olma durumunu anlatmaktadır.

1.6.4. Doyum

Eldekinden hoşnut olma durumu, doyma işi, yetinme, kanma, kanaat (T.D.K., 2012).

1.6.5. Yaşam Doyumu

Yaşam doyumu, bir bireyin kendi belirlediği ölçütlere uygun olarak, bireyin tüm yaşamını pozitif olarak değerlendirmesidir. Yaşam doyumu öznel iyi olmanın bilişsel bileşenidir ve bireyin yaşamı hakkında değer biçmesini içermektedir (Atak, 2011: 33).

2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ YAYINLAR

2.1. İnternet ve İnternet Bağımlılığı

Günümüz yaşam koşullarına bakıldığında, bilim ve teknolojinin ne denli büyük gelişmeler kaydettiği açıkça görülmektedir. Bu gelişmelerden biri de kuşkusuz bilgisayar ve internettir. Özellikle son yıllarda yaygın bir şekilde kullanılmaya başlanan internetin, sayısız faydasının olduğunu söylemek mümkündür. Araştırma, iletişim, aranan bilgiye kısa sürede ulaşma bu faydalar arasında sayılabilir. Ancak tüm bunların yanı sıra olumsuz etkilerinin olduğu da kaçınılmaz bir gerçekliktir. Bu etkilerden biri de bağımlılık yaratması olarak düşünülmektedir (Akt: Ceyhan, 2008). İnternet kullanımının artması ile ortaya çıkan internet bağımlılığı son yıllarda araştırmacıların dikkatini çeken bir konu olmaktadır.

2.1.1. Ülkemizde İnternet Kullanımı

Ülkemizde internet kullanımı, son yıllarda hızla yaygınlaşmaktadır. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) araştırma sonuçları da bu bilgiyi desteklemektedir. TÜİK verilerine göre 16-74 yaş grubundaki bireylerde bilgisayar ve İnternet kullanım oranları sırasıyla %49,9 ve %48,9'dur. Bu oranlar 2012 yılında sırasıyla %48,7 ve %47,4 idi. Bilgisayar ve İnternet kullanım oranları 16-74 yaş grubundaki erkeklerde %60,2 ve %59,3 iken, kadınlarda %39,8 ve %38,7'dir. Bilgisayar ve İnternet kullanımı kentsel yerlerde %59 ve %58, kırsal yerlerde ise %29,5 ve %28,6'dır. 2013 yılı ilk üç ayında (Ocak-Mart 2013) 16-74 yaş grubundaki tüm bireylerin %39,5'i İnterneti düzenli olarak (hemen her gün veya haftada en az bir defa) kullanmıştır.

2.1.2. İnternet Kullanma Amaçları ve Cinsiyet Açısından Farklılıklar

Araştırmalara göre erkekler kızlara göre daha fazla interneti kullanmaktadırlar. Bağımlı olarak nitelendirilen bireylerde de yine erkeklerin oranı çok daha yüksektir (Bayraktar, 2001).

Kızların ve erkeklerin interneti kullanma amaçlarına bakıldığında da, anlamlı farklılıklar görülmektedir. Bir araştırma sonucuna göre kızlar interneti elektronik posta yazma- okuma ya da okulla ilgili araştırma yapma amacı ile daha fazla kullanırken, erkeklerin daha çok gezinme, oyun oynama, bir hobi ile ilgilenme gibi amaçlarla kullandıkları görülmüştür. Ayrıca kızların iletişim amaçlı kullanım oranı da erkeklerden daha fazla bulunmuştur. Young'a göre ise internet bağımlısı olan bireylerin interneti oyun oynama ve iletişim için kullandıkları görülmüştür (Akt: Bayraktar, 2001).

2.1.3. İnternet Bağımlılığının Nedenleri ve Belirtileri

Bağımlılık genel olarak ilaç gibi kimyasal maddelerle ilişkili olarak düşünülmektedir; ancak internet gibi teknolojik araçlara karşı da bağımlılık geliştirilebildiği de araştırmalarla ortaya çıkarılmıştır (Griffths, M.,1999). Son yıllarda yapılan araştırmalara göre internet bağımlılığı da bağımlılık türleri arasında yer almaya başlamıştır.

Bağımlılığın dikkat çekme, duygu durum değişikliği, tolerans, geri çekilme belirtileri, çatışma ve nüksetme gibi ana bileşenleri vardır (Griffths, M., 1999).

Dikkat Çekme: Bir davranış kişinin hayatında önemli bir özellik haline geldiğinde ortaya çıkmaktadır. Kişilerin bilişlerini, duygularını ve davranışlarını kontrol eder.

Duygudurum Değişikliği: Bir başa çıkma yöntemi olarak görülen ve kişinin bir etkinlik sonrası belirttiği bireysel deneyimleri vurgulayan durumdur.

Tolerans: Bağımlılık objesinin kullanım miktarını artırarak ilk gösterdiği etkiyi yakalamaya çalışma durumudur.

Geri çekilme Belirtileri: Bir davranışın ortaya çıkması engellendiğinde ya da davranış kesildiğinde görülen rahatsız edici duygular ya da fiziksel belirtilerdir.

Çatışma: Bağımlı olan kişilerin hem kendileriyle hem de diğer insanlarla olan ilişkilerinin bozulmasıdır.

Nüksetme: Bağımlılığının sona ermesinin ardından bağımlılıkla ilintili davranışların daha önceki haliyle ortaya çıkmasıdır.

Bu noktada internet bağımlılığı şöyle tanımlanabilir: Genel olarak okul çağındaki gençlerde rastlanan, gençlerin psikolojik ve bedensel gelişimlerini, sosyal ilişkilerini negatif yönde etkileyen; buna bağlı olarak akademik performanslarını düşüren normalden fazla internet-bilgisayar kullanımı şeklinde görülen bağımlılıktır (Cengizhan, 2005). Bir başka deyişle “internet bağımlılığı, internetin kontrol dışı ve zararlı kullanımını tanımlayan bir terimdir.” (Öztürk, Odabaşoğlu, Eraslan, Genç, Kalyoncu, 2007).

İnternet bağımlılığının nedenlerine bakıldığında araştırmalara göre sosyalleşme gereksinimi önemli bir neden olarak görülmektedir. Kişilerin gerçek kimliklerini saklayarak kendilerini olduklarından daha abartılı bir şekilde göstermeleri, tanınmamanın verdiği rahatlıkla düşüncelerini diledikleri gibi paylaşabilmeleri, yüz yüze iletişim yerine internet iletişimini daha kolay bulmaları sosyalleşme ile ilişkilendirilebilir. Bunların yanı sıra internete erişimin kolay olması da internet bağımlılığının nedenleri arasında sayılabilir (Cengizhan, 2005).

Araştırmalara göre internet bağımlılığının belirtileri şu özellikler üzerine yoğunlaşmaktadır. İnternete sık sık bağlanmak, bağılyken de zamanın nasıl geçtiğini anlayamamak ve sonrasında bu durumu kabul etmemek gibi davranışlar; internet üzerinde yeni arkadaşlıklar oluşturabilecek olabildiğince çok siteyi kullanmak; günlük faaliyetlerin sadece internet üzerine odaklanması; iş veya eğitim performansının azalması; aile ve arkadaşlık ilişkilerine gerekli önem vermemesinden dolayı bu ilişkilerin bozulması; alışverişin dahi internet üzerinden yapılıyor olması ve hatta interneti günlük etkinlikler için bir engel olarak görmek yerine günlük etkinlikleri ve diğer insanları internet erişiminde bir engel olarak görmek (Cengizhan, 2005).

İnternet bağımlılığının çoğu zaman nörotisizm, yalnızlık, depresyon ve düşük kendine saygı ile birlikte görülmesi sonucu, bu belirtiler de internet bağımlılığının belirleyicileri olarak düşünülmektedir. Ayrıca anksiyetesi yoğun, depresif, fobik insanlarda da bağımlılık gözlenmiştir. Bunların yanı sıra utangaçlığın da internet bağımlılığı ile ilişkisi olduğu düşünülmektedir.

2.2.Yalnızlık

Yapılan araştırmalara göre toplum içinde yalnızlık çok yaşanan durumlardan biridir. (Akt: Buluş, 1997). Psikolojik danışma söz konusu olduğunda da yalnızlık çok sık karşılaşılan durumlardandır (Yalçın, Avşaroğlu, Karaoğlu, Ycalan, 2007).

Yalnızlık Weiss (1973, 1987) tarafından duygusal ve sosyal olmak üzere ikiye ayrılmıştır. Duygusal yalnızlık aile ilişkileri gibi yakın ilişkilerde görülmekte, sosyal yalnızlık ise, sosyal ilişkilerde kendini göstermektedir (Akt: Çeçen, 2008).

Ayrıca Robert Bolton'a (2005) göre iki tür yalnızlık bulunmaktadır. Bilinçli yalnızlık (solitude), yalnızlık (loneliness). Birinci tip yalnızlıkta kişi bu durumu kendi isteği ile seçmiştir ve bundan rahatsızlık duymamaktadır. Hatta bu durum çoğu zaman yaratıcılığa yol açmaktadır. İkinci tip yalnızlık ise; diğer insanlardan uzaklaşma ve bu durumun fazlasıyla farkında olma durumudur. Bu tip yalnızlıkta bireyler bu durumdan kendi tercihleri olmaması nedeniyle rahatsızlık duymaktadırlar (Bolton, R., 2005).

Araştırmalara göre niversite gençleri arasında toplumun diğer kesimlerine göre yalnızlık daha fazla yaşanmaktadır (Yalçın ve ark., 2007). Yaşadıkları şehirden farklı bir şehre gelerek ailelerinden uzak kalan gençler, yeni bir gruba katılma ve bu gruba alişma, meslek seçimi, gelecekleri hakkında plan yapma, yeni yerleştikleri şehre uyum sağlama çabaları gibi nedenlerle pek çok sorun yaşamakta ve var olan düzene ve kendilerine karşi bir yabancılaşmayla karşi karşiya kalabilmektedirler (Akt:Yılmaz ve ark., 2008) .

Brennan (1982) tarafından yapılan bir çalışmaya göre yalnızlığın gençler arasında daha yaygın olduğu ortaya çıkmıştır. Rubinstein, Shaver ve Peplau'nun (1982) yapmış oldukları araştırmada da benzer olarak yalnızlığın 15-24 yaş arasındaki bireylerde daha yaygın olduğu sonuçları elde edilmiştir. (Akt:Gümüş, 2000). Ayrıca Jones ve Carver(1990)'ın yapmış olduğu araştırmalara göre yalnızlık genç yetişkinlerde daha çok görülmektedir. (Akt:een, 2008).

Yalnızlık ve cinsiyet arasındaki ilişkiler de çeşitli araştırmalarda incelenmiştir. Yapılan araştırmalarda (Jones, Freeman ve Goswick, 1981; Wittenberg ve Reis, 1986) erkeler ve kızlar arasında anlamlı farklar bulunamamasına rağmen genç yetişkinlik yıllarında erkeklerin kızlara oranla daha çok yalnızlık hissettiği ortaya çıkarılmıştır. (Akt: Çeçen, 2008). Buluş (1997)'un

üniversite öğrencilerindeki yalnızlık ile ilgili yapmış olduğu araştırmada örneklem içinde erkek üniversite öğrencilerinin daha yalnız olduğu ortaya çıkmıştır.

Peplau ve Perlman neden sonuç ilişkisi bağlamında çeşitli durumların yalnızlığa neden olabileceğini belirtmişlerdir. Bireylerin geçmişlerinde yaşadıkları herhangi bir arkadaş grubundan dışlanma olayı kendilerini yalnız hissetmelerine neden olabilmektedir. Diğer taraftan kişilerin zayıf iletişim becerileri ve çatışma durumlarıyla baş etme becerilerine sahip olması yalnızlığa neden olmaktadır. Son olarak da kişinin kendi hakkında geçmiş deneyimlerine dayanarak oluşturduğu olumsuz bilişsel çarpıtmalar da yalnızlığa yol açmaktadır (Akt:Yalçın, 2007). Bu bulgu Hoglund ve Collins'in (1989) yapmış olduğu bir araştırma ile de kanıtlanmıştır. Bu araştırmaya göre üniversite öğrencilerinin kendileri hakkındaki olumsuz inanışları ile yalnızlık arasında ilişki saptanmıştır (Akt: Buluş, 1997).

Araştırmalarda yer alan bilgilere göre yalnız insanların toplumsal davranışlarında yalnız olmayanlara göre bir farklılık olduğu ileri sürülmüştür. Bu farklılık sosyal beceri eksikliğiyle ilişkilendirilmiştir. Ama yalnızlığın sosyal beceri eksikliğinden ziyade kişilerin kendileri hakkındaki irrasyonel düşüncelerine uygun davranışlar benimsemeleriyle yaşandığı Vitkus ve Horowitz'in (1989) çalışmalarıyla kanıtlanmıştır (Akt:Gümüş, 2000). Kişilerin kendi hakkındaki olumsuz inanışlarına uygun olarak benimsediği davranışlar yalnızlığa neden olabilmektedir. Jones ve arkadaşlarının (1981) yalnızlığın belirleyicilerini araştırdığı bir çalışmada yalnız öğrencilerin kendilerini olumsuz değerlendirdikleri, benlik algılamalarında yetersizlikler ve sosyal becerilerinde eksiklikler olduğu ortaya çıkarılmıştır. (Akt:Buluş, 1997). Araştırmaların sonuçları değerlendirildiğinde, kişilerin kendileri hakkındaki olumsuz inanışları ve olumsuz değerlendirmelerinin yalnızlığın nedenleri içinde en çok vurgulanan nedenlerden biri olduğu görülebilmektedir.

Brelim(1985) yalnızlığın nedenlerini kişilik özelliklerine, diğer kişilerle olan ilişkilerde olması istenilen değişikliklere ve kişilerin sürdürdüğü ilişkilerindeki yetersizliklere bağlamıştır (Akt: Buluş, 1997).

Ülkemizde yalnızlık ile ilgili olarak Demir (1990)'in yapmış olduğu araştırmaya göre sosyal destek alamayanların alanlara göre daha yalnız olduğu, yakın arkadaş sayısı az olan kişilerin fazla olanlara göre daha yalnız olduğu bulunmuştur (Akt:Buluş, 1997). Üniversite çağındaki gençlerin, üniversite okumak için başka şehirlere gitmesi ile ailelerinden ayrılması söz konusudur (Özdel, Bostancı, Özdel, Oğuzhanoglu, 2002). Gençlerin bu şekilde yeni bir şehre gelmeleri

ailelerini, arkadaşlarını daha önceki yaşadıkları şehirde bırakmaları onların yalnızlık durumuyla karşılaşmalarına neden olabilir; çünkü bireyler yerleştikleri bu şehirde yeni bir sosyal çevreye dâhil olmaktadır ve bu çevrede yakın arkadaşlıklar kurmaları bir süreç olabilir. Ayrıca ailelerinden uzakta oldukları için ailelerinden aldıkları sosyal destekte azalma söz konusu olduğundan yalnızlık hissedebilirler.

Duru (1995) üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve yabancılaşma arasındaki ilişkiyi incelemiş ve aralarında yüksek düzeyde ilişki saptamıştır (Akt: Buluş, 1997). Üniversite öğrencilerinin farklı bir şehre taşınmalarıyla birlikte buldukları bu yeni ortama bir yabancılaşma durumu söz konusu olabilir ve bu da onların yalnızlık duygusu yaşamalarına neden olabilir.

Michela, Peplau, Weeks (1982) ‘in yapmış olduğu araştırmaya göre yalnızlığın nedenleri belirli bazı durumlara dayandırılmıştır. “Kötümserlik, kendini yansıtmaktan korkma, çaba göstermeme, şanssızlık, sıkılganlık, fiziksel çekiciliği olmama, insanların içinde bulunduğu grup üyeleri ile ilgilenmeleri, diğer insanlarla ilişkiye girmeyi istememe, kişisel olmayan durumlar, fırsat yoksunluğu, diğer insanların isteksizliği” bu nedenler arasında yer almaktadır (Akt:Gümüş, 2000).

Cheek ve Busch (1981), sosyal kaygının yalnızlıkla ilgili bir değişken olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca, Jones , Freeman, Goswick (1981), yaptıkları bir çalışmada üniversite öğrencilerinde sosyal kaygı ile yalnızlık arasında bir ilişki olduğunu ortaya çıkarmışlardır. Bunların yanı sıra Hays ve Di Matto (1985) yaptıkları bir çalışmayla bu bulguları destekleyen bir sonuç elde etmişlerdir (Akt: Gümüş, 2000).

Esemenli (1995) daha geniş bir tanımlama içeren utangaçlığı sosyal kaygı açıklamalarına en yakın durum olarak düşünmektedir. Dolayısıyla sosyal kaygı ve utangaçlık benzer durumlar olarak düşünülebilir. Bu bilgiyle ilişkili olarak Maroldo (1995)’nun utangaçlıkla yalnızlık arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırması, utangaçlığın bireylerin yaşamlarında yeni ilişkiler kurmasını engelleyen bir faktör olduğunu ve yalnızlıkla utangaçlık arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya çıkarmıştır (Akt: Gümüş, 2000).

Yalnızlık ve internet kullanımı arasındaki ilişki çeşitli araştırmalarda incelenmiştir. Yapılan bazı araştırmalara göre patolojik internet kullanımının yalnızlığa neden olduğu kanıtlanmış, bazılarında ise, aralarında bir ilişki bulunamamıştır (Akt:Durak, 2009). Whang (2003) ve Morahan ve Martin (2005)’in yapmış olduğu araştırmalar bu ilişkinin iki yönlü olabileceğini vurgulamaktadır.

Morahan ve Martin (1999) bu iki yönlü ilişkinin nedenini şu şekilde açıklamaktadır: İnternet kullanımı bireylerin yaşamlarındaki sosyal ilişkilerin yerini aldığında bireyler onları etkileyen olumsuz bir döngü içerisine girebilmektedirler ve bu döngü içerisinde çeşitli psikolojik sorunlar ve aşırı internet kullanımı birbirini olumsuz bir şekilde etkileyerek döngünün devam etmesine neden olabilmektedir (Akt:Ceyhan, 2008).

Kraut ve ark.(1998) yapılan boylamsal bir araştırmada, yalnız ve depresif olanların internet kullanmalarında bir artış olmadığı aksine internet kullanımının bireylerin iyilik hallerinde sorunlar ortaya çıkardığına dair bulgular elde etmişlerdir. Boylamsal araştırmanın sonucuna göre, 10-19 yaş arasındaki bireylerde internet kullanımı arttıkça yalnızlık ve depresyon artmıştır. Bireyler internet üzerinde zayıf bağları bulunan ilişkiler kurmuşlar, internet üzerinde uzun süre konuştuğu kişilere gerçek yaşamlarında etkileşime geçmemişler ve güçlü bağlar kurabilecekleri yakınları ile internet üzerinde harcadıkları zaman nedeniyle daha az etkileşime geçmişlerdir. Araştırmaya katılanlarda boylamsal çalışmanın ikinci yılında internet kullanımına devam edilmesine rağmen yalnızlık düzeyinde bir değişme görülmemiştir (Akt: Ceyhan, 2008). Ayrıca Biao-Bin ve ark. (2006)'nın internet kullanımının kişilerin iyilik halleri üzerinde etkili olduğunu ama bu etkinin de genellenebilir olmadığını belirten bir çalışması bulunmaktadır (Akt: Ceyhan, 2008). Bunların yanı sıra Morahan-Martin ve Schummacher (1997) 'in patolojik internet kullanımı üzerine yaptıkları bir araştırmada patolojik internet kullanıcıları olarak belirlenen kolej öğrencilerinin UCLA Yalnızlık ölçeğinden aldıkları puanlara göre daha yalnız oldukları ortaya çıkmıştır (Griffths, M., 1999).

Elde edilen bilgiler sonucunda yalnızlık ve internet kullanımı arasındaki ilişki ele alındığında kesin bir yargıya varmanın doğru olmayacağı düşünülebilir.

Moore ve Shultz'a (1983)göre bireyler yalnızlıkla baş etmek için çeşitli stratejiler kullanmaktadırlar. Bunlara arasında televizyon izleme ve ya müzik dinleme, kendini oyalayıcı uğraşlar bulma ya da birileriyle konuşma yer almaktadır. Ayrıca Woodward ve Frank'ta (1988) televizyon izleme ya da müzik dinlemenin, sportif faaliyetlerinde bulunmanın, evcil hayvanlar ile vakit geçirmenin ve kendini çeşitli aktivitelerle meşgul etmenin kırsal kesimde yaşayan ergenlerin yalnızlıkla baş etme stratejilerinden biri olduğunu ileri sürmektedir. Roscoe ve Skomski (1989) üniversite öğrencilerinin yalnızlıkla baş etme stratejileri arasında “birisiyle konuşmak, yapacak bir şey bulmak-çalışmak-dışarı çıkmak, jimnastik yapmak-

yürümek, okumak-ders çalışmak ve müzik dinlemek-televizyon seyretmeyi” göstermiştir (Akt:Yalçın ve ark. 2007).

2.3. Yaşam Doyumu

Yaşam doyumu kavramını açıklamak için öncelikle doyum kavramını açıklamak yerinde olacaktır. “Doyum; beklentilerin, gereksinimleri, istek ve dileklerin karşılanmasıdır” (Avşaroğlu, Deniz ve Kahraman, s.118). “Yaşam doyumu ise, bir insanın beklentileriyle (ne istediği), elinde olanların (neye sahip olduğu) karşılaştırılmasıyla elde edilen durum ya da sonuçtur” (Özer ve Karabulut, bt, s.74). Yaşam doyumu, bireyin iş yaşamı dışındaki duygusal olarak verdiği tepkidir. Kişinin hayattan beklentilerinin, gerçekleşenlerle uyumu ya da uyumsuzluğu yaşam doyumunun ne kadar olduğunu gösterir. Yani, hayata karşı genel tutumudur.

İlk kez 1961 yılında Neugarten, tarafından ortaya çıkarılan yaşam doyumu kavramı pek çok araştırmacıya yol göstermiştir. Yaşam doyumu, genel olarak kişinin tüm yaşamını ve bu yaşamının içindeki çok çeşitli boyutları içerir. Yaşam doyumu denildiğinde, belirli bir duruma ilişkin doyum değil, genel olarak tüm yaşantılardaki doyum anlaşılır. Mutluluk, moral vb. gibi değişik açılardan iyi olma halini ifade eder (Özer ve Karabulut, 2003).

Keser, bireylerin yaşam doyumunu etkileyen unsurlar şu şekilde sıralamaktadır:

- Günlük yaşamdan mutluluk duymak;
- Yaşamı anlamlı bulmak,
- Amaçlara ulaşma konusunda uyum,
- Pozitif bireysel kimlik,
- Fiziksel olarak bireyin kendisini iyi hissetmesi,
- Ekonomik güvenlik
- Sosyal ilişkiler.

Özer ve Karabulut (2003)’a göre, mutluluk olarak da adlandırılan yaşam doyumu yüzyıllar boyunca insanların ilgilendiği konulardan biri olmuştur. Felsefeyle ilgilenenler mutluluğu, insan hayatında en yüksek ve tek motivasyon

kaynağı olarak adlandırmışlardır. Fakat psikologlar, mutsuzluk üzerinde çok fazla durup, mutluluğu hep ihmal etmişlerdir. Son 15 yılda davranış bilimcileri, mutluluk hakkında hem uygulamalı, hem de kuramsal çalışmalar yapmışlardır.

Özer ve Karabulut (2003)'un belirttiği gibi, Wilson (1967) mutluluk üzerine yaptığı araştırmalarında iki genel sonuca ulaşmıştır. Birincisi, "En avantajlı durumda olanlar, en mutludur" şeklindedir. "Mutlu kişi, genç, sağlıklı, iyi eğitim görmüş, ekonomik bakımdan iyi, dışa dönük, optimistik, tasasız, dindar, evli, ılımlı, arzulara sahip ve zeki kişidir". Yazarın ulaştığı ikinci sonuç ise; "Yunan filozoflarından bu yana, mutluluk üzerine çok fazla kuramın geliştirilmemiş olduğudur" (Özer ve Karabulut, 2003, s.73). Wilson'un vardığı bu sonuçtan sonra günümüze kadar yaşam doyumuyla ilgili pek çok araştırma yapılmıştır. Fakat yapılan araştırmalarda yaşam doyumunu ile sosyo-demografik özellikler (yaş, sağlık vb.) arasında bir bağlantı bulunamamıştır. Bu yüzden yaşam doyumunun psikolojik sebepleri araştırılmaya başlanmıştır (Özer ve Karabulut, 2003).

Yaşam doyumunu pek çok psikoloji araştırmasında çeşitli değişkenlerle birlikte çalışılmıştır. Bu değişkenlerden biri de internet kullanımınıdır. Örneğin Stepanikova, Nie ve He'nin (2010) yaptıkları bir çalışmada internette geçirilen zaman arttıkça yalnızlığın arttığı bununla birlikte yaşam doyumunun azaldığı bulunmuştur. Çelik ve Odacı'nın (2013) yaptığı çalışma da bunu destekler niteliktedir. Bu araştırmaya göre problemler internet kullanımını yaşam doyumunun düşmesine sebep olmaktadır.

2.4. Benlik Saygısı

Rogers(1959) benliği, bireyin kendine ilişkin olarak farkında olduğu algılamalarının örgütlenmiş bir biçimi olarak tanımlamaktadır. Kişinin benlik bilinci onun kendisiyle ilgili düşüncelerini ve algılamalarını içerir, kendisini nasıl gördüğünü özetler. Rogers direkt olarak benlik saygısı kavramını kullanmasa da, olumlu yönde kendine saygı, kendini kabul gibi kavramlarla benlik saygısına yönelik dolaylı referanslarda bulunmuştur (Akt.: Cüceloğlu, 2000).

Rosenberg (1965), benlik saygısını kişinin kendine karşı pozitif veya negatif tavrı olarak ele alır. Buna göre kişi kendini değerlendirmede olumlu bir tutum içindeyse benlik saygısı yüksek; olumsuz bir tutum içindeyse benlik saygısı düşük

olmaktadır. Yüksek benlik saygısına sahip bir birey, kendine saygı duymakta ve kendini toplumda değerli bir kişilik olarak görmektedir. Düşük benlik saygısı ise, genel olarak kalıcı ve sürekli bir şekilde kişinin kendisini olumsuz değerlendirmesi anlamına gelmektedir (Akt.: Hamarta, Arslan, Saygın ve Özyeşil, 2009).

Benlik saygısı kişinin kendine saygı duymasının yanında, güven duyması, kendini benimseyip değer vermesidir. Benlik saygısı yüksek olan insanların kendileri ile ilgili beklentileri yüksektir. Olumlu tutumları ve elde ettikleri başarılı sonuçlardan dolayı kendi görüşlerini kabul ederler. Hem davranışlarına hem de ulaştıkları sonuçlara güvenirlere. Böylece, farklı bir görüş karşısında kendilerini kolaylıkla ifade edebilir ve aynı zamanda yeni fikirleri de dikkate almaya yönelirler. Yüksek benlik saygısı, özgüven, başarılı olma arzusu ve iyimserlik gibi olumlu niteliklerin yanı sıra başkaları tarafından değerli bulunma inancını da gerektirmektedir.

Benlik saygısı düşük olan bireyin özgüveni azdır, kolay umutsuzluğa kapılır. Bir tartışma sırasında eleştiri almaktan çekinip, kendi fikirlerini beyan edemezler. Katılımcı olmaktan çok dinleyici olmayı tercih ederler (Korkmaz, 1996).

Diğer yandan Bowlby (1973), erken dönemlerde kurulan bağlanma ilişkisinin, benlik saygısının oluşması ve yetişkin dönemlerde düşük ve yüksek benlik saygısı için temel oluşturduğunu belirtmiştir.

Psikososyal kuramlara göre, birey kendiyle ilgili değerlendirmeleri güçlendirmeye kişisel tatmin, değerlilik ve içe yararlılık duygularının desteklenmesine ihtiyaç duymaktadır. Yüksek benlik saygısı olan kişiler, düşük benlik saygısı olan kişilere göre bu ihtiyaçlar yönünden doyurulmuştur. Bazı sosyal psikoloji araştırmalarından gelen veriler de, sosyal etki (Hovland ve Janis, 1959), benlik sunumu (Jones, 1964) sosyal karşılaştırma, (Morse ve Gergen, 1970) sosyal kabul edilme ve edilmeme ile benlik saygısı arasında doğrudan bir ilişki olduğunu göstermektedir (Akt.: Korkmaz, 1996).

2.5. İlgili Yayınlar

2.5.1. İnternet Bağımlılığı İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

İnternet bağımlılığı kavramını araştırmayı amaçlamış birkaç çalışma bulunmaktadır. Bu alanda ilk kişi olan Young (1996), daha öncede bahsedildiği gibi internet kullanımını DSM IV'ün (American Psychiatric Association, 1994) patolojik kumar oynama ölçütlerini uyarlayarak araştırmıştır. Young'un çalışması büyük ölçüde, internet kullanıcılarını arayan bir ilana cevap verenlerin oluşturduğu (self-selected) bir örnekleme dayanmaktadır. DSM-IV'ten uyarlanmış testte üç ya da daha yüksek olumlu cevabı verenler "internet bağımlısı" olarak (n=396) tanımlanmışlardır. Daha sonra bu grup 100 kişilik "bağımlı olmayan internet kullanıcıları" grubu ile karşılaştırılmıştır. Young'un çalışmasındaki deneklerin çoğunluğunu (%60) kadınlar oluşturmaktadır. İnternet bağımlısı bireyler haftada 38.5 saat internet kullanırken, bağımlı olmayan bireyler haftada 4.9 saat internet kullanmaktadır. 396 bağımlı internet kullanıcısının her birinin gerçek internet bağımlısı olması olası değildir. Bununla birlikte, Young deneklerin çoğunun, on-line bağımlılık ve buna bağlı olarak tolerans, kontrol kaybı, geri çekilme belirtileri (withdrawal), işlevselliğin azalması ile sonuçlanan olumsuz akademik, sosyal, mali ve mesleki sonuçlar sergilediklerini belirtmiştir (Young, 1996).

Scherer ve Bost (1997), internet kullanımını açısından 531 öğrenciyi incelemişler ve madde istismarı ve bağımlılığı belirtilerine paralel 10 klinik belirtiyi içeren bir kontrol listesi (checklist) geliştirmişlerdir. Öğrencilerden yıl boyunca belirtilerden hangilerinin olup olmadığını işaretlemeleri istenmiştir. Üç ya da daha fazla belirtiyi işaretleyenler "internet bağımlısı" olarak sınıflandırılmışlardır. Bu sınıflamada da Young'unki gibi, bağımlılık için kesme noktası çok düşüktür. Sonuçlar, anketi cevaplayan 49 kişinin (% 13) bağımlılık kontrol listesinde 3 ya da daha çok seçeneği işaretlediğini ve bunların çoğunluğunun (%71) erkek olduğunu göstermektedir. İnternette harcanan süre haftada ortalama 8,1 saat olarak bulunmuştur. Ayrıca sonuçlar, internet bağımlısı kişilerin internette daha az popüler olan hizmetleri (oyunlar, bültenler, sohbet [IRC-İnternet Relay Chat], MUD'lar [Multi User Domain] vb.) kullandıklarını ve daha çok on-line ilişkiler aradıklarını göstermektedir. Örneklemin % 13'ü internet kullanımının akademik çalışmalarını, profesyonel performanslarını ya da sosyal yaşamlarını etkilediğini, % 2'si ise

internetin yaşamlarına olumsuz etkisi olduğunu algıladıklarını belirtmişlerdir (Akt.: Griffiths, 1999).

Young ve Rogers (1998), yaptıkları araştırmada 259 kişiyi (130 erkek, 129 kadın) ele almışlar ve patolojik internet kullanımıyla depresyon arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Patolojik internet kullanımını değerlendirmek için DSM-IV'ün patolojik kumar oynama kriterlerini baz alarak oluşturulmuş 8 soruluk Tanı anketini uygulamışlar ve depresyonu değerlendirmek için de Beck Depresyon Envanterini kullanmışlardır. Sonuçlar, patolojik internet kullanıcılarının, normal kullanıcı örnekleme oranla, hafif veya orta düzeyde depresyonla daha fazla ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca depresyonun Patolojik internet kullanımının gelişmesindeki en önemli faktörlerden biri olduğunu belirtmişlerdir.

Morahan-Martin ve Schumacher (2000), 277 kolej öğrencisinde Patolojik İnternet Kullanımı (PİK) olarak adlandırdıkları davranışı incelemişlerdir. PİK'i 13 maddelik bir anket ile değerlendirmişler ve 4 ya da daha çok olumlu yanıt verenleri patolojik internet kullanıcıları olarak tanımlamışlardır. Patolojik internet kullanıcıları örneklemin % 81'ini oluşturmaktaydılar. Erkeklerin kadınlara göre daha fazla patolojik internet kullanıcıları oldukları (erkekler % 12,2, kadınlar % 3,2) bulunmuştur. Patolojik internet kullanıcılarını tanımlayan diğer özellikleri şöyle sıralamışlardır; değişik internet hizmetlerini daha sık kullanma, interneti yeni insanlarla tanışmak ve aynı ilgilere sahip başkaları ile duygusal destek amacıyla konuşmak için kullanma, etkileşimli (interactive) oyunlar oynama (MUD - Multi User Domain), kumar oynama ya da sanal seks ile meşgul olma olasılıkları daha fazladır. Ayrıca bu kişiler UCLA Yalnızlık ölçeğine göre daha yalnız kişiler olarak bulunmuşlardır.

Sanders, Field, Diego ve Kaplan (2000), çalışmalarında yüksek düzeyde internet kullanımının, gençler arasında depresyon ve sosyal yalnızlıkla bağlantılı olup olmadığını araştırmışlardır. 89 (37 erkek- 52 bayan) lise son sınıf öğrencisi, internet kullanım seviyesini belirlemek için tek soruluk (" İnternette her gün kaç saat harcarsın?" cevap seçenekleri; düşük(günlük 1 saatten az), orta (günlük 1-2 saat arası), yüksek(günlük 2 saatten fazla)) bir anket, aile /arkadaş ilişkisinin kalitesini bulmak için 24 soruluk "The Intimacy Scale", ayrıca gençlerin çok çeşitli davranış ve psikolojik yönlerini incelemek için 181 soruluk bir anket uygulanmıştır. Sonuçta internet kullanım düzeyleri düşük çıkan öğrenciler yüksek çıkanlarla

karşılaştırıldığında, kullanım düzeyi düşük olanların anne-baba ve arkadaşlarıyla ilişkilerinin daha iyi olduğu ve buna ek olarak katılımcıların yüksek derecede yalnızlık ve sosyal destek azlığı içinde oldukları tespit edilmiştir. Sonuçlar, yüksek internet kullanımının zayıf sosyal bağlarla ilgili olduğunu göstermekte ancak ilişkinin yönünü göstermemektedir. Yani, zayıf sosyal bağları olan gençlerin internet faaliyetlerine yönelip yönelmediklerine ya da aşırı internet kullanımının bağları azaltıp azaltmadığına veya her ikisine karar vermek imkânsızdır. Bunlarla birlikte internet kullanım düzeyi ile depresyon arasında bir ilişki tespit edilmemiştir.

Shapira ve diğerleri (2000), klinik referanslar ve gazete ilanları aracılığıyla katılan, 20 problemlili internet kullanıcısı ile yapılandırılmış klinik görüşmeler gerçekleştirmişler ve problemlili internet kullanımını şöyle tanımlamışlardır: 1) kontrol edilemez, 2) belirgin bir şekilde rahatsız edici, fazla zaman alan veya sosyal, işsel ve parasal zorluklara neden olan, 3) sadece hipomanik ve manik semptomlar sırasında mevcut olmayan. Yazarlar, internet kullanan problemlili kullanıcılarının hepsinde Amerikan Psikiyatri Birliği'nin (APA) Ruhsal Hastalıkların Tanı Ölçütleri ve İstatistikleri El Kitabı (APA, 2000)'nin Başka Yerde Tanımlanmamış Dürtü Kontrol Bozuklukları (şartlı refleks yitimi) ile karşılaşmışlardır. 20 deneğin hepsinin, problemlili internet kullanımlarına ek olarak, en az bir hayat boyu DSM-IV eksen I hastalıklarına ve ayrıca bu 20 deneğin 14'ünün (% 70) bipolar rahatsızlık teşhisine sahip oldukları gözlemlendi. Sonuç olarak problemlili internet kullanımı, kişisel rahatsızlık, fonksiyonel bozukluk ve psikiyatrik eksen I rahatsızlığıyla ilişkilendirilmiştir.

Armstrong, Phillips ve Salıng (2000), heyecan arama ve düşük özgüvenin ağır internet kullanımını açıklayabileceğini düşünerek 50 katılımcı üzerinde bir çalışma yapmışlardır. Sonuçlar aşırı internet kullanıcılarının düşük özgüvene ve düşük sosyal yeteneğe sahip olduklarını ve interneti bir kaçış olarak kullandıklarını tespit etmiştir. Gerçekte, oldukça yüksek heyecan arayan ve atılgan olan insan, internetten rahatsız olmamakta ve paraşütle atlama veya dağa tırmanma gibi daha heyecan verici meşgalelere başlamaktadır. Bunun tersine, düşük heyecan arayanlar veya daha az atılgan olan kişiler, internet servislerinin büyük düzenlerini büyük ihtimalle çok heyecan verici bulmaktadırlar.

Nichols ve Nicki (2004), yaşları 18 ile 24 arasında değişen 207 üniversite öğrencisi(120 erkek, 87 kadın) ile yaptıkları çalışmada internet bağımlılığının ölçümünü bulmaya çalışmışlar ve aynı zamanda bilgisayar kullanımını tetikleyen

faktörleri incelemişlerdir. Katılımcılara IAS (Internet Addiction Scale), sosyal ve duygusal yalnızlık testi uygulanarak veriler toplanmış ve değerlendirilmiştir. Katılımcıların 100% 'ü internet ve bilgisayar kullandıklarını belirtmişlerdir. %72'si haftada 1-5 saat arası, %15'i 6-10 saat arası, %11'i 11-15 saat arası, %13'ü 16 saat üzeri interneti kullandıklarını belirtmişlerdir. Katılımcılar interneti birçok nedenden dolayı kullandıklarını açıklamışlardır: %78 akademik, %91 e-mail, %30 oyun, %33,8 chat, %40,6 müzik, %22,2 sanal seks ve porno amaçlı kullanmışlardır. Ayrıca katılımcıların genelinin yalnızlığa ve sıkılganlığa eğilimlerinin olduğu ortaya çıkmıştır. Bunlarla beraber sonuçlar IAS'nin gayet güvenilir ve istikrarlı bir ölçüm olduğunu da göstermiştir.

2.5.2.İnternet Bağımlılığı İle İlgili Ülkemizde Yapılan Çalışmalar

Bayraktar (2001) yapmış olduğu çalışmada, internet'in ergen gelişimindeki rolünü incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmada Kuzey Kıbrıs'ta yaşayan 12-17 yaş arası okula devam eden 686 ergenle çalışılmıştır. Bu çalışmada Young'ın (1998) geliştirdiği ve geçerlilik, güvenilirlik çalışması araştırma dâhilinde yapılan "İnternet Bağımlılık Ölçeği", Kovacs tarafından 1980'de geliştirilmiş ve geçerlilik-güvenirlik çalışması Öy tarafından 1990'da yapılmış "Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği" ve Sears tarafından 1961'de geliştirilen ve Uluğtekin (1976) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Saldırganlık Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırma sonucunda internet'in çoğunlukla erkek ergenler ve üst sosyo-ekonomik düzeydeki kişiler tarafından kullanıldığı bulunmuştur. Sosyo-ekonomik düzey arttıkça internet kullanımı da artmaktadır. İnternet kullanan ergenler internet'i çoğunlukla eğlence ve iletişim amaçlı kullanmaktadırlar. Bu sonucun, internet'in eğitim dışı kullanımıyla ilişkili olduğu düşünülmektedir. Araştırmada internet'te yapılan chat'in niteliğine bakılmış ve chat sırasında ergenlerin çoğunlukla kendilerini olduğundan farklı gösterdikleri, karşılarındaki kişilere genellikle güvenmedikleri ve dostluk kurmadıkları bulunmuştur. Ayrıca patolojik internet kullanımıyla depresyon arasında bir ilişki bulunmasına rağmen, bu ilişkide yönsellik bulunamamıştır. Araştırmada internet'te oynanan oyun türlerine ve bu oyunları oynama sıklığıyla saldırganlık arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Sonuç olarak internette çoğunlukla şiddet içerikli oyunların oynandığı ve bu oyunları oynamanın anti-sosyal saldırganlık ve kendine dönük

saldırıcılıkla ilişkili olduğu bulunmuştur. Yeni bir bulgu olarak “Kendine Dönük Saldırıcılık”ın, internetteki oyunların bağımlılık yaratıcı interaktif ve üç boyutlu özelliklerinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Araştırmada son olarak patolojik internet kullanımına bakılmış ve internet kullanan ergenlerin % 1.1'inin patolojik internet kullanıcısı olduğu bulunmuştur.

Ayaroğlu (2002), kız ve erkek üniversite öğrencilerinin internet kullanımları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmanın örneklemini Bilkent Üniversitesi'nin 385 (214 kız, 171 erkek) öğrencisinden oluşmaktadır. Öğrencilere İnternet Kullanım Ölçek Formu ve UCLA Yalnızlık Ölçeği uygulanmıştır. İnternet'in farklı alanlarında (webde gezinmek, akademik amaçlarla web de gezinmek, sohbet etmek, elektronik postaları almak ya da yollamak, çevrimiçi oyun oynamak, anında mesajlaşma ve dosya transferi) harcanan zaman puanları üzerine uygulanan MANOVA sonuçları, cinsiyet temel etkisinin webde gezinme ve dosya transferi yapma alanlarında anlamlı olduğunu; erkeklerin, kızlara kıyasla, webde gezinme ve dosya transferi yapma alanlarında daha fazla zaman harcadıklarını göstermiştir. İnternet kullanımının yaşamın farklı alanlarına (akademik başarı, ekonomik durum, sosyal yaşam, aile ilişkileri, arkadaşlık ve sağlık durumu) etkisi puanları üzerine uygulanan MANOVA sonuçları, cinsiyet temel etkisinin akademik başarı ve ekonomik durum ile ilgili alanlarda; yalnızlık temel etkisinin akademik başarı, arkadaşlık ve sağlık alanlarında anlamlı olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuçlar, kızların, erkeklere kıyasla, internet kullanımının akademik başarılarını daha olumlu, buna karşılık ekonomik durumlarını daha olumsuz etkilediğini bildirdiklerini göstermiştir. Sonuçlar, ayrıca, daha çok yalnız olan öğrencilere kıyasla, daha az yalnız olan öğrencilerin internet kullanımının akademik başarı, arkadaşlık ve sağlık durumlarını daha olumlu etkilediğini bildirdiklerini ortaya çıkarmıştır.

Akınoğlu (2002), bilgisayar ve internet kullanımının farklı öğretim alanlarında öğrenim gören öğretmen adayları ve serbest zaman değerlendirme alanlarındaki kullanıcılar üzerindeki etkilerinin neler olduğunu incelemiştir. Araştırmanın temel amacı, dünyadaki gelişmelere paralel olarak, Türkiye'de eğitim ve sosyalleşme açısından internet kullanımının bireyler üzerindeki etkilerini belirlemektir. Araştırmanın örneklemini Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesindeki Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Bölümü, İlköğretim Fen Bilgisi Öğretmenliği ve Sosyal Bilgiler Öğretmenliği Anabilim Dalında 2001–2002

öğretim yılında öğrenim gören 185 üniversite öğrencisiyle, Marmara Üniversitesi Göztepe Kampüsü Merkez Kütüphanesindeki İnternet Kullanım Merkezi ile Kadıköy ve Ümraniye İlçesinde ulaşılan on iki internet kafedeki 102 internet kullanıcısı oluşturmuştur. 257 kişiye ilgili ortamlarda araştırma için geliştirilen anketler uygulanmıştır. Yirmi beş kişi ile de yüz yüze görüşme gerçekleştirilmiştir. Anketlerin uygulanmasında ve görüşülecek kişilerin seçiminde, tesadüfi (random) örnekleme metodu kullanılmıştır. Anketler ve görüşmeler, ilgili ortamlarda bulunanlar arasında son 30 gün içinde internet kullanmış kişilerle gerçekleştirilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular ışığında, internet ve yeni teknolojik gelişmelerin bilgiye ulaşmada yeni ufuklar açtığı, bu sayede her açıdan farklılıklar içeren yeni bir döneme girildiği ortaya çıkmaktadır. Bu yeni dönem, teknoloji merkezli etkileşimlerle yeni bir toplum oluşumuna hız kazandırmakta, yön vermektedir. Kısaca, internet eğitim sistemlerini, sosyalleşme sürecini, kişilik özelliklerini ve alışkanlıkları değiştirmektedir.

Aydoğdu (2003), 18-24 yaş gençlerin TV ve bilgisayardan psiko-sosyal açıdan etkilenme durumlarını belirlemeyi, elde edilen verilerle bu dönem gençlerin televizyon ve bilgisayardan daha verimli ve olumlu bir şekilde nasıl faydalanabileceklerini ortaya koymayı amaçlamıştır. Araştırma sonucunda 18–24 yaş gençlerin az ya da çok televizyon izledikleri ve bilgisayar (internet) kullandıkları ancak bu iki kitle iletişim aracından daha çok olumsuz yönde etkilendikleri tespit edilmiştir.

Bölükbaş (2003), internet kullanımının sosyal ilişkilere etkisini, internet kullanıcılarının sosyo-kültürel yapılarını ve ülkemizde hemen her gün bir yenisi açılan internet kafelerin özelliklerini belirlemeyi amaçlamıştır. Örneklem, Dağkapı, Yenişehir, Ofis, Bağlar ve Cezaevi semtlerindeki 42 internet kafe ve bu kafelerdeki 150 kullanıcıdan oluşturulmuş olup sonuç olarak, internet kafe kullanıcılarının bağımlılık ve sosyal izolasyon düzeylerinin; yaş, medeni durum, öğrenim durumu, baba mesleği, aylık gelir durumu, interneti kullanma sıklığı gibi değişkenlere bağlı olarak farklılaştığı dikkat çekmiştir.

Ersoy ve Yaşar (2003), çalışmalarında ilköğretim 4. ve 5. sınıf öğrencilerinin internet kullanma durumlarını, öğrencilerin, öğretmenlerin ve anne – babaların görüşlerine dayalı olarak ortaya koymaya çalışmışlardır. Araştırma tarama modelinde olup, uygulaması 2001–2002 öğretim yılında Eskişehir ilinde MEB.’e bağlı İbrahim Karaoğlanoğlu İlköğretim Okulu’nda gerçekleştirilmiştir. Araştırma

sürecinde 10 sınıf öğretmeni, 17 öğrenci ve 16 anne- babayla görüşülmüştür. Araştırma verileri, öğrenci, öğretmen ve anne- babaların görüşlerinin derinlemesine ortaya çıkarılması amacıyla, nitel araştırma tekniklerinden yarı-yapılandırılmış görüşme tekniği ile toplanmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre; ilköğretim 4. ve 5. sınıf öğrencilerinin interneti etkili ve verimli olarak kullanmadıkları ve daha çok eğlence amaçlı kullandıkları ortaya çıkmıştır. Ancak, öğrencilerin internet temel kullanım becerileri bakımından öğretmenlerden ve anne-babalardan daha iyi oldukları bulunmuştur.

Sevindik (2003) yaptığı çalışmada, internet kafeye giden bireylerin internet kafelerden beklentileri, internet ve internet kafeleri kullanma amaçlarının neler olduğunu araştırmıştır. Yapılan analiz sonuçlarında, internet kafeyi kullanan bireylerin internet kafelerden beklentileri ve internetin kullanım amaçları seçeneklerinde belirgin bir görüş ve tutum içerisinde olmadığı, ankete verdikleri cevapların kararsızlık içerisinde olduklarını göstermiştir. Bireylerin internet kafelerden beklentilerinin belirgin olmaması, internet kafelerin internet özelliği dışında herhangi bir beklenti olmadan kullanıldığı ve interneti kullanılırken amaçsızca kullanıldığı görülmektedir. İnternet kafeye giden bireylerin, internet kafe işletmecileri, aileler ve okul yöneticileri tarafından yönlendirilmesi; internet kafelerin hangi kurumlar tarafından denetlenmesi ve nasıl bir denetim modelin olması gerektiği belirlenmiştir. Bununla birlikte, internet kafelerin eğitim kurumları içerisinde yeniden yapılandırılması gerekliliği önerilmiştir.

Orhan ve Akkoyunlu (2004), bu çalışmalarında, 10- 14 yaşları arasında 307 kız, 369 erkekten oluşan toplam 676 öğrenciyle, ilköğretim öğrencilerinin internete erişim ve kullanım amaçlarını incelemişlerdir. Yapılan analizler sonucunda öğrencilerin %79'unun interneti kullandığı ve yaşlarının ilerlemesine paralel olarak internet kullanım oranlarının belirgin bir şekilde arttığı, kız ve erkek öğrencilerin internet kullanım dağılımlarının birbirine yakın olduğu söylenebilir. Ayrıca öğrencilerin interneti “bilgiye ulaşma, haberleşme ve oyun” etkinlikleri için çok amaçlı bir şekilde kullandıkları da bulgular arasında yer almıştır.

Özcan ve Buzlu (2005), “İnternet Bilişsel Durum Ölçeği-İBDÖ (Online Cognition Scale-OCS)”nin geçerlik ve güvenilirliğinin incelenmesi amacıyla yaptıkları çalışmada 148 (108 kadın, 40 erkek) üniversite öğrencisine İBDÖ'nün yanı sıra UCLA Yalnızlık, BECK Depresyon ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek (ÇBASDÖ) ölçeklerini uygulamışlardır. Sonuçta İBDÖ'nün üniversite

öğrencilerinde geçerlik ve güvenilirlik verilerinin, araştırmalarda kullanılacak yeterlilikte olduğu görülürken, öğrencilerin internette en sık gerçekleştirdikleri etkinliklerin genel bilgi arama, eğitimle ilgili araştırma yapma ve e-posta kullanımı olduğu, ayrıca İBDÖ ve yalnızlık-depresyon, azalmış dürtü kontrolü, sosyal destek, dikkat dağıtma alt gruplarının, internet kullanım saati ile pozitif yönde ilişkide olduğu bulunmuştur. Bunlarla beraber İBDÖ ve yalnızlık-depresyon, azalmış dürtü kontrolü, sosyal destek, dikkat dağıtma alt gruplarının, Ucla Yalnızlık, Beck Depresyon ölçekleri ile ilişkisinin pozitif yönde olduğu bulgular arasında yer alırken, ÇBASD ölçeği ile ilişkisinin negatif yönde olduğu ortaya çıkmıştır.

Cengizhan (2005), “Öğrencilerin Bilgisayar ve İnternet Kullanımın da Yeni Bir Boyut: Bağımlılık” konulu Marmara Üniversitesi, VIII. PDR kongresinde sunduğu bildirisinde, aşırı internet kullanımını belirlemeye çalışmış, öğrencilerin sorun olarak nitelendirdikleri bulgular üzerinde durmuştur. Çalışma bilgisayar ve internet kullanımlarının üst düzeyde olduğu düşünülerek Marmara BÖTE bölümü öğrencilerinden 57 kişilik çalışma grubu üzerinde yürütülmüştür. Bulgulara genel olarak bakıldığında; 54 kişi (%95)’inin evinde bilgisayar, 25 kişi (%44)’ünün ise ADSL internet bağlantısına sahip olduğu görülmektedir. İnternet kullanımı nedeniyle yaşadıkları olumsuzlukları sorulduğunda; 29 kişi (%50) zaman kaybı, gereksiz işler için zaman harcama gibi nedenler belirtmiş, en önemli gördükleri sorunu zaman olarak belirlemişlerdir. Bununla birlikte diğer işler için (ders çalışma, ödevler, projeler, vb.) zaman ayıramadıklarını ifade etmişlerdir. Araştırma sonunda yoğun kullanıma ilişkin önerilere yer verilmiştir.

Cengizhan (2005), öğrencilerin uygunsuz bilgisayar ve internet kullanımı nedeni ile gelen şikâyetler üzerine seçilen bir okulda pilot çalışma gerçekleştirmiştir. Özel bir okul olması nedeniyle ailelerin ekonomik durumlarının iyi olduğu ve her öğrencinin evinde kendine ait bilgisayarı ve internet bağlantısı olduğu da belirlenmiştir. Araştırma modeli olarak ön-son test deney kontrol gruplu model seçilmiştir. Öğrenciler 10 kişilik deney ve 10 kişilik kontrol grubu olmak üzere ikiye ayrılmıştır. Deney grubuna alınan öğrenci ailelerine bilgilendirici bir mektup gönderilmiştir. Her iki gruba da internet üzerinden elde edilen 22 maddelik 5 li likert tipi internet alışkanlıkları ve bağımlılık ölçeği uygulanmıştır. Daha sonra uzman görüşleri alınarak, bilgisayar ve internet’in olumsuzluklarını gidermek üzere hazırlanan mektup deney grubundaki ailelere ulaştırılmıştır. Mektup, ailelerin öğrencilerde gözlemlenen davranışlara karşın, uygulanabilecek yeni davranışsal

önerileri içeren maddelerden oluşmaktadır. Ailelerden öğrenciler için yeni davranışlar oluşturmalarına yardımcı olmaları yol göstermeleri istenmiştir. Kontrol grubunda herhangi bir işlem yapılmamıştır. Mektubun ulaşmasından üç hafta sonra ailelerin mektupta belirtilen maddelerin uygulanıp uygulanmadığını kontrol eden bir kontrol listesi doldurmaları istenmiştir. Bu pilot çalışmanın sonucunda Deney grubunda oluşan farklılık hem ön- son testleri hem de kontrol grubundan farklı olması nedeniyle dikkat çekicidir. Ailelere mektupla dahi bir yardım verilmesinin olumlu etki yarattığı ortaya çıkmıştır (Cengizhan, 2006).

Esen (2007), akran baskısı ve algılanan sosyal destek değişkenlerinin, internet bağımlılığını ne derece yordayıp yordamadığını incelerken, 15-17 yaş arası liseye devam eden 479 öğrenci üzerinde çalışmıştır. Çalışmasının sonucunda, ele alınan değişkenlerden, akran baskısının, internet bağımlılığını pozitif yönde anlamlı olarak yordadığını, algılanan aile ve öğretmen desteğinin ise negatif yönde anlamlı olarak yordadığını; bu üç değişkenin birlikte internet bağımlılığının, % 33'ünü açıkladığını bulmuştur.

Kurtaran (2008), yalnızlık, depresyon ve benlik saygısı değişkenlerinin ergenlerin internet bağımlılığını yordamadaki katkılarını belirlemek amacıyla bu çalışma yapmıştır. Araştırmaya, 2006-2007 eğitim-öğretim yılında Mersin ili merkezinde, genel, meslek ve Anadolu liselerinde öğrenim gören, 650 öğrenci katılmıştır. Araştırmada, öğrencilerin internet bağımlılık düzeyini belirlemek için, "İnternet Bağımlılık Ölçeği"; yalnızlık düzeylerini ölçmek için, "UCLA Yalnızlık Ölçeği"; benlik saygılarını ölçmek için, "Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği (CBSÖ)"; depresyon düzeyini belirlemek için, "Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği" kullanılmıştır. Öğrencilerin, demografik özelliklerini belirlemek için ise, araştırmacı tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen verilerin istatistiksel analizi için, "SPSS" paket programının 11.5 sürümü kullanılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde, Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ve Aşamalı Çoklu Doğrusal Regresyon Analizinden yararlanılmıştır. Araştırmada, hata payı üst sınırı 0.05 olarak kabul edilmiştir. Bu araştırmanın sonucunda, internet bağımlılığını, benlik saygısının negatif yönde, yalnızlığın ise pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı, ancak depresyonun, istatistiksel olarak anlamlı olacak kadar yordamadığı görülmüştür.

Taçyıldız (2010), bu çalışmayı İzmir ili merkez ilçelerindeki lise öğrencilerinin sosyal destek, iletişim becerisi, akademik başarı puanlarının ve

cinsiyetin internet bağımlılığı düzeylerini yordama gücünü ortaya koymak amacıyla yapılmıştır. Bu çalışmanın evreni, İzmir'in Konak, Buca, Karşıyaka ve Bornova ilçelerindeki genel lise öğrencilerinden oluşmaktadır. Toplam öğrenci sayısı 7658'dir. Bu öğrencilerden oranlama ile 3600 öğrenciye ulaşılmıştır. Bu öğrencilerden seçkisiz atama ile bir grup öğrenci çalışmaya dahil edilmiştir. Bu seçim için referans olarak İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ) kullanılmıştır. Bu ölçekten 90 puan ve üstü alanlar, internet bağımlısı olan (405 öğrenci) ve altında alanlar da internet bağımlısı olmayan (402 öğrenci) grupta yer almıştır. İnternet bağımlılığı ölçeğinin ardından bu öğrencilere Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ) ve İletişim Becerisi Envanteri (İBE) uygulanmıştır. ÇBASDÖ'nün 3 faktörü bulunmaktadır. Bunlar: sosyal destek aile, sosyal destek arkadaş ve sosyal destek özel bir insan şeklindedir. Ayrıca öğrencilerin buldukları okullardan akademik başarı ortalamaları devam ettikleri liselerden alınmıştır. Bu araştırmada kullanılan istatistiksel yöntem, *Lojistik Regresyon Analizi*'dir. Lojistik regresyon analizi, bağımlı değişkenler ile bağımsız değişkenler arasında kurulan istatistiksel modelle, bağımsız değişkenlerin belirli değerleri için bağımlı değişkenlerin alacağı değeri tahmin etme yöntemidir. Sonuçlar incelendiğinde, genel olarak değişkenlerin yordama gücü yüksek çıkmıştır. Bu çerçevede, ÇBASDÖ'nün alt boyutlarından sosyal destek aile ve sosyal destek arkadaş, iletişim becerisi, akademik başarı ve cinsiyetin internet bağımlılığını yordama gücü yüksektir. Bunun yanında, ÇBASDÖ'nün alt boyutlarından sosyal destek özel bir insanın internet bağımlılığını yordama gücü olmadığı görülmüştür.

Özkan (2013), yaptığı çalışmada cinsiyet ve bağlanma stilleri yönünden internet bağımlılığı, sosyal ağ kullanımı ve sosyal ağları benimseme, yaşam doyumu ile içe dönüklük-dışa dönüklük arasında fark ve bağlantıların olup olmadığını belirlemektedir. Buna ek olarak internet bağımlılığını yordamada bu değişkenlerden hangilerinin etkili olduğunu saptamakta araştırmanın bir diğer amacıdır. Araştırmanın örneklemini, 241'i kadın (%59) ve 170'i erkek (%41) toplam 411 kişi oluşturmuştur. Örneklem grubunun yaş ortalaması 26.39'dur (S=5.27). Veri toplama araçları Kişisel Bilgi Formu, Sosyal Ağları Benimseme Ölçeği, Sosyal Ağ Siteleri Kullanım Amacı Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, İnternet Bağımlılık Ölçeği, İnternette Bilişsel Durum Ölçeği, Eysenck Kişilik Envanteri ve Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri'dir. Çok değişkenli varyans analizi sonuçlarına göre korkulu bağlanma stiline sahip kişilerin internet bağımlılığı ve nevroitiklik düzeyleri diğer

bağlanma stillerine sahip kişilerin nevroitiklik düzeylerinden daha yüksek bulunmuştur. Aynı zamanda bu kişiler yüksek anksiyete ve kaçınma eğilimi göstermektedirler. Güvenli ve kayıtsız bağlanma stiline sahip kişilerin dışadönüklük düzeyleri ise, korkulu bağlanma stiline sahip kişilerin dışadönüklük düzeylerinden daha yüksektir. Ayrıca güvenli bağlanma stiline sahip kişiler daha az internet bağımlılığı göstermektedirler. Cinsiyet temel etkisi incelendiğinde; erkeklerin kadınlara oranla internet bağımlılığına daha yatkın olduğu görülmektedir. Diskriminant analizi sonuçlarına göre ise, bağımlı grup bağımlı olmayan grup ve eşik grubundan tanıma ve tanınma amaçlı, azaltılmış dürtü kontrolü, kaçınma ve nevroitiklik boyutlarında ayrılmaktadır.

İnternet bağımlılığı ile ilgili yurt dışında yapılan araştırmalar incelendiğinde, yaş, cinsiyet gibi demografik özelliklerden (Scherer ve Bost, 1997; Niemz, Griffiths ve Banyard, 2005; Yang ve Tung, 2007), depresyon (Young ve Rodgers, 1998), yalnızlık (Morahan- Martin ve Schumacher, 2000; Sanders ve diğerleri, 2000; Kraut ve diğerleri, 2002; Whang, Lee ve Chang, 2003; Nalva ve Anand,2003), düşük özgüven (Armstrong, Philips ve Sailing,2000), içe ve dışa dönüklük (Koch ve Paratarelli, 2004) ve hatta intihara (Kim,Ryu,Chon,Yeun,Choi,Seo ve Nam, 2006) kadar birçok alanda yapılmış çalışmalara rastlanırken; ülkemizde yapılan literatür taramasında, internet bağımlılığının araştırıldığı çalışmaların, büyük çoğunlukta üniversite veya ilköğretim öğrencileri üzerinde gerçekleştirildiği görülmüştür. Bayraktar (2001), internet kullanımının ergen gelişimindeki rolü üzerinde dururken; Ayaroğlu (2002), kız ve erkek üniversite öğrencilerinin internet kullanımları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki üzerinde durmuştur. Diğer taraftan, Bölükbaş (2003) ve Sevindik (2003), internet kafelerin durumlarını değerlendirirken; Ersoy ve Yaşar (2003), Orhan ve Akkoyunlu (2004), ilköğretim öğrencilerinin internet kullanma durumlarını araştırmışlardır. Özcan ve Buzlu (2005), “İnternet Bilişsel Durum Ölçeği-İBDÖ (Online Cognition Scale-OCS)”nin geçerlik ve güvenilirliğinin incelenmesi amacıyla bir çalışma yürütmüşlerdir. Cengizhan (2005), aşırı internet kullanımını belirlemeye çalışarak öğrencilerin sorun olarak nitelendirdikleri bulgular üzerinde dururken; Yalçın (2003) da interneti sosyolojik açıdan açıklamaya çalışmıştır. Bunun yanı sıra, Esen (2007), internet bağımlılığını, akran baskısı ve algılanan sosyal destek değişkenleri açısından incelemiştir. Literatürdeki araştırmalarla karşılaştırıldığında bu çalışma, yalnızlık, yaşam doyumu ve benlik saygısı değişkenlerinin, 18-65 yaş grubundaki bireylerde internet bağımlılığını ne kadar açıkladığını ortaya koymaya çalışması ile diğer çalışmalardan ayrılmaktadır.

3. YÖNTEM

3.1. Örneklem

Araştırmanın örneklemini; İstanbul ilinde yaşayan 53 kadın ve 67 erkek olmak üzere, 120 bireyden oluşmaktadır. Katılımcılar, bireyler arasından kolayda örnekleme (convenience sampling) yöntemi ile seçilmiştir.

3.2. Veri Toplama Araçları

Araştırma, tanımlayıcı ve ilişki arayıcı olarak planlanmıştır. Araştırma verilerini toplamak için, araştırma öncesi uzman görüşüne sunulan Kişisel Bilgi Formu (KBF), İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ), Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ), UCLA Yalnızlık Ölçeği (UCLA YÖ), Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) olmak üzere beş farklı araç kullanılmıştır.

3.2.1. Kişisel Bilgi Formu (KBF)

Bu bölümde kişilere yaşları cinsiyetleri, öğrenim seviyeleri sorulmuştur. Katılımcıların internete daha çok nereden bağlandıkları, interneti gün içinde ortalama ne kadar süreyle kullandıkları ve daha çok hangi amaçla kullandıklarını belirlemeye yönelik sorular da bulunmaktadır. (EK 1).

3.2.2. İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ)

Kişilerin internet bağımlılık düzeylerini ve bununla birlikte Türkiye'deki internet bağımlılık profilini belirlemek amacıyla 5'li likert tipinde 35 madde ile oluşturulan bu ölçek, Günüş ve Kayri (2009) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin derecelendirmesi “Tamamen Katılıyorum”dan “Kesinlikle Katılmıyorum”a doğru 5'ten 1'e doğru sıralandırılmıştır.

Ölçek maddeleri DSM-IV'deki kıstasların yanı sıra öğrencilerin internet ile ilgili düşünceleri alınarak oluşturulmuştur. Çalışmaya 754 öğrenci katılmıştır. Ölçek beşli likert tipi bir ölçektir ve 35 maddeden oluşmaktadır. Cronbach alfa (α) iç tutarlık katsayısı .94 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada, yapı geçerliği için açımlayıcı faktör analizi, elde edilen faktör yapısının doğruluğunu test etmek için de doğrulayıcı faktör analizi yöntem olarak belirlenmiştir. Ölçek dört alt faktörden oluşmaktadır. Bu alt faktörler yoksunluk (1. ile 11. maddeler), kontrol güçlüğü (12. ile 21. maddeler), işlevsellikte bozulma (22. ile 28. Maddeler) ve sosyal izolasyon (29. ile 35. maddeler) olarak sıralanmaktadır. Ölçeğe ilişkin toplam açıklanan varyans %47,46 olarak bulunmuştur.

Dağılım normal olmadığından, ölçek puanlamasında ortanca ve çeyrek sapma değerleri kullanılmıştır. Ortanca değer eşik değeri olarak kabul edilmiştir. Tutum düzeylerinin de düşük-orta-yüksek şeklinde sınıflandırılması için; düşük (ortanca – çeyrek sapma), orta (ortanca), yüksek (ortanca + çeyrek sapma) modeli kullanılmıştır. Ayrıca, daha ayrıntılı bilgi edinebilmek amacıyla örnekleme sınıflandırma tekniklerinden iki aşamalı kümeleme analizi tekniği uygulanmıştır. Bu yöntemle katılımcıların madde toplam puanları dört gruba (bağımlı grup, bağımlılık riski taşıyan grup, eşik grubu, bağımlı olmayan grup) ayrılmıştır. Ölçekteki puan artışı internet bağımlılığının arttığına işaret etmektedir. Yani maddelere ait puanlar 1'den 5'e doğru sıralandıkça bağımlılık artmaktadır (EK 2).

3.2.3.Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)

Yaşam Doyumu Ölçeği (The Satisfaction With Life Scale - SWLS), bireylerin yaşam doyumlarını ölçmek amacıyla Diener ve diğerleri (1985) tarafından geliştirilmiş, Köker (1991) ve Yetim (1991) tarafından Türkçeye çevrilmiş ve uyarlanmıştır. Ölçek, 5 maddelik 7'li likert tipi bir ölçektir. Kesinlikle katılmıyorum (1 puan), Katılmıyorum (2 puan), Biraz Katılmıyorum (3 puan), Kararsızım (4 puan), Biraz Katılıyorum (5 puan), Katılıyorum (6 puan) ve Kesinlikle Katılıyorum (7 puan) olarak değerlendirilir. Toplam puan 5 ile 35 arasında değişmektedir. Ölçek; 5 ile 20 puan arasında bir değer alınması durumunda yaşam doyumunun düşük olduğunu, 20 puan alınması durumunda yaşam doyumunun orta düzeyde olduğunu,

20 ile 35 puan arasında bir değer alınması durumunda yaşam doyumunun yüksek olduğunu göstermektedir (EK 3).

3.2.4. UCLA Yalnızlık Ölçeği (UCLA YÖ)

Bireylerin yalnızlık düzeylerini ölçmeyi amaçlayan UCLA yalnızlık ölçeği Russell, Peplau ve Ferguson (1978) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçek daha sonra Russell, Peplau ve Cutrano (1980) tarafından tekrar ele alınmış ve ölçek maddelerinden 10 tanesi olumlu kalan diğer 10 madde ise olumsuz olarak düzenlenmiştir (Akt:Demir, 1989).

Ölçeğin geçerliliği Beck Depresyon Envanteri kullanılarak test edilmiş ve aralarında anlamlı ilişki bulunmuştur. Ölçeğin güvenilirliği incelendiğinde ise iç tutarlık katsayısı $\alpha = .94$ olarak bulunmuştur (Akt:Demir, 1989).

UCLA Yalnızlık Ölçeği 10'u ters 10'u düz olmak üzere toplam 20 maddeden oluşmaktadır. Bu ölçeğin her bir maddesinde sosyal ilişkiler ile ilgili bilgiler verilmektedir ve kişilerden bu durumu ne sıklıkta yaşadıklarını dörütlü (Likert tipi) ölçek üzerinde belirtmeleri istenmiştir. Olumlu yöndeki maddeler hiç yaşamam:4, nadiren yaşarım:3, bazen yaşarım:2, sık sık yaşarım:1 şeklinde, olumsuz yöndeki maddeler olumlu yöndeki maddelerin aksine; hiç yaşamam:1, nadiren yaşarım:2, bazen yaşarım:3, sık sık yaşarım:4 şeklinde puanlanmaktadır. Ölçekte bireyin tüm maddelerden aldığı puanlar toplanarak toplam elde edilmektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 80, en düşük puan 20'dir. Yüksek puanlar yalnızlığın yüksek olduğu anlamını taşımaktadır (Demir, 1989).

UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin geçerlik güvenilirlik çalışması ülkemizde Demir (1989) tarafından yapılmıştır.

Ölçeğin güvenilirliği, iç tutarlık ve test tekrar test yöntemiyle incelenmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık Cronbach alfa katsayısı .96 olarak saptanmıştır. Ölçeğin beş hafta arayla ikinci kez uygulanmasıyla elde edilen test tekrar test güvenilirliği .94 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Beck Depresyon Envanteri ($r=.77$; $p<.001$) ve Sosyal İçedönüklük alt ölçeği ile ($r=.82$; $p<.001$) arasında anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur (Demir, 1989) (EK 4).

3.2.5. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)

Rosenberg (1965) tarafından geliştirilen ölçek, Çuhadaroğlu (1986) tarafından ülkemize uyarlanmıştır. 63 maddeden oluşan ölçeğin 12 alt testi vardır. Bu araştırmada, sadece benlik saygısı alt testi kullanılmıştır. Ölçek Likert tipi 7 dereceli (1: Beni hiç tanımlamıyor- 7: Beni çok iyi tanımlıyor) 10 maddeden oluşmaktadır. Bu 10 maddenin 5'i ters puanlanmaktadır. Ölçekten yüksek puan alan katılımcılar yüksek benlik saygılı, düşük puan alan katılımcılar ise düşük benlik saygılı olarak kabul edilmektedir (Çuhadaroğlu, 1986). Bu çalışmada, ölçeğin Cronbach's Alpha katsayısı .86 bulunmuştur. (EK 5).

3.3. Verilerin Toplanması

Araştırma; 2013-2014 yılının bahar yarısında, İstanbul'da yaşayan 120 birey ile yürütülmüştür. Araştırmacı tarafından katılımcılara, araştırmanın amacı ve veri toplama araçlarına ilişkin kısa bir açıklama yapıldıktan sonra veri toplama araçları dağıtılmıştır. Verilerin toplanması üç aylık bir zaman dilimi içinde tamamlanırken, soruların cevaplandırılması için katılımcılara herhangi bir zaman sınırlaması getirilmemiştir ve katılımcıların tüm soruları genel olarak 15-20 dakika içinde cevaplandıkları gözlemlenmiştir.

3.4. Veri Analizi

Katılımcılardan toplanan verilerin istatistiksel analizleri, SPSS paket programı yardımıyla gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda toplanan anket verileri bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Bireylerde internet bağımlılığı ile ilişkili değişkenlerin incelemesini yapmak ve bu ilişkinin; cinsiyet, yaş, eğitim durumu, interneti günde kaç saat kullandıkları, interneti kullanım amacı, yaşam doyumu, yalnızlık ve benlik saygısı gibi değişkenlere göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere; T Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde; toplanan verilerin istatistiksel analizleri ile elde edilen bulgular yer almaktadır.

4.1. Kişisel Bilgilere Yönelik Bulgular

Araştırma örnekleminin cinsiyete göre dağılımları Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1. Cinsiyet Dağılımı

Cinsiyet	N	%
Kadın	53	44,2
Erkek	67	55,8
Toplam	120	100,0

Tablo 1’de görüldüğü gibi; 120 kişilik örneklemin %44,2’si kadın, %55,8’i erkek bireylerden oluşmaktadır.

Araştırma örnekleminin yaşa göre dağılımları Tablo 2’ de gösterilmiştir.

Tablo 2. Yaş Dağılımı

Yaş	N	%
18-35	94	78,3
36-45	14	11,7
46-65	12	10,0
Toplam	120	100,0

Tablo 2’de görüldüğü gibi; 120 kişilik örneklemin %78,3’ü 18-35 yaş, %11,7’si 36-45 yaş, %10,0’ı 46-65 yaş aralığında olan bireylerden oluşmaktadır.

Araştırma örnekleminin eğitim durumuna göre dağılımları Tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo 3. Eğitim Durumu Dağılımı

Eğitim Durumu	N	%
İlkokul Mezunu	2	1,7
Ortaokul Mezunu	2	1,7
Lise Mezunu	10	8,3
Lisans Mezunu	84	70,0
Yüksek Lisans Mezunu	22	18,3
Toplam	120	100,0

Tablo 3'te görüldüğü gibi; 120 kişilik örneklemin %1-7'si ilkokul mezunu, %1,7'si ortaokul mezunu, %8,3'ü lise mezunu, %70,0'ı üniversite mezunu ve %18,3'ü yüksek lisans mezunu bireylerden oluşmaktadır.

Araştırma örnekleminin internete ulaşım imkânına göre dağılımları Tablo 4' te gösterilmiştir.

Tablo 4. İnternete Ulaşım İmkânı

Ulaşım İmkânı	N	%
Ev	46	38,3
İş Yeri	23	19,2
İnternet Kafe	2	1,7
Okul	2	1,7
Cep Telefonu	47	39,2
Toplam	120	100,0

Tablo 4'te görüldüğü gibi; 120 kişilik örneklemin internete ulaşım imkânına baktığımızda %38,3'ü evden, %19,2'si iş yerinden, %1,7'si internet kafeden, %1,7'si okuldan, %39,2 si cep telefonundan internete ulaştığını belirtmiştir.

Araştırma örnekleminin günde kaç saat internete girdiklerini gösteren Tablo 5 aşağıda sunulmuştur.

Tablo 5. Saat Dağılımı

Saat	N	%
0-2	42	35,0
3-5	58	48,3
6-8	18	15,0
9-11	1	0,8
12 ve üstü	1	0,8
Toplam	120	100,0

Tablo 5'te görüldüğü gibi; 120 kişilik örneklemin %35,0'ı 0-2 saat, %48,3'ü 3-5 saat, %15,0'ı 6-8 saat, %0,8'i 9-11 saat, %0,8'i 12 saat ve üstü internette kaldığını belirtmiştir.

Araştırma örnekleminin interneti kullanma amacını gösteren Tablo 6 aşağıda sunulmuştur.

Tablo 6. İnterneti Kullanma Amacı

Amaç Şekli	N	%
Etkileşim amaçlı	31	25,8
Bilgi amaçlı	89	74,2
Toplam	120	100,0

Tablo 6'da görüldüğü gibi; 120 kişilik örneklemin %25,8'i interneti etkileşim amaçlı ve %74,2'si de interneti bilgi amaçlı kullandığını belirtmiştir.

Araştırma örnekleminin ne kadar internet sitesini ne kadar süreyle kullandıklarını gösteren Tablo 7 aşağıda sunulmuştur.

Tablo 7. Kullanılan İnternet Siteleri ve Süresi

İnternet Sitesi ve Süresi	N	%
Çeşitli siteleri-kısa sürelerle	57	47,5
Az sayıdaki siteyi-geniş sürelerle	63	52,5
Toplam	120	100,0

Tablo 7’de görüldüğü gibi; 120 kişilik örneklemin %47,5’i çeşitli internet sitesini kısa sürelerle kullandığını ve %52,5’i ise de az sayıdaki internet sayısını geniş sürelerle kullandığını belirtmiştir.

Araştırma örnekleminde kaç kişinin psikolojik rahatsızlık geçirdiğini gösteren Tablo 8 aşağıda sunulmuştur.

Tablo 8. Psikolojik Rahatsızlık

Psikolojik Rahatsızlık	N	%
Evet	1	0,8
Hayır	119	99,2
Toplam	120	100,0

Tablo 8’de görüldüğü gibi; 120 kişilik örneklemin %0,8 ‘i psikolojik rahatsızlık geçirdiğini ve %99,2’si de psikolojik rahatsızlık geçirmediğini belirtmiştir. Psikolojik rahatsızlık geçirdiğini belirten 1 kişi de rahatsızlığını panik atak olarak belirtmiştir.

Araştırma örnekleminin bilişim suçları hakkındaki bilgilerini gösteren Tablo 9aşağıda sunulmuştur.

Tablo 9. Bilişim Suçları Hakkında Bilgi

Bilgi Sahibi	N	%
Evet	70	58,3
Hayır	50	41,7
Toplam	120	100,0

Tablo 9’da görüldüğü gibi; 120 kişilik örneklemin %58,3’ü bilişim suçları hakkında bilgi sahibi olduğunu ve %41,7’si de bilgi sahibi olmadığını belirtmiştir. Bilgi sahibi olduğunu belirten bireyler de internet aracılığıyla en çok dolandırıcılık suçunun işlenebileceğini belirtmişlerdir.

4.2. Cinsiyet ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

Cinsiyet ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan istatistiksel analiz sonuçları Tablo 10’ da sunulmaktadır.

Tablo 10. Cinsiyet ile İnternet Bağımlılığı Puanları Arasındaki T-Testi Sonuçları

Bağımsız Değişken: Cinsiyet	Ortalama		Standart Sapma		T	P (sig)
	\bar{X} Kadın	\bar{X} Erkek	\bar{X} Kadın	\bar{X} Erkek		
İnternet Bağımlılığı	108,37	120,77	43,57	40,43	1,58	0,12

Tablo 10’da de görüldüğü gibi, kadınların internet bağımlılığı puanları (108,37) ile erkeklerin internet bağımlılığı puanları (120,77) arasındaki fark anlamsızdır (p = 0.12). Kadın bireylerin ve erkek bireylerin internet bağımlılığı puanlarına baktığımızda, aradaki fark çok küçüktür. İnternet bağımlılığı puanları cinsiyete göre

farklılaşmamaktadır. Kadınların internet bağımlılığı puanları ile erkeklerin evlilik internet bağımlılığı puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

4.3. Yaş ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

Yaş ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan istatistiksel analiz sonuçları Tablo 11’ de sunulmaktadır.

Tablo 11. Yaş ile İnternet Bağımlılığı Puanları Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi (ONE-WAY ANOVA) Sonuçları

Bağımlı Değişken: İnternet Bağımlılığı	N	Ortalama	Standart Sapma	F	P (sig)
Bağımsız Değişken: Yaş					
18-35	90	118,89	40,67	1,55	0,22
36-45	14	106,21	44,42		
46-65	12	99,17	48,22		
Toplam	116	115,32	42,11		

Tablo 11’ de görüldüğü gibi, 18-35 yaş aralığındaki bireylerin internet bağımlılığı puanları (118.89), 36-45 yaş aralığındaki bireylerin internet bağımlılığı puanları (106.21) ve 46-65 yaş aralığındaki bireylerin internet bağımlılığı puanları (99.17) arasındaki fark anlamsızdır ($p= 0.22$). İnternet bağımlılığı puanları yaşa göre farklılaşmamaktadır.

4.4. Eğitim Durumu ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

Eğitim durumu ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan istatistiksel analiz sonuçları Tablo 12’ de sunulmaktadır.

Tablo 12. Eğitim Durumu ile Evlilik Uyumu Puanları Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi (ONE-WAY ANOVA) Sonuçları

Bağımlı Değişken: İnternet Bağımlılığı	N	Ortalama	Standart Sapma	F	P (sig)
Bağımsız Değişken: Eğitim Durumu					
İlkokul Mezunu	2	92,0	80,61	4,22	0,33
Ortaokul Mezunu	2	171,0	92,36		
Lise Mezunu	10	80,4	32,67		
Lisans Mezunu	81	114,0	42,46		
Yüksek Lisans Mezunu	21	134,0	28,85		
Toplam	116	115,32	42,11		

Tablo 12’de görüldüğü gibi, ilkokul mezunu olan bireylerin internet bağımlılığı puanları (92.0), bireylerin internet bağımlılığı puanları (171.0), lise mezunu olan bireylerin internet bağımlılığı puanları (80.4), lisans mezunu olan bireylerin internet bağımlılığı puanları (114,0), yüksek lisans mezunu bireylerin internet bağımlılığı puanları (134.0) arasındaki fark anlamsızdır ($p=0.33$). İnternet bağımlılığı puanları eğitim durumuna göre farklılaşmamaktadır. İlkokul mezunu bireylerin internet bağımlılığı puanları, ortaokul mezunu bireylerin internet bağımlılığı puanları, lise mezunu bireylerin internet bağımlılığı puanları, lisans mezunu ve yüksek lisans mezunu olan mezunu bireylerin internet bağımlılığı puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

4.5. Günlük İnternet Kullanım Saati ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

Günlük internet kullanım saati ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan istatistiksel analiz sonuçları Tablo 13’de sunulmaktadır.

Tablo 13. Günlük İnternet Kullanım Saati ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi (ONE-WAY ANOVA) Sonuçları

Bağımlı Değişken: İnternet Bağımlılığı					
Bağımsız Değişken: Saat	N	Ortalama	Standart Sapma	F	P (sig)
0-2 saat	41	109,54	46,59	0,43	0,79
3-5 saat	57	120,05	38,95		
6-8 saat	16	114,0	43,98		
9-11 saat	1	123,0	-		
12 ve üstü saat	1	96,0	-		
Toplam	116	115,32	42,11		

Tablo 13’de görüldüğü gibi, günlük internet kullanım saati 0-2 saat olan bireylerin internet bağımlılığı puanları (109.54), günlük internet kullanım saati 3-5 saat olan bireylerin internet bağımlılığı puanları (120.05), günlük internet kullanım saati 6-8 saat olan bireylerin internet bağımlılığı puanları (114.0), günlük internet kullanım saati 9-11 saat olan bireylerin internet bağımlılığı puanları (123.0), günlük internet kullanım saati 12 ve üstü saat olan bireylerin internet bağımlılığı puanları (96.0) arasındaki fark anlamsızdır ($p=0.79$). İnternet bağımlılığı puanları günlük internet kullanım saatine göre farklılaşmamaktadır.

4.6. Servis Kullanma Çeşidi ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

İnternet bağımlılığı ile servis kullanma çeşidi arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan istatistiksel analiz sonuçları Tablo 14’te sunulmaktadır.

Tablo 14. Servis Kullanma Çeşidi ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki T-Testi Sonuçları

Bağımsız Değişken: Servis kullanma	Ortalama		Standart Sapma		T	P (sig)
	\bar{X} Çok-kısa	\bar{X} Az-Uzun	\bar{X} Çok-kısa	\bar{X} Az-Uzun		
Bağımlı Değişken: İnternet Bağımlılığı						
İnternet Bağımlılığı	112,45	117,90	43,84	40,67	0,69	0,49

Tablo 14’ te görüldüğü gibi, çeşitli servisleri kısa sürelerle kullanan bireylerin internet bağımlılığı puanları (112.45) ile az sayıdaki servisi uzun sürelerle kullanan bireylerin internet bağımlılığı puanları (117.90) arasındaki fark anlamsızdır (p = 0.49). Çeşitli servisleri kısa sürelerle kullanan bireylerin internet bağımlılığı puanları ile az sayıdaki servisi uzun sürelerle kullanan bireylerin internet bağımlılığı puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

4.7. Bilişim Suçları Hakkında Bilgi Sahibi Olma ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

Cinsiyet ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan istatistiksel analiz sonuçları Tablo 15’ te sunulmaktadır.

Tablo 15. Bilişim Suçları Hakkında Bilgi Sahibi Olma ile İnternet Bağımlılığı Puanları T-Testi Sonuçları

Bağımsız Değişken: Bilişim suçları	Ortalama		Standart Sapma		T	P (sig)
	\bar{X} Evet	\bar{X} Hayır	\bar{X} Evet	\bar{X} Hayır		
Bağımlı Değişken: İnternet Bağımlılığı	102,69	132,59	44,29	31,99	-4,02	0,00

Tablo 15’ te görüldüğü gibi, bilişim suçları hakkında bilgi sahibi olan bireylerin internet bağımlılığı puanları (102.69) ile bilişim suçları hakkında bilgi sahibi olmayan bireylerin internet bağımlılığı puanları (132.59) arasındaki fark anlamlıdır ($p = 0.00$). İnternet bağımlılığı puanları bilişim suçları hakkında bilgi sahibi olma düşüncesine göre farklılaşmaktadır. Bilişim suçları hakkında bilgisi sahip olan bireylerin, bilişim suçları hakkında bilgi sahibi olmayan bireylerden daha az bağımlı olduğu tabloda görülmektedir.

4.8. Yaşam Doyumu ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

Yaşam doyumu ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan istatistiksel analiz sonuçları Tablo 16’ da sunulmaktadır.

Tablo 16. Yaşam Doyumu Puanları ile İnternet Bağımlılığı Puanları Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken: İnternet Bağımlılığı	Yaşam Doyumu Puanı	İnternet Bağımlılığı Puanı
Bağımsız Değişken: Yaşam Doyumu		
Yaşam Doyumu Puanı	1	r = -0,01 p = 0,94 N = 113
İnternet Bağımlılığı Puanı	r = -0,01 p = 0,94 N = 113	1

Tablo 16’ de görüldüğü gibi, yaşam doyumu ile internet bağımlılığı arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki yoktur (p=0.94).

4.9. Yalnızlık ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

Yalnızlık ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan istatistiksel analiz sonuçları Tablo 17’de sunulmaktadır.

Tablo 17. Yalnızlık ile İnternet Bağımlılığı Puanları Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken: İnternet Bağımlılığı Puanı	UCLA Yalnızlık Puanı	İnternet Bağımlılığı Puanı
Bağımsız Değişken: UCLA Yalnızlık Puanı		
UCLA Yalnızlık Puanı	1	r = 0,19 p = 0,04 N = 116
İnternet Bağımlılığı Puanı	r = 0,19 p = 0,04 N = 116	1

Tablo 17’ de görüldüğü gibi, yalnızlık ile internet bağımlılığı arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki vardır ($p=0.04$). Bu ilişki; pozitif yönlü ve zayıf derecelidir ($r= 0.19$). Buna göre; yalnızlık puanları yüksek olan bireylerin internet bağımlılığı puanları da yüksektir. Aynı şekilde yalnızlık puanları düşük olan bireylerin internet bağımlılığı puanları da düşüktür. Sonuç olarak; yalnızlık arttıkça internet bağımlılığı artmakta, yalnızlık azaldıkça internet bağımlılığı azalmaktadır.

4.10. Benlik Saygısı ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

Benlik saygısı ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan istatistiksel analiz sonuçları Tablo 18’de sunulmaktadır.

Tablo 18. Benlik Saygısı Puanları ile İnternet Bağımlılığı Puanları Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken: İnternet Bağımlılığı	Benlik Saygısı Puanı	İnternet Bağımlılığı Puanı
Bağımsız Değişken: Benlik Saygısı		
Benlik Saygısı Puanı	1	r = 0,02 p = 0,88 N = 116
İnternet Bağımlılığı Puanı	r = 0,02 p = 0,88 N = 116	1

Tablo 18’de görüldüğü gibi, benlik saygısı ile internet bağımlılığı arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki yoktur (p=0.88).

5. SONUÇ VE TARTIŞMA

Araştırmada elde edilen sonuçlara genel olarak baktığımızda; yaşam doyumu, yalnızlık ve benlik saygısı değişkenlerinin, internet bağımlılığını beklenilenden çok daha az açıkladığını ortaya koymuştur. Bu sonuç, internet bağımlılığının nedenlerinin araştırılmasında, yalnızlık, yaşam doyumu gibi popüler değişkenler yerine, farklı değişkenlere yönelmeyi sağlayacağından dolayı, bundan sonraki araştırmalar için yol gösterici olabileceği düşünülmektedir. Araştırmadaki bulguların, internet bağımlılığının önlenmesi ve müdahalesinde adımlar atılmasına yönelik katkı sağlayacağı düşünülebilir.

Bu araştırmanın sonuçları şöyle özetlenebilir:

İnternet bağımlılık düzeyi ile yalnızlık değişkenine ilişkin bulgular incelendiğinde, yalnızlığın internet bağımlılığını pozitif yönde anlamlı bir şekilde ilişkisi olduğu görülmektedir. Korku ve acı veren, ürkütücü bir duygu olarak yalnızlıkla yüzleşmemek için bireyler farkında olmadan; sürekli ve aşırı yemek yeme, anlamsızca ve sürekli bir şeyler satın alma, seçim yapmadan sürekli olarak TV izleme, amaçsız bir şekilde dükkân vitrinlerini izleme ve bilgisayarda zaman geçirme gibi savunma mekanizmaları geliştirmektedir (Geçtan, 1997: 109). Yalnızlığını gidermek için bireyin bilgisayarda zaman geçirdiğini, zamanla teknolojinin vazgeçilmez ürünü internetin kişiyi etkisi altına aldığı düşünülebilir. Araştırmanın bulgusu da bu düşüncüyü desteklemektedir. Ayrıca Yapılan literatür araştırmasında da, Morahan- Martin ve Schumacher (2000)'in, Sanders ve diğerleri (2000)'nin, Kraut ve diğerleri (2002)'nin, Whang, Lee ve Chang (2003)'in ile Nalva ve Anand (2003)'in çalışmalarında, internet bağımlısı kişilerin, yalnızlık düzeylerinin yüksek olduğu doğrultusunda bulgulara ulaştıkları görülmektedir.

İnternet bağımlılık düzeyi ile benlik saygısı değişkenine ilişkin bulgular incelendiğinde ise, benlik saygısının internet bağımlılığını istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Gazda (1982)'ya göre, benlik saygısının düşük olması bireyin iç dünyasında boşluk duygusu yaratmakta, toplumsal yaşamda çeşitli uyum bozukluklarına neden olmakta ve giderek bireyin psikolojik sağlığı bozulmaktadır. Ayrıca, benlik saygısı düşük olan bireylerin, özgüven düzeyleri düşük, anksiyeteleri ise yüksek düzeydedir ve bu kişiler duygularını açıklamakta da zorlanmaktadırlar (Akt.: Karahan ve diğerleri, 2004: 29). Buradan hareketle duygularını açıklamakta zorlanan benlik saygısı düşük bireylerin, internet ortamında sohbet (chat) odalarında vb. kendilerini daha rahat ifade edebilecekleri veya olmak

istedikleri ama olamadıkları kişiler olarak gösterebilecekleri fırsatlar bulabilecekleri düşünülebilir. Araştırmanın bulgusu da bu düşüncüyü desteklememektedir. Bu çalışma kapsamında literatür incelendiğinde, benlik saygısı ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiye yönelik bir çalışmaya rastlanmamıştır.

İnternet bağımlılığı ile yaşam doyumu arasında da beklenen yönün aksine anlamlı ilişki bulunamamıştır.

Araştırmanın bulgularını cinsiyet açısından inceleyecek olursak; internet bağımlılığı genellikle erkeklerde daha yaygındır; ancak bazı araştırmalar da internet bağımlılığı konusunda kızlar ve erkekler arasında çok fazla fark bulunmadığını göstermektedir (Akt: Bayraktar, 2001). Bu çalışmada da bu bilgiyi destekler nitelikte bulgulara ulaşılmıştır. İki grup arasında birbirine yakın puanlar gözlenmiştir. Bu durum erkeklerin bilgisayar kullanımları fazla olmasına rağmen, internet yerine oyunları tercih ediyor olmalarından kaynaklanıyor olabilir (Akt: Batıgün, Hasta, 2009) ve bu nedenle de kızlarla erkekler arasında fark bulunmayabilir. Bu çalışmada da kızlar ve erkekler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Araştırmanın sonuçlarına göre bireylerin % 35'i interneti günde ortalama 0-2 saat, % 48.3'ü ortalama 3-5 saat, % 15.0'ı ortalama 6-8 saat, % 0.8'i ortalama 9-11 saat, yine % 0.8'i de günde ortalama 12 saat ve üstü kullanmaktadır ve interneti kullanma amacı bilgi olanların oranı % 74.2 iken, etkileşim amaçlı internet kullananların oranı % 25.8'dir.

İnterneti en sık kullanım amacının ağırlıklı olarak “bilgi amaçlı” olduğu görülmüş; ancak bununla birlikte “etkileşim amaçlı” olarak kullanan bireylerin de olduğu görülmüştür. İnternet bağımlısı bireylerin interneti en sık kullanım amacı olarak “alış-veriş”, “sohbet” ve “oyunu” tercih ettikleri saptanmıştır. Alan yazında da bu sonuçlar desteklenmekte olup, bu kullanım amaçlarının internet bağımlılığına neden oldukları söylenebilir (Everhard, 2000; Henderson, 2001; Chen ve diğerleri, 2001; Gönül, 2002; DiNicola, 2004; Huang, 2004; Thatcher ve Goolam, 2005; Jang ve diğerleri, 2008).

Bu çalışmanın başlıca sınırlılığı, örneklemin az sayıda olması, katılımcıların çoğunluğunun 18-35 yaş grubundan ve İstanbul'da oturanlardan oluşmasıdır. Diğer yaş gruplarından sınırlı sayıda insan vardır. Bu bağlamda düşünüldüğünde daha fazla birey örnekleme dâhil edilip, daha evrensel sonuçlara ulaşılabilir.

6. KAYNAKLAR

- Akinoğlu, O. (2002). *Eğitim ve Sosyalleşme Açısından İnternet Kullanımı: İstanbul Örneği*. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyoloji Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Doktora Tezi.
- Armstrong, L., Phillips, J.G. ve Sailing, L.L. (2000). *Potential Determinants of Heavier Internet Usage*. *Int. J. Human-Computer Studies*, 53, 537-550.
- Atak, H. (2011). *Yetişkinliğe Geçiş Yıllarında Sigara İçme Davranışının Psikososyal Belirleyicileri ve Sigara İçmenin Yaşam Doyumu ve Öznel İyi Oluşla İlişkisi*. Klinik Psikiyatri Dergisi. Sayı: 1, Cilt: 14. 29-43.
- Ayaroğlu, N.S. (2002). *The Relationship Between İnternet Use and Loneliness of University Students*. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Aydoğdu, C. (2003). *Televizyon ve Bilgisayarın (18-24 Yaş) Gençler Üzerindeki Psikolojik Etkileri: Hendek Örneği*. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Din Bilimleri Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Avşaroğlu, S., Deniz, D. M., Kahraman, A. *Teknik Öğretmenlerde Yaşam Doyumu, İş Doyumu ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi*. Erişim Tarihi: 14 Mayıs 2014, http://www.sosyalbil.selcuk.edu.tr/sos_mak/makaleler%5Cali%20KAHRAMAN%20M.%20Engin%20DEN%20C4%B0Z%20Selahattin%20AV%20C5%9EARO%20C4%9ELU%5C115-130.pdf.
- Bayraktar, F. (2001). *İnternet Kullanımının Ergen Gelişimindeki Rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Beard, K. W. (2005). *Internet Addiction: A Review of Current Assessment Techniques and Potential Assessment Questions*. Cyber Psychology & Behavior. 8 (1). 7-14. www.ietc2008.home.anadolu.edu.tr adresinden alınmıştır.

Bolton, R. (2005). *Kişilerarası Uzaklığı Aşma Becerileri* (V. Koç, Çev.). Ankara.

Bowlby J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation, Anxiety and Anger*. New York: Basic Books.

Bölükbaş, K. (2003). *İnternet kafeler ve İnternet Bağımlılığı Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma: diyarbakır örneği*. Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyoloji Ana Bilim Dalı. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Diyarbakır.

Buluş, M. (1997). *Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık*, PAÜ Eğitim Fakültesi Dergisi, Sayı.3.

Cao, F. ve Su, L. (2007). Internet addiction among Chinese adolescents: prevalence and psychological features. *Child Care Health Development*, 33(3); 275-81.

Cengizhan, C. (2005). *Öğrencilerin Bilgisayar ve İnternet Kullanımında Yeni Bir Boyut: Bağımlılık*. Erişim Tarihi: 14 Mayıs 2014. http://mimoza.marmara.edu.tr/~cahit/Yayin/bildiri/PDR2005Bil/PDR2005_Bildiri.pdf.

Ceyhan, A.A. (2008). *Predictors of Problematic İnternet Use on Turkish University Students*, CyberPsychology & Behavior, 11 (3); 363-

Ceyhan, E. (2008). *Ergen Ruh Sağlığı Açısından Bir Risk Faktörü: İnternet Bağımlılığı*. Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 15 (2), 109-116.

Cüceloğlu, D. (2002). *İletişim Donanımları*. Remzi Kitabevi: İstanbul

Çeçen R., (2008). *Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Anababa Tutum Algılarına Göre Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi*. Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 6(3), 415-431.

Ersoy, A. ve Yaşar, Ş. (2003). *İlköğretim 4. ve 5. Sınıf Öğrencilerinin İnternet Kullanma Durumları*. Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 1 (4), 401- 425.

Esen, B. K. (2007). *Akran Baskısı ve Algılanan Sosyal Destek Değişkenlerine Göre Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Yordanması*. 1.Uluslararası Bağımlılık Kongresi, İstanbul.

Griffiths M. D. (1996). *İnternet Addiction: An Issue for Psychopathology?* Clinical Psychology Forum. S: 97: 32-36.

Griffiths, M. D. (1999). *İnternet Addiction: Fact or Fiction?*. The Psychologist, 12(5), 246-251.

Goldberg, I. (1996). *Goldberg's Message*. Erişim Tarihi: 14.05.2014, <http://www.wusr.rider.edu/~suler/psycyber/supportgp.html>.

Gonzalez, N. A. (2002). *İnternet Addiction Disorder and Its Relation to İmpulse Control*. Unpublished master's thesis, Texas A&M University – Kingsville.

Gönül, A. S. (2002). *Patolojik İnternet Kullanımı*. Yeni Symposium, 40(3), 105-110.

Günüç, S. (2009). *İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Bazı Demografik Değişkenlere ile İnternet Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Fakültesi. Eğitim Programları ve Öğretimi Bilim Dalı: Van.

Hamarta, E., Arslan, C., Saygın, Y., & Özyeğil, Z. (2009). *Benlik Saygısı ve Akılcı Olmayan İnançlar Bakımından Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa çıkma Yaklaşımlarının Analizi*. Değerler Eğitim Dergisi, 7(18), 25-42.

Kim, K., Ryu, E., Chon, M-Y., Yeun, E-J., Choi, S-Y., Seo, J-S. ve Nam, B-W. (2006). *Internet Addiction in Korean Adolescents and Its Relation to Depression and Suicidal Ideation: A Questionnaire Survey*. International Journal Of Nursing Studies, 43; 185–192.

Koch, W.H. ve Pratarelli, M.E. (2004). *Effects of Intro/Extraversion And Sex on Social Internet Use*. North American Journal of Psychology, 6 (3), 371-382.

Korkmaz, M. (1996). *Yetişkin Örneklem İçin Bir Benlik Saygısı Ölçeğinin Güvenirlik Ve Geçerlik Çalışması*. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.

Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukhopadhyay, T. ve Scherlis, W. (2002). *Internet Paradox: A Social Technology That Reduces Social Involvement and Psychological Well-Being?*. Journal of Social Issues, 58 (1), 49-74.

Kurtaran, G.T.(2008). *İnternet Bağımlılığını Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

Morahan-Martin, J. ve Schumacher, P. (2000). *Incidence and Correlates of Pathological Internet Use Among College Students*. Computers in Human Behavior, 16, 13-29.

Nalwa, K. ve Anand, A. (2003). *Internet Addiction in Students: A Cause of Concern*. Cyberpsychology & Behavior, 6(6).

Nichols, L. A. ve Nicki, R. (2004). *Development of A Psychometrically Sound Internet Addiction Scale: A Preliminary Step*. Psychology of Addictive Behaviors, 18 (4), 381–384.

Niemz, K., Griffiths, M. ve Banyard, P., 2005, *Prevalence of Pathological İnternet Use Among University Students and Correlations With Self-Esteem, The*

Generalhealth Questionnaire (Ghq), And Disinhibition, Cyberpsychology and Behavior, 8(6), 562-570.

Pawlak, C. (2002). *Correlates of Internet Use and Addiction in Adolescents*. Dissertation Abstracts International Section A: Humanities & Social Sciences, 63(5-A), pp. 1727.

Retrevo., 2010, *Is Social Media A New Addiction*. Erişim Tarihi: 22.06.2014. <http://www.retrevo.com/content/node/1324>

Rosenberg, M. (1965) *Soicety and The Adolescent Self-İmage*. Princetor, *Princeton University Press*.

O'Reilly, M. (1996). *Internet Addiction :A New Disorder Enters The Medical Lexicon*. CMAJ, 154; 1882-1883.

Orhan, F. ve Akkoyunlu, B. (2004). *İlköğretim Öğrencilerinin İnternet Kullanımları Üzerine Bir Çalışma*. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 26, 107-116.

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., Karabulut Özsoy, Ö. (2003). *Yaşlılarda Yaşam Doyumu*. Erişim Tarihi: 11 Mart 2014, <http://216.239.59.104/search?q=cache:pjhb05jx1g4J:geriatri.dergisi.org/pdf.php3%3Fid%3D146+ya%C5%9Fam+doyumu&hl=tr&ct=clnk&cd=2&gl=tr>.

Öztürk, Ö., Odabaşıoğlı, G., Eraslan, D., Genç, Y., Kalyoncu, Ö.A. (2007). *İnternet Bağımlılığı: Kliniği ve Tedavisi*. Bağımlılık Dergisi, 8 (1), 36-41.

Sanders, C.E., Field, T.M., Diego, M. ve Kaplan, M. (2000). *The Relationship Of İnternet To Depression And Social Isolation Among Adolescents*. *Adolescence*, 35 (138), 237-242.

Shapira, N., Goldsmith, T., Keck, P., Khosla, U. ve McElroy, S. (2000). *Psychiatric Features Of Individuals With Problematic İnternet Use*. *Journal of Affective Disorders*, 57, 267-272.

Scherer K, Bost J. *İnternet Use Patterns: İs There İnternet Dependency On Campus?* In Presented At The 105th Annual Convention Of The American Psychological Association, Chicago,1997.

Souza, K. ve Barbara, L. (1998). *İnternet Addiction Disorder, İnterpersonal Computing And Technology*. *An Electronic Journal for the 21 th Century*, 6(1-2).

Thatcher, A. ve Goolam, S. (2005). *Development And Psychometric Properties Of The Problematic İnternet Use Questionnaire*. *South African Journal of Psychology*, 35(4), 793-809.

Treuer, T., Fabian, Z. ve Füredi, J. (2001). *İnternet Addiction Associated With Features Of İmpulse Control Disorder: İs İt A Real Psychiatric Disorder?* *Journal of Affective Disorders*, 66(2-3), 283.

Türk Dil Kurumu, (2014). *Güncel Türkçe Sözlük*. Erişim Tarihi: 8 Nisan 2014, http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.50c27a2f3a3920.69392609
http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.50c27a353137e8.94175933

TÜİK 2013 Yılı Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması. (2007). Erişim Tarihi: 14 Mayıs 2014, http://www.tbd.org.tr/genel/bizden_detay.php?kod=395&tipi=2&sube=0.

TÜİK 2008 Yılı Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması. (2008). Erişim Tarihi: 14 Mayıs 2014, <http://www.linkopedi.com/cesitli/tuik-2008-yili-hane-halki-bilisim-teknolojileri-kullanim-arastirmasi/>.

Whang, L.S-M., Lee, S. ve Chang, G. (2003). *Internet Over-Users' Psychological Profiles: A Behavior Sampling Analysis On Internet Addiction*. *Cyberpsychology & Behavior*, 6 (2), 143-150.

Widyanto, L., Griffiths M. (2005), *'Internet Addiction': A Critical Review* *International Gaming Research Unit, Psychology Division, Department of Social Sciences*, Nottingham Trent University, 4,31–51.

Yalçın, N. (2006). *İnterneti Doğru Kullanıyor muyuz? İnternet Bağımlısı mıyız? Çocuklarımız ve Gençlerimiz Risk Altında mı?*. Akademik Bilişim Konferansı, Pamukkale Üniversitesi, Denizli.

Yang, S.C. ve Tung, C.J. (2007). *Comparison Of Internet Addicts And Non-Addicts In Taiwanese High School*. *Computers in Human Behavior*, 23: 79-96.

Yılmaz E., Yılmaz E., Karaca F., (2008). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi*. *Genel Tıp Dergisi*, 18(2), 71-79.

Young, K. (1996). *Internet Addiction: The Emergence Of A New Clinical Disorder*. *CyberPsychology and Behavior*, 1(3), 237-244.

Young, K. (1997). *What Makes The Internet Addictive: Potential Explanations For Pathological Internet Use*. 100. Annual Conference of The American Psychological Association, Chicago (15 August ,1997).

Young, K.S. (2004). *Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon and Its Consequences*. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402-415.

Young, K. ve Rodgers, C. (1998). *The Relationship Between Depression and Internet Addiction*. *Cyber psychology and behavior*, 1(1), 25-28

Young, K. (2007). Cognitive behaviour therapy with internet addicts: treatment outcomes and implications. *CyberPsychology & Behavior*, 10; 671-679.

7. EKLER

Ek 1: Kişisel Bilgi Formu (KBF)

Bu çalışma bireylerin internet kullanım sıklıklarını ve bazı bireysel özelliklerini belirlemek amacıyla hazırlanmıştır. Bireysel değerlendirme yapılmayacağı için, kimlik bilgilerinizi vermeniz gerekmemektedir. Lütfen tüm soruları atlamadan yanıtlamaya çalışın.

Katkılarınız için teşekkür ederim.

Psikolog Aslihan EROĞLU

1. Yaş:

2. Cinsiyet: Kadın () Erkek ()

3. Öğrenim Seviyesi: İlkokul () Ortaokul () Lise () Lisans ()
Yüksek Lisans () Doktora ()

4. İnternete ulaşma imkanı (yalnızca en çok ulaşma alanını işaretleyiniz)

Ev () İşyeri () İnternet Kafe () Okul () Cep telefonu ()

5. Günde kaç saat internete giriyorsunuz? (iş amaçlı kullanım hariç)

0-2 () 3-5 () 6-8 () 9-11 () 12 ve üstü ()

6. İnterneti kullanma amacımız:

- **Etkileşim:** *Örneğin:* IRC (sohbet/chat), MSN, forum, mail, alış-veriş, MUD (internette grup oyunu),
- **Bilgi Aracı:** *Örneğin:* İş, ödev, araştırma, oyun-müzik-film indirme, güncel bilgilere ulaşma (hava durumu, emlak, haber), komik siteler

İnterneti ne sıklıkla etkileşim amaçlı, ne sıklıkla bilgi amaçlı kullandığınızı aşağıdaki oran tablosunda bulup çizgilerden birini (-----I-----) yuvarlak içine alınız

Örneğin: Etkileşim amaçlı %20 oranında kullanıyorsanız, bilgi amaçlı %80 oranında kullanıyorsunuz demektir. Böylece tek bir işaretlemeyle her iki oranı da belirtmiş olacaksınız.

Etkileşim

Amaçlı %0 %10 %20 %30 %40 %50 %60 %70 %80 %90 %100
I-----I-----I-----I-----I-----I-----I-----I-----I-----I-----I

Bilgi %100 %90 %80 %70 %60 %50 %40 %30 %20 %10 %0
Amaçlı

7. Aşağıdakilerden size uygun olanı işaretleyiniz

Çeşitli servisleri (siteleri) kısa sürelerle kullanıyorum ()

Az sayıdaki servisi (siteyi) geniş sürelerle kullanıyorum ()

8. Son altı ay içerisinde psikolojik bir rahatsızlık geçirdiniz mi?

Hayır ()

Evet () Lütfen tanımlayınız.....

9. Bilişim (Bilgisayar) Suçları hakkında bilgi sahibi olduğunuzu düşünüyor musunuz?
Evet () Hayır()

10. İnternet aracılığıyla ne tür suçlar işlenebilir? Lütfen yazınız.

.....

Ek 2: İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ)

Aşağıdaki her bir maddeyi okuyarak, bu madde sizin için her zaman doğru ise “**Tamamen Katılıyorum**”, genelde doğru ise “**Katılıyorum**”, emin değilseniz “**Kararsızım**”, genelde doğru değilse “**Katılmıyorum**”, hiçbir zaman doğru değilse “**Kesinlikle Katılmıyorum**” şeklinde işaretleme yapmanız rica olunur.

	Tamamen Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
1. İnternet kullanmadığım zaman kendimi gergin/huzursuz hissedirim.					
2. İnternet kullanmak isteyip de kullanmadığım zaman sinirli/öfkeli olurum.					
3. İnternet bağlantısı koparsa ya da yavaşlarsa sinirlenirim/öfkelenirim.					
4. İnternet kullandığım zamanlarda hiç olmadığım kadar mutlu/huzurlu olurum.					
5. Kendimi endişeli ya da sıkıntılı hissettiğim zamanlarda internet kullanmak beni rahatlatır.					
6. Birileri beni internetin başından kaldırırsa sinirlenirim.					
7. Sorunlarımdan kaçmak için internet kullanmaya yönelirim.					
8. İnternete, planladığım zamanda giremezsem sinirlenirim.					
9. Çevremde birileri varken, yalnız kalıp, internete girmeyi isterim.					
10. İnterneti kullanmadığım zamanlarda internete girmek için sabırsızlanırım.					
11. Gittiğim yerlerde internet bağlantısı ararım.					
12. İnternet kullanmamı sınırlamakta ya da kontrol etmekte güçlük çekerim.					
13. Sabah uyandığımda ilk aklıma gelen internete girmek olur.					
14. İnternette her defasında, bir öncekinden daha uzun süre kalmak isterim.					
15. İnternette planladığımdan daha uzun süre kalırım.					
16. İnternet kullanmadığım zamanlarda bile interneti düşünürüm.					
17. İnternette iken acıktığımı, susadığımı hissetmem ya da farkına varmam.					
18. İnternette daha fazla zaman geçirmek için başka planlarımı iptal ederim.					
19. İstediğim zaman internetin başından kalkamam.					
20. Ailem beni çağırırsa dahi internetin başından kalkamam.					
21. İnternet kullanabilmek için uykumdan ödün veririm.					
22. İnternet kullanmamdan dolayı ailem ile sorunlar yaşarım.					
23. Arkadaşlarım beni çağırırsa dahi internetin başından kalkamam.					
24. İnternet kullanmamdan dolayı başka etkinliklere (spor, sinema, kitap okuma vb.) ilgim azalır.					
25. İnternet kullanmamdan dolayı ev/iş/okul sorumluluklarımı yerine getiremem ya da ihmal ederim.					
26. Çevremdekiler internette harcadığım zamandan dolayı şikayet eder.					
27. İnternet kullanmamdan dolayı ailem ile daha az zaman geçiririm.					
28. İnternet kullanmamdan dolayı arkadaşlarım ile daha az zaman geçiririm.					
29. İnternet kullanmamdan dolayı arkadaşlarım ile sorunlar yaşarım.					

30. İnternet ortamında edindiğim arkadaşlıkları gerçek yaşamdaki arkadaşlarıma tercih ederim.					
31. Gerçek yaşamdaki arkadaşarımla dışarıda görüşmek yerine internette görüşmeyi tercih ederim.					
32. Arkadaşlarımı internetten edinirim.					
33. İnternet benim en iyi arkadaşımıdır.					
34. İnternetsiz bir yaşam bana anlamsız/boş gelir.					
35. İnternet kullanmamdan dolayı yüz yüze iletişimde zorluk yaşarım.					

Ek 3: Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)

Aşağıda yaşam ile ilgili tutumlarınızı ölçen 5 ifade vardır. Bu ifadelerin derecesini belirlemek amacı ile 1'den 7'ye kadar seçenekler sunulmuştur. Lütfen her ifadeyi dikkatlice okuyunuz ve sizin için uygun olan derecelendirme numarasını ölçeğin yanındaki bölmede işaretleyiniz.

1. Hiç uygun değil
2. Uygun değil
3. Biraz uygun değil
4. Ne uygun, ne de değil
5. Biraz uygun
6. Uygun
7. Çok uygun

	1	2	3	4	5	6	7
1. Yaşamım birçok yönüyle ideallerime yakın.							
2. Yaşam koşullarım çok iyi.							
3. Yaşamımdan çok hoşnutum.							
4. Şu ana kadar istediğim şeyleri elde edebildim.							
5. Yeniden dünyaya gelseydim yaşamımda hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.							

Ek 4: UCLA Yalnızlık Ölçeği (UCLA YÖ)

Aşağıda çeşitli duygu ve düşünceleri içeren ifadeler verilmektedir. Sizden istenen her ifade de tanımlanan duygu ve düşünceye ne sıklıkta katıldığınızı her ifade için size en uygun olan ifadeyi işaretleyiniz.

	Hiç yaşamam	Nadiren yaşarım	Bazen yaşarım	Sık sık yaşarım
1. Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum.	1	2	3	4
2. Arkadaşım yok.	1	2	3	4
3. Başvuracağım kimse yok.	1	2	3	4
4. Kendimi yalnız hissediyorum.	1	2	3	4
5. Kendimi bir arkadaş grubunun bir parçası olarak hissediyorum.	1	2	3	4
6. Çevremdeki insanlarla birçok ortak yönüm var.	1	2	3	4
7. Artık hiç kimseyle samimi değilim.	1	2	3	4
8. İşlerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşılmıyor.	1	2	3	4
9. Dışa dönük bir insanım.	1	2	3	4
10. Kendimi yakın hissettiğim insanlar var.	1	2	3	4
11. Kendimi grup dışına itilmiş hissediyorum.	1	2	3	4
12. Sosyal ilişkilerim yüzeyseldir.	1	2	3	4
13. Hiç kimse beni gerçekten iyi tanımıyor.	1	2	3	4
14. Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.	1	2	3	4
15. İstediyim zaman arkadaş bulabilirim.	1	2	3	4
16. Beni gerçekten anlayan insanlar var.	1	2	3	4
17. Bu derece içine kapanmış olmaktan dolayı mutluyum.	1	2	3	4
18. Çevremde insanlar var, ama benimle değil.	1	2	3	4
19. Konuşabileceğim insanlar var.	1	2	3	4
20. Derdimi anlatabileceğim insanlar var.	1	2	3	4

Ek 5: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)

Aşağıda, genel olarak kendinizle ilgili duygu ve düşüncelerinize yönelik 10 madde verilmiştir. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyup, sizin için doğruluk derecesini verilen 4'lü derecelendirme sistemini kullanarak belirtiniz.

	Çok Doğru	Doğru	Yanlış	Çok Yanlış
1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli bulurum.				
2. Bazı olumlu özelliklerimin olduğunu düşünüyorum.				
3. Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.				
4. Ben de diğer insanların birçoğunun yapabileceği kadar bir şeyler yapabilirim.				
5. Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.				
6. Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.				
7. Genel olarak kendimden memnunum.				
8. Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.				
9. Bazen kendimin kesinlikle bir işe yaramadığını düşünüyorum.				
10. Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığını düşünüyorum.				

8. ÖZGEÇMİŞ

1987 yılında doğdu. İlköğretime Edirne’de başlayıp, Ankara’da bitirdi. 2005 yılında Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Psikoloji bölümüne girmeye hak kazandı ve mesleki alanıyla ilgili birçok staj yaptı. Ankara Üniversitesinden 2010 yılı Şubat ayında mezun oldu. 2011 yılında Haliç Üniversitesi Uygulamalı Psikoloji Yüksek Lisans Programına başladı. 2011 yılından itibaren Türk Silahlı Kuvvetleri’nde psikolog olarak görev yapmaktadır.