

**T.C.**  
**İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**GENÇ YETİŞKİN BİREYLERDE İNTERNET**  
**BAĞIMLILIĞI SOSYAL UYUM VE MUTLULUK**  
**DÜZEYLERİ ARASINDAKİ YORDAYICI İLİŞKİLER**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Yasemin UYGUR**

**İstanbul**

**Ekim, 2020**

**T.C.**  
**İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**GENÇ YETİŞKİN BİREYLERDE İNTERNET**  
**BAĞIMLILIĞI SOSYAL UYUM VE MUTLULUK**  
**DÜZEYLERİ ARASINDAKİ YORDAYICI İLİŞKİLER**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Yasemin UYGUR**

**Tez Danışmanı**

**Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ**

**İstanbul**  
**Ekim, 2020**

## TEZ ONAY SAYFASI

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilimdalı YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ

.....

Üye Dr. Öğr. Üyesi. Kamil Arif KIRKIÇ

.....

Üye Dr. Öğr. Üyesi. Esra ARIKAN

.....

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

.....

Prof. Dr. Ali GÜNEŞ

Enstitü Müdürü

## **BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ**

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Genç Yetişkin Bireylerde İnternet Bağımlılığı Sosyal Uyum Ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

**İmza**

**Yasemin UYGUR**

## ÖNSÖZ

Genç yetişkin bireylerin, günlük yaşantıların da yoğun bir şekilde internet kullanımının oluşturduğu internet bağımlılığının, sosyal çevrelerine uyum sürecini nasıl etkilediğini ve mutluluk düzeylerini inceleyen bu çalışma, öncelikle çok saygı değer hocam ve aynı zamanda tez danışmanım olan, Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ'ın yönlendirmeleri ve yardımlarının yanı sıra başvurmuş ve incelemiş olduğum kaynakların ürünüdür. Anlayışı, hoşgörüsü, motivasyonu, iyi niyeti ve sabrı için bu süreci en kolay şekilde atlatmamı sağlayan çok kıymetli hocama ne kadar teşekkür etsem azdır.

Tez serüvenimde çok fazla yardımı dokunan başta ailem olmak üzere; akrabalarım, arkadaşlarıma özellikle Osman ERDEM, Senem KAHRAMAN ve tüm değerli öğrencilerime katılımları için teşekkür ediyorum.

**Yasemin UYGUR**

**İstanbul, 2020**

**ÖZET**  
**GENÇ YETİŞKİN BİREYLERDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI SOSYAL  
UYUM VE MUTLULUK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ YORDAYICI  
İLİŞKİLER**

Yasemin UYGUR  
Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışma  
Tez Danışmanı: Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ  
Ekim - 2020, 96 Sayfa

Bu araştırmanın amacı, genç yetişkin bireylerin internet bağımlılığı, sosyal uyum ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesidir.

Araştırmanın çalışma grubunu İstanbul'da 2019-2020 yılı içerisinde İstanbul ilinin çeşitli bölgelerinde hayatını devam ettiren, öğrenimine devam eden ve mesleğini sürdüren 531 birey oluşturmaktadır.

Araştırmada internet bağımlılığı, sosyal uyum ve mutluluk değişkenleri arasındaki ilişkinin sınanması amacıyla yapısal eşitlik modellemesi analizi yapılmıştır. Yapısal eşitlik modeli analizi AMOS 19 programı ile yapılmıştır.

Araştırmada gerekli verilerin toplanması için, Kişisel Bilgi Formu, genç yetişkin bireylerin internet bağımlılık düzeylerini belirlemek için, "Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu Ölçeği", mutluluk düzeylerini ölçmek için "Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu" ve sosyal uyum düzeylerini ölçmek için de "Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeği SUKDÖ" kullanılmıştır. Toplanan verilerin yüzde ve frekans hesapları SPSS 18 paket programı ile gerçekleştirilmiştir.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, genç yetişkinlerin sosyal uyumları ile internet bağımlılıkları arasında negatif yönde doğrusal ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bir başka ifadeye göre elde edilmiş olan sonuçlar doğrultusunda, genç yetişkinlerin sosyal uyumları arttıkça internet bağımlılıklarının azalacağını göstermektedir.

Ayrıca test edilen modelde mutluluk değişkenine etki eden değişkenin sosyal uyum olduğu görülmüştür. Genç yetişkinlerin sosyal uyum ile mutlulukları arasındaki yordayıcı ilişkiler incelendiğinde, pozitif yönlü doğrusal ve anlamlı bir ilişkinin var

olduğu görülmektedir. Bir başka ifadeye göre elde edilen sonuçlar, genç yetişkinlerin sosyal uyumları arttıkça mutluluk düzeylerinin arttığını göstermektedir. Ulaşılan bulgular ışığında araştırılan alışmanın Öneriler kısmı geliştirilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** İnternet Bağımlılığı, Sosyal Uyum, Mutluluk



## **ABSTRACT**

### **INTERNET ADDICTION IN YOUNG ADULT INDIVIDUALS PREDICTOR RELATIONSHIPS BETWEEN SOCIAL ADJUSTMENT AND HAPPINESS LEVELS**

Yasemin UYGUR

M. Sc., guidance and counseling

Thesis Advisor: Prof. Dr. Bülent DiLMAÇ

October-2020, 96 Pages

The aim of this research is to examine the relationships between internet addiction, social cohesion and happiness levels of young adult individuals.

The working group of the research consists of 531 individuals who have continued their life, continued their education and continued their profession in various parts of Istanbul province in the Year 2019-2020 in Istanbul.

In the study, structural equality modeling analysis was performed to test the relationship between internet addiction, social cohesion and happiness variables. Structural equality model analysis was conducted with Amos 19 program.

In order to gather the necessary data, the Personal Data Form was used to determine the internet dependency levels of young adult individuals, the "young internet addiction Test Short Form scale", the "Oxford Happiness Scale short form" to measure happiness levels, and the "social adjustment Self-Assessment Scale SUKDÖ" to measure social adjustment levels. The percentage and frequency calculations of the collected data were performed with SPSS 18 package program.

According to the findings from the study, a negatively linear and meaningful relationship between the social adaptations of young adults and their internet addictions has been identified.. In other words, the results show that internet addictions will decrease as young adults' social cohesion increases.

Also in the tested model, it was observed that the variable acting on the happiness variable was social harmony. When the Predictor relationships between social harmony and happiness of young adults are examined, it is observed that a positive linear and meaningful relationship exists. The results, according to another statement,

show that happiness levels increase as young adults ' social cohesion increases. In the light of the findings, the recommendations of the study were developed.

**Keywords:** Internet Addiction, Social Cohesion, Happiness



## **İÇİNDEKİLER**

<b>TEZ ONAY SAYFASI.....</b>	<b>i</b>
<b>BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ.....</b>	<b>ii</b>
<b>ÖNSÖZ.....</b>	<b>iii</b>
<b>ÖZET.....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vi</b>
<b>İÇİNDEKİLER .....</b>	<b>viii</b>
<b>TABLolar LİSTESİ.....</b>	<b>xi</b>
<b>ŞEKİLLER LİSTESİ.....</b>	<b>xii</b>
<b>KISALTMALAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>BİRİNCİ BÖLÜM.....</b>	<b>1</b>
<b>GİRİŞ .....</b>	<b>1</b>
1.1. Araştırmanın Problem Durumu .....	1
1.2. Araştırmanın Amacı .....	3
1.3. Araştırmanın Alt Amaçları .....	3
1.4. Araştırmanın Önemi .....	4
1.5. Varsayımlar .....	6
1.6. Sınırlılıklar.....	6
1.7. Tanımlar .....	6
<b>İKİNCİ BÖLÜM.....</b>	<b>7</b>
<b>KURAMSAL ÇERÇEVE VE KONU İLE İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR.....</b>	<b>7</b>
2.1. Bağımlılık Kavramı .....	7
2.1.1. Bağımlılığın Tanımı .....	7
2.1.2. Bağımlılığın Özellikleri .....	8
2.1.3. Bağımlılığın Türleri .....	9
2.1.4. İnternet Bağımlılığının Tanımı ve Nedenleri.....	10
2.1.5. İnternet Bağımlılığının Alt Grupları .....	14
2.1.5.1. Oyun Bağımlılığı .....	15

2.1.5.2.	Akıllı Telefon Bağımlılığı .....	19
2.1.5.3.	Sosyal Medya Bağımlılığı .....	21
2.1.5.4.	Online (Çevrimiçi) Alışveriş Bağımlılığı .....	25
2.1.5.5.	Sanal Kumar Bağımlılığı .....	27
2.1.5.6.	Siber Seks Bağımlılığı .....	30
2.1.6.	Ülkemizde İnternet Bağımlılığının Yaygınlığı .....	32
2.2.	Sosyal Uyum .....	34
2.2.1.	Sosyal Uyum Kavramı .....	34
2.2.2.	Aile İlişkilerinde Sosyal Uyum .....	35
2.2.3.	Birey Psikolojisinde Sosyal Uyumun Önemi .....	36
2.2.4.	İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Uyum Arasındaki İlişkiler .....	38
2.3.	Mutluluk Kavramı .....	39
2.3.1.	Mutluluk Kavramı .....	39
2.3.2.	Mutluluk Kuramları .....	40
2.3.2.1.	Uyum Kuramı .....	40
2.3.2.2.	Erek (Amaç) Kuramı .....	40
2.3.2.3.	Etkinlik (Akış) Kuramı .....	41
2.3.2.4.	Aşağıdan Yukarıya Yukarıdan Aşağıya Kuramları .....	41
2.3.3.	Yaşam Doyumu ve Bağımlılık .....	42
2.3.4.	Mutluluk, Yalnızlık ve İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkiler .....	44
<b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM .....</b>		<b>47</b>
<b>YÖNTEM .....</b>		<b>47</b>
3.	Araştırma Modeli .....	47
3.2.	Çalışma Grubu .....	47
3.3.	Veri Toplamada Kullanılan Ölçme Araçları .....	47
3.3.1.	Kişisel Bilgi Form .....	48
3.3.2.	Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu (YİBT-KF) .....	48
3.3.3.	Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeği (SUKDÖ) .....	48
3.3.4.	Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu .....	48
3.4.	Verilerin Toplanması .....	49
3.5.	Verilerin Analizi .....	49
<b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM .....</b>		<b>50</b>
<b>BULGULAR .....</b>		<b>50</b>

<b>BEŞİNCİ BÖLÜM</b> .....	<b>53</b>
<b>TARTIŞMA</b> .....	<b>53</b>
<b>ALTINCI BÖLÜM</b> .....	<b>57</b>
<b>SONUÇ VE ÖNERİLER</b> .....	<b>57</b>
Sonuçlar:.....	57
Öneriler:.....	57
<b>EKLER</b> .....	<b>66</b>
EK1: Kişisel Bilgi Formu.....	66
EK2: Young İnternet Bağımlılığı Testi - Kısa Formu (YİBT-KF) .....	68
EK 3: Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeği .....	69
EK 4: Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu.....	75
EK 5: İmza Eki Onayı .....	76
EK 6: Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu-Kullanım İzni .....	77
EK 7: Sosyal Uyum Ölçeği Kullanım İzni .....	78
EK 8: Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu Kullanım İzni .....	79
<b>ÖZGEÇMİŞ</b> .....	<b>80</b>

## **TABLolar LİSTESİ**

Tablo 3. 1: Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı.....	47
Tablo 4. 1: Yapısal Eşitlik Modelinin Uyumuna İlişkin İstatistiksel Değerler.....	50
Tablo 4. 2: .Sosyal Uyum ile İnternet Bağımlılığı ve Mutluluk Arasındaki Yordayıcı İlişki.....	51



## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 4. 1: Modele İlişkin Yol Analizi.....51



## KISALTMALAR

Vb	: Ve Benzeri
Vd	: Ve Diğerleri
TV	: Televizyon
Dr	: Doktor
DSM IV	: The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
GTA	: Grand Theft Auto
RPG	: Rol Playing Game
NBA	: National Basketball Association
NFS	: Need for Speed
PUBG	: PlayerUnknown's Battlegrounds
YY	: Yüzyıl
ABD	: Amerika Birleşik Devletleri
TDK	: Türk Dil Kurumu
OMÖ-K	: Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu
SUKDÖ	: Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeği
YİBT-KF	: Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu

## BİRİNCİ BÖLÜM

### GİRİŞ

Bu bölümde, araştırmanın problem durumu, araştırmanın amacı ve önemi, varsayımları, sınırlılıkları ve tanımlar bulunmaktadır.

#### 1.1.Araştırmanın Problem Durumu

Ağ teknolojisinin hızlı ve yükselerek ilerlemesi günümüzde çok geniş bir yaş aralığı kitlesini etkisi altına almaktadır. Büyümlü dijital ortamda gerçek sosyallüğimizden izole olduğumuz ve istediğimiz şekilde interneti kullanıp şekillendirebildiğimiz, sosyal platformlar sayesinde istediğimiz karaktere bürünebildiğimiz ve ucuz bir şekilde elde ettiğimiz ağ teknolojisinin ürünü olan internet günümüzdeki en yaygın kitle iletişim aracı rolünü üstlenmiştir. Günlük yaşantımızda, mesleki iletişimlerimizde ve akademik okul yaşantımızda dahi internete oldukça fazlasıyla yer vermekteyiz. İletişim kanalı olarak ilk internet ağının günümüzde düşünülmesi ve sık kullanılması davranış şeklimizin on sene öncesine kadar dahi ne kadar fark ettirdiğinin kanıtıdır. Davranış şekillerimizi değiştiren tüm dünyayı beraberinde aynı platformlarda buluşturan ve çok kısa sürede çok ucuz bir maliyetle bunu yerine getirebilen ağ teknolojisi olan internet, günlük kullanım oranlarını kat ve kat arttırarak yaşamlarımızın odak noktası haline almaya durmaksızın devam etmektedir (Yurtseven, 2019: 2).

İnternetin cazip gelen dünyası ve dijital ortamda gerçekleştirdiğimiz sanal kimliklerimiz, takipçilerimiz, çevrimiçi oyunlarımız ve oyundaki arkadaşlıklarımız günlük yaşantımızda da çok aktif bir şekilde yer almaktadır. Günlük yaşantımızın içerisinde yoğun ve aktif şekilde kullanılan internet zamanla etkileşimi ve iletişimi kolaylaştırmasının dışına da çıkarak yaşamımızın amacı haline almasıyla beraber internet bağımlılığı kavramını da beraberinde doğurmuştur. Özellikle dijital ortamda gerçekleştirilen pek çok alternatifli etkinlikler; sohbet, oyun oynama, alışveriş yapma, sosyal medya platformları ve siberseks gibi seçenekleriyle internet günümüzde boş zamanların kaliteli geçirilme şeklini de almıştır. On sene öncesine kadar televizyon programlarının ve magazinsel ünlülerin çok göz önünde olmaları sürekli medyatik hareketlerle kendi ünlerini aktif tutmaları izleyiciler tarafından ulaşılması zor bir ünlülük kavramını doğurmuştu. Aslında biz medya sektöründeki televizyon ve program akışındaki algıyı ulaşılamaz olduğu için seyreden bireyler

halini alırken ağ teknolojisi olan internet bize çok farklı bir boyut kazandırdı. İnternet aracılığıyla beraber herkes birbirleriyle kolay etkileşim sağlayabilir hale geldi. Bireyler diledikleri zaman paylaşımlar yaparak internet aracılığıyla çok kısa sürede geri dönüş almayı ve yorumlarla iletişime geçmeyi kavradılar. Artık ünlülük kavramı ekranın diğer tarafında bizden çok da uzak olan, imkansız sayılan bir kavram değildi. Kullanıcılar diledikleri zaman belli bir kitleye hitab ederek kendi küçük takipçi kolonilerini oluşturabildiler. Artık televizyonda yayınlanan akışı izleme zorunluluğu kalmadı, çünkü internet sayesinde kontrol kullanıcıların ellerine geçti ve diledikleri gibi program akışına hükmedebildiler. Hükmedebilme ve kontrolü sağlayabilme kullanıcılara, internetin cazip tarafı olarak gözükmemektedir. Böylelikle çok daha fazla eve ve insana ulaşan her kesime hitab eden ve tüm dünyada küreselleşerek ilerleyen internet çağımızın vazgeçilmez olarak değerlendirilmektedir (Solmaz, 2019: 1).

İnternetin aslında hayatımızı kolaylaştırmaya yönelik ve ahlaki değerlerin de ön planda tutularak ilerleme projesi günümüzde çok farklı boyutlar kazanarak bir linç kültürünü oluşturmuştur. Yoğun internet kullanımına sahip bireyler aktif paylaşımlar ve sosyal platformlara olan düşkünlükleriyle beraber tüm ahlaki değerleri yok sayarak acımasızca kişisel saldırılarda bulunabilir hale gelmişlerdir. Artık internet sayesinde herkese ulaşım serbest ve istediğimizi dilediğimiz şekilde iletmek de serbest sayılmaktadır. Ancak planlanan ağ teknolojisinin amacı başlangıçta bu yönde değilken, kullanıcı bireyler tarafında kolay etkileşimi sağlaması ve kontrolün tamamen bireyde gerçekleşmesi saldırgan yönlerimizi de açığa çıkarmaktadır. Böylelikle kontrolü elinde gören bireyler internet de gerekenden ve amacından oldukça fazla vakit geçirmeye başlamaktadır. Artık her şey mümkündür, her istenilen kişiyle etkileşime geçilebilir, istenilirse farklı kimliklerle kişi kendisini tanıtabilir yansıtabilir, farklı deneyimle ve tecrübeler yaşayabilir, farklı gruplarla bir araya gelebilir durumdadır. İnternetin cazip yönünün ön planda olması sebebiyle aktif ve yoğun internet kullanımına devam eden bireyler de ise pek çok alanda kopmalar meydana gelmektedir. Özellikle sosyalleşme alanında çevreye uyum sağlam noktasında yoğun internet kullanan bireyler adaptasyon süreci yaşamaktadırlar. Davranışsal bir bağımlılık halini alan yoğun internet kullanımı kişi de yoksunluk, tolerans, huzursuzluk gibi diğer davranışsal bağımlılıklarda yaşanan semptomların yaşanmasına sebep olmaktadır. Böylelikle bireyler de buldukları sosyal çevrelerinde başta aile bireyleri olmak üzere kopmalar yaşamaktadır. Sosyal ilişkileri

zayıflayan bireyler de sosyal uyum anlamında ciddi sıkıntılarda doğmaktadır. Özgüveni ve öz yeterliliği düşük hal almaya başlayan ve kendini ifade etmede güçlük çeken bireyler internet de kendilerine oluşturdukları sanal dünyalarında tam zıttı yönünde bir görünüş oluşturarak ve sergileyerek gerçek yaşantılarındaki sosyalleşme sürecinden kopmaları pekiştirmektedirler (Avşar, 2020: 3).

Sosyal anlamda kendisini kapatan ve kopmalar yaşayan bireyler için artık yaşam sanal dünyadan ibaret bir hal almaktadır. Bu durumda yaşama dair doyum düzeyi ise giderek düşme yaşanmaktadır. Mutluluk seviyeleri sosyalleşme süreçleriyle paralel ilerlemektedir. Ancak kimi için internet ortamında sosyalleşmek mutluluk için bir önem teşkil ederken kimi internet kullanıcıları için durum farklılık göstererek mutluluk seviyelerinde düşüşe sebebiyet vermektedir. Ancak interneti sınırlamak günümüz için mümkünatı olmayan bir hal almıştır. Çünkü akıllı telefonlarla beraber artık her an elimizin altında olan internet kendisini kullanmadan edemediğimiz bir dünyaya kullanıcıları çekmiştir. Akıllı telefonlarımıza indirebildiğimiz uygulamalar ise teknolojiyle olan aramızdaki ilişkimizi daha da ilerletmektedir. Alan yazında internet bağımlılığının sosyal uyum ve mutluluk konusunun beraber incelendiği pek çok araştırmaya rastlanılmamaktadır. Üç değişkeni aynı arada değerlendiren bir çalışma gözükmemekle beraber kişiler arasında internet kullanımı gittikçe yaygınlaştığı düşünülmektedir. Çocukluk çağından itibaren internetle aktif bir tanışma yaşayan çocuklarımız ve kuşak farkının olmasına rağmen internete kolay alışabilme ve adapte olabilme sağlayan büyüklerimizin de gösterdiği yoğun internet kullanımı aslında durumun vahimlik boyutunu gözler önüne sermektedir. Bu nedenle yoğun internet kullanımının, genç yetişkin bireyler arasında, sosyal çevreleriyle uyum göstermeleri ve mutluluk algıları üzerindeki etkisinin hangi yönde ve ne düzeyde olduğunun tespit edilmesi önemlidir(Sağlan, 2019: 2).

## **1.2.Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın temel amacı, genç yetişkinlik internet bağımlılığı yaşayan bireylerin sosyal uyum ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkileri ortaya koymaktır. Bu amaca bağlı olarak alt amaçlar aşağıda görüldüğü biçimde belirlenmiştir.

## **1.3.Araştırmanın Alt Amaçları**

1. Genç yetişkin bireylerin internet bağımlılığı ile sosyal uyum arasında anlamlı düzeyde ilişki var mıdır?

2. Genç yetişkin bireylerin internet bağımlılığı ile mutluluk arasında anlamlı düzeyde ilişki var mıdır?

3. Genç yetişkin bireylerin sosyal uyum ve mutluluk arasında anlamlı düzeyde ilişki var mıdır?

#### **1.4.Araştırmanın Önemi**

Globalleşen ve yeni yükselen teknoloji çağında, dünyada teknolojinin gelişmesi ile birlikte hayatımızın her alanında değişiklikler meydana gelmektedir. Bu gelişmelerden biri de ağ teknolojisinin dijitalleşmiş hali olarak literatürde yerini alan internet ve internet kullanımınıdır. İnterneti diğer kitle iletişim araçlarından daha cazip kılan özelliği ise dünyanın bir ucundaki insanın, dünyanın diğer ucundaki insanlarla internet aracılığı ile buluşmasını sağlaması ve ucuz bir alternatif olmasıdır. Dünyadaki ve ülkemizdeki hızlı internet kullanımının gelişimi internetin yaygınlaşarak evlere girmesi ile başlamıştır. Bu kadar hızla ve büyüyerek gelişen ağ teknolojisi ve ağ teknoloji sektörüne kayıtsız kalmayan birçok platform, kuruluş, şirket, marka, ya da firmalar çeşitli ve çok seçenekli uygulamalar aracılığıyla yatırım yapmaya başlamışlardır. Böylelikle ağ teknolojisinin yatırımcıları tarafından hazırlanan; şans oyunları, espor, chatleşme platformları, sosyal medya uygulamaları, arkadaş ve flört bulma uygulamaları, dijital oyun gibi zengin içerik ve uygulamalarla kullanıcı bireyleri daha da kendi sanal dünyasına çeken internet, oldukça da etkileyciliği olan bir tercih unsuru halini alarak göze çarpmaktadır (Değer, 2019:3).

İnternetin, yani ağ teknolojisinin yaygınlaşmasını sağlayan uygulamaların kuran ve düzenleyen kişiler, kullanıcılarını ekran karşısında ve çevrimiçi şekilde tutmak için kullanıcılara, internette sanal bir dünyada bireyin olmak istediği, yapmak istediği tatminlik duygusunu yaşadığı bir ortam hazırladılar. Bu tarif edilebilecek kibar bir tanımlama aslında bakıldığında kötü olan bir yanı yok gibi gözükürken durumu ters açıdan değerlendirdiğimizde ise, kullanıcılarını onların anlamadığı hissetmediği ya da görmediği bir zincirle bağlayan ağ teknolojisinin kurucuları, dehşet verici bir duruma zemin hazırlamaktadırlar. İnternet bağımlılığını betimlemek gerekirse eğer bu benzetme oldukça yerinde olacaktır. İnternet kullanıcılarına vurulan zincir doğruyu yanlış iyiyi kötüyü saptırabilecek kadar da etkili olan bir zincirdir. Bireylerin tüm değer yargılarını da değiştiren ancak soyut bir varlık şeklinde teknolojinin getirisi olan internetin etkisi sosyalleşmek adına masumane olarak başlayan bir durumdan çok daha öte bir boyut kazanarak günümüzün en önemli bağımlılıkları arasında yerini almaktadır (Üçüncüoğlu, 2018:2).

Küçük gruplaşmalar ve sosyalleşmelerle başlayan, etkileşimi arttırmak ve bireylerde aradaki ulaşım sorununu kaldırarak kolay iletişim olanağı sunmayı hedefleyen internet, başlangıçtaki amacından yatırımcılar ve şirketlerin oluşturdukları uygulamalar sayesinde oldukça farklı şekilde etkileşim alanı sağlamıştır. Sosyal medya platformlarının isminden de anlaşılacağı üzere sosyalleşmek ve etkileşimde

kalabilmek adına ortaya çıkarılan uygulamaların kullanım şekline göre ana fikirden oldukça uzaklaşarak günümüzde narsistlik kişilik bozukluğunu tetikleyecek derece paylaşım merakı ve sürekli olarak aktif kalma, çevrimiçi olma, beğeni alma ve takipçi sayıları gibi etkenlerle durum davranışsal bir bozukluk halini almıştır. Başlangıçta yatırımcı şirketlerin hiçbirinin öngörüsü bu yönde ilerleme göstermezken toplumsal olarak davranış şekillerindeki etkilerinin büyük payının farkına varan yatırımcılar, yapay zekâ öncülüğünde algoritmalarla bireylerin ilgi alanlarını hedef almaya başlamaktadırlar. Böylelikle kişisel verilerin ve özelliklerin oluşturmuş olduğu algoritmalar sayesinde izleyeceğimiz, beğeneceğimiz, ilgi duyabileceğimiz pek çok şey aslında yine internet aracılığıyla kullanıcı bireylere aktarılmaktadır. Buradaki amaç ise, kişinin aktif olarak internette uzun süre vakit geçirmesinin sürekliliğini tetiklemektir. Bu durumda başlangıçta bizim kontrolümüzde ilerleyen internet ve internet aracılığıyla kullanılan platformlar belli bir süre kullanımdan sonra kişisel algoritmalarla bireyleri dijital ortama hapsedmektedir. İnternette ne kadar uzun süre vakit geçirdiğinin farkına varmayan bireylerde bu durum davranışsal bozukluk olarak ilerleme göstermektedir. Böylelikle günlerini ve saatlerini internette geçiren kullanıcılarda sosyal fonksiyonlarda zayıflama, gerçek yaşantıdan kopma ve uzaklaşma giderek artan depresif ruh hali ise tüm diğer bağımlılık özellikleri gibi kaçınılmaz olarak kendisini göstermektedir. Sosyal yönden iletişim kurmada güçlük çekmeye başlayan ve mutluluk kavramının içeriğini farklı olarak sanal ortamda anlamını doldurmaya çalışan bireylerin, internet olan düşkünlüğü ve patolojik internete kullanımı çocukluktan yetişkinliğe kadar çok geniş bir kitleyi etkisi altına almaktadır (Genç Aksoy, 2019: 8-9).

Yurtiçi ve yurtdışında alan yazınında özellikle internet ve teknoloji bağımlılığı ile ilgili birçok araştırma görmek mümkündür (Balcı ve Koçak, 2017, Balcı ve Gölcü, 2019:178, Chou ve Hsiao, 2000: 65-78, Scherer 1997, Young, 1998, Yuen ve Lavin, 2004: 379,). Ayrıca internet bağımlılığı ve mutluluk, yaşam doyumu, sosyal uyum arasındaki çalışmalar da sayıca artış göstermektedir (Ak ,Kavaklı, Kesici, Kozan, 2019: 439, Çağır ve Gürkan 2010, Cao ve arkadaşları, 2011, Şenol-Durak ve Durak , 2011).

Sonuç olarak, internet bağımlılığının davranışsal ve psikolojik belirtilerle mutluluk ile pozitif ilişkili olduğunu gösteren araştırma sonuçları bulunmaktadır. Bunun yanı sıra araştırmalarda, internet bağımlılığı ile yaşam doyumu arasında negatif yönde bir ilişki olduğu sonuçlarına da rastlanmaktadır. Araştırma sonuçları yurt içi ve yurt dışında uygulanabilirliği açısından sonuç olarak ikili bir durum ortaya çıkmaktadır.

## 1.5.Varsayımlar

Araştırmaya katılan genç yetişkin bireylerin, verilerin toplanması amacı ile uygulanan, ölçme araçlarına içten ve samimiyetle cevap vermiş oldukları varsayılmaktadır.

## 1.6.Sınırlılıklar

1. Araştırma bulguları 2019-2020 yılı İstanbul ilinin çeşitli bölgelerinde hayatını devam ettiren, öğrenimine devam eden ve mesleğini sürdüren 531 birey ile sınırlıdır.
2. Araştırmada genç yetişkin bireylerde ki internet bağımlılık düzeylerini belirlemek için, “Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu Ölçeği,,mutluluk düzeylerini ölçmek için „Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu“ ve sosyal uyum düzeylerini ölçmek için de „Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeği SUKDÖ “ ölçeklerinin ölçtükleri niteliklerin kapsamıyla sınırlıdır.

## 1.7.Tanımlar

**İnternet Bağımlılığı:** Birçok uzmanın ortak görüşü olarak; bilgisayar başında, internete bağlı olarak, geçirilen zaman diliminin fazlalığı ve günlük yaşamdaki aksaklıklara sebebiyet vermesi problemlili şekilde internet kullanımı, internet bağımlılığı olarak kabul edilmektedir (Savcı, 2017: 24).

**Sosyal Uyum:** Bireyin diğer insanlarla uyum gösterme çabası olarak tanımlamasına göre değişen çevre koşullarına ve gruplara da uyabilme, uyumun bir parçası olabilme şeklinde tanımlanmaktadır (Bolgün, 2020: 6).

**Mutluluk:** Mutluluk; refah, neşe, bahtiyarlık, tatmin olmak, yaşamdan duyulan memnuniyet, olumlu duyguların sık olumsuz duyguların az yaşanması ve yaşamdan yüksek doyum alma şekli, kıvanç duyma durumudur (TDK, 2019).

## İKİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL ÇERÇEVE VE KONU İLE İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde “bağımlılık ve internet bağımlılığı”, “sosyal uyum” ve “mutluluk” ile ilgili kuramsal bilgiler ve bu konularda yapılmış olan araştırmalara yer verilmiştir.

#### 2.1. Bağımlılık Kavramı

##### 2.1.1. Bağımlılığın Tanımı

Kullanıcı, bir kerelik denemeye alıştığı veya birden fazla kullandığı maddeyi bırakmak konusunda sıkıntı çekiyorsa, bırakmayı istemesine rağmen bırakamıyorsa ve maddeyi bulamadığında yoksunluk krizleri çekiyorsa giderek dozunu daha da arttırıyorsa, zararlarına bilmesine rağmen kullanmaya devam ediyorsa bu kişiye bağımlı, hastalığına da bağımlılık denir (Akkaş, 2019:13). Farklı tanımlamalarda da bağımlılık kavramı tartışılmış olmakla beraber, bağımlılık; varlığın oluşturduğu bir rahatsızlık-sendrom olarak da ele alınır. Merak, adrenalin ve korku duyguları bir arada toplandığında ise bağımlılık meydana gelmektedir (Dinç, 2014: 11). Bağımlılık aynı zamanda bir beyin hastalığı olarak da tanımlanır. Bireyler haz duygularını tatmin etmek için bağımlılık geliştiren maddeleri kullanmaya başlar ancak bir süre sonra günlük yaşantılarını devam ettirmek de zorluk çekerler. Türk Dil Kurumunda ise bağımlılık; bağımlı olma durumu ve tabiiyet olarak tanımlanır (Akkaş, 2019: 14).

Bağımlılıkla ilgili olarak daha çok yapılan araştırmalar özellikle uçucu madde, alkol, sigara gibi aktif olarak tüketilmeye yönelik bağımlılıklar üzerine yoğunlaşmıştır. Ancak günümüzde ise bağımlılık kavramının alt başlıklarını daha kapsamlı tutmaya başladığımızı yapılan araştırmalar eşliğinde görmekteyiz. Değişen teknoloji ve dönüşen dünya sistemi ile birlikte artık günümüzde, bireyler sadece aktif bir şekilde tüketilmeye yönelik maddelerden ziyade daha pasif olan ve tüketme eylemi (aktif olarak ağız yoluyla kullanımı veya direk vücuda enjekte durumu) olmaksızın teknolojik platformlara ve aletlere de bağımlılık geliştirdiklerini görebilmekteyiz. Hızla gelişen teknolojinin, insan hayatındaki rahatlatıcı ve konfor etkisiyle beraber çoğunluğumuzun hayat akışı teknolojik aletlere bağlı ilerlemektedir. Ancak günümüzün gelişmiş teknolojileri olan bilgisayar, internet ve akıllı telefonların günlük yaşantımıza getirdiği kolaylıklar; kısa sürede istenilen bilgiye ulaşma, kitleler arası kolay iletişim platformu, çevrim içi paylaşım özelliğiyle kitlelere hitap edebilme ve bireylerin birbirleri ile zaman ve mesafe kısıtlaması olmadan rahatlıkla

her an iletişim kurabilmesi gibi cezp edici ve kullanmaya teşvik edici kolaylıklarının dışında çok sık kullanımından kaynaklanan birçok probleme de zemin hazırlamış bulunmaktadır (Cengizhan, 2005: 84).

### **2.1.2. Bağımlılığın Özellikleri**

Kullanıcı bireye bağımlı teşhisi koyabilmek ve klinik anlamda destek almasını sağlayabilmek için o bireyin belli özellikler göstermesi gerekmektedir. Amerikan Psikiyatri Derneği'nin "Mental Bozuklukların Tanısı ve İstatistik El Kitabı IV" de ele alınan bağımlılığın klinik olarak teşhisinin konulabilmesi için kriterler belirlemiş ve bu kriterlerin en az üç ve daha fazlasını barındıranları bağımlı olarak tanımlamışlardır. Bağımlıların özellikleri olan bu kriterleri belirlerken daha öncelikli olarak madde kullanımına yönelik (alkol, sigara, uçuucu madde, ilaç,.. vb) belirtiler göz önünde bulundurulmuştur. Kriterler sırasıyla;

-Tolerans: madde belli bir süre kullanıldıktan sonra aynı etki ve hazzı yaşatmaz bu sebeple hazzı daha fazla yaşayabilmek için kullanılan madde miktarını artırma

-Yoksunluk: Bazı maddeler örneğin alkol, uyuşturucu, sigara gibi kullanmayı bıraktıktan sonra yoksunluk belirtileri yaşanır. Bulantı, kusma, karın ağrısı, halsizlik, uykusuzluk, titreme gibi belirtiler yaşanır. Kullanılan maddeye göre de yoksunluk belirtileri değişkenlik gösterebilir.

-Aşırı tüketim ya da kontrolsüzlük: Maddeyi planlamadan ve farkında olmadan ihtiyaçtan daha fazlasını almak ve madde kullanım dozunu kontrol edememek

-Madde temini için fazla zaman harcamak: Kullanıcı maddeyi temin edebilmek için zamanının çoğunu harcar

-Zarar görmeye rağmen kullanmaya devam etmek: Kullanıcı birey madde kullanımına devam ederken aile ve arkadaşlık ilişkileri zedelenebilir, sosyal çevresinde sıkıntı yaşayabilir, fizyolojik olarak rahatsızlıklar yaşayabilir ancak madde kullanma isteğinin önüne geçemez ve kullanımını devam ettirir.

-Madde kullanma isteği: Madde kullanımının artan bir şekilde devam etmesi ve bireyin madde kullanımını sürekli olarak istemesi şeklinde; en az üç kıstası taşıyan birey için klinik anlamda bağımlı teşhisini koyabiliriz. Ancak bu kıstaslar teknoloji ve internet bağımlılığının tanısında ve teşhisinde de kullanılan kıstaslar değildir (Tuzgöl Dost ve Zorbaz, 2014:299).

### 2.1.3. Bağımlılığın Türleri

Bağımlılık türleri fizyolojik bağımlılık ve davranışsal bağımlılık olmak üzere iki alt başlık da toplanmaktadır. Kullanılan maddeye göre bağlanma dereceleri vardır. Fizyolojik – Madde etkisiyle oluşan bağımlılık; kullanılan maddenin veya sanal alıştırıcının kesilmesi, azaltılması durumunda yoksunluk krizlerinin ortaya çıkması ve direnç artımının gelişmesi durumudur (Demir, 2017: 23).

İlk zamanlar küçük bir doz yeterli gelirken bir süre sonra beyin hücreleri bu miktara uyum sağlar ve o maddenin daha fazla miktarı olmadan uyarıcı görevini yerine getiremez başlangıçta alınan dozdaki normal etkisini gösteremez bir hal alır. Davranışsal-psikolojik bağımlılık türünde ise; kullanılan maddenin veya sanal alıştırıcının alınma miktarına karşı tolerans veya direnç artımı gerçekleşmez. Bireyde çok güçlü ve aşırı bir şekilde kullanılan maddeyi-sanal alıştırıcıyı arama ve yeniden o etkiyi yaşama isteği vardır (Nurmedov ve Tarhan, 2019:39).

İptila derecesinde bağımlılık düzeyi de vardır ki aslında davranışsal bağımlılık türünün içerisinde de değerlendirilir. Tutsaklık ve tutkunluk derecesinde maddeye karşı aşırı isteme ve hayatının tek amacımışçasına bir dürtü gelişir. “Addiction” kelimesinden gelmektedir. Kelimenin kökü de “kölelik-köle olmak” kavramına dayanmaktadır (Nurmedov ve Tarhan, 2019:40).

Bir davranış şeklinin bağımlılığa dönüşmesi için, zihinsel meşguliyet, duygu durum değişikliği, yoksunluk, direnç, tolerans ve kişiler arası çatışmalar şeklinde ölçütleri içermesi gerekmektedir. Bağımlılık artık bir yaşam şekline dönüşmektedir(Dinç, 2014:12).

Düzenlenmiş bir şekilde bağımlılık türlerini ve örneklerini gösterecek olursak:

Bağımlılıklar;

Madde etkisiyle oluşan bağımlılıklar: Sigara, alkol, ilaç, eroin, vb.

Davranışsal – maddesiz bağımlılıklar: Kişi bağımlılığı-patolojik aşk, İnternet ve bilgisayar bağımlılığı, kumar, alışveriş, seks, yeme bozukluğu, kleptomani vb.

Şeklinde örneklendirebiliriz. Davranışsal bağımlılıkların özellikle kişi bağımlılığı-patolojik aşk haricindeki bağımlılık çeşitlerinde dürtüsel davranışlar aktif rol alır ve

dürtü kontrol eksikliği sonucu bu bağımlılıklar tedavi ve müdahale edilmediği sürece devamlılık gösterir (Ögel, 2017:118).

#### **2.1.4. İnternet Bağımlılığının Tanımı ve Nedenleri**

Bilimsel ve teknolojik gelişmelerin hızında ilerleyen sadece dünya olmamakla beraber kendi günlük yaşamlarımız da bu değişim sürecine kolaylıkla adapte olmuş durumdadır. Bu sebeple ki gelişen teknolojiye kayıtsız kalamadık ve internetin kolay erişebilirliği ve pek çok bilgi kaynağı sağlaması sayesinde hemen günlük yaşantılarımızda bu değişikliklere adaptasyon sağladık. Böylelikle adaptasyon süreci hız kazandı ve gelişen teknoloji artık yaşantımızın vazgeçilmez bir gerçeği haline dönüştü. Öyle ki kapitalizmin de öncülüğünde her yeni teknolojik alet bir miktar daha yaşantımızı kolaylaştırmaya yönelik özelliklerle piyasaya sunulduğundan dolayı bireyleri kullanım açısından daha da teşvik edici olmuştur. Böylelikle akıllı telefonlar, tabletler, akıllı saatler ve akıllı TV derken erişim kolaylığı ve geniş kitlelerce kullanım yaygınlığından kaynaklı günümüzde “İnternet Bağımlılığı” adı altında bir davranışsal bağımlılık türü toplumda giderek artan miktarlarda kendini göstermektedir (Livingstone ve Helsper, 2007: 619-643).

İnternet kullanıcılarının sayısının artması ve internetin bireylerin özel ve iş yaşantılarında daha sık kullanımıyla beraber artık bazı patolojik etkiler ortaya çıkmaya başlamıştır. Bu devasa dijital alan bazen yasa dışı işlere zemin oluşturabilirken bazen de siber zorbalığı yaygınlaştırarak adli mekanizmanın ilgi alanına girmektedir. Öyle ki sosyal medya platformlarında kişiler kendi profillerinden veya sahte oluşturdukları profillerden diğer kullanıcılara hakaret, şantaj, tehdit, fidye gibi siber zorbalıklarla zor duruma sokabilmektedir. Siber zorbalığın sonucunda ise intiharla karşılaşılan vakalara da rastlanılmaktadır. Aslında yaşamı kolaylaştırmak adına kullanım sıklığı her gün katlanarak artan internetin bir de böyle sıkıntılı ve olumsuz yönleri de mevcuttur (Kırıcı, 2020: 12-15).

Bağımlılık kavramından bahsedildiğinde genelde madde ve fiziksel bağımlılıklar öncelikli söz konusu olurken artık günümüzde internet ve bilgisayar bağımlılığı şeklinde yeni bir bağımlılık türünün ortaya çıktığı düşünülmektedir. Bu açıdan bakıldığında internet bazı kişiler için bilgi ve iletişim kolaylığı amacından çıkarak bağımlılığa dönüşmüştür ve patolojik kullanım sonucu klinik yardım gerekecek seviyelere ulaşan vakalara rastlanılmıştır (Dinç, 2014: 15).

İnternet bağımlılığının standart ve kesin olarak belirtilmiş bir tanımı yoktur. Bazı araştırmacılara göre “bağımlılık” kavramının tanımı kimyasal madde bağımlılıklarında kullanılması gerektiği düşüncelerinde olmalarına rağmen başka sorunlu davranışlarında tanımlanmasında kullanılmaktadır. Kumar bağımlılığı ve internet bağımlılığı için de genel klasik anlamda kullanılan bağımlılık kavramının tanımı yapılabilir (Ögel, 2017:102). Uluslararası literatüre ilk kez, Dr.Ivan Goldberg’in tarafından 1996 yılında gönderilmiş olan ve şaka amacı taşıyan bir mail yolu ile girmiştir. Bu tarihten itibaren de “İnternet Bağımlılığı” kavramı uluslararası alanda kabul görerek kullanılmaya başlanmıştır. Peele ve Brodsky, “Bağımlılık ve İyileşmesi Konusunda Gerçekler: Zarar Verici Alışkanlıkların Büyümesine İlişkin Program” isimli kitaplarında klasik bağımlılık kavramını tanımlarken şöyle bahsetmişlerdir; bağımlılık size başka hiçbir şekilde deneyimleyemeyeceğiniz his ve tatmin edici duygular sunar. Acı, belirsizlik, depresyon ve rahatsız edici duyguları engeller. Dikkat üzerine yoğunlaşan güçlü ve bir o kadar da şaşırtıcı duygular yaratır. Bireyin üstesinden gelemediği sorunları unutmamasını veya bunlarla ilgili olarak kendisini iyi hissetmesini, kendisine güvenmesini sağlar. Gerçek olmayan ve geçici olan güvenlik ve huzur hissi ya da içtenlikle ait olma hissi sağlar. Peele ve Brodsky’ın bu tanımı aslında günümüzde internet bağımlılığının tanımlanmasında ışık olacak nitelikte bir tanımlamadır. Klasik “bağımlılık” kavramından daha geniş ve daha betimleyici şekildedir. Dürtüsel bozukluk kaynaklı davranışsal bozuklukla alakalı bağımlılıkları da tanımlayabilmek de bize kolaylık sağlamaktadır (Gökçearslan ve Günbatar, 2012:14).

İnternetin aşırı kullanımı ve telefonlarımızda bile rahatlıkla erişim sağlayabildiğimiz internet ve bilgi teknolojisinin aynı diğer etken maddeler gibi nörobiyolojik mekanizmaları kullanarak bağımlılık yaptığı düşünülmektedir. İnternetin kullanım biçimlerine göre de değerlendirerek internet bağımlılığı tespiti yapılmalıdır. Çünkü birey günlük yaşantısının on saatini de internette geçirse bağımlı olmayabilir, kendi aktif yaşantısında herhangi bir aksama veya sosyalleşmesinde bir eksi yön görülmebilir. Ancak daha kısa süre interneti kullanan bireylerde bağımlılık tespitinde bulunulabilir. Kısa süreli kullanımda dahi internet artık bireyin tüm yaşantısını ele geçirmiş vaziyettedir ve birey internet bağımlısı olabilir. İnternet bağımlılığının nedenlerini ve alt sebeplerini kavrayabilmek adına internetin kullanım amaçlarının göz önünde bulundurulması gerekmektedir. İnterneti iş yaşantısında ve

günlük yaşantısında bireyler bilgi kaynaklı ve iletişim kaynaklı olmak üzere tamamen ihtiyaç temelli kullanmaktadır. Bu kategoride herhangi bir problem yoktur. Zorunlu durumlarda kullanıcı birey interneti tercih etmiştir. İnternet bir eğlence aracına dönüşmüşse ve boş zamanları değerlendirebilmek adına internet tercih ediliyorsa bu durumda sık ve düzenli bir internet kullanımından söz edilir. Kullanıcının hayatında internet artık sorunlar yaratmaya başlamışsa ve interneti kötüye kullanım da söz konusuysa bu noktada artık kullanıcı için sorunlu internet kullanımı kategorisinden bahsedebiliriz. Ancak henüz bu noktada da bağımlı olarak değerlendiremeyiz. Patolojik internet kullanımı, takıntılı ve kompulsif internet kullanımı veya siber zorbalık kavramları artık kullanıcı için geçerliyse de işte bu aşamada birey için internet bağımlısı tanısı konulabilir. Bir bireyin internet bağımlısı olması ve tanısı konulabilmesi için, psikiyatri sınıflandırma kitabı DSM IV'te yer alan ve kumar bağımlılığı tanı ölçütleri içinde kullanılan sekiz ölçütten en az beş tanesini barındırması gerekmektedir. Bu ölçütler şu şekilde sıralanmıştır:

- İnternetle ilgili aşırı düzeyde zihinsel bir uğraş ve süreç
- İnternete bağlı kalma süresinde artışa geçme ve artışa ihtiyaç duyma durumu
- İnternet kullanımını azaltmaya yönelik girişimlerde bulunma ancak başarısız sonuç alma kontrol eksikliği
- İnternet kullanımını azaltılması yönünde girişimde bulunulduğunda yoksunluk belirtilerinin yaşanması
- Başlangıç seviyesinden daha da uzun süre internette kalma durumu
- İnternetin aşırı kullanılması yüzünden sosyal yaşantıların; okul, aile ve iş yaşantılarında akademik sıkıntılı süreçler geçirme
- İnternete bağlı ve çevrimiçi aktif durumda kalabilmek için okul, aile ve terapistle yalan söyleme durumu
- İnternete bağlı kalma süresinde duygu durum değişikliklerinin yaşanması, umutsuzluk, depresyon, anksiyete, kaygı düzeyi vb. durumların yaşanması

Bireyin internet bağımlısı şeklinde değerlendirebilmemiz için bahsi geçen bu ölçütlerin en az beş tanesini barındırması gerekmektedir. Bu ölçütlerin dışında bireyde gerçekleşen sürekli internette çevrimiçi kalma dürtüsü, arkadaşlarla vakit geçirmek veya sosyalleşmek yerine interneti tercih etmek, internet kullanımını bırakmak da ciddi zorluklar yaşamak ve zaman yönetimini sağlayamamak, internet yüzünden uykusuz kalmak, yine aynı şekilde internet kullanımını yüzünden kilo

artışları ve kilo vermek, çevreden sürekli internet kullanımını konusunda ikazlar almak, internete bağlanılacak süreyi iple çekmek, internete erişim sağlanmadığında kullanıcının kendisini eksik ve rahatsız hissetmesi, gizlice internete bağlanmak ve internete bağlanmak için işten veya okuldan eve gelmekte acele etmek gibi birçok belirtiler örnek gösterilebilir. Ancak bu belirtilerden önce en önemli etken psikososyal işlevlerin bozulup bozulmamasıdır. Tüm bu belirtilere sahip bir birey yaşamsal fonksiyonlarını ve sorumluluklarını devam ettirmekte güçlük çekmeyebilir, yaşantısına kaldığı yerden devam edebilir. Psikososyal işlevleri bozulan bir birey için durum patolojik bir hal almış ve mutlaka uzman tarafından tedavi edilmesi gereken bir süreç içerisine girmiştir. Patolojik internet kullanıcılarının genelde üç evresi bulunmaktadır; büyülenme, saplantı ve hayal kırıklığına uğrama – uzak durma şeklindedir ve bu üç evreden geçerek bağımlılık geliştirmişlerdir. Genelde ikinci evre de kullanıcı takılı kalmıştır. İkinci evreden üçüncü evreye geçen sayısı oldukça az sayıdadır (Yılmaz, 2019: 10).

İnternetin insanların hayatına girmesi ile birlikte kültür, coğrafya, millet farkı gözetmeksizin hızla yayıldığı ve sunmuş olduğu alternatif imkânlarda diğer bağımlılıkları tetikleyecek şekilde zemin hazırlaması göz ardı edilemeyecek bir gerçektir. İnsanların zamanlarının kısıtlı olması, hayatı hızlı yaşamaları, kolay ve en ekonomik şekilde iletişim kurabilmeleri ve kendilerine ait sanal bir dünya oluşturmaları gibi farklı alternatifleriyle internet bağımlılığının nedenleri artarak devam etmektedir. Beard, internet bağımlılığıyla ilgili oldukça fazla sayıda çalışma yapmış olmakla beraber, aşırı internet kullanımının bireyde; serotonin ve dopamin hormonlarının sayısız derecede rastlanmasına ve psikolojiyi değiştirerek aşırı mutlu etmesine sebep olduğunu ortaya koymuştur. Ancak bunun yanı sıra dezavantaj olarak da vücut bozukluğu, dikkat eksikliği, hiperaktivite bozukluğu, sosyal fobi ve aile üyelerinde bağımlılığa yatkınlık söz konusuysa eğer patolojik internet kullanımı gibi problemlere de bireyler de rastlanılmıştır. Beard, İnternet bağımlılığının teşvik edici yönlerini biyolojik olarak hormonlarla açıklanması halinde psikolojik nedenleri de barındırdığına değinmiştir (Telkök Şen, 2015: 10-11).

İnternet bağımlılığına neden ve zemin oluşturabilecek durumlar; anneden veya babadan kopma durumu, ebeveynlerden ayrılış, toplumda kendini bireyin yalnız hissetmesi, sevgisizlik, ötekileştirme hissi, değersizlik, kaygı bozukluğu ve bunun gibi sebeplerden dolayı internet bağımlılığına doğru yönelim oluşabilmektedir. Bazı

bireylerde kendilerinde eksik hissettikleri bu yönlerini internet aracılığıyla tatmin ettiklerini yapılan çalışmalarda dile getirmişlerdir. Yine Griffiths'in yapmış olduğu vaka çalışmalarında da; bireyin yaşamındaki yetersizliklere (fiziksel görünüm, sosyal fobi, asosyallık, bedensel rahatsızlıklar, arkadaş grubuna dâhil olamama vb.) karşı koymak amacıyla da interneti kullandıklarına ve uzun bir süre aradan sonra bu durumun bağımlılığa dönüştüğüne rastlanılmıştır (Kacar, 2020: 11).

İnternet bağımlılığının nedeni olacak durumları sıralamak gerekirse; içgüdülerden ve dürtülerden kaynaklanan davranışların bastırılması, çevresel ilişkinin yok denilecek kadar kısıtlı olması, kişi ve nesnelere gerçekçi ilişkiler kurulmaması ve çaba gösterilmemesi, sanal arkadaşlıkların gerçek ilişkilere tercih edilmesi, gerçek hayatı deneyimlemekten ve yaşamaktan kaçınma durumu, kendini sanal dünyada daha özgür ve daha özgüvenli hissedilmesi, günlük sorunlar ve engellerden kurtulmak için kişinin kendisine kurmuş olduğu yapay cennetini daha ön planda tutması, akademik yaşantıya uyum sağlamak istenmemesi yine aynı şekilde çaba gösterilmemesi ve zaman ayrılmaması gibi sebeplerle bireyler sanal dünyayı gerçek yaşantılarına seçerek önceliklerini belirlemiş olmaktadır. Bağımlılık yolunda ilerleyen bu süreçte kaygı düzeyleri ve duygu-dürtü kontrol bozuklukları sebebiyle gerçekle yüzleşmek yerine kendilerini güvenli hissettikleri alanda yani sanal dünyalarında var olmaya devam etmek isterler. Böylelikle şuan da en sık rastladığımız alan olan internet bağımlılığıyla karşı karşıya bir durum içerisinde yer alırız. "Modelleme" kavramı internet bağımlılığına etki eden önemli sosyal etkenlerden biridir. İnternet kullanıcıları, çevresindeki insanları başkalarıyla tanışmak, eğlenmek, flört etmek, sorunları çözmek için kullandıklarını gördüklerinde kendileri de aynı amaç için interneti kullanmayı öğrenebilirler, bunu bir yöntem veya ana kaynak olarak da görebilirler. Yapılan bazı araştırmalarda ise aşırı ve patolojik internet kullanımının alkol ve kumar bağımlılığı gibi algılanmadığını göstermesi durumu da internet bağımlılığına sebep olacak önemli bir psikolojik faktördür (Bağatarhan, 2020: 33-35).

### **2.1.5. İnternet Bağımlılığının Alt Grupları**

İnternet bağımlısı olmayan kullanıcılar, internet bağımlısı kullanıcılarına göre interneti daha fazla bilgi edinmek, öğrenmek, araştırmak amaçlı kullanmakta ve beraberinde eğitimlerine, alışverişlerine de yine internet üzerinden zaman harcamaktadırlar. İnternet bağımlısı olan kullanıcılar ise; film-müzik, oyun,

pornografî, sohbet, sosyal platformlar, topluluk siteleri vb. sitelerde daha çok zaman harcamaktadırlar. İnternet bağımlılığı kendi bünyesinde çok fazla alternatif imkânlarıyla beraber geniş bir kavram olmasının yanı sıra barındırdığı alt gruplarıyla da bağımlılığı pekiştirmektedir (Ögel, 2017:120).

### **2.1.5.1.Oyun Bağımlılığı**

Oyunlar, çocukluk çağımızdan itibaren kişisel, motor ve zihinsel becerilerimizin gelişmesinde yardımcı ve yaşamımızın bir parçasıdır. Her yaşta ve dönemde insan oyuna, oyun oynamaya ihtiyaç duyar. Oyunla yaşam iç içe geçmiş bir döngü gibidir. Ancak oyun yaşam kurallarımızın temelini oluşturmaz ve yaşam kurallarımızın dışındadır. Bazıları için oyun eğlenme aracı iken kimimiz içinse yaşamın odağı halini alır. İşte yaşamın odağı noktasında geldiğinde ise durum ebeveynler ve bireyin kendi yaşam kalitesi için durum bir tehlike içerir. Freud'un dediği gibi yaşamda iki temel dürtüyle var olan insan bu iki temel dürtüden (cinsellik ve saldırganlık) birisine karşılığı oyun dünyasında bulmaktadır. Özellikle ergen grubun oyunları yaşamın odağı haline getirmesi sebebi ise "saldırganlık" dürtüsüne oyunlarda karşılık bulmasıdır. Oyun dünyası hem gençlerde hem de yetişkinlerde heyecan uyandıran ve saldırganca duyguları besleyen imkânlar sunmaktadır. Sanal dünya da hiçbir şey "gerçek" kategorisinde değerlendirilmediği için sanal oyunların etkisi için de zararsız olarak düşünülmektedir (Arıcak, 2015: 23).

Oyun insanı eğitebilir. Oyunu oynayan kişi seçtiği karaktere bürünür ve oyunun kahramanı olur. Yaşamda her şeyin bir limiti vardır. Madde bağımlılığı yaşayan bireylerin bile günlük dozlarının bir limiti vardır. Ancak sanal dünyada ve internette sınır yoktur. Sanal oyunlar sonsuzdur ve birey fiziksel limitlerin ötesine geçer, zaman kavramı değişir, kaybolur (Feindel, 2019: 51).

Oyunlar gerçeklerden kopmaya neden olabilir ancak gerçek yaşantıyı daha iyi yaşamak için de sebep sunabilir. Günlük yaşantıda özellikle kent yaşamında insanların stresten ve yoğun tempodan kaçmaya, rahatlamaya, eğlenmeye ve kafasına dağıtmaya ihtiyacı vardır. Oyunlar günlük yaşamdaki sıkıntılarla insan arasındaki bu kopuşu sağlayabilir. Bu kopuş durumu oyunun oynanmasından sonraki sürede bireye kendisini daha iyi hissettirip gerçek yaşantıda daha güçlü ve pozitif döndürüyorsa yararlıdır diyebiliriz. Ancak gerçeğe dönmede engel oluyorsa bu bir sorundur ve bağımlılığa giden yolun başlangıcıdır. Gerçek yaşam ile sanal dünya arasındaki

dengeyi kurmak günümüz için yeni bir beceridir. Ancak bazı bireyler bu beceriyi hiçbir zaman kazanamıyor ve gerçekte yaşama becerilerini dahi zamanla kaybediyorlar. Bazı “Gamer” yani oyun oynayan kişiler için oyun, bir meditasyon gibidir. Yaşama ait günlük standart sıkıntılarını oyun oynadıkları esnada düşünmezler, telefonlarına cevap vermezler ancak çocukları ağladığında veya aile üyelerinden bir uyarı aldıklarında oyunun başından kalkarlar ve diğer kişilerle ilgilenirler. Kimin, ne kadar oyun oynarsa bağımlı olacağına dair kesin bir sınırlama yoktur. Günde on saatini oyuna ayırıp gerçek yaşama uyum becerisini yitirmeyen bir bireyle günde iki saatini oyuna ayırıp tamamen yaşamı oyun odaklı ilerleyen bir bireyin oyun bağımlılığı düzeyi aynı değildir. Bu sebeptendir ki kesin bir sınırlamayla oyun bağımlılığı düzeyinden bahsedilemez (Soyöz Semerci, 2020: 42-44).

Sanal oyunları tercih eden bireyler genelde gerçek yaşantısında oyunda yakaladığı başarıyı yakalayamamış kimselerdir. Sanal dünyada oyun oynarken, oyun oynadığın insanların “Gamer” ı görmelerine gerek yoktur. Sadece sesli bir şekilde iletişim kurulması yeterli olmaktadır. Böylelikle oyun oynayan kişi kendisini istediği şekilde tanıtabilir olmak istediği kişi olabilir ve hoşlanmadığı birisini kolaylıkla engelleyerek onunla arasına sınır koyabilir, erişimini kısıtlayabilir. Gerçek yaşantımızda bir kimseyi engellemek gibi bir durum söz konusu olamaz ve hayatımızdan bir anda çıkarmak ne yazık ki sanal dünyadaki kadar kolay değildir. Oyuna ayrılan süre ile oyunda başarı yakalama arasında doğrusal bir matematik söz konusudur. Oyunu oynadıkça sistemi çözer ve başarıyı yakaladıkça de oyun çevresi tarafından ün kazanırız. Ancak gerçek yaşantımızda herhangi bir işte çalışmak ve başarıyı yakalamak için en az altı ay gibi bir süre gerekmektedir. Özellikle internet üzerinden çoklu oynanan oyun türleri internet bağımlılığının en çok etkileyen kategoridir. Oyun oynayan kişi, bir süre sonra artık tek başına oyun oynamaktan sıkılır ve bir takımla oyun oynamaya başlar. Böylelikle sanal çevresi genişlemiş olur ve sanal arkadaşlıklar üzerinden çoklu oyun oynama durumu başlar. Farklı mekânlardan ve kültürlerden birçok farklı oyuncuyla aynı platformda buluşmak ve bir takım oluşturmak beraber aynı oyunu oynamak, rekabet etmek bireysel oynanan oyundan çok daha fazla keyif vermektedir. Oyuncu; oynadığı oyunlarda gerçek yaşantıda yakalayamadığı şansı oyun da yakalar, kendisini diğer kişilere ispatlar ve saldırgan dürtülerini oyun hırsıyla beraber uygulamaya başlar. Bu durum kişi de heyecan ve merak duygusu oluşturur. Seviye atladıkça kazanılan güç ve para kişiyi oyuna karşı

tutkuyla bağlanmasına sebep olur ve saatlerinin çoğunu oyun başında geçirir. Seviye atlamaya dayalı oyunların bir sonu yoktur. Sürekli bir seviye atlanır ve seviye atlandıkça verilen ödüller farklılık ve diğer düşük seviyeli oyunculardan ayrıcalık getirir. Bu durumda oyuna olan bağımlılığı arttırır. Oyunları daha oynanması hale getiren başka unsurlar da mevcut olmakla beraber yapılan vaka çalışmalarında da belirtilmiştir. Oyunda kurulu bir takımınız varsa eğer takım; sizin eksikliğinizde dahi takım olarak seviye atlamanızı sağlar, çoklu oynanan oyunlarda ölümsüzlük durumu söz konusudur, kısa süreli ölüm olur ve hemen tekrar doğarsınız kaldığınız yerden devam edersiniz. Asıl tehlike ise titizlikle düşünülmüş ödül sisteminde gizlidir. Çünkü oyuna bağlanan oyuncuya sadece günlük giriş yaptığı için bile ödül verilir. Oyuncu, bu durumda hızla bir akış durumunun içerisinde yer almaktadır. Sanal oyun dünyasının derinliklerine kapılmaktadır. Oyunun kontrolü ve ilerleyişi hakkındaki tüm bilgiler de oyuncuya ait olduğu için kişi kendisini güven alanında hissetmektedir. Oyuna bağlı başarıyı yakalamak ve takdir edilmek internette gerçek yaşama göre oldukça kolaydır. Oyundaki kurallar nettir ve belli bir sistemi vardır, bunu çözen kişi ise tüm kontrolü eline alarak ilerleme sağlamaktadır ve kuralları dilediği gibi şekillendirebilir. Ancak gerçek yaşantıda bu durumun yaşanması söz konusu değildir çünkü birey geleceğine dair varsayım ve öngörü dışında bir netlikten bahsedemez. Böylelikle harika bir kontrol edebilme özelliğini elinde bulunduran kişi giderek artan sürelerle tüm vaktini oyunda harcamaya başlar (Koç, 2020: 20-22).

Bilgisayar ve internet oyunlarının türleri ise zamanla değişiklik göstermektedir. Kişilerin beğendikleri ve tercih ettiklerine göre zaman içinde belirlenilmekte ve geliştirilmektedir. Pek çok oyun türü mevcuttur. Tek bir oyun türünün bile birçok versiyonu artık mevcuttur. Oyun konsolları ya da bilgisayar olmadan aynı oyunun telefonlardan oynayabileceğimiz “mobile” versiyonlarında yapılmıştır. Her gün teknolojik gelişmeler sonucunda yeni bir oyun piyasaya çıkmaktadır. Görsel olarak teknolojiden oldukça faydalanılmakta ve evirilmektedir. Oyun türlerini kategorileştirmek gerekirse şu şekilde sıralayabiliriz;

- Aksiyon Oyunları; Hız ağırlıklı ve ani oyunlardır. Labirent oyunları, ateş ettiğimiz oyunlar ve araba yarışları bu kategoridedir. Örnek oyun çeşitleri; SuperMario, PacMan, GTA3, Quake, Hitman vb.

- Macera Oyunları; Bilinmeyen bir dünyada kendini, yolunu ve nesnelere bulma, ipuçlarını takip etme, efsaneleri çözme oyunlarıdır. Hikaye temalı oyunlardır. Örnek olarak; Zork, Indiana Jones, Myst and Riven vb.
- Dövüş Oyunları; Bireysel ve kişinin oynadığı karakterin gücüne dayalı oyunlardır. Oyuncunun egosunu tatmin eder. Hız ve atletiklik gerektirir. Büyük ve psikolojik olarak kuvvetli kişilerin oynayacakları oyunlardır. Örnek olarak; Mortal Kombat, Virtual Fighter, Street Fighter vb.
- Bilmece Oyunları; Çözülmesi gereken problemleri barındırır ve görsel ağırlıklı oyunlardır. Tetris ve Devil Dice vb.
- Eğlence Türü Oyunlar; İnternet ortamında çevrimiçi bir şekilde bir araya gelerek vakit geçirmeyi sağlar. Oyun oynarken aynı zamanda sohbet etme imkanı da verir. Dikkat yeteneğini ve zihinsel beceriyi geliştirmede katkı sağlar. Okey101, tavlâ, kağıt oyunları vb.
- Rol-Oyuna Oyunlar (RPG); Belirlenen karakterleri oyun oynayan kişi kendisi seçer ve kendine has bir şekilde karakteri (peri, büyücü, dev, insan) oluşturur. Oluşturmuş olunan karakterle rol bütünlüğü sağlanarak oynanmaya devam edilir. Örnek olarak; Diablo, Ultima, Everquest vb.
- Simülasyon Oyunları; Bir aracı uçurmak ve kullanmak, dünyalar ve yapılar inşa etmek temelli oyunlardır. TheSims, Sim City, vb.
- Spor Oyunları; Yarışma türü oyunlardır ancak spor karşılaşmaları şeklindedir. Müsabakayı kazanma amacı odaklıdır. Bilgisayara karşı, internetle veya karşılıklı takımlar kurularak oynanabilir. Uluslar arası kurallere geçerlidir. Her yaş grubuna hitap etmektedir. FIFA, NBA, Skating, NFS6, Crazy Taxi, Driver, Beeter Formula1, vb.
- Strateji Oyunları; Büyük sorumluluklar almayı gerektiren oyunlardır. Örneğin ordu kurmak veya bir krallığı yönetmek, geliştirmek gibi. Oluşturduğunuz yapıların gelişimini dilediğiniz gibi ilerletebildiğiniz oyun türüdür. Satranç taktiğiyle ilerlenir. Örnek olarak; Age of Mytology, Age of Empires, Yuri, Strong Hold, Cossaks, Roller Coaster Tycoon, Civilization vb.
- Görev İçerikli Aktivitesi Yüksek Oyunlar; Polisiye-askeri oyunlardır. Genellikle verilen görevler tamamlanmaya ve karşı rakibi yenmeye yönelik ilerler. Oniki yaş üzeri kesime hitap eder. Zihinsel beceri, çabuk karar verme yetisi ve refleks gücü sağlar. Takımla oynanan bu oyunlarda ekip ruhu

becerisi gelişir. Delta Force, IGI, Counter-strake, Pubg, Medal of Honour, F16 vb. oyunlar bu kategoride yer alır (Genç Aksoy, 2019: 53).

Farklı kategoriler de yer alan oyun türleri aslında yaşamda her kesimden ve yaş grubundan kişilere hitap edebilmek için hazırlanmış oyunlardır. Bu durumda kendimize göre bir oyun bulabilmek çok fazla kişiyi zorlamayacaktır. Bu kadar fazla oyun türü alternatifini aslında kişiyi oyun sektörüne çekmek için bir köprü görevindedir. Oynanan oyunlardan keyif alma ve eğlenme durumu beynimizin haz alma kısmıyla doğru orantılıdır. “Haz Yolağı” dediğimiz beyin yapısı harekete geçtiğinde kişi haz almaya başlar. Bu hazzı deneyimlenen ve öğrenen beyin tekrarını yaşamak isteyecektir. Bu isteme dürtüsü ise kısa sürede hazzı ulaşmayı hedefler ve kısa sürede ulaşılan hazzın bağımlılık potansiyeli yüksektir. Bilgisayar ve internet oyunları ise geneli seviye atlamaya yönelik olduğu için çabuk bağımlılık yapar. Görsel zenginliklerle geliştirilmiş arayüzler ise bağımlılığı tetikleyen ayrı bir görsel etkidir. Seviye atladıkça hazzı deneyimleyen oyuncu bir bireyin, internet ve bilgisayar oyunlarına karşı nasıl bağımlılık geliştirdiğini ise bu şekilde tanımlayabiliriz (Atak, 2020: 28-29).

#### **2.1.5.2. Akıllı Telefon Bağımlılığı**

Bilgi ve teknoloji çağındaki en büyük gelişmelerinden biri, kablosuz bir şekilde iletişim kurma ağının geliştirilmesidir. Teknoloji dünyası ve onun sunduğu tüm hizmetleri kablosuz olarak mobil teknoloji halinde sunulması, gelişmiş ve modern toplumlar için artık yaşamın vazgeçilmez unsurlarından biri haline gelmiştir. Bu teknolojilerin en önceliklisi olarak aklımıza “akıllı telefon”lar gelmektedir. Mobil teknolojileri cep telefonlarıyla buluşturmak günlük yaşantıda kolaylıkla bilgiye erişilmesine ve sosyal bağlantı kurulmasına olanak sağlamıştır. İnterneti kullanan insanlar, sosyal mecralarda paylaşımlarda bulunurlar, resim yaparlar, oyun oynarlar, bilgi araştırır ve bilgi paylaşırlar. Bunların olabilmesi için bilgisayar teknolojisine ihtiyaç duyulur. Akıllı telefonlar ise bilgisayar teknolojisine ihtiyaç duyulmadan internete bağlanmayı sağlayan en küçük bilgisayar örnekleridir. Öyle ki adeta bilgisayar teknoloji üzerinden gerçekleştirdiğimiz tüm aktiviteleri artık günümüzde kablosuz bağlanma seçeneği sunan akıllı telefonlarla halledilebilir durumdadır. Teknoloji ile ilgili cihazlar arasından en yaygın kullanıma sahip olan teknolojik alet akıllı telefonlardır. Toplumumuzda o kadar yaygındır ki herkes tarafından kullanılmaktadır. Her türlü sosyo-ekonomik düzeye göre de alternatifleri bulunan

akıllı telefonların gün geçtikçe özellikleri daha iyi performanslarla piyasaya sürülmektedir. Her kesime hitap eden seçenekleri bulunduğu için de günümüzde akıllı telefon kullanmayan bireylere rastlamak ise oldukça nadir rastlanılan bir durumdur. Asıl akıllı telefonları kullanmaya teşvik eden aracı ise beynin ödül merkezini uyarması ve bağımlılığı tetiklemesidir. Sürekli olarak elimizde ve günlük yaşantımızda oldukça aktif bir roledir; birilerini arıyoruz, mailleşiyoruz, oyun oynuyoruz, sosyal platformlarımızda paylaşımlarda bulunuyoruz, video izliyoruz ve mesajlaşıyoruz. Akıllı telefonlarımızdaki bu hareketlilik durumu ise kullanıcıyı farkında olmadan bağımlı hale getirmektedir. Günlük yaşantımızın minimum üç saatini alan ve özellikle küçük yaş gruplarında günde sekiz veya dokuz saati bulan telefon kullanım süreleri, akıllı telefonları yaşamımızın odağı haline getirmektedir. Bu durum öyle bir boyut kazanmıştır ki akıllı telefondan uzak kalmaya dair fobi geliştirilmiştir ve kavramlaştırılmıştır. Nomofobi; akıllı telefondan yoksun ve bir süre uzak kalma korkusu, akıllı telefonum yok korkusudur. Kişinin bir davranışın zararı olduğunu bilmesine rağmen devam ettirme durumu bağımlılık olarak açıklanır. Davranışsal bağımlılığın ise iki boyutu vardır. Obsesyon-takıntı ve kompülsiyon ,zorlanım boyutudur. Obsesyon, insanın sürekli olarak bir şeyi düşünmesi durumu kompülsiyon ise o davranışı gerçekleştirmekten kendisini alamama durumudur. Akıllı telefonlar bu anlamda obsesyon ve kompülsiyon davranışların sıklıkla görülmesine zemin hazırlar. İnsanların kendi kişisel özellikleri de akıllı telefon bağımlılığını etkilemektedir. Akıllı telefonlar kendi kategorisindeki küçük teknolojik aletler arasında en çok benimsenen cihazlardır. Taşınabilir bir telefondan ziyade sunmuş olduğu kablosuz ağ bağlantısı ve internet, oyun oynama, video ve kamera özellikleri, binlerce mobil uygulamaya uygun bir işlemci özellikleriyle de kendi kategorisinde daha çok tercih edilme sebebi olmuştur (Yumuşak, 2019: 8-9).

Akıllı cep telefon bağımlılığına sahip kişilerin ise belli özellikleri vardır. Bunlar; kabul edilebilirlik, insanlarla ilişki kuramamak, antisosyallik, ortamlardan kendini soyutlama ve aşırı telefon kullanmaya yoğunlaştırma, can sıkıntısından ve eğlenme amacıyla telefona yönelme, duygusal istikrarsızlık, kaygı ve endişe sahibi mizaçların duygusal dengesizlikten kurtulmak için telefon kullanımına yönelme, sorumsuzluk, materyalizm ve tüketim bilinciyle beraber model yükseldikçe akıllı telefonları değiştirme gibi özelliklere sahiplerdir. Özellikle telefonlardaki model ve marka kıyaslamaları bu küçük teknolojik aletleri daha da önemli hale getirmektedir. Aşırı

cep telefonu kullanımı ise kişilerarası iletişimde olumsuz etkilemektedir. İletişimdeki kuralları değiştirmekle beraber kullanıcının da sağlığını etkilemektedir. Akıllı cep telefonu bağımlılık kriterlerini sıralamak gerekirse;

- Arama, mesaj gönderme, e posta kontrolü, sosyal medya kullanımı ve oyun oynama gibi alanlarda aşırı cep telefonu kullanımı ortaya çıkmaktadır.
- Aşırı cep telefon kullanımının ebeveynlerle iletişimde sıkıntı oluşturmaktadır.
- Kişisel faaliyetlere müdahaleler bulunmaktadır.
- Kullanılan cihazların model yükseltmek amacıyla yeni cihazlarla değiştirilmesi ve memnuniyet seviyesini elde etmek için cep telefon kullanımında doğrusal oranda artış olmaktadır.
- Cep telefon kullanılmayan zaman içerisinde duygusal anlamda değişiklikler hissetmek ve sürekli mesaj yazma ve gönderme isteği yaşanmaktadır.

Akıllı telefon bağımlılığı birden ve aniden gerçekleşmez. Diğer tüm davranışsal bağımlılıklar gibi belli bir süre geçtikten sonra kademeli bir şekilde ortaya çıkar. Bağımlılık genellikle küçük başlangıçlarla ortaya çıkar, internet üzerinden alışveriş, internet kullanımı ve sosyal iletişim için arama gerçekleştirme şeklinde ilerlemektedir ancak çeşitli çevresel etkenlerle (sosyal medya paylaşımları, oyun, video paylaşımı) beraber cep telefon kullanımında artış yaşanabilir. Bununla beraber birey cep telefon kullanımında kendi oto kontrolünü sağlamakta güçlük yaşayabilmektedir. Güçlük yaşama durumunun pekiştirilmesi ise bağımlılığı tetiklemektedir. Aşırı cep telefon kullanımı durumunda ise, finansal konular, borçlar, yüksek faturalar, zayıf sosyal beceriler, ilişki sorunları, araba kazaları, iş kaybı, akademik zorluklar, düşük özgüven gibi olumsuz dezavantajlarını da barındırmaktadır. Bununla beraber akıllı telefonlardaki asıl sorun teknolojik uygulamalarının etkileyici büyümesi ve geliştirilmesiyle alakalıdır. Etkileyici teknolojik etkenler sadece akıllı telefon modelini yükseltmez aynı zamanda cep telefonunun kötüye kullanımını ve bağımlılığını uyaran değişkenlerden bir kısmıdır (Boyalı, 2020: 18-21).

### **2.1.5.3.Sosyal Medya Bağımlılığı**

Sosyal medya kullanıcısı olabilmek için öncelikle sosyal medya uygulamalarını telefonlarımıza indirmemiz gerekmektedir. Uygulamalar indirildikten sonra kişi kendisine ait arzu ettiği kadar bilgiyi paylaşmaktadır. Profil oluşturulduktan sonra ki

süreçte ise sohbet etmeye ve gönderiler, fotoğraflar veya videolar paylaşılmaya başlanmaktadır. Tanım kısmına gelecek olursak eğer, sosyal medya; kişilerin sosyal bir ortamda kendilerini tanıtmaya, sosyal platformlarını oluşturma sosyal ağ ortamı kurma, diğer kişilerle iletişim halinde olma ve devam ettirme, hazırladıkları içeriği paylaşma, kişisel bilgilerini içeren profil sayfası oluşturma ve tanımadığı kişilerle ilişkiler kurma, yeni arkadaşlıklar keşfetme, bir çok farklı gruplara dahil olma gibi olanaklar sunan çevrimiçi uygulama platformlarıdır (Ünal, 2015:52).

Sosyal medya kullanıcıları sayesinde her türlü bilginin kişisel yollarla dağıtılmasını ve yaygınlaşmasını sağlayan etkileşimli ve farklı topluluklar oluşturan web tabanlı hizmetlerdir. Sosyal ağ sitelerinin diğer uygulamalardan ayıran en önemli özelliği kullanıcıların, arkadaş ve takipçi listelerini, profillerini ve gönderilerini görebilme imkânlarıdır. Bağımlılık kavramını tetikleyen duygularımızdan biri olan merak duygumuz ise sosyal ağların neden bu kadar popüler uygulamalar olduklarını anlamamıza yardımcı olacak kavramdır. Sosyal ağlardaki etkileşim kendiliğinden sosyalleşmeyi çağırır, etkileşim sonucu arkadaşlıklar kurulur, sohbete başlanılır ve bu durumda kendiliğinden sosyalliği beraberinde getirmektedir. Sosyal medya ve sosyal platformlar bireyler için yeni bir var oluş alanı oluşturmaktadır. Birey kendisini nasıl tanıtmak istiyorsa o şekilde yansıtır. Kendi hesabında arkadaş olan veya olmayan kişilerle arasında bir kan bağı ve zorunluluktan doğan bir ilişki durumu yoktur. Birey kendi hobilerine göre arkadaş gruplarına katılabilir ve kendisini de farklı profillerle yansıtabilir. Sosyal platformların en çekici yönü ise bireyin kendisine bambaşka bir şekilde tanıtmaya olanağı sunmuş olmasıdır (Tiryaki, 2015:111).

En popüler sosyal ağ sitelerinden biri olan Friendster 2002 yılında piyasaya sürülmüştür. Bu sosyal platformun kurulma amacı ortak arkadaşlarla buluşma ve iletişim sağlamaktır. Bunu takip eden yıllarda medya paylaşım odaklı oluşan sosyal ağ siteleri ortaya çıkmaya başlamıştır. Flickr, Youtube, Facebook, Twitter, Instagram, Foursquer, Wordpress, Blogger, Tumbler gibi sosyal medya siteleri piyasaya sürülmüş ve çok popüler hale gelmiştir. Günümüzde sosyal medya mecraları artık sadece iletişimi kurmayı sağlamakla kalmayıp, oyun oynama, güncel bilgi edinme, merak edilen her türlü arama yapma gibi pek çok aktiviteye de olanak sağlayarak, neredeyse sosyal medya kullanıcılarının hemen her ihtiyacını karşılar hale gelmiştir. Böylece aradığı hemen her şeyi sosyal medyada bulan kullanıcılar

başka bir iletişim aracına ihtiyaç duymayacaktır. Çünkü her alana hitap eden sosyal medya uygulaması geliştirilmiştir ve günümüzde çok popüler olup kullanım alanını oldukça sağlamlaştırmıştır (Akkaş, 2019: 33).

- Yayın yapmak ve yazı paylaşımlarında bulunmak için blogger ve Wikipedia uygulamaları kullanılmaktadır.
- Resim, müzik, video ve günlük vlog paylaşımları için ağırlıklı olarak Youtube tercih edilmektedir.
- Günlük iletişimi sağlamak adına en popüler kullanılan uygulamalar ise Whatsapp ve Skype uygulamalarıdır. Aynı anda hem sesli hem görüntülü konuşma imkanı sağlarken mesajlaşma seçeneğini de bünyelerinde barındırmaktadırlar.
- Gündemde ki olaylar ile ilgili bilgileri ve güncel düşüncelerimizi yada fikirlerimizi paylaşmak, haber takibini sağlayabilmek için en çok tercih edilen uygulama Twitter olmuştur.
- Instagram ve Foursquare gibi uygulamalar; resim, video, anlık canlı paylaşımlar ve hikaye gönderi özellikleriyle yazı ve bilgi paylaşımını sağlayan oldukça da sık kullanılan uygulamalar olmuştur.

Sosyal medya platformları sürekli kendilerini yenilemekte ve geliştirmektedirler. Kullanıcılar ise kendi istekleri doğrultusunda birden fazla birçok sosyal medya uygulamasını aynı anda kullanabilmektedirler (Erdoğan, 2019: 7).

Bu kadar sık kullanılıp klasik medyaya oranla sosyal medyanın artık daha çok tercih edilme sebepleri ise, hızlı geri bildirim alınması örneğin üst makamlarla veya ünlü kişilerle yorumla üzerinden iletişim sağlanıp dönütler alınabilmesi, internet aracılığıyla kendilerini kişilerin tanıtma imkanı bulabilmesi, görüntülü görüşmeyle akademik görüşmelerin veya canlı bağlantıların sağlanması, bir çok sosyal medya uygulamasının ise birbirleriyle bağlantılı olması ve yapılan paylaşımın aynı anda birçok sosyal medya platformunda yer alabilmesi, kullanımının son derece kolay ve anlaşılabilir olması ve maliyet bakımından oldukça uygun olması ve kişilerin topluluklara, gruplara kendi düşünce yapısı ve hayat yaşam tercihlerine göre kolaylıkla dâhil olabilmesi ve gruptaki kişilerle gerçek hayatta bir araya gelme zorunluluğu bulunmadan karşılıklı konuşma imkanı sağlanması gibi çekici ve bağlayıcı özelliklerinden ötürü sosyal medya platformları günümüzde klasik

medyadan daha çok tercih edilme sebebi olmuştur. Sosyal medya platformlarının kişiler üzerinde bu kadar etkili olma durumu artık klasik medya anlayışındaki haberleşme teknolojisi de dijital ortama taşınmıştır. Pek çok sosyal medya kullanıcı en yeni alınan kararları ve bildirimleri sosyal platformlardan edinebilmektedir. Eski kültürdeki haberleşme ve haberleri televizyon aracılığıyla belli saatler aralığında öğrenme durumu eskide kalmıştır. Günümüzde hayat akışı daha hızlı ve aktif olduğu, kişiler zamanla yarıştığı için en yeni haberleri de belli saatler aralığında öğrenmekten öteye geçerek sosyal platformlarda bu bilgileri tamamlamaktadırlar. Aynı anda tüm dünya ile iletişimde olmak ve iletişim halinde kalmak bireylerin farkındalıklarını ve yaratıcılıklarını geliştirmektedir. Bu platformlar aynı zamanda bireylerin kendilerini ispatlamasına, benliklerinin oluşmasına, özgüveninin sağlanmasına da zemin hazırlamaktadır. Gruplar aracılığıyla sağlanan iletişim; özellikle saygı görme, onaylanma, takdir toplama, bireylerin düşüncelerini ve kendilerini rahat ifade edebilmesi sosyal kimliklerin gelişimine katkı sağlamaktadır. Eğitim alanında da çok fazla kaynağa sahip olan sosyal medya platformları (Wikipedia, Acamedia, vb.) böylelikle sadece sosyalleşme amacıyla değil eğitime de katkı sağlayan durumları mevcuttur(Kuşay, 2013:16).

Yaşantımızın temel yapıtaşı haline gelen ve pek çok noktada bağlı kaldığımız sosyal medya platformları uzun süreli kullanımlarda alışkanlık durumunu ortaya çıkarmaktadır. Bir davranışın alışkanlık halini alması ise bağımlılığa bir adım daha yaklaştırmasına önayak sağlamaktadır. Bu denli yoğun kullanılan ve tercih edilen sosyal medya ağlarının kişisel yaşantılarımızda olumsuz etkileri de mevcuttur. Çok fazla alternatifleriyle yaşamımızı, kişiler arası ve dünya ile iletişimimizi kolaylaştıran bu platformlar belli bir süreden sonra kullanıcılar için vazgeçilmez bir hal almaya başlamaktadır. Zaman ve mekân sınırlamasının ortadan kalktığı bu platformlarda değerler ve kültürün etkisi kaybolmaktadır. Sosyal medya ağlarının aşırı kullanılması ise kullanıcıların yalnızlaşmasına yol açmaktadır. Yüz yüze iletişimin giderek azalması giderek daha az gerçekçi tepkiler veren ve gerçeklikten kaçan kullanıcılar depresyona meyil göstermeye başlarlar. Yapılan son araştırmalar da ise psikoloji literatürüne yeni bir tanımlama eklenmiştir; ismi ise “Facebook Depresyonu”dur. Aşırı süre sosyal medya kullanımındaki bireyler de; aşırı hassasiyet, düşük özsaygı, suçluluk, umutsuzluk ve narsislik gibi davranışlara rastlanılmıştır. Ego tatminkârlığı, kişileri özellikle facebook ve instagram gibi uygulamalarda en güzel, en özel

anlarını, fotoğraflarını, videolarını paylaşmaya ve beğeni toplamaya teşvik etmektedir. Kullanıcı kendisi için olmak istediği, egosunun okşandığı kişi fırsatını sosyal ağlarda yakalayabilmektedir. Böylelikle sürekli beğenilme arzusu egomuzu okşamaya devam edilmesi narsislik kişilik bozukluğuna da sebebiyet vermektedir. Bireyler kendilerine sanal alanda küçük dünyalar kurmakta ve orada sürekli beğenilerle aktif bir var olma süreci göstermektedirler. Youtube sayesinde günlük yaşantılarından video paylaşımları yapan kişiler şöhrete kavuşabilmektedirler. Ego tatminkarlığı bu kadar kolay ve maliyetsiz yoldan elde edildiği için kullanıcıların sosyal medya platformlarına bağımlılık geliştirme durumu ise kaçınılmazdır. Sosyal medya ağlarında kendimize oluşturduğumuz sanal benliğimiz ise narsisimdir. Narsizmi beslemek adına sosyal ağlarda aktif var olmak ise kullanıcıların günlük yaşantılarında unutmak istedikleri pek çok şeyi ve zamanı geride bırakabilmelerine olanak sağlamaktadır. Zamanın büyük bir bölümünü sosyal medya da geçirmek, sorunlardan uzaklaşmak için sosyal platformları kullanmak, gerçek yaşantımızda arkadaşlarla görüşmek, sinemaya gitmek, aktivite de bulunmak yerine sosyal medyayı tercih etmek, sosyal medya da aktif var olunmadığı zaman yaşanan huzursuzluk ve gerginlik durumu, acaba herhangi bir şeyi veya paylaşımı kaçırıyorum mu hissi (fomofobi), paylaşımında bulunmazsam unutulur muyum takıntısı, sosyal medya kullanım süresini azaltamama problemi ve sosyal medyadan kaynaklı gerçek sosyal ilişkiler de yaşanan kopma durumları ise sosyal bağımlılık kriterlerini oluşturan nedenlerdir (Bekman, 2020: 70-72).

#### **2.1.5.4. Online (Çevrimiçi) Alışveriş Bağımlılığı**

İnsanların tarihleri boyunca ve günden güne etkisini oldukça yoğun hissettiren kapitalizmin de beraberliğinde sürekli olarak bir şeyleri satın alma motiveleri hep var olmuştur. Kompulsif satın alma bozukluğu ise literatürdeki yerini 20. yy da Bleuler ve Kraepelin tarafından bir rahatsızlık olarak almıştır. Kompulsif satın alma rahatsızlığına sahip bireylerde satın alma dürtüsü o kadar güçlüdür ki karşılık koymak için kendilerine direnememektedirler. Karşı konulamaz satın alma dürtüsü, yoğun bir şekilde alışverişe ayrılan süre ve bütçe bireyleri yaşamlarında iflastan borçlanmaya kadar zorlu süreçlere sokmuştur. Bu davranış bozukluğu onlarca yılı aşkın süredir hep çok tartışılan ve tehlike saçan bir durum oluşturmuşken ilerlemiş teknoloji ile beraber daha da zor bir hal almıştır. Günümüzde durum teknolojinin ilerleyişi ve yaşama dair sunmuş olduğu kolaylıkla artık satın alma eylemimizin

sıklığı artmış, ihtiyaçtan ötesine geçmiş ve kriterlerimiz; popülerliğe, markaya, zamanın modasına uymaya ve taklit etmeye yönelik girişimlerle ilerlemiştir. İlerlemekte olan teknoloji kapitalizmin adeta bir dijital çağa uyarlanmasına uzantı olmuştur. Mağazalardan, marketlerden veya butiklerden yapmış olduğumuz alışveriş alışkanlığı artık e-ticaret alanına yönelmektedir. Mobil cihazların akıllı telefonlar halini alması ve beraberinde bünyesinde pek çok uygulamayı barındırması da e-ticaret sektörünü m-ticaret şekline dönüştürmüştür. Çok fazla sayıdaki e-ticaret sitesi artık mobil uygulamalarıyla bireylerin telefonlarında kendilerini var etmektedirler. Teknoloji kullanıcısının ise artık alışveriş anlayışı bir eğlenceye dönüşmüştür. E-ticaret uygulamalarında gezinmek, ihtiyaç dışında alışveriş yapmak, popülerliğe göre listeleri sıralamak teknolojinin de bir getirisi durumundadır. Çevrimiçi alışverişini pekiştiren öğeler ise e-ticaret sitelerinin kullanıcının gezindiği ürünleri algoritmalarla değerlendirilerek bildirimlerle ve mail yollarıyla, uygulanan indirim örnekleriyle teşvik etmesidir. Satın alma eylemini gerçekleştirecek bireyin e-ticaret sitesinde gezindiği ürünlerin benzerlerini mail yoluyla ve bildirimlerle iletmek, kargo seçenekleri ve ödeme ayrıcalıkları sunmak, kredi kartına taksitlendirme, kapıda ödeme imkânları gibi kolaylıklar tüketim çılgınlığına oldukça teşvik etmektedir. Bu yaşanan durum belli bir süre sonra bağımlılığın, alt kümesi olan alışkanlık haline almaktadır (Bleuler ve Kraepelin t.y. , Bozdağ Türker, 2019: 7).

Alışveriş bağımlılığı; negatif duygular ve düşük özsaygı karşısında bir savunma mekanizması olarak ortaya çıkmaktadır. Kronik ve sürekli tekrar eden satın alma davranışı ve bu davranışın kompulsif bir durum alması üzerinde bireyin kontrolünün bulunmaması olarak tanımlanmaktadır. Psikoloji çerçevesinde değerlendirildiğinde, bu bağımlılık tüketicilerin kaygı bozukluğu dürtülerini yatıştırmak için başvurduğu bir davranış olarak ele alınmaktadır. Materyalist yaklaşım, yani tamamen nesnelere yüklenen anlam ile teknolojinin getirisi olan e-ticaret sitelerinin bildirim sıklıkları alışveriş bağımlılığına bireyi daha da teşvik etmektedir. Nesnel düşkünlük bireyleri bilinçsizce ve plansızca alışverişe sürüklemektedir. Bu noktada materyalist yaklaşımın karaktere yansması ve bürünmesi alışveriş bağımlılığını tetiklemede en önemli faktördür (Burnaz, Gegez ve Özçelik, 2017:4).

Mobil telefon kullanım yoğunluğu satın alma psikolojisini pozitif yönde etkilemekte ve pazarlama aracı görevi görmektedir. Özellikle mobil telefonların; taşınabilir ve küçük olması, bireyin kişisel kullanımı için de daima yanında taşınması, e-ticaret

sitelerinden anlık bildirim alması, görsel içeriklerin ve ürün hizmetlerinin sunulması, tüketici ile anlık iletişim sağlanması satın alma kategorisinde oldukça etkili bir dijital pazarlama aracıdır. Tüketici bireyler için alışveriş sadece ihtiyaç için değildir, nesnelere verilen değere göre haz elde etmek için de fayda sağlamak için de tüketici satın alma eylemi gerçekleştirilir. Duygusal anlamda haz elde etmek için uygulanan indirimler, kampanyalar ve bildirimler satın alma dürtüsünü güçlendirmektedir. Satın alma eylemindeki tüketici haz odaklıysa amaç eğlence içeriklidir ve duygusal anlamda tatminkârlık içermektedir. Satın alınan üründen fayda veya yarar beklenmemekle beraber kendini iyi hissetmek yeterlidir. Gönderilen bildirimler ve indirim kampanyaları da hazza dayalı tüketicinin isteklendirme kaynağıdır. Hazza dayalı tüketici davranışı ile kişiliğin benlik arayışı süreci birbirleri ile örtüşmektedir. Alışveriş bağımlılığı; aynı zamanda tüketicinin satın aldığı nesnelere ile ideal benlik oluşturma isteği şeklinde ortaya çıkan davranış bozukluğudur. Satın alınan ürün kişinin kendi bünyesinde oluşturmuş olduğu ideal benliğe sağladığı katkı düşüncesi alışveriş dürtüsünü arttırmaktadır. Satın alınan ürünün, düşünülen ve ulaşmak istenilen ideal benliğe katkı sağladığı düşüncesi ise alışveriş motivasyonunun temelini oluşturmaktadır (Burnaz, Gegez ve Özçelik, 2017:6).

Aşırı tüketime yönelik satın alma bozukluğunun altında yatan psikolojik nedenler arasında bireyi kompulsif bir duruma sokmaktadır. Depresyon ve anksiyete problemiyle uğraşan bireylerde satın alma bozukluğuna daha sık rastlanılmakla beraber, kişilik bozukluğu, mükemmeliyetçilik algısı, düşük benlik saygısı ve dürtü kontrol bozukluğu durumlarının yaşanması da bu rahatsızlığı hızlandırmaktadır. Sosyal medya reklamları ve tüketiciye özel gönderilen bireysel indirim kuponları da hedonik satın alma eylemine kişiyi daha çok teşvik etmektedir. Bu döngüden kurtulamayan birey sürekli olarak her alandan alışveriş yapmaya başlar ve bu dürtüsünün kontrolünü kaybeder. Aşırı satın alma arzusu ve isteklerinin önüne geçememektedir. Şiddetli isteme ve alışveriş kontrol dürtüsünün kaybedilmesi ise alışveriş bağımlılığının göstergesidir (Aksu, Ayazoğlu, Sayar ve Ünübol, 2019:55).

#### **2.1.5.5.Sanal Kumar Bağımlılığı**

Beyin kimyasını ve beyin işlevini bozan kumar bağımlılığı son yıllarda popülerliğini ve yüzdeleri oranını oldukça arttırmıştır. İlerleyen ve gelişen teknoloji sayesinde ülkemizde yasal olmayan kumar oyunları dijital platformlara taşınmıştır. Bu durumda yasallaşmış bir hal alan kumar – bahis oyunları, kumar bağımlılığı

kavramını güncellemiş ve güncel haliyle sanal kumar bağımlılığının ortaya çıkmasına zemin hazırlamıştır. Kumar, günümüzde hoşça vakit geçirme, eğlenme ve eğlence aracı olarak görülmekle beraber kazanan ve kaybeden tarafların var olduğu ve ortaya ticaret-üretim gibi amaçlardan uzak konulan servetin veya paranın eşit dağılımıdır. Servetin dağılma şekli ise oyunun gidişatına ve oynayan bireylerin şanslarına bağlıdır. Yalnızca şans odaklı ilerleyen kumar, oynayan kişiler için belli bir süre sonra beceri geliştirmelerine ve hamlelerini şansla beraber birleştirerek kullanmalarına zemin oluşturur. Kumar için vazgeçilmez ve anlamlandırma da önem taşıyan iki kriter ise şans ve beceri ikilidir (Kalyonuc, Mırsal ve Pektaş, 2003:77).

Günümüzde dünya genelinde en hızlı büyüyen kumar formu sanal kumardır. İnternete erişim ve internet kullanımı gün geçtikçe yaygınlaştığı için, sanal bahis oyunları çeşitlenerek sayılarını arttırdığı için artık kullandığımız akıllı telefonlar, bilgisayarlar ve tabletler bile sanal kumarhanelere dönüşmektedir. Bu durumun yaygınlığıyla beraber sanal kumar ve sanal bahis oyunları ise her yaş kitlesine erişim kapılarını açmış bulunmaktadır. Özellikle bazı bahis siteleri devlet tarafından onaylı ve sözleşmeli oldukları için yasallıkları kanıtlanmıştır. Yasallık ve erişim kolaylığı ise her yaş grubundan insanı sanal kumar oynama davranışını pekiştirmektedir. Kumar oynamadaki asıl mantık ise bir değeri daha büyük bir değere değiştirip geliştirebilmek için risk alma durumudur. Bu durumda da kişi şanslı ise kazandıkça kazanma hırsını ateşleyecek ve oynamaya devam edecektir. Bahis denildiğinde ise çok çeşitli oyunlarla karşılaşabilmekteyiz. Piyango, loto, toto, tombala, şans topu, on numara, kazı kazan, iddia, poker, zar, rulet ve piyango bileti vb. oyunlar bahis ve şans oyunlarının içerisinde en popüler olanlarıdır. Oyunlardaki ortak mantık ise önceden belli bir miktar para yatırılması ve daha sonra tahmin yürüterek, şansımızı deneyerek kazanma veya kaybetme durumudur. Bahsi geçen bu oyunlar ülkemizde yasaklı olan kumarhanelerin kapatılmasından sonra boşluğu doldurmak maksadıyla “Bahis ve Şans Oyunları” adı altında kumar oynatılmaya devam edilme ve boş umutlar vaat etme şeklidir. Bu şekilde ilerlenildiğin de aslında kumar kelimesi bahis kelimesi ile eş anlamlıdır, bahis oynayan herkes aslında kumar oynamış sayılmaktadır ve temelde hep aynı mantıktadır. İnsanları bahis oynamaya götüren sebepler ise, yaşadıkları sosyoekonomik düzeyden daha üst düzeylere geçme istekleri, zengin olma arzularıdır. Arzularına dayanarak oynanan bahis oyunları; aslında geçim düzeylerinde sıkıntı yaşayan genellikle toplumun çoğunluğunu

oluşturan kesimin sömürücüsü haline gelmiştir ve bahis oynayanların çok büyük bir bölümü mağdur olmaktadır. Bahisten para kazanıp zengin olan kişilerin sayısız ise bir elin parmaklarını geçemeyecek düzeyde azdır. Sürekli yenileri eklenen ve dijital ortamda yasal olan yeni bahis siteleri ise kişilerin kumar oynama güdülerini daha da arttırmaktadır. Bahis oyunlarını yani kumarı oynarken; yaşanan heyecan ve adrenalin, sporseverlik, şansını deneme, kazanma umudu, yatırılandan daha çok kazanma hırsı ve at yarışı gibi alternatiflerle kumara olan ilginin ön plana çıkarılması kaçınılmazdır. Bahis oyunları çoğunluk olarak işsizler, dar gelirliler ve gençler için zengin olma, kolay yoldan para kazanma ümidinin bir kapısıdır. Ayrıca boş geçirilen zamanlarda eğlenmek, kafa dağıtmak, günlük yaşam stresinden uzaklaşmak, anksiyete ve depresyondan kaçış için yönelmek, büyük ödülü kazanmak için küçük bir miktar parayla şans denemek, mevcut olan borçları ödemek veya kaybettiklerini geri kazanmak, kazanılan paradan sonra bağış yapma düşüncesi, oynanılan bahis oyununda kazanmanın başarı ile sembolleştirilmesi gibi nedenlerle de kumar yani bahis oyunları oynanmaktadır. Kaybedilen meblağların kötü şans olarak değerlendirilmesi ise kumar oynamanın sürekliliğine zemin hazırlamaktadır. Böylelikle kumar bağımlılığı gerçekleşmektedir. Yapılan araştırmalar, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyet'in de kumar oynama davranışının yaygınlığının ve kumar bağımlılığının sayısal olarak arttığını göstermektedir. İrade zayıflığı, kontrol – dürtü kaybı ve kumara verilen vakit israf niteliğinde olmakla beraber zihin sürekli oynanan oyunları ve kazanma güdüsüne yoğunlaştığı için zaman içerisinde bağımlılık gerçekleşmektedir. Dijital ortamda oynanan sanal bahis-kumar oyunları, kumar oynayıcısı tarafından içerik olarak aynı olsalar da farklı siteler de farklı alternatiflerle çoklu seçenekler sunmaktadır. Sanal kumar oynama sitelerini tercih ederken; en iyi oranlar, para yatırma ve çekme kolaylığı, özel kişiye tanımlanmış bonuslar, operatör bayinin tanınırlığı, üye kayıt kolaylığı ve spor çeşitliliği gibi faktörler en çok göz önünde bulundurulmuş durumlardır. Sanal kumar oyuncusu için bahsedilen bu faktörler kumar oynayacağı siteyi seçme konusunda kendisine yol göstermiş olacaktır. Yasal faaliyet gösteren ve devletten onay almış bahis – kumar siteleri ise şu şekildedir; Bilyoner.com, Nesine.com, Misli.com, Oley.com, Tuttur.com, Birebin.com isimli web adresleridir. Dijital ortamda da bahis oyunlarına bir düzenleme getirilmesi üzerine bu şekilde sanal bahis sitelerinin yasal faaliyet göstermesi kumar oyuncularını için artı bir alternatif oluşturmaktadır. Ayrıca bu yasal

olma durumu ise bağımlılığın pekiştiricilerinden biri de sayılmaktadır (Bayındır, 2018: 60-63).

Kumar oynamanın sanal veya gerçek fark etmeksizin belli bir maliyeti söz konusudur. Olası kazanma durumunda kazanılan miktar haksız kazanç niteliği taşır, bağımlılık boyutuna erişildiğinde finansal ve maddi açıdan sıkıntılar yaşanır, sürekli çevreden borçlar alınır; eş, dost, akraba, banka, iş performansında düşüklük ve verimlilik azalır, kişi ailesinden ve sosyal çevresinden soyutlanma yaşar ve çatışma kaçınılmazdır, duygusal çöküntü ve depresyona meyil ortaya çıkar, alkol ve madde, sigara bağımlılığına zemin hazırlanır, kaybetmenin vermiş olduğu hırsıyla beraber kişide kin duyguları gelişir ve suç işlemeye daha fazla meyil gösterilir. Her davranışsal bağımlılıkta olduğu gibi başlangıçta küçük eğlencelerle başlayan süreç alışkanlık evresine geçmesiyle beraber bağımlılığa ve kişinin kendi kontrolünü kaybetmesine kadar ilerleme gösterir. Başlangıç evresinde sadece eğlence şeklinde ilerlense bile oyun sektöründe piyasaya sürülen oyunların içerisinde kumar oynanabilmektedir. Sadece belli oyunlar kumar üzerine yoğunlaştırılmıştır. Bahsi geçen oyunları da ancak internet ortamında belli konsollarla oynayabilmek mümkündür. ABD’de Arizona, Iowa, Luisiana ve Vermont eyaletleri dışında tüm eyaletlerde yasal sayılan ve oynanan “şans - beceri” odaklı kumar oyunlarına katılarak para kazanılma durumu yaşanmaktadır. (Çalın, 2019: 11-14).

Hem sürükleyici bir oyun oynamak, oyunun kurgusuna kapılarak karakterle özdeşleşmek hem de para kazanmak kişinin fantezi dünyasını oldukça harekete geçirir ve kişi fantezi dünyasına çekilme yaşar. Başka hiçbir aktiviteye vakit ayırmaz hale gelir. Kumar oynanmasına teşvik sağlayabilmek için oyundaki ana karakterin çekici olan özelliği ise “güç”tür. Güç, fantezi ve para kazanma birleştiğinde ise kişi için artık çekici tüm unsurlar sanal ortamda yer almaktadır. Bahis sitesi olarak geçmese de bu tarz oyunlar dünya genelinde hala kumar oynama boyutunu sanal ortamda işleve geçirmektedir (Çalın, 2019: 15-17).

#### **2.1.5.6.Siber Seks Bağımlılığı**

90’lı yıllardan itibaren internet kullanımı sürekli artan ivmelerle pek çok kişiye ulaşmıştır. Her türlü bilgiye ulaşım ise hayal edilemeyecek düzeyde kolaylaşmıştır. Bu kolaylık elbette beraberinde olumsuz yönlerini de getirmiştir. Her türlü bilgi ibaresinin içerisinde olumsuz örnek davranışları pekiştirecek bilgilere rastlamak da

mevcuttur. İnternet kullanıcısı bireylerde internet kullanım süre ve içeriklerinin kontrol edilememesi sosyal, mesleki ve kişisel yaşamlarda olumsuz davranışlara zemin hazırlamaktadır. Özellikle evli çiftlerde eşlerden birisinin internet üzerinden sanal bir ilişki yaşaması, evlilik dışı ilişkilere yeni bir boyut kazandırmıştır. İnternet üzerinde yürütülen yani sanal ortamda tohumu atılan ilişkilere ise siber ilişki denilmektedir. Siber ilişkilerdeki ortak özellik ise fantezi ağırlıklı olmalarıdır. Evlilik dışı yaşanan bu ilişkinin bağlayıcı yönü ise çiftlerin gerçek yaşantıda birbirlerine rastlama durumları çok nadiren gerçekleşmesidir. Cinselliğin internet üzerinden yaşanmasının ve ifade edilmesinin cazip tarafı ise erişebilirlik, anonimlik ve maliyetinin düşük olmasından kaynaklanmaktadır. Siber seks bağımlılığı da anonimlik, uygunluk, müsaitlik durumunun yüksek olması ve kaçış olarak tanımlanmaktadır. Ortak özellikleri fazla olan bireyler uygulamalar sayesinde birbirleriyle hızlı bir şekilde iletişim kurabilirler ve etkileşime geçebilmektedirler. Uzun süreli yaşanan ilişkilerdeki bağ kurma, duygu ve sırların paylaşımı ise internet üzerindeki ilişkilerde de kurulmaktadır. Hızlı şekilde kurulan bağlar hızlı bir şekilde de kopmaktadır. İnternete dayalı yaşanan sanal ilişkilerde ki temel unsur gizliliklerdir. İlişki gece veya gündüz herhangi bir çaba harcamadan ve kişinin günlük yaşantısını çok etkilemeden sürdürülebilir. İnternet üzerinden yürütülen ilişkiler kişilerin evleri yada iş yerleri içerisinde yürütülebilir. Kişi kendi kimliğini tümüyle gizleyebilir veya çarpıtabilir. İnternet üzerinden yürütülen ilişkiler de genellikle belli sohbet odaları ve flört sayfaları kişiler aktif olmaktadır. Evli çiftlerde ise eşlerden biri sanal bir ilişki yaşıyorsa eğer, herhangi birinin yanına yaklaşmasında telefon ekranı kapatılır, sohbet odasından çıkış sağlanır, posta kutusu boşaltılır yada yazışmalar silinir. Her türlü yakalanma riski ortadan kaldırılır (Tüzer, 2011:101).

Erkekler internette ağırlıklı olarak cyberporn (siberporno) izlemeyi, kadınlar ise erotik sohbetleri tercih etmektedirler. Genellikle siberseks ve sanal ilişkiye yönelimin temelinde ise, düşük özsaygı, sosyal yetersizlik, çarpık beden algısı ve tedavi edilmemiş cinsel bağımlılık kendisini göstermektedir. Siber seks bağımlılığına yol açan özellikler arasında; isimsiz iletişim aracılığıyla gerçek yaşama aktarılamayan cinsel fantezileri yaşama, internetteki etkileşimleri partnerinden gizleyebilme, cinsel tatminliği sağlama ve mastürbasyon yapma gibi nedenler yer almaktadır. Partnerleri kendilerini gizleyerek ve istedikleri kimliğe bürünerek kendi tatminkârlıklarını tamamlayabilmektedirler. (Gürel, 2012: 66).

Kendisine güveni olmayan kişiler için ise sanal ilişki, en büyük güven kaynağı görevini görmektedir. Siber sekse yönelen evli çiftlerin ve partnerlerin genellikle kendilerini yalnız hissetme, depresyona meyil gösterme durumlarını ortadan kaldırmak adına bu yönteme başvurduklarını dile getirmişlerdir (Gürel, 2012: 67).

Geleneksel flörte göre siber seks de daha kolay yol katedilir. Her şey hızlı ve yoğun bir şekilde yaşanılır. Sohbet odalarında masumca başlayan flörtler mutlaka cinsel içerikli mesajlaşmalara evirilmektedir. Flört, her iki tarafında farkına varmadan açık cinsel etkileşim halini alabilmektedir. Kişi partneriyle cinsel ilişkiye girmek yerine cinsel doyum için sanal ilişkileri, cinsel haz için erotik mesajlaşmaları ve pornografi öğelerini tercih ediyorsa bu duruma siber seks denilebilir. Siber seks, internet kullanımıyla ilişkilenen birçok çevrimiçi aktiviteyi içermektedir. Cinsel paylaşım yapan sitelere erişim sağlanması, cinsel yazı ve görüntülerin indirilmesi, cinsel hazza dayalı kişilerle tanışmalar ve etkileşimler, paralı cinsellik için özel ağ bölgelerine girmek gibi davranışların alışkanlık hali almasıyla beraber artık kişi partneri yerine kendisini bu şekilde cinsel doyuma ulaştırmaktadır. Duygusal bağ içermeyen ilişkiler veya seri ilişkiler istenmeyen ve olumsuz sonuçlara yol açtığı fark edilse de davranışlar üzerinde kontrolün sağlanamadığı, siber seks bağımlılığının söz konusu olduğu ilişkilidir. Partnerler arası yaşanan krizler ve evli çiftler için büyük problem haline alan, siber seks bağımlılığı ilişkilerin boyutunu oldukça değiştirmektedir. Siber seks bağımlılığı yaşayan birey, kendisini sürekli bu durumdan alıkoymak ve düzelmek adına girişimlerde bulursa dahi dürtüsünü kontrol edemez ve gerçek yaşamda yaşayamadığı fantezi dünyasını terk etmek de güçlük çekmektedir. Hastalık kapma riskinin olmaması ve maliyet konusunda da oldukça elverişli bir ücrete sahip olması ise siber seks bağımlılarını yönelimlerine daha da teşvik etmektedir (Oskay ve Tandoğan 2019: 120).

#### **2.1.6. Ülkemizde İnternet Bağımlılığının Yaygınlığı**

We are social ve Hootsui tarafından her yıl yayınlanan internet ve sosyal medya istatistikleri “Dijital 2020 in Turkey” ismiyle ocak ayında hazırlandı ve yayınlandı. Ülkemizde geçtiğimiz üç sene öncesine kadar olan internet kullanım oranlarımız ne durumda değişkenlikler göstermiş, hangi platformlar öncelikli olarak kullanılmış ve kullanım sürelerimiz ne oranda değişmiş yayınlanan raporda her türlü detaya ulaşabilmek mümkündür (Akkaş, 2019: 51).

83 milyon nüfusa sahip ülkemizde ocak ayı itibariyle yayınlanan raporda; nüfusun %74 ünü oluşturan 62 milyonluk internet kullanıcısı, nüfusun %64 ünü oluşturan 54 milyonluk aktif sosyal medya kullanıcısı olduğunu göstermektedir. 2020 raporunda günlük internet kullanım süremiz de eklenmiştir. Rapora göre, günde 7 saat 29 dakikamızı internet başında geçirmiş gözüküyoruz (Akkaş, 2019: 54).

Ocak 2020 raporuna baktığımızda, Türkiye’de sosyal medya kullanıcı sayısı Nisan 2019’dan Ocak 2020’ye kadar 2,2 milyon artış göstermektedir. En çok kullanılan sosyal medya platformlarının oranlarıyla beraber değerlendirecek olursak eğer, %90 kullanım oranıyla ilk sırada youtube karşımıza çıkmaktadır, daha sonra %83 ile instagram ikinci sırada, %81 ile whatsapp üçüncü sırada, %76 ile facebook dördüncü sırada ve %61 oranıyla twitter beşinci sırada yer edinmektedir. Yine en çok tarayıcılardan arattığımız web sitesi youtube.com olmuştur. Facebook platformu 2018 yılında 51 milyon kişi tarafından kullanılırken 2020 ocak ayı itibariyle bu sayı 37 milyona gerilemiş durumdadır. Kendi kullanıcı sayısını yükselten sosyal medya platformu 2020 yılı itibariyle instagram olmuştur. Ülkemizde 2018 yılında 33 milyonluk kullanıcısı olan instagram uygulaması 2020 ocak ayı itibariyle 38 milyona yükselmiştir. 2019 yılında 9 milyonluk kullanıcısı olan twitter uygulaması ise 2020 ocak ayı itibariyle 11 milyon kullanıcıyla kendisini yükseltmiştir (Bilginer, 2020: 19-20).

Sosyal medya kullanıcılarının yaş dağılımlarını inceleyecek olursak eğer, sosyal medya platformlarını erkekler her yaş grubu için daha fazla kullandıkları görülmektedir. Ağırlıklı olarak ise 25-34 yaş aralığı grubu aktif olarak sosyal medya platformlarını kullanmaktadırlar. Mobil kullanıcı sayılarını ele aldığımızda ise, her yıl düzenli olarak mobil kullanıcı sayısı artmaktadır. 2019 raporundaki verilere baktığımızda ise, mobil kullanıcı sayısı 76.3 milyon olduğunu görmekteyiz, bu sayı Türkiye nüfusunun %93’üne denk gelmektedir. 2019 mobil uygulama istatistiklerine baktığımızda geçen sene boyunca toplam 2.8 milyar kez uygulama indirilmiş ve mobil uygulamalara harcanan toplam para 360 milyar dolar kadardır. Genel anlam itibariyle raporu değerlendirdiğimizde ise her yıl yükselerek devam eden internet kullanım oranlarımız ve sürelerimiz internet bağımlılığının pekiştireci olabilme niteliğindedir (Bilginer, 2020: 21-22).

## 2.2. Sosyal Uyum

### 2.2.1. Sosyal Uyum Kavramı

Sosyal uyum, bireyin diğer insanlarla uyum gösterebilme sürecidir ve bu süreçteki başarısıdır. Bireyin kendisini dâhil olduğu grupta özgürce ifade edebilmesidir. Kişi hayatını daha mutlu bir şekilde devam ettirebilme süreci uyumlu yaşaması ile mümkündür. Bireyin hem kendisinde meydana gelen biyolojik-psikolojik değişiklikleri hem de diğer insanlarla olan ilişkilerini ahenkli bir şekilde devam ettirebilmesi, uzlaşabilmesi kişinin uyum sürecini oluşturmaktadır. Sosyal çevreyle de aynı uzlaşılmanın sağlanması ise sosyal uyum sürecine dâhildir. İyi bir sosyal uyumdan bahsetmek gerekirse bazı ölçütlerle bu durumu açıklayabiliriz;

- **Farklı Gruplara Uyum Gösterme;** Farklı gruplara uygun bir biçimde davranan kendi yaş akran grubunun dışında yaşça kendisinden küçük ve büyük yaş gruplarına da uyum gösteren kişi sosyal açıdan uyumlu biri olarak kabul edilir.
- **Sosyal Tutumlar;** Toplum tarafından uygulanması istenen tutum ve davranışları kabul ederek sosyal yaşama bu tutumlar ile katılan bir birey sosyal bakımdan kabul edilir.
- **Kişisel Doyum;** Sosyal ortamda yüklenmiş olduğu rol ile kurduğu ilişkilerden yeterince haz alan ve doyum sağlayan kişi sosyal bakımdan uyumludur.

Uyum davranışı üç şekilde görülmektedir;

- **Normatif Uyumluluk;** Grupların birey üzerinde uyguladığı baskıyı sözel olarak bireyin kabullenmesi ancak kendi özel görüşünü de saklaması durumudur.
- **İnformel Uyumluluk;** Kişi nasıl davranacağını bilemediği durumlarda ve alışılmışın dışında var olan durumlarda İnformal olmayan bir uyum gösterir yani kişi kendisine bir başkasını rehber alır, rol edinir.

- **İsteyerek Uyuma;** Bireyin bir başkasını ve başkalarını etkilediği, kazandığı zaman ortaya çıkar.

Genel olarak sosyal uyum, bireyin diğer insanlarla uyum gösterme çabası olarak tanımlanmasına göre değişen çevre koşullarına ve gruplara da uyabilme uyumun bir parçası olarak kabul edilir (Bolgün, 2020: 8).

### **2.2.2. Aile İlişkilerinde Sosyal Uyum**

Bireyin ailesiyle ilişkisi ve etkileşimi, sosyal uyumunda önemli bir faktördür. Anne-baba ile bireyin ilişkisinin bozuk olması duygusal anlamda duygu durum bozukluğuna zemin hazırlaması, kişiler arası duygusal bağ eksikliğinin yaşanması ve stresli hayatla başa çıkma yollarında sıkıntı çekmesine sebebiyet vermektedir. Bireylerin aile içindeki sosyal uyum düzeyleri çocukluk çağında ebeveynlerinin göstermiş oldukları tutumlarla ilerlemektedir. Yani ana-baba tutumları; bireylerin ilerleyen hayatlarında kendisi, çevresi ve ailesiyle geliştirmiş olduğu uyum durumunu oldukça etkilemektedir. Ana-baba tutumları; baskılı ve otoriter tutum, gevşek tutum (çocuk merkezli aile), dengesiz ve kararsız tutum, koruyucu tutum, ilgisiz ve kayıtsız tutum, güven verici, destekleyici ve hoşgörülü tutum şeklindedir. Toplumumuzda en sık rastlanılan ana – baba tutumu ise baskıcı ve otoriter ana – baba tutumudur. Sevgi esirgenerek denetlenen ve zorla, dayatılarak denetlenen çocuklar ileriki yaşantılarında yaşadığı yoğun baskıdan ötürü aşırı isyankâr ve ya aşırı boyun eğici olması mümkündür. Sosyal ilişkilerinde de bu durumu hayat boyu devam ettirmektedirler. Gevşek ve çocuk merkezli ana – baba tutumunda ise çocuğun her isteği gerçekleştirilir. Yaşam tamamen çocuk üzerinden ilerler ve onun istekleri doğrultusunda devam eder. Bu tip tutumla yetişmiş bir birey toplum içerisine girdiğinde en basit örnek olarak okul yaşantısında zorunlu kurallara ve hiyerarşik yapıya ayak uydurma da oldukça güçlük çeker ve uyum sağlama noktasında sıkıntılar yaşayabilirler. Arkadaş çevresinde ki akranlarının ebeveynlerine de saygı noktasında uyum sağlama da yine güçlük çekebilirler. Koruyucu tutumla yetiştirilen birey ise yaşamının her noktasında müdahale gördüğü için birçok deneyimini ebeveynlerinin yönlendirmesi sayesinde yaşamaktadır. Daima kontrol altındadır ve denetlenir, gözlemlenir sürekli müdahale de bulunulur. Bu şekilde yetişen birey ise kendini gerçekleştirme noktasında güçlük çekmekle beraber diğer kimselere aşırı bağımlı, güvensiz, duygusal kırıklıkları yaşayan ve hayatındaki eşinden veya partnerinden de aşırı korumacı tavrı bekleme pozisyonuna

girebilmektedir. Dengesiz tutumla yetişen bireyde ise dengesiz ruh hali ve iç çatışmalar oldukça fazla görülür. İlgisiz ve kayıtsız ana – baba tutumu ise bireyde saldırganlık dürtüsünü güçlendirmektedir. Bu şekilde yetişen birey kendisini dışlanmış ve yalnız hissetmektedir (Avşar, 2019: 3-6).

Toplumda var olabilmenin ilk şartından birisi olan iletişim kavramı ise bulunulan ve var olan çevreye uyumla sağlanmaktadır. Bahsi geçen ana – baba tutumlarının çocuk çağıdaki bireylere yansıtılması ve bu şekilde yetiştirilmesi aslında birey için ilerleyen yaşantısında uyum problemi doğurmaktadır. Sosyal uyum sağlanmadan kişi yaşantısına devam etmekte oldukça zorlanır. Çünkü var olan toplumda kişinin kendisini var edebilmesi sosyal anlamda da kişiler arası ve kitleler arası iletişimin ve uyumun beraberliğinde ilerlemektedir. Aile içerisinde en çok desteklenen ve bireyin gelişimin de ve daha sonraki yaşantısında da uyum noktasında pekiştirecek olan tutum şekli ise güven verici, destekleyici ve hoşgörülü tutum modelidir. Çocuk; aile yapılanmasında kabul edilmek ve onaylanmak ister, böylelikle kendisini olgunlaştırabilir. Hoşgörülü, destekleyici ana – baba tutumunda çocuğunda fikirleri alınarak ölçülü bir şekilde isteklerine karşılık verilerek ve sevgiye dayalı yetiştirildiğinde çocuğun kendisine güvenen, yaratıcı ve toplumsal bir birey olmasına yardımcı olmaktadır. Toplumsal bir birey olabilmesi demek aslında sosyal uyum noktasında bireyin sıkıntı yaşamaması demektir. Kendisi iyi uyum yapabilmiş, çocuklarını seven ve saygı gösteren, çocuklarının fikirlerini önemseyen ana – babalar, çocuklarına kendilerini değerli bulma ve kendilerine güven duygularını aşılamaktadırlar. Ebeveyn tarafından sevilerek ve övülerek yetiştirilen çocuklar yine aynı şekilde çocuklarının sevilen kişi oldukların inancını edinmelerini sağlarlar. Kendisini ve ailesini seven toplumsal bir birey ise sosyal uyum noktasında sıkıntı çekmemektedir. Sosyal uyumu sağlayabilmek için ise ilk olarak var olduğumuz aile de bu sürecin olumlu ve sağlıklı ilerlemesi şarttır. Sürecin olumlu ilerlemesini pekiştirecek tutum şekli ise hoşgörülü, destekleyici ve güven veren ana – baba tutumundan geçmektedir (Öğüt, 2000: 11).

### **2.2.3. Birey Psikolojisinde Sosyal Uyumun Önemi**

İnsanın kendisinden, başkasından veya çevresinden kaynaklanan taleplere karşı verdiği tepkilere uyum denmektedir. İnsan zamanla içinde bulunduğu ortamın etkileşimiyle beraber kendine has bir değerler sistemi geliştirir. Daha uzun vadeli düşünmek gerekirse eğer değerler noktasında psikolojik açıdan dengenin kurulması

daha önemlidir. İnsan değerler açısından gelişim sürecindeyken talepler sadece iç dünyasıyla sınırlı kalmayabilir. Kurulu olan toplumsal yapının sosyal düzen açısından sosyal huzuru sağlamak ve devam ettirmek için bazı talepleri bulunabilir. Ancak talepleri bireyin algılama şekli ve ona yönlendirilme şekli bu noktada çok önemlidir. Bireylerin yetiştirilme tarzına göre olayları yorumlama ve talepler karşısında tutum sergileme şekilleri farklılık göstermektedir. Talep bireyin korkması veya karamsar yaklaşması gereken nitelikte olmamalıdır. Örneğin karamsar veya mükemmeliyetçi kişilik sahibi kişilerin talepler karşısında olumlu bir geri bildirim sağlaması zor olacaktır. Mükemmeliyetçi kişilik yapısına sahip bir birey başkalarının ulaşamayacağı kadar büyük beklentilere kapılabilir ve sürekli hayal kırıklığı yaşayabilir ve bu noktada çok kırıncı olabilir. Karamsar kişilik yapısına sahip bir bireyin ise talepler karşısında kendisini yetersiz görebilir ve ayak uydurma da sıkıntı yaşayabilir. Bu sebeple ki uyum sürecinde doğru iletişim oldukça önemlidir (Solak, 2019: 31-32).

Kişinin kendisi için amaçları ile toplum için amaçları noktasında bir uyum sağlanamazsa eğer kişi ve toplum arasında uyumsuzluk başlar. Toplum hayatı içinde veya insanın kendi biyolojik ve psikolojik bünyesi içinde çatışmaların önlenmesi, denge noktalarının orta bir yerde buluşması ve uyumsuzlukların azaltılabilmesi etkili bir iletişim yolunun kurulmasına bağlıdır. Kişinin sosyal yönünü geliştiren ve değerler sisteminde de denge kurmasına yardımcı olacak olan doğru iletişim bireyin hem psikolojik açıdan hem de toplumla sosyal uyumu açısından oldukça önem arz etmektedir. Kişinin kendi bünyesi içerisinde psikolojik olarak dengenin kurulması sosyal uyum sürecinin olumlu yönde ilerlemesine bağlıdır. Doğru iletişimle beraber sosyal uyum sürecinin olumlu etkisi desteklenmektedir. İnsan sağlıklı uyumla birlikte sadece yaşamakla yetinmemeli kendisini geliştirmeyi de hedeflemelidir. Hedeflenen gelişmeyi gerçekleştirmenin ilk aşaması ise insanın kendi potansiyelini farkına varmasıdır. Bunun için insana en iyi ayna tutabilecek varlık toplumdur. Toplumla sağlıklı bir uyum içerisinde olan birey aynı zamanda kendi çevresiyle ve kendisiyle de uyum içerisinde. Ayna vazifesi gören toplum, kişi veya insanlar birbirlerine bilgi aktarırlar. Her kanaldan mümkün oldukça fazla bilgi toplamak ve etkileşime geçmek sağlıklı uyuma giden önemli bir basamaktır. İlişki kurmak ve kurulan ilişkilerden bilgi toplamak ne kadar önemli ise kişisel olarak sosyal açıdan büyümek de aynı derece de önemlidir. Genel olarak sağlıklı uyum sürecini ele almak

gerekirse; yaşamı devam ettirmek, kendinin ve çevrenin özelliklerini tanımak, kişinin kendisinde farkına vardığı özellikleri kullanması, gerek duyduğunda ise farklı planlar geliştirerek geliştirme sürecinde de kendini geliştirmeye devam etmesi olarak ele alabiliriz (Gençöz, 1998: 2).

#### **2.2.4. İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Uyum Arasındaki İlişkiler**

Oldukça yakın bir zamanda aktif olarak insanların hayatında yer almaya başlayan internet kullanımı teknolojinin ilerlemesiyle beraber artık çok kolay ulaşma imkânıyla beraber ciddi bir kullanım düzeyine ulaşmıştır. Akıllı telefonlarımızın da içerisinde aktif olarak kullanılan internet ve erişim ağları hayatımıza oldukça kolaylıklar sunmaktadır; iletişimden sosyal mecralara, öğrenmek istediğimiz bilgilere ve izlemek istediğimiz film veya dinlemek istediğimiz müziklere kadar her anlamda kullandığımız internet yaşantımızın tam olarak içerisinde konumlanmaktadır. İnternetin kullanım yoğunluğunun giderek artması kolaylık sağlamanın yanında yoğun bir şekilde kullanan kişilerin sosyal yaşantılarında olumsuzluklar oluşturmaktadır. İnternet yaşamımız için vazgeçilmez ve kopamayacağımız bir kolaylık ve teknolojiyen internet aracılığıyla etkileşime geçtiğimiz ve boş vakitlerimiz yine internet aracılığıyla değerlendirdiğimiz zamanlar kendimize oluşturmuş olduğumuz dijital alan hayatımızın gerçekliğini oluşturmamaktadır. Uzun süreli kullanımlar ile beraber birey artık kendisine oluşturmuş olduğu sanal alanında kendisini güvende ve konfor alanında hissetmektedir. Böylelikle gerçek yaşantısında özellikle sosyalleşme ve sosyal uyum noktasında sıkıntılar yaşamaya başlamaktadır. Özellikle sosyal medya platformları ve çevrimiçi – çoklu oynanan oyunlar kişileri gerçek yaşantılarından koparma noktasında en etkili faktörlerden sayılabilir. Vaktimizin büyük bir çoğunluğunu ayırdığımız ve internet aracılığıyla erişim sağladığımız bu platformlarda kendimize oluşturduğumuz sanal ortam pasif bir etkinlik olmasına rağmen teknolojinin getirisi araçlar aracılığıyla da oldukça çekici gelmeye başlamaktadır. Oyun konsolları ve akıllı telefonlar, tabletler, bilgisayarlar, oyun oynamak için üretilen özel bilgisayarlar, akıllı saatler derken aslında internet her alanda her yerde kullandığımız bir ağ teknolojisidir ve teknolojik gelişmelerle beraber üç boyutlu özellik seçenekleri özellikle oyun piyasasında oldukça rağbet görmektedir. Bir piramit şeklinde değerlendirecek olursak eğer aslında oyun, sosyal medya platformları, akıllı telefonlar, teknolojik aletler piramidin basamaklarını teker teker oluşturmaktadırlar,

internet ise tüm bu piramidin hepsini kapsamaktadır. Aslında piramidin içindeki platformlarla beraber internet kullanımını artmakta ve uzun süreli kullanımla beraber bağımlılığa giden süreç başlamaktadır. Bağımlılık evresine yaklaşıldığında ise kişinin sosyal yaşamında kopmalar meydana gelmektedir. Sosyalleşmeye dijital olarak devam edilmekte sıkıntı yaşamayan birey gerçek anlamdaki sosyalleşme sürecine direnmekte ve sosyal çevreye uyum göstermekte de sıkıntı yaşamaktadır. Sanal dünyasında kendisini daha rahat ifade ettiğini düşünen birey gerçek yaşamdaki iletişim kopukluklarından ve çevresine karşı uyum sağlayamamaktan dolayı rahatsızlık duymasıyla beraber bu ortamlara tekrar kendisini sokmak istememektedir. Kişinin kendisini huzursuz edecek ortamlara karşı direnç geliştirmesi ise bağımlılık sürecini tetikleyen bir faktördür (Nadir, 2015: 9-16).

Sonuç olarak yaşantımızın odak noktası olan internet ve ağ teknolojilerinin sunmuş olduğu kolaylıklar gerçekten hayat kalitemizi kolaylaştırmak adına önem arz ederken boş zamanlarımızın da uğraşını alarak ve giderek bu uğraşın bir davranış şekline dönüşmesi davranışsal bir bozukluk halini alması ise hayat kalitemizi arttırmaktan öte olumsuz yönde tetiklemektedir. İnternetin ölçülü kullanım şekli ise hayatımızın gerçek anlamda her alanında yardımcı olma durumunu gözler önüne sermektedir, sosyalleşme açısından da aynı hobileri paylaştığın kişilerle dünyanın her yanında insanlarla bir araya gelme fırsatı sunması gerçekten harika ve çok kolaylaştırıcı bir özellik ancak kullanım düzeyinin ölçüsü ise sürekli otokontrolümüz altında olmalıdır (Yusufoğlu, 2017: 2415).

### **2.3. Mutluluk Kavramı**

#### **2.3.1. Mutluluk Kavramı**

Mutluluk, insan yaşamındaki en nihai amaçlardan birisidir, insan yaşamının anlamlı kılınmasının bir temelidir. Mutluluk; refah, neşe, tatmin olmak, yaşamdan duyulan memnuniyet, olumlu duyguların sık olumsuz duyguların az yaşanması ve yaşamdan yüksek doyum alma şeklinde farklı kavramlarla tanımlanmaktadır. Mutluluk iki boyutla ele alınmaktadır; duyuşsal boyut ve bilişsel boyut olmak üzere değerlendirilmektedir. Duyuşsal boyut olumlu ve olumsuz duyguların yaşanma kısmını oluştururken bilişsel boyutunda ise yaşam doyumunu kısmı yer almaktadır. Olumlu ve olumsuz duygulara; öfke, nefret, sevinç, cesaret, neşe, kaygı, korku, üzüntü, heyecan, umut ve güven vb. şeklinde örnekler verilebilir. Yaşam doyumunda ise, sosyal yaşam, aile yaşamı, sağlık, iş yaşamı gibi alanlar yer almaktadır. Bu

alanlara yönelik bireyin memnuniyetin göstergesi ise kişinin mutluluğunu ifade etmektedir (Tohum, 2018: 2).

Mutluluk, bireyin yaşamının her alanında olumlu getirileri bulunmaktadır. Yapılan araştırmaların sonucunda, mutluluğun kişinin bağışıklık sistemini güçlendirdiğini, enerji ve üretkenliğini arttırdığını, sosyal ilişkilerinde daha çok tercih edilmesini, aktif olmasını ve sevilmesini sağladığını, iş yerinde verimliliğini arttırdığını ve daha uzun yaşamasını sağladığını ortaya koymaktadır (Doğan ve Sapmaz, 2012: 64).

### **2.3.2. Mutluluk Kuramları**

#### **2.3.2.1.Uyum Kuramı**

İnsanlar yaşamları boyunca birçok farklı tecrübeyi deneyimlemektedirler. Olumlu ve olumsuz pek çok durumla karşı karşıya kalabilmektedirler. Karşılaşılan olaylara karşı verilen tepkiler farklılık gösterebilmektedir. Ancak yaşanan olay veya durumun hemen ardından hissedilen duygularımız ile üzerinden belli bir süre geçtikten sonra hissedilen duygularımız eş değer değildir. Belli bir süre sonra olaylara karşı daha sakin ve uyum sağladığımız için daha tepkisiz kalabilmemiz kaçınılmazdır. Uyum kuramına göre süreç uyum sağlamayla devam etmektedir. Ancak bu sonucu desteklemeyecek olan araştırmalar da mevcuttur. Her süreç uyumlanma ile tamamlanmamaktadır (Özkan, 2019: 34).

#### **2.3.2.2.Erek (Amaç) Kuramı**

Yaşadığımız hayat da belirli hedefler ve amaçlar doğrultusunda süreci devam ettirmekteyiz. Bireyler için en temel kural ise amaçları doğrultusunda belirledikleri hedeflere ulaşmaktır. Bu kuramda ise bireyler kendilerine koydukları belli başlı hedefleri gerçekleştirdiklerinde mutluluk duyarlar ancak belirledikleri hedefi emek vermelerine rağmen gerçekleştiremediklerinde mutsuzluk hissederler, işte bu tanımlamayı yapan kuram erek kuramıdır. Mutluluk için hayatta her bireyin belli amaçları bulunmaktadır. Bu amaçlara ulaşmakla yaşamını devam ettiren birey ulaştığında yaşadığı doyum hissi ve mutlulukla beraber hayatına anlam katmaktadır. Bu sebeptendir ki ihtiyaçların karşılanması mutluluğumuz için önemlidir. İhtiyaçlar her türden ve alandan olabilmektedir. Belirli alanlarla sınırlı değildir. Birey kendisinin neye ihtiyacı olduğunu en iyi bilen kişidir ve amacını belirlerken de ortaya koyduğu hedefin sonucunda kendisini iyi hissetmelidir. Bu sebeple fizyolojik olarak ekonomik bir amaç uğruna bile emek ortaya konulsa hedefe ulaşıldığında

kişinin hissettiği mutluluk psikolojik olarak kendisine iyi gelecektir. Aslında mutluluğa giden süreç de ihtiyaçlar psikolojik ve fizyolojik olarak birbirleriyle bağlantılıdır ve mutluluğun yapı taşlarını oluşturmaktadırlar (Bulut, 2018: 45).

### **2.3.2.3.Etkinlik (Akış) Kuramı**

Etkinlik kuramına göre bireyin yaşantısında belli hedefler vardır ve bu hedefleri gerçekleştirmesi için harekete geçmesi gerekmektedir. Kendi kabiliyeti ve yetkinliği doğrultusunda da birey hedefleri için harekete geçmelidir. Bu durumda harekete geçen bireyde hedefine yönelik bir eylem gerçekleştirildiği için mutluluk duygusu hissedilir. Ancak yapılan eylemin kendi kabiliyetlerinin doğrultusunda olması durumu ise bilişsel olarak önem arz etmektedir. Kabiliyeti olmayan bir alan için belirlenen hedefte başarısız olma durumunda kişi hayal kırıklığı yaşamaktadır. Yeteneği doğrultusunda tüm yoğunluğunu da vererek gerçekleştirilen eylemin sonucunda ulaşılan hedefin verdiği mutluluk hissiyatı psikolojik olarak kişiye doyum hissiyatı sağlamaktadır. Eyleme geçerek etkinliğin gerçekleştirilmesi için akışın bozulmaması oldukça önem taşımaktadır. Bu sebeptendir ki kişi kendi hüner ve kabiliyetine yönelik hedef doğrultusunda etkinliklere yönelmelidir. Akışı ve etkinliği deneyimleyebilmek adına üç temel adım gerekmektedir; hedef, zorluk ve zaman şeklinde adımlar sıralanmaktadır. Kişinin akış sürecinden keyif alıp olumlu geri bildirim alması ve mutluluk hissiyatına erişebilmesi için belirli bir hedefi olmalı, hedefi için harekete geçilmeli ancak eylem sürecinde yıpranmamak için hedefin zorluk derecesi kişinin yeteneklerinin üstünde olmamalı, eylemlerin sonucunu ise kısa sürede görerek motivasyonunu kaybetmemeli ve eylemi sürdürme isteği devam etmelidir. Üç temel adım belirtilen şekilde gerçekleştirildiğinden de ise doyum hissine ulaşarak mutluluğu yaşamak kaçınılmaz olacaktır (Tuzgöl Dost, 2004: 26).

### **2.3.2.4.Aşağıdan Yukarıya Yukarıdan Aşağıya Kuramları**

Aşağıdan yukarıya kuramında kişi kendi yaşantısındaki tecrübe ve deneyimlerini gözden geçirir ve mutlu olduğu anların çokluğuna vurgu yapar, güzel hatıraların biriktirmesiyle oluşturulur ve böylelikle olumlu duygular pekiştirilmiş olmaktadır. Kişinin kendi yaşantısında keyif aldığı ve eğlendiği eylemlerin fazlalığı mutluluğunu da doğru orantılı olarak etkilemektedir. Ancak olumsuz duyguların ve eylemlerin fazla olması durumunda mutluluk hissiyatı olarak düşük seviyede hissedilmektedir.

Yukarıdan aşağıya kuramında ise; kişinin mutlu olması kişilik özellikleriyle bağlantılıdır. Yaşanılan olaylar karşısında pozitif düşünme ve olumlu yaklaşım şekli, iyimser bakış açısı kişiyi mutlu etmektedir(Yalvaç Arıcı, 2019: 100).

### **2.3.3. Yaşam Doyumu ve Bağımlılık**

Doyum kelimesi Türk Dil Kurumu'na göre; elindekinden hoşnut olma durumu, yetinme olarak tanımlanmaktadır. Yaşam doyumu ise; kişinin kendi belirlemiş olduğu ölçüt ve sınırlamalar dâhilinde tüm yaşamını pozitif olarak değerlendirmesi olarak açıklanmaktadır. Yaşam doyumu bireyin kendi yaşamı içerisinde kendisine değer biçmesi şeklindedir, öznel iyi olma durumudur. Öznel iyi olma durumu iş yaşamını kapsamamaktadır, iş yaşamı dışındaki duygusal tepkisidir. Birey yaşama dair beklentilerini karşılaması veya karşılamaması durumu bireyin yaşam doyumu algısıyla doğru orantılıdır. Genel olarak yaşam doyumu bireyin hayata dair genel anlamda kendisini doyuma ulaşmış ve beklentilerinin karşılanmış olarak hissetmesidir. Bireyin beklentilerine bağlı olarak erişilen yaşam doyumu, belli unsurlar tarafından etkilenmektedir; günlük yaşantıdan mutluluk duyma, yaşama dair anlam bulma, amaçlara yönelik uyum sağlama, pozitif bakış açısı, fiziksel anlamda kişinin kendisini iyi hissetmesi, ekonomik güvenlik ve sosyal ilişkiler şeklindedir. Yapılan araştırmaların doğrultusunda yaşam doyumunun sosyo-demografik özelliklerle (yaş, sağlı, cinsiyet, vb.) bir bağlantısı bulunmamakla beraber aslında psikolojik bir yaklaşım şeklidir (Eroğlu, 2014: 14).

Mutluluk, yaşam doyumu, yaşam kalitesi ve öznel iyi oluş literatür de birbirlerinin yerine kullanılabilen kavramlardır. Hepsinin ortak özelliği ise bilişsel ve psikolojik olarak iyi hissetme halidir. Kişilerin yaşam kalitesini ve yaşama dair doyumlarını belirleyen durum ise hissettikleri mutlulukla bağlantılıdır. Öyleyse şu yorumu burada yapabiliriz, mutlu bireyler daha çok yaşam doyumuna sahiptirler. Araştırmalar ise, bu yorumu desteklemektedir, mutlu şekilde yaşayan, iyi hisseden, iyimserlik bakış açısına sahip ve hayatının her alanında bunu yansıtabilen yaşayabilen kişiler yaşamda daha sıkı tutunmakta ve daha çok keyif almaktadırlar bu durumda mutluluklarını desteklemektedir (Çayırılı, 2017: 20).

Bağımlılık kavramı genellikle davranışsal bağımlılık; kişinin kendisini yalnız hissetmesi, dışlanması, ötekileştirilmesi, çevresiyle iyi iletişim kuramaması veya ailesiyle geçim sorunu yaşaması gibi pek çok nedenden ötürü belli madde ve

pekiştireçlere aşırı yoğun istek duyma, arzulama ve karşı koyamama şeklinde gelişen bir süreçtir. Aslında yapılan araştırmalar eşliğinde, doğrudan yaşam doyumu ve bağımlılık arasında bir ilişki söz konusu değildir. Bağımlılık, genel bir tanımlama iken daha çok bağımlılığın alt dalları olan sosyal medya ve internet bağımlılığı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Yapılan araştırmalarda ise, ikili bir sonuç söz konusu olmaktadır. Tiryaki'nin Konya ili üzerinde yapmış olduğu haftalık facebook kullanım sıklığı ile yaşam doyumu arasında pozitif ve anlamlı yönde bir ilişki tespit ederken, Balcı ve Koçak'ın (2017) de yapmış oldukları araştırma incelendiğinde ise internet ve sosyal medya kullanımı ile yaşam doyumu arasında negatif yönde ve anlamsız bir ilişki bulunmuştur (Balcı ve Gölcü, 2019:178).

Boş zamanların kaliteli ve etkinlikler içererek değerlendirilmesi yaşam doyumunu belirleyen faktörler arasında yer almaktadır. Aktif olarak eyleme dayalı (yürüyüş yapmak, dans etmek, yüzmek, seyahat etmek vb.) bir şekilde geçirilen boş zamanlarımızın yaşam kalitemizi de yükselttiği öngörülmektedir. Teknoloji çağında olduğumuz gerçeği ise boş zamanlarımızın değerlendirilme sürecindeki alışkanlıklarımızı oldukça farklılaştırmıştır. Günümüzde her boş vaktimizi internet kullanımıyla ve internete bağlı her türlü uygulamaları kullanmakla geçmektedir. Sosyalleşme ve yeni bir ortamda çevre edinmek, hobilerine yönelik kişilerle tanışmak adına sosyal medya platformları oldukça etkili olmasıyla beraber aşırı kullanımı ve günün her dakikasında hesapların kontrol edilmesi, beğeni takibinin yapılması, sürekli çevrimiçi bir şekilde yazışmak ve mesajlaşmak, çevrimiçi oyunları oynamak ve internet olmadan zamanı kaliteli değerlendirememek yaşam doyumu noktasında olumsuz bir etkendir. İnternet kullanımı ve bilgisayar başında geçirilen süre boş zaman olarak değerlendirilebilir ve bu bir hobi olabilir ancak bunu yaşamın tümüne yansıtma ve bu şekilde ilerletmek ise artık yaşam doyumu noktasında negatif yönde kişiyi etkilemeye başlamaktadır. Sosyalleşme sürecini gerçek hayatta ilerletemez veya ilerletmede sıkıntı çeker, sosyal ilişkileri kuvvetli olmadığı için kendisini huzursuz hisseder ve bu huzursuzluk hali gerginliği de beraberinde getirerek yaşamdan alınan doyum kısmını negatif yönde etkilemeye devam etmektedir. Bu sebeple internet kullanımını olumlu yönde kullanarak yaşam doyumunu ve kalitesini arttırmak kişinin kendi elindedir. Kontrollü bir şekilde internet kullanımı ve sosyal platformlar, çevrimiçi oyunlar, mesajlaşma

uygulamaları aslında yaşam doyumumuzu yükseltirken kontrolün kaybedilmesi yaşamımızda olumsuz bir yön çizmektedir (Soydan, 2015: 32).

#### **2.3.4. Mutluluk, Yalnızlık ve İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkiler**

Mutluluk, insanın yaşamının anlamlı kılınmasındaki en etkili kavramlardan biridir. Felsefe tarihi boyunca da mutluluk kavramı farklı şekillerde ele alınmıştır. Aristippos'tan Epükiros'a, Sokrates'ten Aristoteles'e kadar ele alınmış, haz kavramıyla mutluluğa giden süreçler tartışılmış ve buna bağlı olarak "Hedonizm" (Hazcılık) akımı ortaya konmuştur. Hedonizm (hazcılık) akımına göre hazlar; genellikle kişiye zevk veren ve kendisini iyi hissettiren, mutluluğa götüren en doğru yaşam biçimleri olarak kabul edilmektedir. Ancak hazlar kişilerin kendilerine göre öznel yorumlayışları ile anlamlandırılmaktadır. Aristippos'a göre haz aslında bedensel hazlardır, gerçek haz anlayışı budur, insanın doğası gereği acıdan kaçıp haza yönelmesini savunur, en büyük mutluluk budur ve hazlarımızın duygularımızla kısıtlı olduğunu düşünmektedir. Sokrates'e göre ise haz, iyilik anlamına gelmektedir. Erdemli bir birey olmak, iyi bir birey olmak en büyük hazdır. Epükiros'a göre ise hazlar tinsel ve uhrevi hazlardır. Duygularımızla sınırlı olmadığını ve en büyük hazın ruh dinginliği olduğunu savunur, mutluluğun ruhun dinginliğinde saklı olduğunu düşünmektedir. Görüldüğü gibi hazlarımız kişilere göre farklılık göstermektedir. Günümüz için ise mutluluk anlayışı teknolojinin getirisi ile iyice farklılaşmaktadır. Haz anlayışımız tüketim ve teknoloji çağında vaktimizi çok almayan ve kısa sürede geribildirimi olan daha çok materyalist düşünce biçimine evrilmiştir. Teknolojinin bu değişen düşünce biçiminde ise etkisi oldukça önem taşımaktadır. Özellikle bir ağ teknolojisi olan internetin tüm dünyada bu denli yoğun kullanımı mutluluk anlayışlarımızı ve hazlarımızı etkileyerek dönemlere göre değişiklik göstermesinde çok etkilidir (Tohumcu, 2018: 34).

İnsanların mutluluk anlayışlarının pekiştirilmesinde ve kendilerini daha iyi hissetmelerinde ise sosyalleşmenin rolü de önem taşımaktadır. Sosyalleşebilen insanın çevresiyle uyumu, kendisine güveni, kendini daha iyi ifade etmesi ve tanıtabilmesi, yalnız olmadığını hissetmesi mutluluk kavramı açısından olumlu etkenlerdir. Yirmi birinci yüzyılda ise sosyalleşmenin en temel ayağı kesinlikle internette geçmektedir. Kişiler arası iletişim sağlayan pek çok sosyal medya uygulaması, sosyalleşmek adına oldukça etkilidir. Yeni bir ortama girildiğinde en kolay ve hızlı bir şekilde iletişim sosyal medya hesaplarıyla sağlanmaktadır. Bu

sebeple ki dünyada ve toplumumuzda çok yüksek bir kitle sosyal medya uygulamalarında kendi profillerini oluşturmakta ve kendilerine belli bir etkileşim alanı oluşturmaktadırlar. Sosyal medya uygulamalarında ki etkileşime ihtiyaç duyulmasının sebebi aslında teknolojiden kaynaklanmamaktadır, teknoloji etkileşim için kolaylık sağlamaktadır. İnsanlar hayatlarının her döneminde belli bireyler içerisinde yaşamakta ve hayattaki amaçlarından biri de toplumla uyumlu yaşamaya, sosyalleşmeye devam etmektir. Yalnızlık duygusu ise kişi için olumsuz bir tablo oluşturmaktadır. Bu sebeple bireyler yalnız kalmaktan doğaları gereği hep çekinmişlerdir ve belli bir gruba dâhil olma, aile kurma, toplumsal alanda var olabilmek için uyum gösterme noktasında kendilerini eğitmektedirler. Sosyal medya uygulamaları aslında tam da bu noktada etkisini göstermektedir. Günümüzdeki ağ teknolojisi olan internetin getirisi oldukça geniş kapsamlıdır ve her yaşta insana uygun bütçeli olarak pek çok olanak sağlamaktadır. Böylelikle bireyler içlerine girecekleri ortamda öncelikli olarak sosyal medya üzerinden etkileşim kurmayı ve dolayısıyla yalnızlaşmayı engellemeyi tercih etmektedirler. Ancak interneti kullanım şekli amacı ve özellikle süresi kişilerin mutluluk ve yaşam doyumuyla ilgili ilişkilerini kapsamaktadır. Morsünbül'ün yapmış olduğu araştırma; internet bağımlısı kullanıcılarının yalnızlık düzeyleri yüksek iken yaşam doyumları ve buna bağlı olarak mutluluk düzeylerinin düşük olduğunu göstermiştir. Yine bu görüşü destekleyen başka araştırmalarda da internet bağımlısı bireylerin yaşam doyumunu ve mutlulukla aralarında negatif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Ergün ve Meriç, 2020:234).

Yalnızlık duygusu ve yalnızlığı seçme olgusu arasında fark mevcuttur, bu noktadaki farka göre seçim ise kişinin kendisine kalmıştır. Kişi kendisinin bir topluluğun içerisinde de yalnız hissedebilmektedir. Kendisini bulunduğu topluluğa ait hissetmeyen kişi için en basit ve kolay ulaşılabilir alternatifi olan; internet ve ağ teknolojisinden geçmektedir. Ağ teknolojisinin sağlamış ve sunmuş olduğu sayısız hizmet, kolaylık, hızlı erişilebilirlik ve uygulamalar ile internet, kişilerin günlük yaşamlarında akıllı telefonlar aracılığı ile kendisine yer edinmiştir. Bu sayede kişiler buldukları ortamda kendilerini yalnız hissetseler bile ortak düşüncüyü paylaştıkları insanlarla tanışma imkânı sunan uygulamalarla bu duygudan uzaklaşabilmektedirler. Kişiler sosyal ortamlardan kaçış yolu olarak sosyal medya platformlarına yönelmektedirler. Böylelikle kendisini yalnız hisseden birey akıllı telefon aracılığı ile

internete erişimini sağlaması ve internet üzerinden kendisine bir sanal ortam oluşturarak, diğer bireyleri yeni haberler ve sosyal destek aldığı “arkadaş” olarak tanımlamaktadır. Kendisini yalnızlık duygusundan kurtarmak ve arındırmak için kullanılan internet, kişide mutluluk duygusuna temel oluşturma görevindedir (Demir, 2019: 18).

Genç yetişkin bireylerde sosyal platform uygulamalarının kullanım sayısı arttıkça yalnızlığın azaldığı, yaşam doyumu ve mutluluğun arttığı öngörülmektedir. Sosyal medya platformlarına yalnızlıktan koruyan bir anlam yüklenmektedir. İnternet aracılığıyla sosyal medya uygulamalarını kullanan, yalnızlığını gidermeye çalışan birey, mutluluk duygusunu bu şekilde tatmin etmektedir. Mutluluk duygusunun sürekli olarak devam ettirilmesi adına uzun süreli internet kullanımı ise kişide problemlili internet kullanımını tetiklemektedir. Problemlili internet kullanımı, internet bağımlılığı sürecini pekiştirerek davranışsal bağımlılığa zemin hazırlar. Davranışsal bağımlılık kendi içerisinde araçsal ve eylemsellik olarak ikiye ayrılmaktadır. Araçsal davranışsal bağımlılıkta, herhangi bir amaç güdülmeden kişi tarafından gün içerisinde sosyal medyada vakit geçirmektir. Eylemsel davranışsal bağımlılık ise; kişinin belli bir aktivitesi sonucu internet kullanımını içermektedir. İnternet ve ağ teknolojisinin medya yönünü, bireyler kendi yaşamlarında yalnızlığın bir telafisi olarak kullanmaktadırlar. İnternetin sosyal medya yönünü kullanarak yaşam doyumunu elde etmeye çalışan birey internette geçirdiği sürenin kontrolünü de kaybetmektedir. Yapılan bir araştırmada (Davis ve Kraus, 1989) yalnızlık ve sosyal medya arasında pozitif yönde olumlu bir ilişki görülürken, sosyal davranış ve medya kullanımı arasında negatif bir ilişki görülmektedir. Gün geçtikçe sosyal ağları atılarak kullanan bireyler yüksek düzeyde yalnızlık yaşamaktadırlar. Yalnızlık duygusunu mutlulukla değiştirebilmek adına yönelinilen internet kullanımı ve sosyal platformlar uzun süreli kullanımlar da olumsuz etkileriyle patolojik internet kullanımına ve internet bağımlılığına sebep olmaktadır (Çini, Yasak ve Yüksel; 2020:68).

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

#### 3. Araştırma Modeli

Nicel araştırma paradigmasıyla yapılan bu çalışmada, genç yetişkin bireylerde internet bağımlılığı, sosyal uyum ve mutlulukları arasındaki yordayıcı ilişkilerin belirlenmesi ve bu değişkenlerinin ilişkilerinin yapısal eşitlik modeli ile sınanması amaçlanmıştır. Bu amaca yönelik araştırma, genel tarama modelinin alt boyutlarından olan ilişkisel tarama modeline göre yapılmıştır.

Çok sayıda üyenin oluşturduğu bir evrende, evrenin tamamı ya da evrene ait bir grup örneklem üzerinden, evren hakkında genel bir yargıya ulaşılması amacıyla yapılan tarama araştırmaları, genel tarama modelleri olarak adlandırılmaktadır. Genel tarama modelleri, tekil veya ilişkisel taramalar yapma imkânı sağlamaktadır. Bu tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla sayıda değişkenin arasındaki değişimin beraber var olup olmadığı ya da değişimin derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2015).

#### 3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu Türkiye'nin çeşitli üniversitelerinde öğrenim görmekte olan 251'1 erkek, 280'i kız öğrencilerden oluşmaktadır.

**Tablo 3. 1: Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı**

Cinsiyet	Frekans	Yüzde
Erkek	251	47.3
Kız	280	52.3
Toplam	531	100

Tablo-3.1'de görüldüğü gibi araştırma katılımcılarının 251'1 (%47.3) erkek, 280'i (%52.3) kızdır.

#### 3.3. Veri Toplamada Kullanılan Ölçme Araçları

Bu araştırmanın veri toplama araçları; Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu, Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu YİBT-KF, Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeği SUKDO aynı zamanda katılımcıların demografik özelliklerinin belirlenmesi amacıyla kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

### **3.3.1. Kişisel Bilgi Form**

Katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu, anne ve baba eğitim durumlarının belirlenmesi amacıyla araştırmacının hazırladığı kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

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

Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formunda, Türkçe sürümünü, üniversite öğrencilerinde ve ergenlerde geçerliliği ve güvenilirliği incelemektedir. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınacak yüksek puanlar yüksek düzeyde internet bağımlılığına işaret etmektedir. Ölçeğin puanlaması 12 ile 60 arasında değişmektedir. Ölçeğin yöntemini, çalışma grubunda yer alan 17-35 yaş aralığında ki 1167 üniversite öğrencisi ile 14-17 yaş aralığında olan 945 ergen oluşturmaktadır. Ölçeğin geçerliliği açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi ve ölçüt geçerliliği ile incelenmiştir. Ölçeğin güvenilirliği ise Cronbach alfa kat sayısı ve test-tekrar test yöntemi ile incelenmiştir. Bulgular ve sonuçlara bakıldığında ise YİBT-İF'nin hem üniversite öğrencileri, hem de ergenler için geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması ise, Yasin DEMİR tarafından üstlenilmektedir (Demir vd. , 2016: 69-76).

### **3.3.3. Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeği (SUKDÖ)**

Bir kendi kendini değerlendirme ölçeği olan SUKDÖ ile depresyon hastalarında klinik araştırma amaçlı olarak, sosyal işlevsellik düzeyi ölçülebilmektedir. Ölçeğin yöntem kısmını ve verilerini 18-65 yaşları arasında olan ve sosyal işlevselliğini bozabilecek herhangi bir bedensel rahatsızlığı bulunmayan, sağlıklı kontrollerden (N=66) ve “Majör Depresif Bozukluk” (MDB) tanısı almış hastalardan (N=227) oluşan iki farklı örneklemden elde edilmiştir. Güvenilirlik analizinde, ölçeğin iç tutarlığı Cronbach alfa değeri ile ölçülmüştür. Test-tekrar test güvenilirliğinde korelasyon katsayısı elde edilmiştir. Bu çalışmada, SUKDÖ'nün Türkçe formunun özgün ölçekle benzer şekilde, MDB hastalarındaki “sosyal işlevsellik” kaybını ölçebilecek, yeterli geçerlik ve güvenilirliğe sahip olduğu ve depresyonun sağaltımı ile değişime duyarlılık gösterdiği bulunmuştur (Akkaya vd. , 2008: 292-299).

### **3.3.4. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu**

Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu, mutluluk düzeyini değerlendirebilmek ve ölçülebilmek amacıyla geliştirilmiş 8 maddelik bir ölçektir. Ölçek Tayfun DOĞAN tarafından türkçeye çevrilmiş ve psikometrik özellikleri incelenmiştir. Ölçeğin çalışması Sakarya Üniversitesi'nde öğrenimlerine devam etmekte olan 532 üniversite öğrencisi ile yürütülmüştür. Ölçeğin özellikleri madde analizi, açımlayıcı

ve doğrulayıcı faktör analizi, benzer ölçek geçerliği, iç tutarlık ve test tekrar test yöntemleriyle incelenmiştir. Ölçekte 1. Ve 7. Maddeler tersten kodlanmaktadır. Yüksek puanlar ise mutluluk düzeylerinin yükseldiğine işaret etmektedir (Çötök ve Doğan, 2011: 165-172)

### **3.4. Verilerin Toplanması**

Ölçekler, uygun örnekleme yöntemi ile tespit edilmiş olan katılımcılara araştırmacı ve araştırmacının yardımcıları tarafından uygulanmıştır. Ölçekler Türkiye'deki farklı üniversitelerde öğrenim gören öğrencilere uygulanmıştır. Araştırma çalışma grubu 18 yaş ile 30 yaş arası öğrencilerden oluşmaktadır. Uygulama öncesi katılımcılar, araştırmanın amacı ile ölçeğin nasıl uygulanacağı konularında bilgilendirilmiştir. Ölçeklerin uygulanmasında gönüllülük ilkesi esas alınmıştır. Toplamda 582'yi bulan veri sayısı, geçersiz sayılan verilerden dolayı (eksik işaretleme, yarım bırakma, soruları anlayamama... vb.) 531'e düşmüştür. Uygulamalar yaklaşık 20-30 dakika sürmüştür.

### **3.5. Verilerin Analizi**

Araştırma, genç yetişkin bireylerde internet bağımlılığı, sosyal uyum ve mutlulukları arasındaki bulunan ilişkilerin belirlenmesi ve bu değişkenler aralarındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeli ile sınanması amacıyla yapısal eşitlik modeli analizi yapılmıştır. Yapısal eşitlik modellemesi, kuramsal bir modeli analiz etme amacıyla gözlemlenen, değişkenler arası karşılıklı ve nedensel ilişkileri ortaya çıkaran istatistiki bir yaklaşım olarak nitelendirilebilir (Shumacker ve Lomax, 2004). Yapısal eşitlik modeli analizi AMOS 19 programı ile yapılmıştır. Araştırmada toplanan verilerin yüzde ve frekans hesapları için SPSS 18 paket programı kullanılmıştır.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

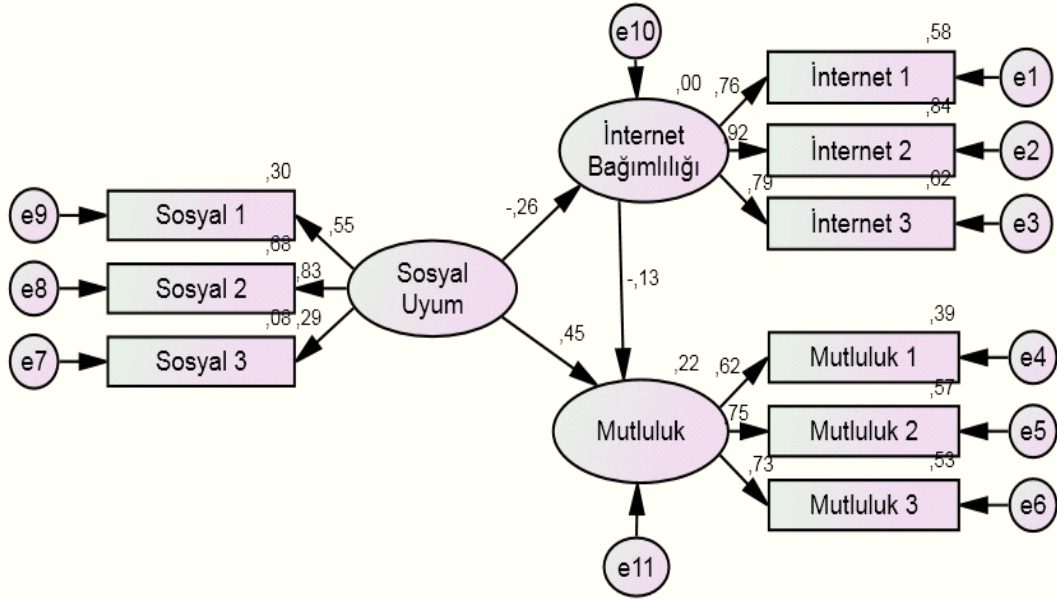
### BULGULAR

Elde edilen son modelde ( $X^2/sd=2.45$ ,  $p < .001$ ) bir exogenous, sosyal uyum, iki endogenous (internet bağımlılığı ve mutluluk) veri bulunmaktadır. Modelde gösterilmiş olan yolların her birinin istatistiksel olarak anlamlı bulunduğu görülmüştür. The Tucker-Lewis coefficient fit index (TLI), The Bentler-Bonett normed fit index (NFI) ve diğer uyum indeksleri modelde oldukça iyi bir uyumluluk olduğunu göstermektedir. (Tablo-1). Modelde görülen endogenous verileri arasında iki yönlü korelasyonların her birinin yüksek değerlere sahip olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Bu anlamlı durum, değerler ölçeğinin alt boyutlarından oluşan korelasyon değerlerinden de etkilenmektedir.

**Tablo 4. 1: Yapısal Eşitlik Modelinin Uyumuna İlişkin İstatistiksel Değerler**

<i>Ölçüm</i>	<i>İyi Uyum</i>	<i>Kabul Edilebilir Uyum</i>	<i>Modelin Uyum İndeksi Değerleri</i>
( $X^2/sd$ )	$\leq 3$	$\leq 4-5$	2.45
RMSEA	$\leq 0.05$	0.06-0.08	0.05
SRMR	$\leq 0.05$	0.06-0.08	0.06
NFI	$\geq 0.95$	0.94-0.90	0.96
CFI	$\geq 0.97$	$\geq 0.95$	0.98
GFI	$\geq 0.90$	0.89-0.85	0.95
AGFI	$\geq 0.90$	0.89-0.85	0.93
TLI	$\geq 0.95$	0.94-0.90	0.97

Tablo 4.1’de gösterilen uyum değerlerini incelediğimizde,  $X^2/sd = 2.45$ , RMSEA= 0.05, SRMR=0.06, NFI =0.96, CFI = 0.98, GFI =0.95, AGFI= 0.93 ve TLI = 0.97, olduğunu görmekteyiz. Modelin genelinde istenen düzeyde uyum değerlerinin ortaya çıktığı görülmektedir (Bollen, 1989; Browne ve Cudeck, 1993; Byrne, 2010; Hu ve Bentler, 1999; Kline, 2011; Tanaka ve Huba, 1985). Analiz edilen tek faktörlü model Şekil 1’de gösterilmektedir. Modelde gösterilen bütün yolların 0.01 düzeyinde anlamlı olduğu görülmektedir.



**Şekil 4. 1: Modele İlişkin Yol Analizi**

Modelde yer alan ve tek boyuttan oluşan ölçeklerin ölçümdeki standart hataları azaltarak güvenilirliği arttırmak için (Nasser-Abu Alhija ve Wisenbaker, 2006) parselleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçekler iç tutarlıkları dikkate alınarak üç parsele ayrılmıştır.

**Tablo 4. 2: .Sosyal Uyum ile İnternet Bağımlılığı ve Mutluluk Arasındaki Yordayıcı İlişki**

Yordayıcı Değişken	Bağımlı Değişken	Toplam Etki	Doğrudan Etki	Dolaylı Etki	Standart Hata	Kritik Değer
Sosyal Uyum	İnternet Bağımlılığı	-0.26	-0.26	0	0.11	- 3.63***
Sosyal Uyum	Mutluluk	0.45	0.45	0	0.07	6.28***
İnternet Bağımlılığı	Mutluluk	-0.13	-0.13	0	0.02	- 1.81***

<sup>a</sup>Toplam etki = Doğrudan etki + Dolaylı etki, \* $p < 0.01$ , \*\* $p < 0.05$ .

Tablo incelendiğinde, internet bağımlılığı değişkenine etki eden bağımsız değişkenin ( $t = -3.63$ ,  $p < 0.01$ ) gelecek beklentisi olduğu görülmektedir. Bu faktöre dair bağlantı katsayısı değeri  $\beta = -0.26$  olarak ortaya çıkmıştır. Tabloya göre, genç yetişkinlerin sosyal uyumları ile ve internet bağımlılıkları arasındaki yordayıcı ilişkiler araştırıldığında, negatif yönde doğrusal ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bir başka ifadeye göre elde edilmiş olan sonuçlar doğrultusunda, genç y\_

Genç yetişkinlerin sosyal uyumları arttıkça internet bağımlılıklarının azalacağını göstermektedir.

Modelde mutluluk değişkenine etki eden değişkenin ( $t= 6.28, p<0.01$ ) sosyal uyum olduğu görülmüş ve bu faktöre dair bağlantı katsayı değerinin  $\beta= 0.45$  olduğu ortaya çıkmıştır. Genç yetişkinlerin sosyal uyum ile mutlulukları arasındaki yordayıcı ilişkiler incelendiğinde, pozitif yönlü doğrusal ve anlamlı bir ilişkinin var olduğu görülmektedir. Bir başka ifadeye göre elde edilen sonuçlar, genç yetişkinlerin sosyal uyumları arttıkça mutluluk düzeylerinin arttığını göstermektedir.

Modelde mutluluk değişkenine etki eden bir başka değişkenin ( $t= -1.81, p<0.01$ ) internet bağımlılığı değişkeni olduğu görülmüş ve bu faktöre dair bağlantı katsayı değerinin  $\beta= -0.13$  olduğu ortaya çıkmıştır. Genç yetişkinlerin internet bağımlılıkları ile mutluluk düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler incelendiğinde, negatif yönlü doğrusal ve anlamlı bir ilişkinin var olduğu görülmektedir. Bir başka ifadeye göre elde edilen sonuçlar, genç yetişkinlerin internet bağımlılıkları arttıkça mutluluk düzeylerinin azalacağını göstermektedir.

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### TARTIŞMA

Bu bölümde genç yetişkin bireylerin internet bağımlılığı, sosyal uyum ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkilerin araştırılması sonucu elde edilen bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Araştırmanın sonuçlarına göre internet bağımlılığına etki eden bağımsız değişkenin sosyal uyum değişkeni olduğu bulunmuştur. İnternet bağımlısı olan genç yetişkin bireylerin sosyal uyum düzeyleri arasında bulunan yordayıcı ilişkilere bakıldığında, negatif yönde doğrusal bir ilişki olduğu görülmüştür. Bir başka ifade ile elde edilen bulgular, genç yetişkin bireylerin sosyal uyum düzeyleri arttıkça internet bağımlılığı seviyelerinin azalacağını göstermektedir. Benzer çalışmalar araştırılıp incelendiğinde, Sanders ve diğerlerinin (2000) yapmış oldukları çalışmaların sonucuyla çıkan bulgular, internet bağımlılığı ve sosyal yalnızlık, depresyon düzeyinin negatif yönde doğrusal olarak anlamlı bir sonucun ortaya çıkması bizim bulgularımızla da tutarlılık göstermiştir. Yüksek düzeyde internet kullanımının depresyon ve sosyal yalnızlık düzeyiyle bağlantılı olup olmadığı incelenmiştir. Sonuç olarak internet kullanım düzeyi yüksek çıkan bireylerin, internet kullanım düzeyleri düşük çıkanlara oranla sosyal çevreleriyle olan ilişkilerinde sosyal uyum ve bağlarının daha zayıf olduğu saptanmıştır. Bu duruma bağlı olarak internet kullanımı ile ilgili depresyonun arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir(Mutlu, 2018: 44).

Çalışmanın sonucunu destekleyen bir diğer araştırma da problemli internet kullanımı birçok araştırmacı tarafından da yalnızlık ile yüksek ilişkili bulunmuştur (Erdoğan, 2008; Kraut vd., 1998; Nie & Erbring, 2000). Kaplan (2002) de benzer şekilde problemli internet kullanımı gösteren bireylerin genel olarak yalnızlık özelliklerini sergilediğinden bahsetmektedir. Yalnızlık kavramı ve hissiyatı sosyal desteğin eksikliğinden de gerçekleşebilmektedir. Sosyal destek ihtiyacının karşılanması sağlıklı bireyler için sağlıklı iletişim kurabilmek için gerekli durumlardan biridir. Yoğun internet kullanıcısı bireyler, bu yalnızlığı aşmak için ya da bu yalnızlık sebebiyle sosyal ilişkilerini internet üzerinden sanal olarak oluşturmaya yönelmektedirler. Ancak internetin sanal sosyal ilişkiler ve sanal bir sosyalleşme sağlaması zaten yalnızlık hissi yaşayan ve kendini izole hisseden bireylerin yalnızlık hissini daha da artmasına sebep olduğu belirtilmektedir (Baltacı, 2017: 49).

Araştırmanın bir başka bulgusu olan mutluluk kavramına etki eden diğer bir değişken internet bağımlılığı değişkeni olmuştur. Genç yetişkin bireyler de internet bağımlılıkları ile mutluluk düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler incelendiğinde, negatif yönlü doğrusal ve anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Bir başka söylemle genç yetişkin bireylerin internet bağımlılıkları arttıkça mutluluk düzeylerinin azalacağını göstermektedir. İnternet bağımlılığının alt başlıklarında yer alan sanal sohbet odaları, sosyal medya platformları, online oyunlar ve chat programları internetin kullanım sıklığını ve yoğunluğunu arttırmaya yönelik etkenlerdir. Aslında yoğun bir şekilde sosyal medya da vakit geçiren birey dolaylı olarak internet bağımlısı grubunda yerini almaktadır. Ağ teknolojisinin sağlamış olduğu internet sayesinde sosyal medya hesaplarına ve platformlarına erişim sağlayabilmektedir. Bu bulguyu destekleyen çalışmalar hem yurt içi hemde yurt dışı uygulamalarıyla anlamlı ve doğrusal ilişki tespitlerinde bulunmuşlardır. Mutluluk kavramının internet ve sosyal platformların kullanımı üzerindeki etkileri ile ilgili alan yazını incelediğinde, bir uzlaşmanın olmadığı dikkat çekmektedir. Bazı araştırmalar yaşam doyumunu ile sosyal medya kullanımı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit ederken (Hawi ve Samaha, 2016); diğer araştırmalarda (Balcı ve Koçak, 2017) sosyal medyanın dolaylı olarak problemlili internet kullanımının yaşam doyumunu ve mutluluk üzerinde negatif etkilere yol açtığı bulgulanmıştır.

Balcı ve Koçak'ın (2017) yaptığı araştırma değerlendirildiğinde; üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeyleri internet ve sosyal medya kullanım sıklığı dolaylı olarak aktif internet kullanımı arasında negatif yönde anlamlı ilişki ortaya çıkmaktadır. İnternet kullanıcılarının yaşam doyum düzeyleri ile beraber mutluluk seviyeleri arttıkça, günlük sosyal medya kullanım sürelerinde bir azalma kendini göstermektedir. Bulguların ışığında, yaşam doyum seviyesi, düşük olanlar, alışkanlık olduğu için günlük olarak daha sık sosyal medya kullanılmaktadırlar. Yine araştırma sorularına cevap verenlerin bulgularına göre, yaşam doyum düzeyleri arttıkça mutluluk seviyeleri de doğrusal bir şekilde artış gösterirken, boş zamanları değerlendirmek amacıyla sosyal medya kullanım sıklığında bir gerileme ve azalma yaşanmaktadır (Balcı, Gölcü ve Gölcü; 2019: 177).

Yapmış olduğumuz araştırmanın bulgularını; internet bağımlılığı ve mutluluk arasındaki negative yönlü anlamlı ilişkiyi destekleyen bir diğer araştırma sonucu ise, Eroğlu (2014), nun yapmış olduğu araştırmasında internet bağımlılığı ile ilgili

değişkenleri incelemiştir. Bireylerde yalnızlık azaldıkça internet bağımlılığının azaldığı, yalnızlık arttıkça internet bağımlılığının arttığı bulgusuna ulaşılmıştır, burada şöyle bir yorum getirilebilir; mutluluk düzeylerinde yükseklik saptanan bireylerde internet bağımlılığının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Mutluluk düzeyleri ile internet bağımlılığı arasında negatif yönde bir doğrusal ve anlamlı ilişki bulgusuna ulaşılmıştır (Eroğlu, 2014: 31).

Buğa ve Demir (2019), araştırmalarında ulaşılan bulgular şu şekildedir; yalnızlık ve internet bağımlılığı arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Yalnızlık seviyesi ve puanı yüksek çıkan ve mutlu olmayan birey internet bağımlılığına daha da çok meyil göstermektedir (Buğa ve Demir, 2019: 868). Bu araştırmadan çıkan bulgularla yapmış olduğumuz araştırmanın bulguları arasında bir tutarlılık durumu söz konusudur. Mutlu olmayan ve kendisini yalnız hisseden bireyler de internet bağımlılığı yüksek düzeyde nüksetmektedir. Bulguların tutarlılığı durumunda şu yorum getirilebilir, internet bağımlılığı ve mutluluk arasında negative yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Çayırılı (2017) nin de yapmış olduğu araştırma da literatürde yaşam doyumu, mutluluk, öznel iyi oluş gibi terimler hep birbiri yerine kullanılabilen kavramlar olarak karşımıza çıkmaktadır. 428 kişilik bir örneklem grubuyla çalışan Çayırılı, internet üzerinden anket şekliyle verilerini toplamıştır ve çalışmalarının bulgularında; yaşam doyumu ile sosyal medya kullanımı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye rastlanmamasıyla beraber depresyon ile sosyal medya kullanımı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu verisi tespit edilmiştir. Daha önceki çalışmalarda da yaşam doyumu, öznel iyi oluş kavramları yerine kullanılan mutluluk kavramı ve internet bağımlılığı veya internet kullanımının alt boyutlarından olan diğer etkenlerin ikili sonuçları bulgusuna ulaşıldığından ve ortak bir yol bulunamadığına belirtmiştik (Çayırılı, 2017: 38).

Yapmış olduğumuz çalışmanın bir diğer bulgusu ise; mutluluk değişkenine etki eden değişkenin sosyal uyum olduğu görülmüştür. Genç yetişkinlerin sosyal uyum ile mutlulukları arasındaki yordayıcı ilişkiler incelendiğinde, pozitif yönlü doğrusal ve anlamlı bir ilişkinin var olduğu görülmektedir. Bir başka ifadeye göre elde edilen sonuçlar, genç yetişkinlerin sosyal uyumları arttıkça mutluluk düzeylerinin arttığını göstermektedir. Yöntem ve bulgularımıza eşlik edebilecek diğer araştırmalar da ise

mutluluk, yalnızlık düzeyi, sosyal uyum ve öznel iyi oluş kavramlar beraber ele alınmıştır. Ancak sosyal uyum, ve mutluluk kavramlarını genç yetişkin bireyler üzerinde doğrudan inceleyen bir çalışma ve literatüre rastlanmamıştır.



## ALTINCI BÖLÜM

### SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmada çalışma grubunu oluşturan genç yetişkin bireylerde, internet bağımlılığı, sosyal uyum ve mutluluk düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkileri incelenmiştir. Çalışmada elde edilen bulgular doğrultusunda şu sonuçlara ulaşılmıştır.

#### **Sonuçlar:**

1. Genç yetişkin bireyler de internet bağımlılığına etki eden bağımsız değişkenin sosyal uyum değişkeni olduğuna ulaşılmıştır. Sosyal uyum ve internet bağımlılığı arasında negatif yönde doğrusal ve anlamlı bir ilişki vardır. Şöyle ki internet kullanımı yoğunlaşan bireyler de sosyal uyum düzeylerinde düşük puanlamalar saptanmıştır.
2. Genç yetişkin bireyler de mutluluk değişkenine etki eden bir diğer değişken de internet bağımlılığı değişkenidir. Mutluluk ile internet bağımlılığı arasında negatif yönde doğrusal ve anlamlı bir ilişki vardır. İnternet bağımlılığı durumunda genç yetişkin bireyler de mutluluk seviyesi azalmaktadır.
3. Yapılan çalışmanın bulgularında üç değişkenin birbirleriyle doğrusal anlamda ilişkisi saptanmıştır. Genç yetişkin bireyler de mutluluk değişkenine etki eden diğer bir değişken ise sosyal uyum değişkenidir. Genç yetişkin bireyler de mutluluk ve sosyal uyum düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler incelendiğinde, pozitif yönde doğrusal bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Başka bir ifade ile elde edilen bulgular sosyal uyum düzeyi arttıkça mutluluk seviyesinin de arttırdığına işaret etmektedir.

#### **Öneriler:**

##### **Araştırmacıya Öneriler:**

1. Bu araştırmanın örneklemini, 2019-2020 yılı içerisinde İstanbul ilinin çeşitli bölgelerinde hayatını devam ettiren, öğrenimine devam eden ve mesleğini sürdüren 531 birey ile sınırlıdır. Konu ile ilgili daha geniş bilgi sahibi olmak için farklı şehirlerde ve farklı meslek gruplarındaki bireylere ve öğrencilere uygulanmasının faydalı olacağı düşünülmektedir. Ayrıca bu araştırmanın farklı yaş grupları ve meslekler, farklı kültürel çevreler, kurumlar, farklı coğrafyalardaki bireylere de yeniden yapılması daha kapsamlı değerlendirme yapmaya yardımcı olacaktır.

2. Ülkemizde internet bağımlılığı ve mutluluk ile ilgili araştırmaların yaygın olduğu görölse de sosyal uyum ile mutluluk ve internet bağımlılığı kavramının araştırmaları sınırlıdır. Sosyal uyum kavramının mutluluk ve internet bağımlılığı kavramlarıyla değerlendirilerek bir araştırma yapılması bu kavramın daha iyi anlaşılmasına yardımcı olacaktır. Ayrıca sosyal uyum kavramının ağ teknolojisi ve internet alanındaki yeri, kullanımı ve diğer psikolojik değerşkenlerle ilişkisinin inceleneceği yeni araştırmaların yapılmasının literatüre katkı sağlayacağı ve genişletileceği düşünölmektedir.

### **Uygulamacıya Öneriler:**

1. Sosyal uyum sürecinin bireyler de mutluluk seviyelerini doğrudan etkisi görölmekle beraber, teknoloji çağının getirisi olan internet kullanımın da bireylerin kontrollü şekilde devam ettirmesinin günlük yaşantılarının ve sosyal çevreleriyle olan ilişkilerinin aksatılmamasına yardımcı olacağı düşünölmektedir.

2. Bu araştırma mutluluk kavramının sosyal uyumla pozitif bir ilişkisi olduğunu ortaya koymuştur. Aynı zamanda internet bağımlılığının sosyal uyum ve mutlulukla negatif yönde ilişkisi olduğu bulgusuna da erişilmiştir. Bulgular sonucunda sosyal çevrelerimizle kuvvetli iletişimimize devam ettirmek ve aynı zamanda kontrollü internet kullanımında beraberinde ilerletmek teknoloji çağında genç yetişkin bireylerimizin gerçek ve sanal dünyalarındaki dengeyi kurmak adına öncü olacaktır.

## KAYNAKÇA

- Akça, Yaşar. “Sanal Bahis Siteleri Mi Ya Da Sanal Kumar Siteleri Mi?” *Business & Management Studies: An International Journal*, C.7,S. 4 (2019): 1446-1466.
- Akkaya, Cengiz, Aslı Sarandöl, Ayşen Esen Danacı, Yusuf Sivrioğlu, Ender Kaya, Selçuk Kırılı.”Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeği (SUKDÖ) Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenilirliği”.*Türk Psikiyatri Dergisi*, C.19,S.3(2008): 292-299.
- Aksoy Genç, Edanur. “Espor Oyun Topluluklarının Bireysel, Sosyal ve Pazarlama İlişkili Süreçleri Üzerinde Niteliksel Bir İnceleme”Yüksek Lisans Tezi. Konya Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2019.
- Anlı, Gazanfer. “İnternet Bağımlılığı: Sosyal ve Duygusal Yalnızlık”. *Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi*, C. 3, S. 2 (2018): 389-397.
- Anlı, Gazanfer. “Kişilerarası Duyarlılık İle İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi”.*MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, C. 7, S. 1 (2018): 103-118.
- Arıdur Ayazoğlu, Beyza.“Alışveriş Bağımlılığı.” *Üsküdar Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi Etkileşim*, S. 4 (2019): 44-64.
- Arıcı Yalvaç, Handan.”Kur’an’da Mutluluk Kavramı ve Eğitimi”. Doktora Tezi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2019.
- Arısoy, Özden.“İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi.” *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, S. 1 (2009): 55-67.
- Avşar, Gürsel. “Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Ve FizikselAktiviteye Katılım Düzeylerinin İncelenmesi”Yüksek Lisans Tezi. Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2020.
- Aypay, Ayşe, Ahmet Aypay ve Gökhan Demirhan. “Öğrencilerin Üniversiteye Sosyal Uyumunu Bir Üniversite Örneği”.*Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, C. 2, S.1 (2009): 46-64.

- Balcı, Şükrü, Abdulkadir Gölcü ve Ayşe Arsal Gölcü. “Sosyal Medya Kullanımı İle Kendini Gizleme ve Yaşam Doyumu Arasında Bir Bağlantı Var mı?”..*Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, C. 21, S. 1 (2019): 173-190.
- Baltacı, Önder. “İnternet Bağımlılığını Yordayan Psikososyal Faktörler” Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2017.
- Bozdağ, Yasemin ve Özden Yalçınkaya Alkar. “Bergen Alışveriş Bağımlılığı Ölçeği'nin Kompulsif Çevrimiçi Satın Alma Davranışına Uyarlanması”.*Bağımlılık Dergisi*, C. 19, S.2 (2018): 23-34.
- Bozkurt, Hasan, Serkan Şahin ve Salih Zoroğlu. “İnternet Bağımlılığı: Güncel Bir Gözden Geçirme”.*Çağdaş Tıp Dergisi*, C. 6, S. 3 (2016): 235-247.
- Bulut, Semra. “Üniversite Öğrencilerinin Sahip Olduğu Değerler Psikolojik İyi Oluş Ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler” Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2018.
- Cengizhan, Cahit. “Öğrencilerin Bilgisayar Ve İnternet Kullanımında Yeni Bir Boyut: İnternet Bağımlılığı”.*M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, S. 22 (2005): 83-98.
- Çayırılı, Ezgi. “Sosyal Medya Kullanım Özelliklerinin Kişilik Yapılanmaları, Yaşam Doyumu Ve Depresyon Açısından İncelenmesi” Yüksek Lisans Tezi. Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2017.
- Değer, Furkan. “Türk Kadını İçin Yeni Ürün: Espor ve Tüketimi” Yüksek Lisans Tezi. Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2019.
- Demir, Yasin. “Ergenlerde İnternet Bağımlılığı, Akademik Güdülenme, Akademik Erteleme ve Okula Bağlanma Arasındaki İlişkiler” Doktora Tezi. İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2017.
- Derin, Sümeyye. “Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Öznel İyi Oluş” Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2013.
- Dinç, Mehmet. “Teknoloji Bağımlılığı ve Gençlik”.*Gençlik Araştırmaları Dergisi*, C. 3, S.3 (2015): 31-65.

- Doğan, Tayfun ve Nesrin Akıncı Çötak.”Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, C.4, S.36(2011):165-172.
- Durak Batıgöl, Ayşegül ve Derya Hasta. “İnternet bağımlılığı: Yalnızlık ve Kişilerarası İlişki Tarzları Açısından Bir Değerlendirme”.*Anadolu Psikiyatri Dergisi*, C. 11, S. 3 (2010): 213-219.
- Ektiricioğlu, Cihan, Hülya Arslantaş ve Rüveyda Yüksel.“Ergenlerde Çağın Hastalığı: Teknoloji Bağımlılığı”.*Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, C. 29, S. 1(2020): 51-64.
- Eroğlu, Aslıhan. “İnternet Bağımlılığı ile İlişkili Değişkenlerin İncelenmesi” Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü,2014.
- Ertemel, Adnan Veysel ve Güzide Öncü Eroğlu Pektaş. “Dijitalleşen Dünyada Tüketici Davranışları Açısından Mobil Teknoloji Bağımlılığı:Üniversite Öğrencileri Üzerine Nitel Bir Araştırma”.*Yıldız Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, C. 2, S. 2 (2018): 18-34.
- Fidan, Hüseyin. “Mobil Bağımlılık Ölçeği'nin Geliştirilmesi ve Geçerliliği: Bileşenler Modeli Yaklaşımı”. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, S.3(2016): 433–469.
- Gündoğar, Duru, Songül Sallan Gül, Ersin Uskun, Serpil Demirci, Diljin Keçeci.“Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordayan Etkenlerin İncelenmesi”.*Klinik Psikiyatri Dergisi*, C. 23, S. 3 (2020): 14-27.
- Hırlak, Bengü, Tuba Bıyıkbeyi, Simge Alaşahan ve Hüseyin Çiçeklioğlu.“Öğrencilerin İnternet Bağımlılığı ile Sosyal Bağlılıkları Arasındaki İlişki”.*Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Uluslararası Gençlik Araştırmaları Kongresi Bildiri Kitabı*, 2016. Muğla: Sıtkı Kocaman Üniversitesi,2016, 87-104.
- Hırlak, Bengü, Mustafa Taşlıyan ve Buket Sezer.”İyimserlik ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki ve Demografik Özellikler Bağlamında Algı Farklılıkları: Bir Alan Araştırması”. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, C. 7, S. 1 (2017): 95-116.

- Kalyoncu, Ayhan, Özkan Pektaş ve Hasan Mırsal. "Patolojik Kumar Oynama: Biyopsikososyal Yaklaşım". *Bağımlılık Dergisi*, C. 4, S.2 (2003): 76-80.
- Kanat, Hicret. "Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Yeterlik Düzeyleri İle İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" Yüksek Lisans Tezi. Karabük Üniversitesi Lisansüstü Eğitim, 2020.
- Karaköse, Hasan Basri. "Üniversite Öğrencilerindeki Akıllı Telefon Bağımlılığının Yaşam Doyumu ve Depresyon Açısından İncelenmesi" Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2019.
- Karakuyu, Akın. "Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Sosyal Medyadaki Gelişmeleri Kaçırma Korkuları ve Yalnızlık Durumlarının Nomofobilerine Katkısı". *ABMYO Dergisi*, S. 54 (2019): 93-106.
- Kaya, Özgür Salih ve Fatih Orçan. "Mutluluğun Empati, Affetme Ve Yaşam Doyumu Arasındaki Aracı Rolü: Bir yol Analizi." *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, C. 19, S. 2 (2019): 540-554.
- Koçyiğit, Feyzanur. "Teknoloji Bağımlılığının Psikolojik İyi Oluş İle İlişkinde Bilinçli Farkındalık Ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Değişkenlerinin Aracı Rolünün İncelenmesi" Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Medipol Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2019.
- Kozan Özteke, Hatice İrem, Mehmet Kavaklı, Mehmet Ak ve Şahin Kesici. "Akıllı Telefon Bağımlılığı, Genel Aidiyet Ve Mutluluk Arasındaki İlişkilerin Yapısal Eşitlik Modellemesi İle İncelenmesi". *Klinik Psikiyatri Dergisi*, S. 22 (2019): 436-444.
- Kutlu, Mustafa, Mustafa Savcı, Yasin Demir, Ferda Aysan. "Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması: Üniversite Öğrencileri ve Ergenlerde Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması". *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, (2016): 69-76.
- Livingstone, Sonia, Ellen J. Hesper. "Taking Risks When Communicating on the Internet: The Role of Offline Social-psychological Factors in Young People's Vulnerability to Online Risks". *Information, Communication and Society*, C.10, S.5 (2007): 619-643.

Mutlu, Mesut. “Üniversite Öğrencilerinde İnternetBağımlılığını Yordayan PsikososyalDeğişkenler” Yüksek Lisans Tezi. Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2018.

Öğüt, Faruk. “Sosyal Uyum ile Sürekli Kaygı Arasındaki İlişki” Yüksek Lisans Tezi. Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2000.

Özçelik, Ayşe Bengi, Emine Eser Gegez ve Şebnem Burnaz.“Mobil İnternet, Tüketici Materyalizmi ve AlışverişBağımlılığı: Alışveriş MotivasyonlarınınDüzenleyici Etkisi Üzerine Bir Araştırma”.*Pazarlama Teorisi ve Uygulama Dergisi*, C. 3, S. 2 (2017): 1-20.

Peker, Tuğçe. “Öz-Yeterlik İle Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Proaktif Kişiliğin Aracı Rolü” Yüksek Lisans Tezi. Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2018.

Sağlan, Ramazan. “Adolesanlarda İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Fobi Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi” Tıpta Uzmanlık Tezi. Eskişehir Osman Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi, 2019.

Sapmaz, Fatma ve Tayfun Doğan. “Mutluluk ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak İyimserlik”.*Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, C. 8, S. 3 (2012): 63-69.

Savcı, Mustafa. “Ergenlerin Sosyal Zekâ, Sosyal Kaygı, Akran İlişkileri, İnternet Bağımlılığı Ve Sosyal Bağlılık Düzeyleri Arasındaki İlişkiler” Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2017.

Solmaz, Abdullah. “Psikolojik İyi Oluş Ve Manevi Yönelimin Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Düzeyi Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi” Yüksek Lisans Tezi. Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2019.

- Soydan, Zeynep Merve. "Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı İle Depresyon Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki" Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2015.
- Tandoğan Özden ve Ümran Oskay. "İnternet ve Cinsellik". *Androloji Bülteni*. S. 21(2019): 119-122.
- Topal, Elif. "Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Velişkili Faktörlerin İncelenmesi" Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2018.
- Topbaşoğlu, Altan, Turnel Topbaşoğlu ve Asım Çivitçi. "Öfke Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Affetmenin Düzenleyici Rolü". *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, C. 9, S. 18 (2017): 308-327.
- Tutgun Ünal, Aylın. "Sosyal Medya Bağımlılığı: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma" Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2015.
- Tüzer, Verda. "İnternet, Siberseks ve Sadakatsizlik." *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, C. 3, S.1 (2011): 100-116.
- Üçüncüoğlu, Mertkan. "Bilgi Toplumunun Sportif Bir Yansıması Olarak E-spor ve Modern Spor İle Etkileşimi" Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2018
- Ümmet, Durmuş ve Füsün Ekşi. "Türkiye'deki Genç Yetişkinlerde İnternet Bağımlılığı: Yalnızlık ve Sanal Ortam Yalnızlık Bağlamında Bir İnceleme". *Addicta: The Turkish Journal On Addictions*, C. 3, S. 1 (2016): 29-53.
- Yıldırım, Serdar. "Bir Üniversitenin Birinci Öğretim Lisans Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve İlişkili Faktörler" Tıpta Uzmanlık Tezi. Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi, 2018.

Yusufoğlu, Ömer Şükrü. “Boş Zaman Faaliyeti Olarak Akıllı Telefonlar ve Sosyal Yaşam Üzerine Etkileri: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma”.*İnsan Ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, C. 6, S. 5 (2017): 2414-2434.

Yurtseven, Yunus Emre. “Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öznel Mutluluk İlişkisinin İncelenmesi” Yüksek Lisans Tezi. Muğla Sıtkı Kocaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2019.



## **EKLER**

### **EK1: Kişisel Bilgi Formu**

#### **Değerli Arkadaşlar,**

Elinizdeki ölçekler düzenlenmiş bilimsel bir araştırmaya aittir. Size en uygun seçeneğe (X) koyarak işaretleyiniz. İsim belirtmenize gerek yoktur. Bilgiler yalnızca araştırma amaçlı kullanılacak olup başka hiçbir kişi veya kurum tarafından görülmeyecektir. Araştırmalarımızda kişisel bilgilerin korunması ve özel hayatın mahremiyetinin korunması esastır. Araştırmanın sağlıklı ve geçerli sonuçlara ulaşabilmesi için vereceğiniz cevapların samimi ve doğru olmasının çok büyük önemi bulunmaktadır. Bu aynı zamanda sizin bilime yapacağınız pozitif bir katkı olacaktır. Bu formlarla ilgili özel görüşünüz varsa görüşlerinizi soru kâğıtlarının arkasına okunaklı bir şekilde yazabilirsiniz. Değerli katkılarınız, içten, samimi yanıtlarınız ve ayırdığınız zaman için çok teşekkürler.

**Yasemin UYGUR**

**Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ**  
**(Danışman)**

İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü RPD Bölümü

Yüksek Lisans Öğrencisi

1. **Cinsiyet :** Kadın ( ) Erkek ( )
2. **Yaş:** 18-20 yaş ( ) 20-25 yaş ( ) 25-30 yaş ( ) 30 ve sonrası ( )
3. **Fakülte:** İşletme Fakültesi ( ) Mimarlık Fakültesi ( ) Hemşirelik  
Yüksekokulu ( ) Mühendislik Fakültesi ( ) Güzel Sanatlar Fakültesi ( )  
Fen Edebiyat Fakültesi ( ) Meslek Yüksekokulu ( ) Sağlık Bilimleri  
Yüksekokulu ( )
4. **Anne Eğitim Durumu:** Okur-yazar değil ( ) Okur-yazar ( )  
İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise ( ) Üniversite ( )
5. **Baba Eğitim Durumu:** Okur-yazar değil ( ) Okur-yazar ( )  
İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise ( ) Üniversite ( )
6. **Aile de Kaç Kardeş Var:** Yok, ( ) 1-3 ( ) 3-5 ( ) 5 ve üstü ( )

## EK2: Young İnternet Bağımlılığı Testi - Kısa Formu (YİBT-KF)

**AÇIKLAMA:** Lütfen aşağıdaki ifadelerde belirtilen durumları ne sıklıkta yaşadığınızı belirtiniz.

Lütfen her ifade için sadece bir seçeneği işaretleyiniz ve hiçbir ifadeyi boş bırakmayınız.

“1” Hiçbir zaman

“2” Nadiren

“3” Bazen

“4” Sıklıkla

“5” Her zaman

1. Hangi sıklıkta planladığınızdan daha fazla internette kalırsınız?	1	2	3	4	5
2. Hangi sıklıkta ailenizle ilgili işleri ihmal ederek internette daha fazla zaman harcarsınız?	1	2	3	4	5
3. Okul veya ders ile ilgili çalışmalarınız hangisıklıkta internette harcadığınız süre yüzünden zarar görmektedir?	1	2	3	4	5
4. Birileri internette ne yaptığınızı sorduğunda hangisıklıkta sır gibi saklar veya savunmaya geçersiniz?	1	2	3	4	5
5. Birileri siz internette iken canınızı sıkarsa hangisıklıkta onları tersler, onlara bağırır ve öfkeli davranırsınız?	1	2	3	4	5
6. Hangi sıklıkta gece internette harcadığınız süre yüzünden uykusuz kalırsınız?	1	2	3	4	5
7. İnternete bağlı değilken hangisıklıkta internetle avunur veya internete bağlı olduğunuz hayalini kurarsınız?	1	2	3	4	5
8. İnternette iken hangi sıklıkta kendinizi “birkaç dakika daha” derken bulursunuz?	1	2	3	4	5
9. Hangi sıklıkta internette harcadığınız zamanı azaltmak için uğraşırsınız ve başarısız olursunuz?	1	2	3	4	5
10. Ne kadar süre internette olduğunuzu hangi sıklıkta saklamaya çalışırsınız?	1	2	3	4	5
11. Hangi sıklıkta başkalarıyla dışarı çıkmak yerine internette daha fazla zaman harcamayı tercih edersiniz?	1	2	3	4	5
12. İnternete bağlanamadığınızda hangisıklıkta kendinizi bunalımda, karamsar ve sinirli hissedip, internete bağlandığınızda bu şikâyetlerinizin hemen geçtiğini görürsünüz?	1	2	3	4	5

**Not 1:** Ölçekte tersten puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 12-60 arasında değişmektedir. Ölçekten alınacak yüksek puanlar yüksek düzeyde internet bağımlılığına işaret etmektedir.

### EK 3: Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeği

## SOSYAL UYUM KENDİNİ DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ (SUKDÖ)

Ad, Soyad:

Tarih: / /

Yaş:

Cinsiyet:

Aşağıdaki soruları su anki fikrinize göre cevaplamanız istenmektedir. Lütfen tüm soruları cevaplayınız ve her soru için bir cevabı işaretleyiniz. Teşekkür ederiz.

Bir işiniz var mı? Evet Hayır

*Cevabınız Evet ise:*

1. İşinize ilginiz nasıl?  
( ) Çok ( ) Orta ( ) Az ( ) Hiç yok

*Cevabınız Hayır ise:*

2. Ev işlerine ilginiz nasıl?  
( ) Çok ( ) Orta ( ) Az ( ) Hiç yok

3. İşinizi ya da ev işlerini yaparken:  
( ) Çok zevk alıyorum ( ) Orta düzeyde zevk alıyorum  
( ) Az zevk alıyorum ( ) Hiç zevk almıyorum

4. Hobi ya da boş zaman etkinliklerine ilginiz var mı?  
 Çok  Orta  Az  Hiç yok
5. Boş zamanlarınızın niteliği nasıl?  
 Çok iyi  İyi  
 Fena değil  Tatmin edici değil
6. Aile fertlerinizle (eş, çocuklar, ebeveyn vb.) ne sıklıkla temas kurmaya çalışırsınız?  
 Çok sık  Sık  
 Nadiren  Hiç
7. Aile içi ilişkilerinizin durumu nasıl?  
 Çok iyi  İyi  
 Fena değil  Tatmin edici değil
8. Ailenizin dışında sosyal ilişkileriniz var mı?  
 Birçok insanla var  Birkaç insanla var  
 Pek az insanla var  Hiç kimseyle yok
9. Başkalarıyla ilişki kurmaya ne kadar gayret edersiniz?  
 Çok gayret ederim  Gayret ederim  
 Orta derecede gayret ederim  Gayret etmem
10. Başkalarıyla olan ilişkilerinizi genel olarak nasıl değerlendirirsiniz?  
 Çok iyi  İyi  
 Fena değil  Tatmin edici değil
11. Başkalarıyla ilişkinize ne kadar değer verirsiniz?

- Çok değer veririm  Değer veririm  
 Çok az değer veririm  Hiç değer vermem

12. Sosyal çevrenizdeki insanlar sizinle ne sıklıkla temas kurmaya çalışırlar?

- Çok sık  Sık  
 Nadiren  Hiç

13. Sosyal kurallara, iyi davranışlara, nezakete vb. dikkat eder misiniz?

- Her zaman  Sıklıkla  
 Nadiren  Hiç

14. Sosyal hayatın ( cemiyet, toplantı ve benzerleri ) ne ölçüde içindesiniz?

- Tamamen  Orta derecede  
 Az  Hiç

15. Çeşitli şeyleri, durumları ve insanları daha iyi anlamak için bilgi edinmekten ne kadar hoşlanırsınız?

- Çok  Orta  Az  Hiç

16. Bilimsel, teknik ya da kültürel bilgiye ne kadar ilgi duyarsınız?

- Çok  Orta  Az  Hiç

17. İnsanlara fikirlerinizi ifade etmekte ne sıklıkla güçlük çekersiniz?

- Her zaman  Sıklıkla  Bazen  Hiçbir zaman

18. Kendinizi çevrenizden ne sıklıkla reddedilmiş, dışlanmış hissedersiniz?

- Her zaman  Sıklıkla  Bazen  Hiçbir zaman

19. Fiziksel görünümünüzü ne kadar önemsersiniz?

Çok  Orta  Pek değil  Hiç

20. Geçim kaynaklarınızı ve gelirinizi idare etmekte ne kadar zorluk çekersiniz?

Her zaman  Sıklıkla  Bazen  Hiçbir zaman

21. Çevrenizi kendi istek ve ihtiyaçlarınıza göre düzenleyebileceğinizi hissedermisiniz?

Fazlasıyla  Orta  Pek değil  Hiç

## **SUKDÖ DEĞERLENDİRME ANAHTARI**

### **1.İşinize ilginiz nasıl?**

Çok: 3 puan, Orta: 2 puan, Az: 1 puan, Hiç yok: 0 puan

### **2.Ev işlerine ilginiz nasıl?**

Çok: 3 puan, Orta: 2 puan, Az: 1 puan, Hiç yok: 0 puan

### **3.İşinizi ya da ev işlerini yaparken:**

Çok zevk alıyorum: 3 puan, Orta düzeyde zevk alıyorum: 2 puan, Az zevk alıyorum: 1 puan, Hiç zevk almıyorum: 0 puan

### **4.Hobi ya da boş zaman etkinliklerine ilginiz var mı?**

Çok: 3 puan, Orta: 2 puan, Az: 1 puan, Hiç yok: 0 puan

### **5. Boş zamanlarınızın niteliği nasıl?**

Çok iyi: 3 puan, İyi: 2 puan, Fena değil: 1 puan, Tatmin edici değil: 0 puan

### **6.Aile fertlerinizle (eş, çocuklar, ebeveyn vb.) ne sıklıkla temas kurmaya çalışırsınız?**

Çok sık: 3 puan, Sık: 2 puan, Nadiren: 1 puan, Hiç: 0 puan

### **7. Aile içi ilişkilerinizin durumu nasıl?**

Çok iyi: 3 puan, İyi: 2 puan, Fena değil: 1 puan, Tatmin edici değil: 0 puan

### **8. Ailenizin dışında sosyal ilişkileriniz var mı?**

Birçok insanla var: 3 puan, Birkaç insanla var: 2 puan, Pek az insanla var: 1 puan, Hiç kimseyle yok: 0 puan

**9. Başkalarıyla ilişki kurmaya ne kadar gayret edersiniz?**

Çok gayret ederim: 3 puan, Gayret ederim: 2 puan, Orta derecede gayret ederim: 1 puan, Gayret etmem: 0 puan

**10. Başkalarıyla olan ilişkilerinizi genel olarak nasıl değerlendirirsiniz?**

Çok iyi: 3 puan, İyi: 2 puan, Fena değil: 1 puan, Tatmin edici değil: 0 puan

**11. Başkalarıyla ilişkinize ne kadar değer verirsiniz?**

Çok değer veririm: 3 puan, Değer veririm: 2 puan, Çok az değer veririm: 1 puan, Hiç değer vermem: 0 puan

**12. Sosyal çevrenizdeki insanlar sizinle ne sıklıkla temas kurmaya çalışırlar?**

Çok sık: 3 puan, Sık: 2 puan, Nadiren: 1 puan, Hiç: 0 puan

**13. Sosyal kurallara, iyi davranışlara, nezakete vb. dikkat eder misiniz?**

Her zaman: 3 puan, Sıklıkla: 2 puan, Nadiren: 1 puan, Hiç: 0 puan

**14. Sosyal hayatın ( cemiyet, toplantı ve benzerleri ) ne ölçüde içindesiniz?**

Tamamen: 3 puan, Orta derecede: 2 puan, Az: 1 puan, Hiç: 0 puan

**15. Çeşitli şeyleri, durumları ve insanları daha iyi anlamak için bilgi edinmekten ne kadar hoşlanırsınız?**

Çok: 3 puan, Orta: 2 puan, Az: 1 puan, Hiç: 0 puan

**16. Bilimsel, teknik ya da kültürel bilgiye ne kadar ilgi duyarsınız?**

Çok: 3 puan, Orta: 2 puan, Az: 1 puan, Hiç: 0 puan

**17. İnsanlara fikirlerinizi ifade etmekte ne sıklıkla güçlük çekersiniz?**

Her zaman: 0 puan, Sıklıkla: 1 puan, Bazen: 2 puan, Hiçbir zaman: 3 puan

**18. Kendinizi çevrenizden ne sıklıkla reddedilmiş, dışlanmış hissedersiniz?**

Her zaman: 0 puan, Sıklıkla: 1 puan, Bazen: 2 puan, Hiçbir zaman: 3 puan

**19. Fiziksel görünümünüzü ne kadar önemzersiniz?**

Çok: 3 puan, Orta: 2 puan, Pek değil: 1 puan, Hiç: 0 puan

**20. Geçim kaynaklarınızı ve gelirinizi idare etmekte ne kadar zorluk çekersiniz?**

Her zaman: 0 puan, Sıklıkla: 1 puan, Bazen: 2 puan, Hiçbir zaman: 3 puan

**21. Çevrenizi kendi istek ve ihtiyaçlarınıza göre düzenleyebileceğinizi hissedermisiniz?**

Fazlasıyla: 3 puan, Orta: 2 puan, Pek değil: 1 puan, Hiç: 0 puan

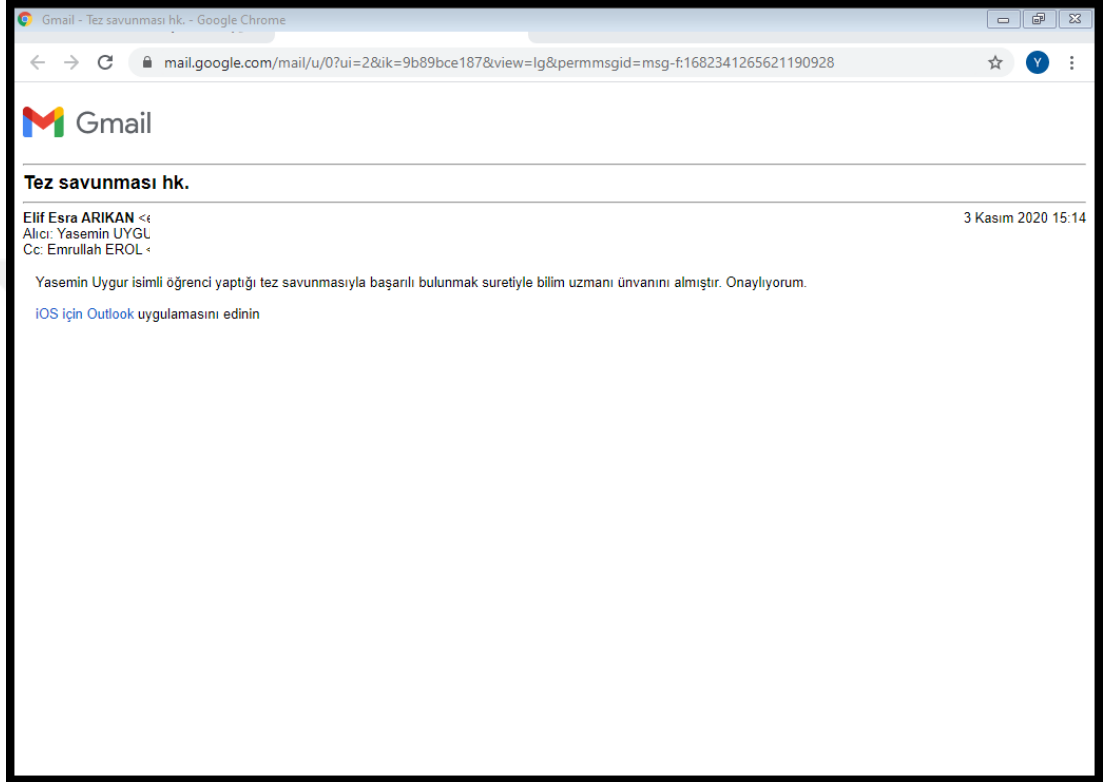


#### EK 4: Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu

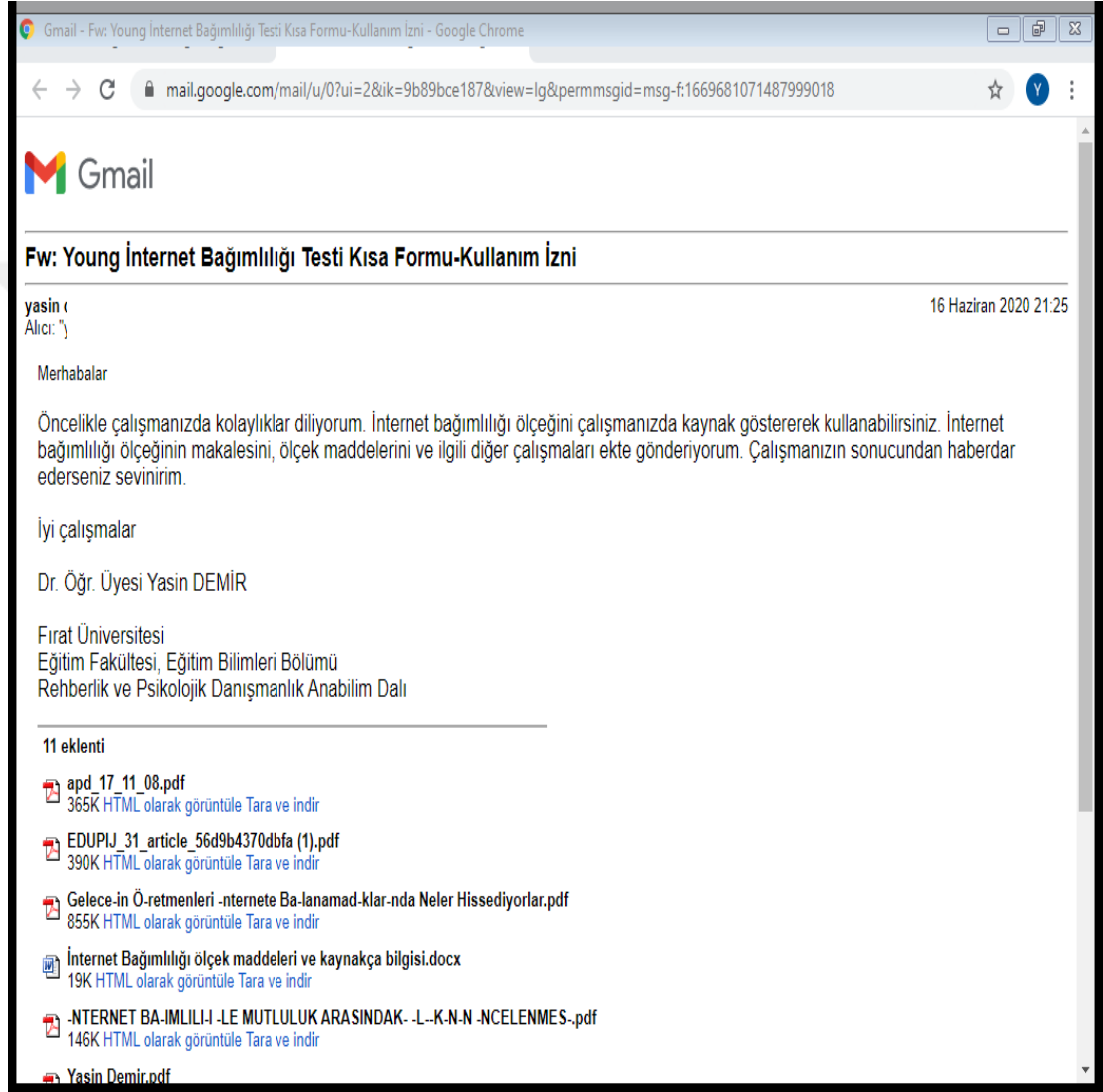
	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Kendimden hoşnut değilim.	1	2	3	4	5
2. Hayatın çok ödüllendirici olduğunu hissediyorum.	1	2	3	4	5
3. Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum.	1	2	3	4	5
4. Çevremdeki güzelliklerin farkına varırım.	1	2	3	4	5
5. Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim.	1	2	3	4	5
6. Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissedirim.	1	2	3	4	5
7. Geçmişle ilgili mutlu anılara sahip değilim.	1	2	3	4	5

1. ve 7. Maddeler tersten kodlanmaktadır (reverse). Yüksek puanlar mutluluk düzeyinin yükseldiğine işaret etmektedir.

## EK 5: İmza Eki Onayı



## EK 6: Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu-Kullanım İzni



Gmail - Fw: Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu-Kullanım İzni - Google Chrome

mail.google.com/mail/u/0?ui=2&ik=9b89bce187&view=lg&permmsgid=msg-f:1669681071487999018

**Fw: Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu-Kullanım İzni**

yasin (Alıcı: "yasin") 16 Haziran 2020 21:25

Merhabalar

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

İyi çalışmalar

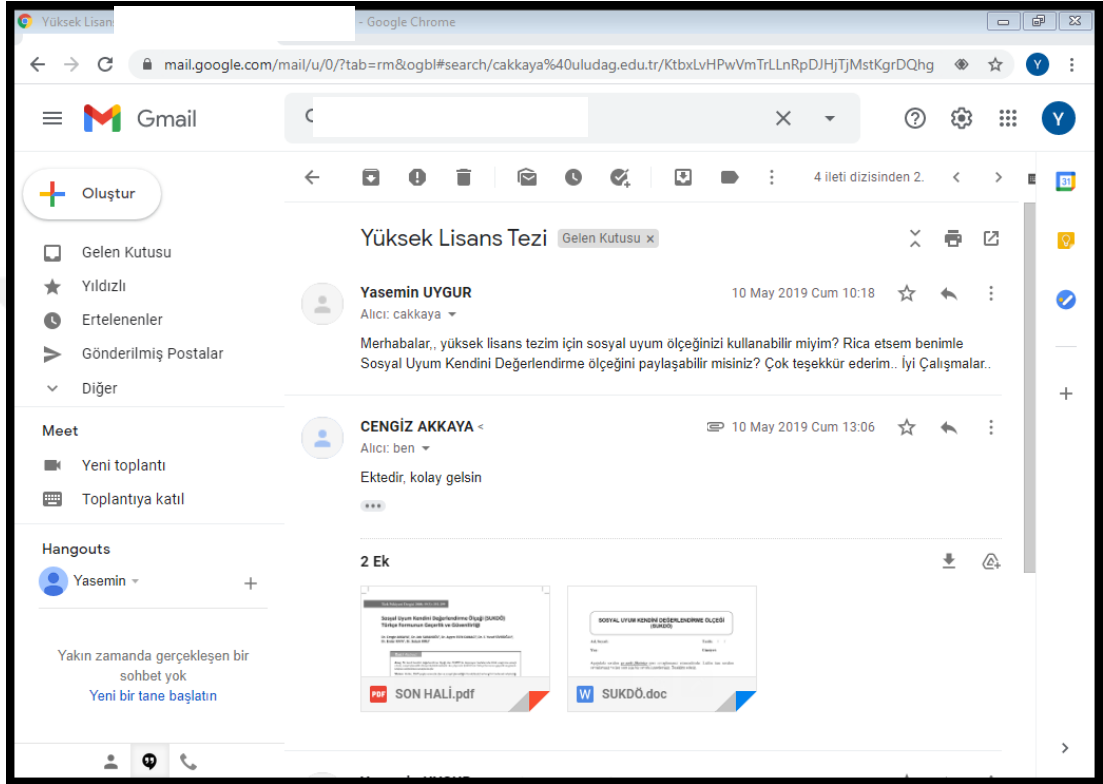
Dr. Öğr. Üyesi Yasin DEMİR

Fırat Üniversitesi  
Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

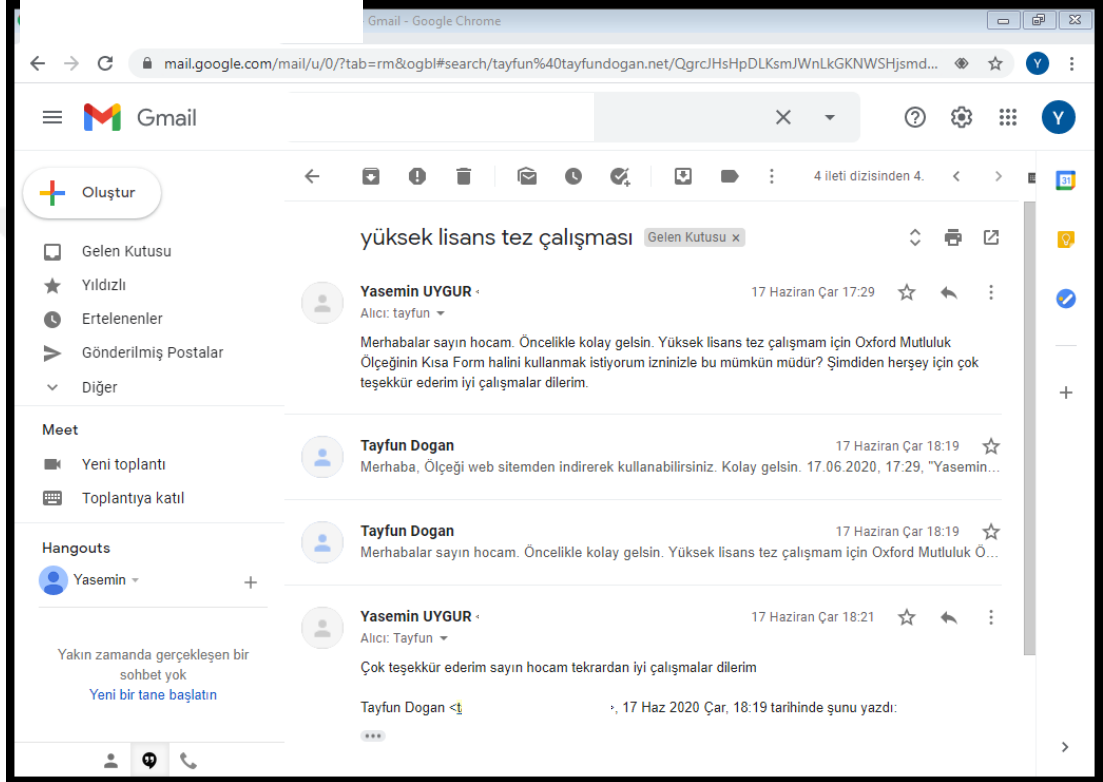
11 eklenti

- apd\_17\_11\_08.pdf  
365K HTML olarak görüntüle Tara ve indir
- EDUPIJ\_31\_article\_56d9b4370dbfa (1).pdf  
390K HTML olarak görüntüle Tara ve indir
- Gelece-in Ö-retmenleri -nterete Ba-ınamad-klar-nda Neler Hissediyorlar.pdf  
855K HTML olarak görüntüle Tara ve indir
- İnternet Bağımlılığı ölçek maddeleri ve kaynakça bilgisi.docx  
19K HTML olarak görüntüle Tara ve indir
- NTERNET BA-İMLİLİ-İ -LE MUTLULUK ARASINDAK- -L--K-N-N -NCELENMES-.pdf  
146K HTML olarak görüntüle Tara ve indir
- Yasin.Demir.pdf

## EK 7: Sosyal Uyum Ölçeği Kullanım İzni



## EK 8: Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu Kullanım İzni



## **ÖZGEÇMİŞ**

### **1. Kişisel Bilgiler**

**Adı Soyadı: Yasemin UYGUR**

**Doğum Tarihi:**

**Doğum Yeri: İis**

### **2. Eğitim Durumu**

**Ön Lisans:**

**İstanbul Üniversite Açık ve Uzaktan Eğitim Fakültesi Sosyal Hizmetler Bölümü**

**Lisans:**

**İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Felsefe Bölümü**

**Yüksek Lisans:**

**İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık**

**Bilim Dalı**

### **3. İş Deneyimleri**

**Kurum: Halkalı Çözüm Temel Lisesi**

**Pozisyon: Felsefe Öğretmeni 2016 - 2017**

**Kurum: Halkalı Final Özel Öğretim Kursu**

**Pozisyon: Eğitim Koordinatörü 2018 - Devam**