

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

ÖĞRENCİLERİN YALNIZLIK DÜZEYİNİN
YORDANMASINDA OLUMSUZ DEĞERLENDİRİLME
KORKUSU İLE İNTERNET BAĞIMLILIĞININ ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Büşra ERGÜT

İstanbul

Eylül-2020

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

ÖĞRENCİLERİN YALNIZLIK DÜZEYİNİN YORDANMASINDA
OLUMSUZ DEĞERLENDİRİLME KORKUSU İLE İNTERNET
BAĞIMLILIĞININ ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Büşra ERGÜT

Tez Danışmanı
Doç. Dr. Mustafa Yüksel ERDOĞDU

İstanbul

Eylül-2020

TEZ ONAYI

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim dalı YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman Doç. Dr. Mustafa Yüksel ERDOĞDU

.....

Üye Dr. Öğr. Üyesi Esra TÖRE

.....

Üye Prof. Dr. Sefa BULUT

.....

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Ali GÜNEŞ

Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “Öğrencilerin Yalnızlık Düzeyinin Yordanmasında Olumsuz Değerlendirme Korkusu ve İnternet Bağımlılığının Rolü” 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

Büşra ERGÜT

ÖN SÖZ

Bu çalışmanın amacı ülkemizdeki lise seviyesinde bulunan öğrencilerin olumsuz değerlendirilme korkusu ve internet bağımlılığının yalnızlık düzeylerine olan etkisini saptamaktır.

Araştırmamın amacına ulaşmak için yol alırken tez çalışmamın her sürecinde bana yol gösteren ve gerek lisans gerekse yüksek lisans eğitim hayatımda ve tez sürecinde bana büyük emeği olan değerli tez danışmanım Doç. Dr. Mustafa Yüksel ERDOĞDU'ya şükranlarımı sunar, anlayışı ve rehberliği için teşekkür ederim. Tez savunma aşamamda bana yön gösterip, destek olan değerli Dr. Öğr. Üyesi Esra TÖRE ve Prof. Dr. Sefa BULUT hocalarıma teşekkür ederim.

Her kararımda, her zaman olduğu gibi yüksek lisans ve tez sürecimde de yanımda olup beni destekleyen, motivasyon kaynağım olan eşim Faruk ERGÜT'e ve eğitim hayatım boyunca desteklerini hissettiğim, üzerimde emeği olan değerli aileme tek tek teşekkür ederim.

Büşra ERGÜT

İstanbul-2020

ÖZET

**ÖĞRENCİLERİN YALNIZLIK DÜZEYİNİN YORDANMASINDA
OLUMSUZ DEĞERLENDİRİLME KORKUSU İLE İNTERNET
BAĞIMLILIĞININ ROLÜ**

Büşra ERGÜT

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Mustafa Yüksel ERDOĞDU

Eylül, 2020 - 109 Sayfa

Bu çalışmada günümüzde “Z kuşağı” olarak bilinen grubun içinde yer alan lise öğrencilerinin yalnızlığının yordanmasında olumsuz değerlendirilme korkusu ve internet bağımlılığının rolü incelenmiştir. Araştırma ilişkisel tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın evreni 2019-2020 eğitim-öğretim yılında İstanbul ili Fatih ilçesindeki iki resmi lisede öğrenim görmekte olan öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise evren içerisinden çalışmaya katılmayı kabul eden toplam 320 lise öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmada öğrencilere İnternet Bağımlılığı Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği ile araştırmacının hazırlamış olduğu Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır. İnternet bağımlılığı, UCLA yalnızlık ve olumsuz değerlendirme ölçeği puanlarını cinsiyet, ailenin gelirini yeterli bulma durumu ve ebeveyn durumu değişkenlerine göre karşılaştırmak için ilişkisiz örneklem t testi uygulanmıştır. Ölçek puanlarını yaş, sınıf, akademik not ortalaması ve günlük internet kullanım süresi değişkenlerine göre karşılaştırmak için tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. İnternet bağımlılığı ve olumsuz değerlendirme ölçeği puanlarının yalnızlık üzerindeki etkisini belirlemek için çoklu regresyon analizi uygulanmıştır.

Araştırma sonucunda internet bağımlılığı bileşenlerinden sosyal ilişkilerde olumsuzluğun ve olumsuz değerlendirme korkusunun yalnızlığın anlamlı yordayıcısı olduğu ve öğrencilerin sosyal ilişkilerinde olumsuzluk algıları ve olumsuz değerlendirme korkuları artıkça yalnızlık algılarının anlamlı bir şekilde arttığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Yalnızlık, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu, İnternet Bağımlılığı

ABSTRACT

THE ROLE OF INTERNET ADDICTION AND THE FEAR OF NEGATIVE EVALUATION FOR PREDICTION OF STUDENT'S LEVEL OF LONELINESS

Büşra ERGÜT

Master, Guidance and Psychological Counseling

Thesis Advisor: Assoc. Dr. Mustafa Yüksel ERDOĞDU

August, 2020 - 109 Pages

In this study, fear of negative evaluation and internet addiction is examined in predicting loneliness of high school students using technology actively in the group known as "Z generation". The research is carried out in a relational screening model. The population of the research consists of students studying in high schools in Fatih district of Istanbul province in the 2019-2020 academic year. The sample of the study comprises 320 high school students who accepted to take part in this study from the study population. In this research, "Internet Addiction Scale, UCLA Loneliness Scale, Fear of Negative Evaluation Scale" and Personal Information Form prepared by the researcher are applied to the students. Unrelated sample t-test is used to compare Internet Addiction Scale, UCLA Loneliness Scale, Fear of Negative Evaluation Scale scores according to gender, family income, and parental status variables. One-way analysis of variance is applied to compare scale scores by age, grade, academic grade average, and daily internet usage time. Multiple regression analysis is used to determine the impact of Internet Addiction Scale and Negative Evaluation Scale scores on loneliness.

As a result of the research, it is found that negativity in social relations and fear of the negative evaluation, which are components of internet addiction, are a significant predictor of loneliness and while the students' perception of negativity and fear of negative evaluation increases in their social relationships, their perception of loneliness increases significantly.

Keywords: Loneliness, Fear of Negative Evaluation, Internet Addiction

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI.....	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ	ii
ÖN SÖZ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLO LİSTESİ.....	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xi
KISALTMALAR LİSTESİ	xii

BÖLÜM 1

GİRİŞ

1.1.Araştırmanın Problemi	1
1.2.Araştırmanın Amacı	5
1.3.Araştırmanın Önemi.....	5
1.4.Varsayımlar	6
1.5.Sınırlılıklar.....	7
1.6.Tanımlar	7

BÖLÜM 2

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Yalnızlık İle İlgili Kuramsal Çerçeve	8
2.1.1. Yalnızlık Kavramının Tanımı	8
2.1.2. Yalnızlıkla İlgili Kuramlar	9
2.1.2.1. Psikodinamik Yaklaşım	9
2.1.2.2. Varoluşçu Yaklaşım.....	9
2.1.2.3. Bilişsel Yaklaşım	10
2.1.2.4. Bilişsel-Davranışçı Kuram	10
2.1.3.Yalnızlığın Nedenleri	12
2.1.4. Ergenlerde Yalnızlık.....	13
2.1.5.Yalnızlık üzerine Yapılmış Olan Araştırmalar	14
2.1.5.1.Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar	14
2.1.5.2.Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar	16

2.2. İnternet Bağımlılığı İle İlgili Kuramsal Çerçeve	18
2.2.1. İnternet Kavramının Ortaya Çıkışı ve Gelişimi	18
2.2.2. Bağımlılık	20
2.2.2.1. İnternet Bağımlılığı	21
2.2.2.2. İnternet Bağımlılığının Belirtileri	23
2.2.2.3. İnternet Bağımlılığı Tedavisi	25
2.2.2.4. İnternet Bağımlılığı Üzerine Yapılmış Olan Araştırmalar	29
2.2.2.4.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	31
2.2.2.4.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	35
2.3. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu İle İlgili Kuramsal Çerçeve	38
2.3.1. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Kavramı	38
2.3.2. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Üzerine Yapılmış Olan Araştırmalar	40
2.3.2.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	40
2.3.2.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	42

BÖLÜM 3

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli	43
3.2. Evren ve Örneklem	43
3.3. Veri Toplama Araçları	45
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	45
3.3.2. İnternet Bağımlılığı Ölçeği	45
3.3.3. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği	46
3.3.4. UCLA Yalnızlık Ölçeği	47
3.4. Verilerin İstatistiksel Analizi	47

BÖLÜM 4

ARAŞTIRMA BULGULARI

4.1. Ölçeklere İlişkin Tanımlayıcı Bulgular	49
4.2. Demografik Özelliklerin İnternet Bağımlılığı, UCLA Yalnızlık ve Olumsuz Değerlendirme Üzerindeki Etkisi	50
4.2.1. Yaş	50
4.2.2. Cinsiyet	52
4.2.3. Aile Gelir Durumu	53
4.2.4. Anne-Baba Birliktelik Durumu	55

4.2.5.Sınıf Düzeyi	56
4.2.6. Akademik Not Ortalaması	58
4.3. İnternet Bağımlılığı, Olumsuz Değerlendirme Korkusu ve Yalnızlık Arasındaki İlişkiler	61

BÖLÜM 5

TARTIŞMA VE SONUÇ

5.1. Tartışma	63
5.2. Sonuç ve Öneriler.....	69
KAYNAKÇA	75
EKLER	91
ÖZGEÇMİŞ.....	97

TABLO LİSTESİ

Tablo 2.1:Yalnızlığın Algılanan Nedeni.....	44
Tablo 3.1: Öğrencilerin Tanımlayıcı Özelliklere Göre Dağılımı.....	45
Tablo 3.2: Ölçme Araçlarından Elde Edilen Puanlara Ait Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları.....	49
Tablo 4.1: Ölçme Araçlarından Elde Edilen Puanlara Ait Betimsel Değerler.....	50
Tablo 4.2: Yaşa Göre İnternet Bağımlılığı, UCLA Yalnızlık ve Olumsuz Değerlendirme Ölçeği Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve ANOVA Sonuçları.....	51
Tablo 4.3: Cinsiyete Göre İnternet Bağımlılığı, UCLA Yalnızlık ve Olumsuz Değerlendirme Ölçeği Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonuçları.....	53
Tablo 4.4: Gelir Durumunun Yeterliliğine Göre İnternet Bağımlılığı, UCLA Yalnızlık ve Olumsuz Değerlendirme Ölçeği Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonuçları.....	54
Tablo 4.5: Anne-Baba Birliktelik Durumuna Göre İnternet Bağımlılığı, UCLA Yalnızlık ve Olumsuz Değerlendirme Ölçeği Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonuçları.....	56
Tablo 4.6: Sınıf Düzeyine Göre İnternet Bağımlılığı, UCLA Yalnızlık ve Olumsuz Değerlendirme Ölçeği Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve ANOVA Sonuçları.....	57
Tablo 4.7: Okul Not Ortalamasına Göre İnternet Bağımlılığı, UCLA Yalnızlık ve Olumsuz Değerlendirme Ölçeği Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve ANOVA Sonuçları.....	59
Tablo 4.8: Günlük İnternet Kullanım Süresine Göre İnternet Bağımlılığı, UCLA Yalnızlık ve Olumsuz Değerlendirme Ölçeği Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve ANOVA Sonuçları.....	60

Tablo 4.9: İnternet Bağımlılığı, UCLA Yalnızlık ve Olumsuz Değerlendirme Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon

Katsayıları.....62

Tablo 4.10: İnternet Bağımlılığı ve Olumsuz Değerlendirme Korkusu Puanlarının Yalnızlık Üzerindeki Etkisini Belirlemek İçin Gerçekleştirilen Regresyon Analizi

Sonuçları.....63



ŞEKİLLER LİSTESİ

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Şekil 3.1: Araştırma Modeli42



KISALTMALAR LİSTESİ

SPSS : (Statistic Packets For Social Sciencas) Sosyal Araştırmalar İçin İstatistiksel

Program Paketi

MEB :Milli Eğitim Bakanlığı

TUİK : Türkiye İstatistik Kurumu

Akt. : Aktaran

ev. : Çeviren

Ed. : Editör

Vd. : Ve Diğerleri

BÖLÜM 1

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problemi, araştırmanın konusuyla ilgili kuramsal çerçevesi, araştırmanın amacı, önemi, varsayımları, sınırlılıkları ve araştırmayla ilgili gerekli tanımlar yer almaktadır.

1.1.Araştırmanın Problemi

İçinde bulunduğumuz Endüstri 5.0. dönemi ile beraber hızla gelişen teknoloji ve dijitalleşme bir taraftan insanoğlunun hayatını kolaylaştırıp kendi kendilerine olan yeterliliklerini artırırken; bir taraftan da artan bu hız, değişim ve bireyselleşmenin bedeli bazen yalnızlıkla ödemektedir. Geçmişten günümüze yalnızlık birçok araştırmacı tarafından farklı şekilde tanımlanmıştır. Peplau ve Perlman (1982) yalnızlığı “Bireyin sosyal ilişkiler ağının niteliksel veya niceliksel olarak önemli bir şekilde eksik olduğunda oluşan hoş olmayan ruhsal bir durum” olarak ifade etmiştir. Yalnızlık, Gierveld’e (1998) göre ilişki kurma sürecinde kişinin kendini eksik ve yetersiz hissettiğinde oluşan ve kişinin sahip olduğu ilişkilerle ve istediği ilişkiler arasında kopukluk oluştuğunda hissedilen durumdur.

Günümüzde milenyum zamanından (2000 yılı) sonra doğmuş olanların dönemi belirtilirken z kuşağı kavramı kullanılmaktadır. Bu kuşaktaki bireyler sanal dünyanın içinde ve teknolojinin üst düzeyde olduğu bir asırda doğduklarından, teknolojik hayatla sürekli iç içe büyümektedirler. Bu yüzden z kuşağı bireyleri “İnternet Kuşağı”, “Kuşak I”, “iGen” ya da ; “Instant Online (her daim çevrimiçi)” olarak isimlendirilmektedir. Ayrıca, Z kuşağı bireyleri teknolojinin getirdiği kolaylıklar yüzünden diğer bireylerden soyutlaşarak, yalnızlık yaşayacak kuşak olarak da belirtilmektedir(Çetin-Aydın, Başol 2014:3).

Bireylerin yaşam halkalarından geçerken şekil aldığı en önemli periyot olan ergenlik, yalnızlık duygularının derinden hissedildiği bir dönemdir. Literatürde konu hakkında araştırma yapılmış olan pek çok çalışmada yalnızlığın, ergenlik döneminde diğer gelişim dönemlerine göre daha fazla ve etkili bir biçimde hissedildiği belirtilmiştir(Crosnoe, 2000; Demir ve Tarhan, 2001; Özatça, 2009;Goosby, Bellatorre vd.,2013).

Amerika Birleşik Devletleri (ABD) faaliyetlerini sürdüren CİGNA isimli sağlık kuruluşu 20.000 kişi üzerinde yapmış olduğu anket çalışmasında ABD'lilerin yaklaşık yarısının kendisi yalnız hissettiklerini (%46) belirtmiş ve kendini en çok yalnız hisseden yaş aralığını Z kuşağında bulunan ergen gençlerin (%46) oluşturduğu ortaya konmuştur (CİGNA,2018). Yalnızlıkla ilgili İngiltere'de BBC Haber ajansı ve Manchester Üniversitesi'nin beraber yaptığı bir çalışmaya 55 bin kişi katılmış olup, çalışma sonuç bulgusunda 16-24 yaş arası gençlerde kendini yalnız hissedenlerin oranı yüzde 40 olarak tespit edilmiştir (BBC,2018).

Perlman ve Peplau (1984) bireylerin yalnızlık duygusunu yaşamasındaki temel olgularını; bireyin kendinin sevilmediği hissine kapılması gibi olumsuz bilişsel bir tecrübeye, çevresindeki bağlı olduğu insanlar tarafından dışlanması sonucu yaşadığı hoş olmayan bir deneyime, kurmuş oldukları ilişkilerde sürdürülebilirlik sağlayamamasının eksikliğine ve arkadaş edinememe gibi problemlere endekslemişlerdir. Ergenlerde yaşanan yalnızlığın gelişimsel, sosyal, kültürel, kişisel özellikler olmak üzere birçok nedeni bulunmaktadır. Brennan (1982) ergenlik döneminde yoğun olarak yaşanan yalnızlığın nedenlerini üç kategoride sınıflandırmıştır. Birinci neden olarak bireyin karakteristik özelliklerini (utangaçlık, zayıf sosyal becerileri, düşük benlik saygısı) göstermiştir. İkincisini bireyin gelişimsel değişimlerine(fiziksel gelişim, kimlik arama süreçleri vb.) bağlamıştır. Üçüncü neden olarak ise bireyin ait olduğu toplumdaki sosyal ve kültürel yapıların etkili olduğunu belirtmiştir(Akt; Özatça, 2009).

Toplumsal boyutta birçok kişilik bozukluğunun ve ruhsal bunalımının hazırlayıcısı olduğu varsayılan yalnızlıkla ilişkili literatürdeki çalışmalar irdelendiğinde, yalnızlığın şu değişkenlerle ilişkisi ortaya konmuştur; Depresyon üzerinde pozitif (Weeks, Michela vd.,1980; Wilbert ve Rupert, 1986; Ceyhan ve Ceyhan 2011), düşük benlik saygısı ile negatif (Jones, Freeman ve Goswick, 1981; Güloğlu ve Kararımak,2011), öfke ile pozitif (Bıyık, 2004; Çivitci,2011), stres ile pozitif (Demirtaş, 2007;Yarcheski ve Mahon, 2011), psikolojik iyi olma ile negatif (Cenkseven ve Çeçen, 2007), olumsuz değerlendirilme korkusuyla pozitif, (Yasmin ve Firdous, 2020), utangaçlıkla pozitif (Booth, Bartlett, D. ve Bohnsack, 1992; Gökçe, 2002; Erözkan, 2009; Güler Yılmaz, 2012; Yılık-Uyan, Sancak-Aydın ve Demir,

2017), sosyal kaygıyla negatif (Jones, Rose ve Russel, 1990; Cavanugh ve Buehler,2016),internet bağımlılığı ile pozitif (Sanders, Field vd., 2000; Castells, 2005; Durak Batıgün ve Hasta, 2010; Çağır,2010; Karapetsas, Zygouris vd., 2015; Döner,2018; Genç, Durğun vd. 2018; Singh, 2019; Musetti, Corsana vd.,2020) sosyal destekle negatif (Kozaklı, 2006; Duru, 2008) ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Günümüzde artık dijitalleşmenin etkisiyle dünya çapında ortalama 4 milyar 40 Milyon kişi aktif olarak interneti kullanmakta ve her internet kullanıcısı günde 6 saatini internette geçirmektedir (Global, 2019). Artan internet kullanım süreleriyle birlikte hayatımıza yeni bir bağımlılık kavramı olarak giren internet bağımlılığı kavramı genel olarak; bireyin internette geçirdiği çevrimiçi süreyi denetleyemeyeceği seviyede yoğun şekilde kullanması ve bunun sonucunda mesuliyetlerini devam ettirememesi ve çevresiyle olan sosyal bağlarında problem yaşamaması olarak ifade edilmektedir (Zorbaz,2013).

Ülkemizde Türkiye İstatistik Kurumu 2019 yılında yaptığı hane halkı bilişim teknolojileri kullanımı verilerine göre; 16-24 yaş aralığındaki gençler için internet kullanım oranı %93 olarak belirlenmiştir (TUIK,2019). Patolojik internet kullanımı bireylerin yaşam sürecinde her yaş aralığında, eğitim seviyesinde ve ekonomik düzeyde karşılaşılan bir sorun olmakla birlikte, özellikle ergenlik döneminin görüldüğü 12-18 yaş aralığı en riskli dönem olduğu bildirilmektedir (Milani, Osualdella ve Di Blasio, 2009; Akt: Zorbaz, Tuzgöl Dost, 2014). Günümüzde yapılan araştırmalar Z kuşağı bireylerinin içinde yer aldığı lise öğrencilerinin yaşamış oldukları yalnızlık problemlerinin artmasında yüz yüze etkileşimi azaltması nedeniyle problemli internet kullanımının önemli bir faktör olduğu ortaya konmaktadır (Sanders, Field vd., 2000; Castells, 2005; Durak Batıgün ve Hasta, 2010; Çağır,2010; Karapetsas, Zygouris vd., 2015; Döner,2018; Genç, Durğun vd. 2018; Singh, 2019; Musetti, Corsana vd.,2020).

Literatürde internet kullanımı konusunda yapılmış araştırmalar irdelendiğinde, internet bağımlısı olarak tarif edilen bireylerin diğer bireylerle aralarındaki ilişkilerde problemler yaşadıkları ve sosyal ilişkilerinin azaldığı tespit edilmiştir. Çevrimiçi internet kullanım süresi fazla olan bireylerin arkadaşları ve aileleriyle daha az iletişim kurdukları ve onlara çok fazla süre ayırmadıkları belirtilmektedir (Durak Batıgün ve Hasta, 2010).

Suhail ve Bargees (2016) araştırmalarında günlük internet kullanım süresi fazla olan genç ve çocukların yalnızlık düzeylerinin giderek yükseldiğini ve çevreleriyle iletişim kurma konusunda problem yaşadıkları belirlemiştir. İnternet teknolojilerinin ortaya çıkardığı evrimii uygulamalar, sosyal medya hesapları vb. uygulamalar bireyler arasında yüz yüze iletişimi olumsuz etkileyerek gençlerin yaratıcılıklarını azalttığı, birey üzerinde öz güven problemleri yaşatarak olumsuz değerlendirilme korkusu gibi sorunları ortaya çıkardığı ve yalnızlık seviyelerini artırdığı söylenebilir

Sosyal kaygıya eşlik eden olumsuz değerlendirilme korkusu kavramı; kişilerin diğer insanların kendisi hakkında sürekli ve aşırı bir şekilde düşmanca ve kötüleyici şekilde duygularla davranış sergilediğini, dşunerek kaygı duyması olarak ifade edilmiştir (Leary, 1983). Bulunmuş olduğu sosyal çevreden kaynaklı olumsuz değerlendirilme korkusu yaşayan kişiler genel olarak, kendilerinin sürekli başarısız olduğunu, her yaptıkları işte düşmanca ve kötüleyici bir şekilde olumsuz bir tepki alacaklarını dşunerek, süregelen bir endişe hali taşımaktadırlar. Bu sebeple bu özellikteki kişiler kendilerini başaramama duygularıyla şartlandırmaktadır. Örneğin, olumsuz değerlendirilme korkusu yaşayan kişiler genellikle katılmış oldukları sosyal aktivitelerde ortamda kendilerini dışlanmış olarak hissederek, istenilmeyen ve hoşlanılmayan biri olarak değerlendirildiği düşüncesine inanmaktadırlar. Bu şekilde aşırı kaygı yaşama hissi normal bir insanın sergileyeyeği davranışlardan değerildir. (etin vd. , 2014).

Literatürdeki olumsuz değerlendirilme korkusu ile ilgili yapılan araştırmalar irdelendiğinde olumsuz değerlendirme kavramının çok farklı değerkenlerle ele alındığı görülmektedir. Yapılan araştırmalarda olumsuz değerlendirilme korkusunun; iletişim endişesiyle (Deffenbacher ve Payne, 1978), sosyal görünüş kaygısı (Ben, 2017), yabancı dil konuşma kaygısıyla (Shabani,2012), internetin aşırı kullanımını (Zorbaz ve Tuzgöl Dost, 2014; Shun, Xiang-Yi ve Hong-Po, 2020), znel iyi oluş düzeyleri ve sanal zorbalık düzeyleri (Avcı,2019) akıllı telefon bağımlılığı, (Gültekin,2019) ile anlamlı pozitif ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Benlik saygısıyla (Khanam ve Moghal, 2012; şimşek,2018) negatif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Yalnız yaşayan bireylerin özelliklerini bulmaya yönelik bir araştırmanın bulgularına göre, kendini yalnız hisseden bireyler, yalnız hissetmeyen bireylere göre daha fazla olumsuz değerlendirilme korkusu yaşadığı ortaya konulmuştur (Cacioppo, Hawkey vd., 2006; Yasimin, Firdous vd.,2020).

Yukarıdaki araştırma sonuçlarında belirtildiği üzere sürekli gelişen teknolojiye, cebe sığan iletişim araçlarına ve her an sesli hatta görüntülü etkileşim sağlayacak pek çok sosyal medya ve mobil uygulamalarının olmasına rağmen Z kuşağı döneminde bulunan liseli öğrencilerin yalnızlık probleminin yordanmasında hangi etkenlerin önemli olduğunun araştırılması oldukça önemlidir. Araştırmada bu kapsamda olumsuz değerlendirilme korkusu ve internet bağımlılığının yalnızlık üzerine etkisi araştırılması kararlaştırılmış ve bu çalışmanın problemi, öğrencilerin yalnızlık düzeyinin yordanmasında olumsuz değerlendirme korkusu ve internet bağımlılığının rolü olarak belirlenmiştir.

1.2.Araştırmanın Amacı

Araştırmanın genel amacı; lise öğrencilerinde olumsuz değerlendirme korkusu ve internet bağımlılığının yalnızlık düzeylerine olan etkisini saptamaktır.

Araştırmanın genel amacı çerçevesinde, şu sorulara cevaplar aranmıştır:

1. Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri; yaşa, cinsiyete, aile gelir düzeyine, ebeveynlerin medeni durumuna, sınıf derecesi, öğrencinin not ortalamasına, göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
2. Lise öğrencilerinin olumsuz değerlendirme korkuları; yaşa, cinsiyete, aile gelir düzeyine, ebeveynlerin medeni durumuna, sınıf derecesi, öğrencinin not ortalamasına, göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
3. Lise öğrencilerinin internet bağımlıkları; yaşa, cinsiyete, aile gelir düzeyine, ebeveynlerin medeni durumuna, sınıf derecesi, öğrencinin not ortalamasına, göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
4. Lise öğrencilerinin olumsuz değerlendirme korkusu ve internet bağımlılığı, öğrencilerin yalnızlık düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

1.3.Araştırmanın Önemi

Evrensel bir olgu olan yalnızlığın, insanlığın var oluşu ilk çağlardan günümüze kadarki süreçte gelişen teknoloji, farklılaşan sosyal-kültürel yapı ve toplumsal hareketlerin etkisi ile travmatik etkisinin giderek artması ve daha fazla yaşanması nedeniyle, bireylerin yalnızlık düzeyini etkileyen değişkenlerin belirlenmesi her geçen gün daha büyük önem arz etmektedir.

Özellikle gelişen iletişim araçlarındaki ilerlemeler bir yandan iletişim seçeneklerini arttırarak gençlerin birbirleriyle daha çok etkileşim içinde olacağı ortamlar yaratmakta, bir yandan da gençlerin yüz yüze iletişimi her geçen gün daha da azaltarak giderek online yaşama hapsederek, internet bağımlılığı olmalarına yol açmaktadır(Soydan,2015). Toplum içinde her dönem sürekli olarak birileri üzerinde nasıl etki bıraktıklarını ve sürekli olarak başkaları tarafından olumlu mu yoksa olumsuz mu algılandıklarıyla ilgilenen gençler bulunmaktadır. Kişiliğin kalıp aldığı dönemde eğitimlerini sürdüren lise öğrencileri açısından değerlendirildiğinde bu tarz yaklaşımların ve inançların sonucunda olumsuz değerlendirilme korkusu yaşayan öğrenciler, dışlanma duygusuna kapılmamak için sosyalleşmeye sıcak bakmazlar ve topluluk içinde bulunmaktan kaçarlar ve bu yaklaşım sonucunda giderek yalnızlaşan bir dünyanın kapılarını kendilerine açarlar.

Bir ülkenin temel lokomotifi olan gençlerin sağlıklı ve başarılı olarak yetiştirilmesi tüm toplumların temel hedefidir (Dikmen,2019). Bu hedefe ulaşmak için ergenlik döneminde karşılaşılabilecek olaylar ve edinilecek tecrübeler, bireyin yaşamını şekillendireceğinden büyük önem taşımaktadır. Bu dönemde karşılaşılabilecek olan olası bir internet bağımlılığı ve olumsuz değerlendirme, bireyin gelecekte yalnızlık sorunuyla karşı karşıya kalmasına neden olabilmektedir. Bu kapsamda yapılacak çalışmada lise öğrencilerini yalnızlık düzeylerini yordalamasında olumsuz değerlendirilme korkusu ve internet bağımlılığının rolü araştırılacaktır. Literatürde geçmişte yapılan bağımsız araştırmalarda, araştırma konusunu oluşturan üç değişkenin birbirileri arasında anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Ancak, yapılan literatür taramasında araştırma konusunu oluşturan üç değişkenin kullanıldığı bir araştırma çalışmasına rastlanılmamıştır. Bu kapsamda araştırma sonucunda elde edilecek bulguların, ergenlerin yalnızlığını yordanmasında etkili olan nedenleri araştıran uzmanlara ve kurumlara yeni bir bakış açısı getireceği düşünülmektedir.

1.4.Varsayımlar

Araştırmada veri toplama amacıyla kullanılan araçların öğrenciler tarafından içten ve doğru bir biçimde cevaplandırıldıkları varsayılmıştır.

Araştırmada seçilen çalışma grubunun evreni yeterli düzeyde temsil ettiği varsayılmıştır.

Araştırmada istatistik analiz yöntemleri araştırmanın amacına uygun seçildiği varsayılmıştır.

1.5.Sınırlılıklar

Bu araştırma 2019-2020 eğitim-ğretim yılı, İstanbul ili Fatih ilçesinde yer alan Lise ğrencileri ile sınırlıdır.

1.6.Tanımlar

Yalnızlık: Bireyin mevcut durumdaki sosyal dünyası ile olmasını istediği ve arzuladığı sosyal dünyası arasındaki açıklık ve tutarsızlık sonucunda oluşan ve bireyde hoş hisler uyandırmayan öznel psikolojik bir durumdur(Demir, 1990).

Bağımlılık: Bir maddenin veya eylemin amacı dışında ve o maddeye veya eyleme karşı gelişen direnç sonucu, gittikçe alınınının artması ya da daha fazla yapılması, kişinin sosyal hayatında problemlere sebep olmasına karşılık devam ettirilmesi, maddenin alınmasında ya da eylemin yapılmasında eksikliğe gidildiğinde yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması ile gelişen durumdur (Uğurlu, vd.,2012).

İnternet Bağımlılığı: İnternet bağımlılığı kişinin sürekli internetle meşgul olması, kendini kullanım konusunda kontrol edememesi, internet kullanma davranışını gizleme ve kişide yol açtığı tüm olumsuzluklara rağmen kullanmaya devam etmesi hali olarak tanımlanmaktadır (Young,2007: 671).

Olumsuz Değerlendirme Korkusu: Bireyin tanıdığı veya tanımadığı fark etmeksizin başka insanlar tarafından kötü sözler duyarak ve düşmanca yargılanacağına dair aşırı ve sürekli bir kaygı hissi yaşamasıdır (Leary, 1983).

BÖLÜM 2

KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde, araştırmanın kuramsal çerçevesini oluşturan yalnızlık, olumsuz değerlendirilme korkusu ve internet bağımlılığı kavramları ile ilgili bilgiler verilmiştir.

2.1. Yalnızlık İle İlgili Kuramsal Çerçeve

2.1.1. Yalnızlık Kavramının Tanımı

İçinde bulunduğumuz modern toplumda yalnızlık kavramı günümüzde hala tartışılan kavramlarından birisi olma özelliğini sürdürmektedir. Çünkü bu kavram aslına baktığımızda her birey için benzersizdir ve bu nedenle tanımlanması zordur. Bazıları bu kavramı varoluşsal bir durum bazıları nesnel koşulları olan bir durum, bazıları ise tamamen öznel bir durum olarak değerlendirmeye almaktadır. Yalnızlık başlarda geleneksel olarak insanın içini kemiren bir his veya kronik sıkıntı olduğu düşünülüyordu (Weiss, 1973), ancak yakın zamanda yapılan çalışmalarda yalnızlık kavramı biyolojik bir yapı olarak, açlık ve susuzluk gibi bir sinyal olarak gelişen bir durum olarak kavramsallaştırılmıştır (Cacioppo vd 2006).

Peplau ve Perlman (1982) yalnızlığı “bireyin sosyal ilişkiler ağının niteliksel veya niceliksel olarak dikkate değer bir şekilde yoksun olduğunda ortaya çıkan hoş olmayan ruhsal bir durum” olarak tanımlamışlardır. Bireyin sosyal ilişkilerindeki yoksunluğundan kaynaklandığını belirtmişlerdir. Birey arzu ettiği ilişkileri ve gerçek sosyal ilişkileri arasındaki tutarsızlığı sorgulamasıyla ortaya çıktığını belirtmişlerdir. Armağan(2014) yalnızlığı; kişinin kendi iç dünyasındaki ve hayatını sürdürdüğü dış dünyadaki çevresel etkenlerin birbirleriyle olan etkileşimi sonucunda ortaya çıkan ve kişilere kötü şeyler hissettiren, inciten, hayal kırıklığına uğratan ve umutlarını azaltan duygusal ve bilişsel zorlanma durumudur(Armağan, 2014).

Weiss’e (1973) yalnızlık kavramını duygusal ve sosyal yalnızlık olmak üzere ikiye ayırmaktadır (Akt;Duy, 2003). Bireyin anne-babası, kardeşleri, eşi ve çocukları gibi birinci derece yakınlarıyla olan etkileşimin azalması nedeniyle oluşan yalnızlık duygusal yalnızlıktır. Duygusal yalnızlığa yakalanmış olan bireyler içindeki bu kopukluk nedeniyle çevreleriyle içten ve yakın ilişkiler kuramamaktadırlar. Sosyal yalnızlık ise bireyin yaşam felsefesi, düşünce tarzı, hoşlandığı ve ilgi duyduğu

alanlarla ilgili çevresiyle etkileşim kuramaması veya bu ilgilerini paylaştığı sosyal çevresiyle bağının kopması neticesinde ortaya çıkmaktadır.

2.1.2. Yalnızlıkla İlgili Kuramlar

Yalnızlıkla İlgili Kuramsal değerlendirmeler genel olarak Psikodinamik, Varoluşçu, Bilişsel ve Bilişsel-Davranış Yaklaşım olmak üzere dört başlık altında ele alınmaktadır.

2.1.2.1. Psikodinamik Yaklaşım

Freud'un psikoanalitik yaklaşımı, yalnızlık düşüncesini psikodinamik açıdan değerlendirenlerin bakış açılarını etkilemiş olup ve değerlendirmeler genellikle bu yaklaşımla şekillenmiştir. Yalnızlığı hayat döngüsünün bireyin kendi "ben"inin içine kapanması olarak ifade etmektedirler. Kendi kabuğuna çekilen birey kendisini dış dünyadan uzaklaştırmakta ve kendi evrenine odaklanarak gayesine uygun bir içsel ortam oluşturmaktadır(Kısa, 2018:30). Yalnızlığın kökenin; fiziksel yakın temasın ve sevgi dolu samimiyetin eksikliği nedeniyle ortaya çıkan erken çocukluk deneyimine dayandığını savunmuşlardır. İnsanların yalnızlıktan kurtulmak, sakınmak için mümkün olan herşeyi yapabileceğini belirtmişlerdir. Yalnızlık yaşayan bireylerin ruh halinin kaygı, depresyon, psikotik geri çekilme gibi duygusal bozukluklardan farklı olduğu görüşünü ortaya koymuşlardır (Christinan, 2013:11).

2.1.2.2. Varoluşçu Yaklaşım

Varoluşçular, doğasında insanı yalnız bir varlık olduğu görüşünü ortaya koymaktadırlar. Yalnızlık yani diğer bireylerden ayrı olmak, insanın var olması için gerekli bir durumdur yani olumlu bir yaşam döngüsü olarak kabul edilmektedir. Bağımsızlığın, yalnızlığın doğrudan bir sezgisi olduğunu savunmuşlar ve kişinin kendisini bağımsız olarak yaşamaya değer kılması için diğer insanlardan uzaklaşabilmeyi başarması gerektiğini bildirmişlerdir. İnsanın yeteneklerinin farkında olması ve bu yaratıcının da sadece kendisi olduğunun bilmesi gerekir (Yalom, 1999).

Bu yaklaşımda söz sahibi olan araştırmacılar (Heidegger, 1972; Merleau-Ponty, 1968; Sartre, 1957; Tillich, 1952) yalnızlığı insanoğlunun doğuşunun en değerli görünümü olarak içsel ve organik bir gerçeklik olduğu tezini savunmuşlardır. Heidegger (1972) yalnızlığın anlamlaşmasının insanlar tarafından yaratıldığını belirtmiştir. Şöyle ki insanlar hayatlarını sürdürdükleri çevrede, tecrübe ettikleri ani durumlarda (hastalık, ölüm, çocuk sahibi olma vb.) kendinden önce bu konularda tecrübe yaşamış olan

insanların bilgilerinden faydalanmadan, onlarla konu hakkında bir fikir alış-verişi yapmadan bir bağlantı ağı geliştirmektedir. Ancak, insanlar aynı zamanda yaşayacakları dünyanın nasıl olması gerektiğini belirlemekte bağımsızdırlar(Heidegger,1972).

2.1.2.3. Bilişsel Yaklaşım

Bilişsel yaklaşımı benimsemiş olan kuramcılar yalnızlık duygularının sosyal durumlara karşı bireysel tepkilerden kaynaklandığını savunmaktadırlar. Bu yaklaşıma göre; yalnızlık duygusunun kişinin yaşantısında sahip olduğu ve sahip olmak istediği ilişkiler arasındaki fark olduğu ve bu farkın algılanmaya başladığı zaman başladığını ve bu aradaki farkın ne kadar açılırsa yalnızlık derecesinin o oranda arttığı tespit edilmiştir (Christinan, 2013:12).

Yaşanan yalnızlıktaki zihinsel süreçlerde bilgi işleyişinin önemi bilişsel uyumsuzluk modelinde açıklanmıştır. Bu model, yalnızlığı kişinin takındığı tutuma ve hayat tarzına göre anlamlandırır. Bireyin yalnızlıkla başa çıkma davranışı, duyguları ve geleceğe dair beklentilerini belirleyen faktör o kişinin yapmış olduğu yüklemelerdir. Kişilerarası ilişkilerde başarısız olan ve bu başarısızlığı denetleyemediği etkenlerle ilişkilendiren, var olan durumu daimi olumsuz olarak düşünen birey, yaşamış olduğu yalnızlıkla savaş edemez konuma gelir ve geleceğe dair daima umutsuz olur. Hayatlarının yörüngesi bu tarzda olan bireyler kendilerine dair sürekli bir olumsuz bir perspektifte yaklaşarak, öz saygılarının azalmasına ve kendilerine olan güvenlerinin azalmasına neden olurlar. Düşük benlik saygısı yalnızlığın oluşmasına önemli bir etkidir ve bireyin haz duyacağı, mutlu olacağı ilişkiler yaşamasını olumsuz etkiler. Duygu ve davranışları bu yönde gelişir. Bu sebeple yalnızlığa sebebiyet verecek ortam koşullarını hazırlamış olur (Peplau ve Perlman, 1984).

2.1.2.4. Bilişsel-Davranışçı Kuram

Her ne kadar yalnızlık kavramını çok fazla irdemeseler de, Bilişsel-Davranışçı Kuram'ı benimseyen Young'ın yalnızlık üzerine önemli çalışmaları mevcuttur. Young (1982) yalnızlığı geçici, durumsal ve kronik yalnızlık olmak üzere üç başlık altında toplamıştır. Geçici yalnızlık aniden gelişen zaman olarak dakika veya saatlerle kısa periyotlarla ifade edilen ve etkileri sert olmayan yalnızlıktır. Bireyin içinde bulunduğu sosyal grubun içinden ayrılması veya sosyal grubunun değişmesini durumsal yalnızlık ve sosyal çevresiyle uzun süreli kopmaların yaşandığı ve kişinin kendini soyutladığı

bilişsel ve davranışsal eksikliklerle sonuçlanan yalnızlığı kronik yalnızlık olarak tanımlamıştır. Young ayrıca, yalnızlık algısının kişilere göre değişiklik gösteren özgül bir duygu olduğunu, danışanların farklı yalnızlık sınıflandırmasında olabileceğini ortaya koyarak yalnızlık duygusu tetikleyebilecek bilinçaltında yatan düşünceleri araştırmış ve bu düşünce tarzlarını 12 grupta toplayarak tanımlamıştır (Akt. , Koçak, 2008):

1. *Tek Başına Olmaktan Mutsuzluk Duyma:* Yalnızlık yaşayan bireylerin karakteristik özellikleri genellikle umutsuz, savruk ve tükenmişliktir. Yalnızlık yaşayan bireylerin bir kısmı kontrol edemeyecekleri bir olgunun gelişmesinden kaygı duyarlar. Yalnız olduklarında yaşamlarını sorgular ve yanlış giden şeylerin olduğuna inanarak sürekli kendini eleştirirler.
2. *Düşük Benlik Kavramı:* Yalnızlık hissine kapılmış birçok birey tek başınayken kendilerini sevimsiz, çekici olmayan ve hoşlanılmayan birisi olarak düşünerek, kendilerini yaşadığı sosyal çevreden ötekileştirirler ve başkalarıyla ilişki kurmaktan izole ederler.
3. *Sosyal Kaygı:* Yalnızlık hissine kapılmış birçok birey çevresindeki diğer insanların yanında kendilerini rahat hissetmezler, çevresindeki insanların kendilerini dışlayacaklarını ve sürekli olumsuz yargılayacaklarını düşünürler.
4. *Sosyal Uyumsuzluk:* Yalnızlık hissine kapılmış birçok birey sosyal beceri bakımından yetersiz olduklarını ve diğer bireyler arasında antipatik olduklarını, sevilmediklerini düşünürler.
5. *Güvensizlik:* Yalnızlık hissine kapılmış birçok birey insanları güvenilmez olarak görür, onların egoist olduğunu ve sadece kendilerini düşündüğü, çıkarıcı olduğu kanısındadır ve bu yüzden arkadaşlık kurmaktan kendilerini izole ederler.
6. *Sınırlama:* Yalnızlık hissine kapılmış birçok birey, diğer insanların kendilerini anlamadıklarını bu yüzden sağlıklı iletişim kuramayacaklarını düşünürler ve bu yüzden hissetmiş oldukları duyguları ve düşüncelerini kendilerine saklamalarının daha doğru olduğuna inanırlar.
7. *Eş Seçiminde Problemler:* Yalnız bireyler özel hayatlarını paylaşabilecekleri az sayıda erkek/kadın olduğunu düşünürler ve paylaştıkları hislerinin karşı cins tarafından sürekli kırgınlık getirdiğine inanırlar. Karşı cinslerle özel hayatlarını

paylaşma konusunda başarısızlıklarının yanında genellikle uygun olmayan eş ve sevgili tercihiinde bulunurlar.

8. *Yakınlığı Reddetme*: Yalnızlık hissine kapılmış bireyler tekrar hayal kırıklığına uğramaktan üzülmekten ve değersizleşmekten kaçınma duygusuyla, kendisinde devamlı hatalı olan bir şeylerin olduğu düşüncesine hâkimdirler. Bu yüzden yaşanmış geçmişlerine takılı kalarak olumsuz deneyimleri asla düzeltmeyeceğine inanarak yeniden kırılmaktansa yalnız olmayı tercih ederler.
9. *Cinsel Kaygı*: Yalnız bireyler özel hayatlarında iyi partner olamadıklarını düşündüğü ve cinselliğin ilişkinin değerlendirilmesinde önemli bir araç olduğuna inandıkları için cinsel aktivitelerden kaçınırlar
10. *Duygusal Bağlanma ile İlgili Kaygı*: Yalnız bireyler arkadaş ya da eş-sevgililerinin duygusal isteklerini karşılama konusunda kaygılıdır. Onları yeteri kadar tatmin etmediklerini düşünürler.
11. *Pasiflik*: Kişinin ilişkide atılgan yani korkusuz olamaması durumudur. Yalnızlık hissine kapılmış birçok birey yaşadıkları ilişkilerde genellikle tüm sorunlarının kendinden kaynaklandığını düşünür ve sürekli eleştirildiklerine inanırlar. Eleştirinin doğruluğu onun için arkadaşının veya sevgilisinin kendisini terk edeceği anlamına gelmektedir.
12. *Gerçekçi Olmayan Beklentiler*: Yalnızlık hissine kapılmış birçok birey gerek çevresindeki arkadaşlarına gerekse sevgili-eşlerine karşı üst seviyede beklentileri vardır. Bu yüzden beklentileriyle gerçeklik arasında uyuşmazlık ortaya çıktığında hayal kırıklığına uğrarlar.

2.1.3.Yalnızlığın Nedenleri

Bireyin yaşamış olduğu yalnızlık kavramının çözümlenmesi için yalnızlığa sebep olan nedenlerin bilinmesi önem arz etmektedir. Bu kapsamda birçok araştırmacı yalnızlığın altında yatan nedenleri yaptıkları araştırmalarda sıralamışlardır. Brellim (1985) bireyin yalnız olmasının nedenlerini; sahip oldukları ilişkilerdeki yetersizliğe, ilişkilerindeki olmasını istediği değişikliklere ve kişisel özelliklere bağlamıştır (Akt. , Buluş, 1996).

Michela, Peplau ve Weeks (1982) şekil 2.1’de görüldüğü gibi yalnızlığın içsel ve dışsal, değişebilen ve değişmeyen nedenlerini sınıflandırmışlardır.

Tablo 2.1: Yalnızlığın Algılanan 13 Nedeni (Michela, Peplau ve Weeks, 1982)

1.Reddedilme korkusu	8.Fırsat yoksunluğu
2. Kötümserlik	9.Kişisel olmayan durumlar
3.Antipatik kişilik	10.Çekici olmama
4.Çaba göstermeme	11.Diğerlerinin isteksizliği
5.Utangaçlık	12.Diğerlerinin korkuları
6.Bilgisizlik	13.Diğer gruplar/İlişkiler
7.Şansızlık	

Peplau ve Perlman’a (1982) göre yalnızlığın nedenleri:

- Bireyin geçmiş yaşantısında sarsıntı yaşayacak seviyede bir arkadaş çevresinden veya topluluktan dışlanma durumunun olması,
- Bireyin başkalarıyla iletişim ve problem çözme yeteneklerinin gelişmemiş olması sonucu toplumsal yaşantısından doyum alamaması ve yetersizlik hissi yaşaması.
- Bireyin geçmiş çocukluk yaşantısında iç dünyasına yerleşmiş ve kalıplaşmış olan çirkinim, sevilmeyecek biriyim, beceriksizim gibi bilişsel sarsıntılar yaşaması (Akt., Kısa, 2018).

2.1.4. Ergenlerde Yalnızlık

Bireyin yaşantısında çevresiyle ve bireysel ilişkilerindeki kopukluklardan dolayı olduğu varsayılan yalnızlık(Ernst ve Cacioppo, 2000), yaşam döngüsü içerisinde her dönemde ortaya çıkabilme özelliğine sahip olsa da, ergenlik döneminde ortaya çıkması bireyin kişilik gelişiminde önemli bir dönem olmasından dolayı oldukça önem taşımaktadır. Ergenlik döneminde olan bireyler bu dönemde karşı cinsiyet ve kendi cinsiyetiyle yakınlık kurma ve devamlılığını sağlamaya çalıştığını belirten Sullivan(1953) yalnızlığı ergen olan bireylerin çevresindeki insanlarla dostluk, arkadaşlık kuramadığında ya da kendini soyutlandığını hissettiğinde oluşan, hoşluk vermeyen ve istenilmeyen deneyim olarak belirtilmiştir (Akt: Doğan ve Karakuş, 2016:59).

Bireyin nüfus edinme süreci olan ergenlik yalnızlık duygusunun yoğun olarak hissedildiği bir devirdir. Bu gelişim dönemiyle ilgili yapılan pek çok araştırmada da yalnızlığın yoğun bir şekilde yaşandığını öne sürülmüştür. Hartog (1980) kişisel gelişim dönemleri içerisinde yalnızlık hissini en baskın olduğu dönemin ergenlik dönemi olduğunu belirtmiştir. Bu dönem içerisinde fiziksel, ruhsal değişimler, kişilik ve cinsel değişimler gibi olaylar yüzünden bireyler yalnız kalma eğilimine girerler. Ergenler bu süreçte hem yalnız kalmayı isterken hem de arkadaş gruplarıyla sosyalleşmek istemektedirler. Ancak bu dönemde sosyal arkadaşlık edemeyen ve çevreleri tarafından dışlandığını hisseden ergenler yoğun biçimde yalnızlık yaşadıkları belirtilmektedir (Akt: Kılınç ve Sevim,2005:73).

Birey bu dönem süresince fiziksel olarak gelişirken, aynı zamanda sosyal ve ruhsal değişikliklerde yaşamaktadır. Yetişkinliğin temellerini atıldığı bu süreci tek başına aşmaya çalışan ergenlerde sevgi ortamıyla büyümek, sevilen bir arkadaşın, nesnenin, aileden olan özel birinin kaybedilmesi veya bağlarının kopması, okul değişimi, evin taşınması, ev ile okul arasındaki çatışmalar yalnızlık hissini artmasına ve kalıcı hale gelmesine neden olmaktadır. Söz konusu dönemde yapılan araştırmaları bulguları irdelendiğinde, ergenlerde yalnızlık salgını ile baş edememesi sonucu ortaya çıkan özellikle düşük benlik kaygısı, depresyon, olumsuz değerlendirme korkusu, çekingenlik vb. psikolojik sorunların bireyin ilerleyen yaşantısını da etkilediği ve kalıcı olduğunu göstermektedir (Yazgan İnanç, Bilgin ve Kılıç Atıcı,2004:212).

2.1.5.Yalnızlık üzerine Yapılmış Olan Araştırmalar

Yalnızlık üzerine yapılan araştırmalar irdelendiğinde daha çok lise ve üniversite öğrencileri üzerinde çalışılma yapıldığı tespit edilmiştir. Çalışmalar irdelendiğinde depresyon, sosyal destek benlik duygusu, başta olmak üzere, kaygı, internet bağımlılığı, anne baba akran ilişkisi, sosyal beceri, anksiyete, ve alkolizm gibi değişkenlerin öne çıktığı tespit edilmiştir. Ayrıca yapılan araştırmalar irdelendiğinde bireylerin yalnızlık düzeyinin ölçülmesinde UCLA yalnızlık ölçeğinin kullanıldığı tespit edilmiştir.

2.1.5.1.Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar

Eren (1994) araştırmasında lise öğrencilerinin demografik özellikleri yalnızlık düzeyleri ve psikolojik ihtiyaçlar üzerinde etkilerini incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubunu Ankara ilinde eğitim gören 255 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada

öğrencilere yalnızlık durumlarıyla ilgili veri toplama amacıyla “UCLA Yalnızlık Ölçeği”; psikolojik ihtiyaçlarıyla ilgili veri toplamak amacıyla “Edwards Kişisel Tercih Envanteri” uygulanmıştır. Araştırma sonucunda yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, kardeş sayısı, anne-baba eğitim durumu, ebeveyn durumunun yalnızlık üzerinde anlamlı bir ilişkisi olmadığı, etkisinin bulunmadığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin seviyesinin yüksek veya düşük olmasının psikolojik ihtiyaçlar bakımından farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Yıldırım (2000) araştırmasında, öğrencilerin yalnızlık, aile, öğretmen ve arkadaş desteği ve sınav kaygısı değişkenlerinin akademik başarıya olan etkisi irdelenmiştir. Tespit edilen bulgulara göre yalnızlık, sınav kaygısı, aile desteği değişkenleri akademik başarıyı anlamlı seviyede yordalarken, arkadaş desteğinin etkisinin olmadığı tespit edilmiştir.

Aksakal (2008) 213 öğrenci üzerinde sürdürdüğü araştırmasında, ergenlik dönemindeki obez öğrencilerin yalnızlık seviyelerinin yaş, cinsiyet ve okul türüne göre irdelenmesini hedeflemiştir. Araştırma sonucunda tespit edilen bulgulara göre obezite sorunu olan ergenlerin yalnızlık seviyeleri ile okul türü arasında anlamlı bir ilişkinin bulunduğu, Anadolu ve Mesleki liselerde eğitim gören öğrencilerin, genel liselerde eğitim gören öğrencilere göre daha az yalnızlık yaşadığı tespit edilmiştir. Obezite sorunu olan ergenlerin yaşlarıyla yalnızlık düzeyleri arasında negatif anlamlı bir ilişki olduğu, cinsiyet ile anlamlı bir ilişkinin olmadığı belirlenmiştir.

Körler (2011) öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin tespit edilmesini ve sosyal duygusal öğrenme becerile ile yalnızlığın arasındaki ilişkiyi irdelediği araştırmasında Eskişehir ilimizde eğitim gören 1993 öğrenciye veri toplama amacıyla “Çocuklar için okul temelli yalnızlık ölçeği” ile “Sosyal Duygusal Öğrenme Becerileri Ölçeği” testlerini uygulanmıştır. Araştırma sonucunda öğrencilerin demografik özellikleriyle, yalnızlıklarının önemli biçimde farklılaştığı belirlenmiştir. İlköğretim ikinci kademe seviyesinde eğitim gören erkek öğrencilerin, kız öğrencilere göre kendilerini daha yalnız hissettikleri, tespit edilmiştir. Ayrıca, akademik not ortalaması orta ve yüksek olan öğrencilerin, akademik başarısı düşük olan öğrencilere göre daha az yalnızlık hissine kapıldığı, ebeveynlerin eğitim seviyesi yükseldikçe öğrencilerin yalnızlık puanlarının azaldığı görülmüştür. Babası çalışan öğrencilerini babası işsiz olan öğrencilere nazaran daha az yalnızlık hissi yaşadığı, öğrencinin ailesinin içerisindeki kardeş sayısı arttıkça yalnızlık puanlarının artış gösterdiği ve gelir seviyesi arttıkça

yalnızlık seviyesi puanlarında azaldığı tespit edilmiştir. Araştırma sonucunda anne eğitim durumu, sosyal duygusal öğrenme becerilerinden kendilik değeri ve iletişim becerileri ile öğrencilerin akademik başarı düzeyinin yalnızlığı anlamlı düzeyde yordaladığı tespit edilmiştir.

Karakuş ve Doğan (2016) araştırmalarında lise öğrencilerinin sosyal, ailesel ve duygusal ilişkilerindeki yalnızlık düzeylerinin, sosyal medya sitelerinin kullanılmasını yordayıp yordamadığını irdelemiştir. Araştırma sonucunda aile ve romantik ilişki düzeyindeki yalnızlığın sosyal medya sitelerinin kullanımını yordaladığı ancak sosyal ilişki boyutundaki yalnızlık sosyal medya kullanımını yordamadığı bulgularına ulaşılmıştır.

Yılık Uyan, Sancak Aydın ve Demir (2017) araştırmalarında üniversite öğrencilerinde cinsiyet değişkeni ve utangaçlık seviyesinin, öğrencilerin yalnızlık düzeylerini ne seviyede yordaladığını irdelemiştirler. Araştırma sonucunda erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre daha yüksek yalnızlık seviyesinde olduğu ve utangaçlık seviyesinin yalnızlık kavramını pozitif yönde anlamlı şekilde yordaladığı tespit edilmiştir.

2.1.5.2.Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar

Horowitz, French ve Anderson (1982) araştırmalarında yalnızlık yaşayan bireylerin niteliklerini analiz etmek amacıyla yaptıkları araştırma sonucunda, yalnızlık yaşayan bireylerin çevresindeki insanların kendilerini itici bulduklarını düşündüklerini, biriyle nasıl tanışılır veya arkadaşlık için iletişim kurulur bilmediklerini, kendilerini diğer insanlardan izole ettiklerini, etrafında yapılan parti, düğün, eğlence vb. organizasyonlardan kendilerinin istenmediklerini düşündükleri bulgularını ortaya koymuşlardır (Akt:Özatça, 2009).

Hojat (1982) araştırmasında, çocukluk gelişim döneminde ebeveynleri ve yaşlıları olan arkadaşları ile iyi bir dönem yaşamamış olan yetişkin bireylerin yalnızlık seviyesinin bu dönemi daha iyi geçirmiş olan bireylere göre daha yüksek olduğu bulgusunu elde etmiştir (Akt:Yıldırım, 1997).

Hoglund ve Collison (1989) araştırmalarında bireylerin yalnızlık düzeyi üzerinde cinsiyet değişkeni açısından farklılık olmadığını ancak bağımlılık düzeyi bakımından erkeklerin kadınlara göre daha bağımsız hayatlarını sürdürerek daha fazla yalnızlık yaşadıklarını tespit etmişlerdir (Akt:Kılınç ve A.Sevim, 2005).

Page ve Cole (1991) araştırmalarında, genç ve yetişkin bireylerde alkolizm riski ve yalnızlık düzeylerini karşılaştırmışlardır. Araştırmada elde edilen bulguların sonucunda yaş aralığı 18-20 olan yalnız genç kızların, yalnız erkeklere ve yalnız olamayan kız ve erkeklere göre daha çok alkolizm riski altına olduğunu tespit etmişlerdir (Akt: Esen,2014).

Quay (1992) araştırmasında anne ve babasından sadece biriyle yaşayan tek ebeveynli çocukların, anne-babası birlikte yaşayan çift ebeveynli çocuklara göre daha yüksek seviyede yalnızlık hissi yaşadığı tespit edilmiştir. Ayrıca araştırmada öz ailesi yaşamayan evlatlık olan çocukların, öz ailesiyle yaşayan çocuklara göre çok daha fazla yalnızlık hissi yaşadığı tespit edilmiştir. Bullock (1993) ise araştırmasında anlayışlı, sevgi dolu ve destekleyici aileleri olan çocukların daha az düzeyde yalnızlık hissi yaşadığını tespit etmiştir (Akt: Yazgan İnanç, Bilgin ve Kılıç Atıcı, 2004:211).

Morahan-Martine ve Schumacher (2003) araştırmalarında yalnız bireylerin, interneti ve e-postayı daha çok kullandıklarını ve interneti duygusal destek için diğerlerinden daha fazla kullandıklarını tespit etmişlerdir. Yalnız bireylerin normal yüz yüze arkadaşlık yerine internet üzerinden çevrimiçi arkadaş edinmekten ve çevrimiçi arkadaşlarından daha fazla memnun oldukları tespit edilmiştir. Yalnız bireylerin interneti olumsuz ruh hallerinden kurtulmak için kullandıkları tespit edilmiştir.

Skues, Williams ve Wise (2012) Çalışmalarında kişilik özellikleri, benlik saygısı, yalnızlık ve nasrsisizm düzeylerinin, öğrencilerin Facebook kullanımını arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın çalışma grubunu Avustralya’da eğitim gören 393 birinci sınıf lisans psikoloji bölümü öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonucunda daha yüksek yalnızlık düzeyine sahip öğrencilerin, Facebook’ta daha fazla zaman geçirdikleri ve yalnızlık düzeyi düşük olan öğrencilere göre daha fazla arkadaş edindikleri tespit edilmiştir.

Lee ve Goldstein (2015) araştırmalarında üniversite öğrencilerine verilen sosyal desteğin yalnızlık ve stres üzerindeki etkisi incelemişlerdir. Yapılan araştırmada Sosyal destek üç boyutta aile desteği, arkadaş desteği ve sevgili-eş desteği olarak irdelenmiştir. Araştırma sonucunda yalnızlık ve stresle mücadelede arkadaş desteğinin aile ve sevgili eş desteğinden daha önemli olduğu ortaya çıkmıştır. Arkadaşlarından

daha fazla destek alan gençlerin, daha az destek alanlara göre kendilerini daha az yalnız ve daha az stresli hissettikleri tespit edilmiştir.

Sadeghi Bahramini, Faraji vd. (2017) araştırmalarında depresyon ve yalnızlık düzeyiyle üniversite öğrencilerinin akademik başarısı arasındaki ilişki irdelenmiştir. Çalışmaya 240 üniversite öğrencisi katılmış olup, katılımcılara UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda yalnız olan öğrencilerin depresyon belirtilerinin yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Ancak yalnız olan ve depresyon belirtisi gösteren öğrencilerin akademik başarıları arasında anlamlı bir ilişki ortaya çıkmadığı tespit edilmiştir.

Nazzal, Cruz ve Neto (2019) araştırmalarında Filistinli üniversite öğrencileri arasında yaşam doyumunun, algılanan sosyal desteğin ve psikolojik sorunların yalnızlık üzerindeki yordalayıcı rolünü incelemiştir. Araştırma sonucunda yalnızlık seviyesi yüksek olan öğrencilerin yaşamlarından daha az memnun olduklarını ve ailelerinden, arkadaşlarından ve diğerlerinden daha az destek aldıklarını göstermiştir.

Yasmin, Firdous vd.(2020) araştırmasında hiç evlenmemiş erkekler ve kadınlar arasında olumsuz değerlendirme korkusu, yalnızlık ve yaşam yönelimi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bulgular olumsuz değerlendirme korkusunun yalnızlık ile anlamlı ve pozitif, iyimser yaşam yönelimi ile negatif ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca, yalnızlık iyimser ve kötümser yaşam yönelimini önemli ölçüde yordaladığı tespit edilmiştir.

2.2. İnternet Bağımlılığı İle İlgili Kuramsal Çerçeve

2.2.1. İnternet Kavramının Ortaya Çıkışı ve Gelişimi

Günümüzde tüm dünyanın en popüler iletişim aracı olan internetin ortaya çıkış hikayesi soğuk savaş döneminde Sovyet Rusya ve Amerika Birleşik Devletleri (ABD) arasındaki rekabete dayanmaktadır. 1957’de Sovyetlerin yürütmüş oldukları uzay çalışmaları kapsamında ilk yapay dünya uydusu olan Sputnik’i uzaya göndermeleri üzerine ABD Savunma Bakanlığı, bir askeri bilgisayar ağı olan ARPA (Advanced Research Projects Agency) tasarlanmıştır. Daha sonrasında ARPA projesi geliştirilerek ARPANET adını almıştır. İlk bilgisayar ağı 1969’da California’da kurulmuştur. Ortaya çıktığı ilk zamanlar internet sistemi üzerinden sadece elektronik posta gönderilirken çoğunlukla askeri stratejik amaçlar için kullanılmış olup ve karmaşık yapısı nedeniyle sadece mühendisler, bilgisayar uzmanları ve bilim insanları

tarafından kullanılmıştır. İlerleyen dönemlerde ise sistem giderek geliştirilmiş ve Tim Barnes Lee 1991 yılında World Wide Web (www)'i icat etmesi ve internet kullanması daha kolay bir ara yüze sahip olmuştur. 1990'larda internet erişimcisi sayısı ve fiziksel ulaşım ağı giderek artmış ve devlet kurumları ve ticari kurumlar bu gelişmeye ayak uydurarak kendi unvanlarıyla internet siteleri açmaya başlamışlardır.

Teknolojinin ilerlemesiyle birlikte kişisel bilgisayarlar geliştirilmeye başlanmış, bu icatlar da zamanla giderek yaygınlaşarak form değiştirmiş ve internetiyle birlikte ceplerimize sığacak ve taşınabilecek hale gelmiştir. İnternet böylece mesafeleri ortadan kaldırarak ucuz ve kolay iletişimi ve bilgiye hızlı erişimi sağlaması sebebiyle çağımızın en önemli iletişim aracı olarak görülmeye başlanmıştır (Yıldırım, 2015:196).

Türkiye'nin internet serüveni milat tarihi olan Nisan 1993'te ODTÜ tarafından yapılan ilk bağlantıyla başlamış ve ardından giderek yaygınlaşmaya başlamıştır. Bu kapsamda Ülkemizde TUİK tarafından yapılan "Hane Halkı Bilişim Kullanımı Araştırması Sonuçları" irdelendiğinde Türkiye'de evden internete erişim sağlayan kişilerin oranı 2005 yılında toplumun %8,6'sını oluşturuyorken 2019 yılında bu oran %88,3 olmuştur. Aradan geçen 13 yılda yaklaşık 10 katlık bu artış internet kullanımının toplumumuzda ne denli yaygınlaştığını göstermektedir (TUİK,2019).

İnternet, dünyanın birçok yerine bağlanarak bilgiye ulaşma, alışveriş yapma, haberleşme, oyun oynama gibi yaşamın içinde yer alan birçok faaliyeti daha kolay bir şekilde yapmamızı sağlamaktadır. Gelişen web teknolojileriyle Facebook, Twitter, Tumblr, İnstagram vb. sosyal medya siteleri sayesinde insanlar arasında iletişim kavramı boyut değiştirmiştir. Her türden yaşa, kişiye ve ilgiye hitap eden dijital oyun teknolojileri, her geçen gün boyut değiştiren video paylaşım siteleri vd. içerik paylaşım siteleri sağladıkları olanaklar sayesinde internette vakit geçirme süreleri her geçen gün artarak devam etmektedir (Öcal,2018:25).

Çevrimiçi kullanım süresinin her geçen gün artması ve gelişmesi yanında her geçen gün insan hayatını kolaylaştıracak uygulamaları ortaya çıkartan internet teknolojileri kişiler arasında yaş, cinsiyet, ırk, mesafe, kültür gibi reel kavramların ortadan kalkmasına yardımcı olup sosyal hayatta birçok değişime neden olmaya başlamıştır. İnternetin bireye kattığı gizlilik duygusu olan anonim karaktere zamanla bürünmesi

sayesinde sanal platformlar oluşmakta ve insanlara özgürce düşüncelerini karşı taraftaki insanlara iletme fırsatı vermesi ile toplumların değer yargılarında değişimler oluşturmaktadır. İnternette vaktinin büyük bölümünü geçiren bireylerin reel dünyadan uzaklaşması ile bir takım yeni bağımlılık kavramlarının oluşmasını tetiklediği öngörülmektedir.(Öcal,2018:25). Bazen de var olan psikolojik problemlerini sosyal medya aracılığı ile gidermeye çalışan bireyler de görülmektedir. Örneğin gerçek dünyada sosyal kaygısı, utangaçlık vb. problemi olan bireyler, sanal iletişimin getirdiği kimliğini gizleyebilme, olumsuz özelliklerini göstermeme gibi kolaylıklar sebebiyle günlük yaşamda sergileyemedikleri sosyal iletişimlerini internet vasıtasıyla gidermeye çalıştıkları görülmektedir (Şahan ve Ersaslan Çapan, 2017: 890).

2.2.2.Bağımlılık

Bağımlılık kavramı Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) tanımına göre, kişinin bağımlılık mekanizması kazandığı davranış veya maddelerin diğer öznel davranışları karşısında daha fazla üstünlük kurması sonucunda psikolojik, davranışsal ve zihinsel vaka sınıfına dahil olunması şeklinde tanımlanmıştır (DSÖ, 1994).

Yapılan araştırmalara göre bağımlılıkta genel olarak şu ortak belirtiler görülmektedir: bir madde veya bir davranış ile üst düzeyde meşgul olma, bu davranışın veya maddenin kullanımını konusunda kendini engelleyememe, kendi kontrol merkezini kaybeden kişi hakkında diğer insanların endişelenmesi, zararlı sonuçları olması ve bilinmesine rağmen kullanmayı sürdürmeyi devam ettirmedi (Egger ve Rauterberg ,1996).

Yapılan araştırmalarda uzmanlar genel olarak belirli özellikleri göz önünde bulundurarak bağımlılığı iki sınıfa ayırarak bahsetmişlerdir. Bunlar madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılıktır. Madde bağımlılığı; alkol, uyuşturucu madde, sigara, çay, kahve gibi maddelerin yol açtığı bağımlılıklar olarak ele alınmıştır. Davranışsal bağımlılık ise, belirli bir davranışın, normal olmayan bir düzen ve sıklıkla sergilenmesi sonucu bireyin bedensel, psikolojik ve toplumsal yaşam döngüsünde dengesini yitirmesi, mevcut düzeninin bozulması ve girdiği ortamlara uyum sağlayamamasıdır. Davranışsal bağımlılık türleri arasında yaygın olarak karşılaşılanlar internet bağımlılığı, kumar bağımlılığı, yeme- içme, televizyon vb. bağımlılıkları şeklindedir (Uzbay, 2009).

2.2.2.1. İnternet Bağımlılığı

İçinde bulunduğumuz Endüstri 5.0. ya da 5. Sanayi devrimi içerisinde bilgi teknolojilerinin gelişimi ile elimizdeki telefonlarından, kullandığımız iş araçlarına, sosyal yaşantımızdan, günlük aktivitelerimize kadar hayatımızın her alanına giren internet kavramı her zaman olumlu yönde sonuçlar doğurmamaktadır. Bu kapsamda günümüzde ortaya çıkan bir bağımlılık türü olan internet bağımlılığının standart bir tanımı yapılmamış olmakla birlikte 1996 yılında ilk kez Goldberg tarafından ortaya atılan bir terimdir.

Kavramsal olarak tanımlandığı ilk günden, günümüze kadar olan dönemde internet bağımlılığı kavramı, uzmanlar arasında tartışmalara yol açmış ve bunun sonucunda uzmanlar tarafından internet bağımlılığı ile ilişkili patolojik internet kullanımı, teknoloji bağımlılığı, sorunlu internet kullanımı gibi birçok yeni kavram ortaya atılmıştır.

Literatürde internet bağımlılığı kavramlarındaki farklılıklarına paralel olarak tanımlara da yansdığı görülmektedir. İnternet bağımlılığı kavramı üzerinde öncü çalışmalar yapan Young (2004) internet bağımlılığını genel olarak bireyin interneti aşırı kullanma eğilimine engelleyememesi, internetsiz geçirilen normal zamanın anlamını kaybetmesi, internete bağlanmada bir problem meydana gelmiş ve bağlantı kurulamamış ise aşırı sınırlı, gerginlik ve huzursuzluğun oluşması ile bireyin sosyal, aile ve iş yaşantısının giderek bozulması olarak tanımlamıştır.

Yıldız ve Bölükbaş (2005:46) internet bağımlılığını, bireyin internet erişimini kullanma isteğini engelleyememesi, internet erişiminden uzak kaldığı sürecin önemsiz olarak görmesi ve erişimde olmadığı süreçte aşırı asabi, sınırlı olma ve saldırganlık gibi davranışlara girmesi olarak tanımlamaktadırlar. Bireyin bağımlı olmasında toplum içinde dışlanmalarının, kendilerini işe yaramaz gibi hissetmeleri sonucu gerçek dünyadan uzaklaşarak sanal dünyada geçek olmayan anonim ilişkiler ve faaliyetler içerisine girmesinin etkisi olduğunu öne sürmüşlerdir. Zorbaz (2013:18) ise bireylerin kendilerini denetleyemeyeceği düzeyde yoğun düzeyde interneti kullanması sonucunda kişisel ödev ve sorumluluklarının yerine getirememesi ve çevrelerindeki insanlarla olan ilişkilerinde sorun yaşaması olarak ifade edilmektedir.

İnternet bağımlılığı genel bir ifade ile tanımlanması gerekirse; interneti aşırı kullanma isteğinin engellenememesi, internette geçirilen sürenin giderek artırılması, internette geçen süre içerisinde fizyolojik ihtiyaçlardan(yemek, tuvalet vb.) taviz vermek, internetsiz geçirilen sürenin anlam ifade etmemesi, insanlarla internetten konuşmayı yüz yüze konuşmaya tercih etmek, eğer internete bağlanmada bir problem meydana gelmiş ve bağlantı kurulamamış ise aşırı sınırlı, gerginlik ve huzursuzluğun oluşması ile bireyin sosyal, aile ve iş yaşantısının giderek bozulmasıdır (Bozkurt, Şahin ve Zoroğlu,2016).

İnternet bağımlılığı içerisinde sosyal medya, online alışveriş, online oyunlar, kumar, pornografi gibi pek çok alt etkeni barındırmaktadır. Amerikan Psikoloji Derneği (APA) genel internet bağımlılığını zihinsel bir hastalık olarak kabul etmez iken internet bağımlılığının bir türü olan oyun oynama bağımlılığını zihinsel bir hastalık olarak kabul etmektedir.

İnternet bağımlılığının dünya genelinde ve ülkemizde artmasını tetikleyen nedenlerin başında internete erişim imkanlarının gelişmesi, diz üstü bilgisayarlar, akıllı cep telefonları, tabletler, akıllı saatler gibi internete girme seçeneklerinin artması ve internette her kesime hitap eden facebook, twitter, instagram vb. sosyal platformların artması da oldukça etkili olduğu söylenebilir. Dünya genelinde internet kullanımı hakkında araştırma yapan We Are Social ve Hootsuite'in kuruluşlarının ortaklaşa hazırladığı "2019 Yılı Global Dijital Raporu" sonuçlarına göre günümüzde dünya çapında ortalama 4 milyar 40 Milyon kişi aktif olarak interneti kullanmakta ve her internet kullanıcısı günde 6 saatini internette geçirmektedir.

Rapora göre dünyada her ay 3 milyar kişi sosyal medyada zaman geçirdiği tespit edilmiştir. Araştırmada internete erişim süresi baz alındığında en çok bağımlı olan ülkelerde birinci 9 saat 38 dakika ile Tayland olmuştur. Tayland'ı Filipinler ve Brezilya sırayla takip etmiştir. Türkiye ise en uzun süre vakit geçiren ülkeler sıralamasında ise 7 saat 15 dakika ile 14. Sırada yer almaktadır. Bu kapsamda araştırma sonuçları irdelendiğinde işçisinden memuruna, öğrencisinden, eğitimcisine, çalışan kadından ev hanımına ortalama bir Türk internet kullanıcısı günlük olarak 7 saatten fazla süresini sanal dünyada geçirmektedir. Bu süreçlere e-posta göndermek veya almak, sosyal medya sitelerine gezinmek, Whatsapp, BİP vb. uygulamalar da dâhildir (Global,2019).

Günümüzde gelişen teknoloji ile beraber bilgisayarlar kadar gelişmiş olan akıllı telefonlar sayesinde sosyal medya, oyun, mesajlaşma, alışveriş ve pornografi gibi internet bağımlılığının tüm unsurlarına cep telefonu üzerinden erişmek ve kullanmak mümkündür. Bu kapsamda 2019 Yılı Global Dijital Raporu incelendiğinde ülkemiz adına dikkat çeken en önemli ayrıntılardan biri de Türkiye Nüfusunun yaklaşık %63'üne tekabül eden 52 milyon kişinin sosyal medyayı aktif olarak kullanması ve bunların 44 milyonun mobil cihazlardan sosyal medyaya erişim sağlamasıdır (Global,2019). Dolayısıyla internet bağımlısı olan bireyler aynı zamanda birer akıllı telefon bağımlısıdır. Ayrıca akıllı telefonlar taşınabilir, kişisel ve küçük olmalarından ötürü gençler tarafından özellikle tercih edilmektedir. Mobil internet kullanıcıları üzerinde 2018 yılında yapılan uluslararası bir araştırmanın sonuçlarına göre; Deloitte (2019) araştırmasında Türkiye'de kullanıcıların Avrupa Birliği ülkelerinin 1,5 katını aşarak, günde 78 kez yani her on üç dakikada en az bir kere mobil telefonlarının ekranlarına baktıklarını tespit edilmiştir.

2.2.2.2. İnternet Bağımlılığının Belirtileri

Hayatımıza girmesinin geçmişi çok fazla olmamasına rağmen gelişen teknolojik alt yapı ile beraber her geçen gün artan erişim kolaylığı, artan kullanıcı sayısı ve özellikle de sosyal platformların gelişmesiyle birlikte internette geçirilen sürelerin giderek artması ile beraber internet bağımlılığı belirtilerinin ölçütleri konusunda çalışmalar yapılmaya başlanmıştır (Young,2007). İnternetin bireyin algısını sürekli meşgul etmesi, internetten doyum alma düzeyinin her geçen gün artmasına bağlı olarak erişim süresinin giderek uzaması, internet erişim süresini düşürmeye, kontrol altında tutmaya yönelik çalışmalara rağmen sonuç alınamaması, internete erişimin aksaması ve ya azalması durumunda sinirli, huzursuz veya gerginlik gibi yoğun duygusal hislerin yaşanması, günlük planlanan internet erişim süresinin dengelenemeyerek sürekli üstüne çıkılması, internetin aşırı kullanımı sonucunda özel hayatta, iş hayatında, eğitimde ve sosyal ilişkilerde problemlerin yaşanması, internette geçirilen erişim süresi ile ilgili sosyal çevreyi oluşturan bireylere (eş, arkadaşlar, aile, terapist vd.) doğru bilgi verilmemesi ve internetin olumsuz yargılardan ve düşüncelerden kaçınmak ve hoşlanılmayan ruh hallerinden rahatlamak için kullanımı olarak belirlemiştir. Eğer bireyde bu sekiz ölçütten beşinin var olması durumunda kişiye internet bağımlılığı tanısı konulabilmesi için yeterli olduğu görüşünü ortaya koymuştur. Young (1996) bu

belirttiği tanı kriterlerinden beş veya daha fazlasına “Evet” yanıtını veren kişilerin internet bağımlısı olabileceğini belirtmiştir.

Young, (1999) internet bağımlılığının oluşmasında tesiri olan ödül sitemini ACE (Anonymity, Convenience, Escape) olarak modellemiştir. ACE modeline göre internet; erişim alanlarına, bilgi içerikli materyallere ulaşım imkânı vermesi, bireye düşüncelerini daha rahat ve özgürce sunabilmeleri için anonim kalma özelliği ile gizlilik sunması ve internet kullanımının bireye duygusal problemlerinden kurtulmak amacıyla psikolojik kaçış imkânı sunmasıyla bireyde internet bağımlılığının oluşmasını tetiklemektedir.

Benzer şekilde Dr. Mark Griffith's yaptığı bir araştırmada verdiği "en önemli on uyarı sinyali"ni aşağıdaki gibi sıralamıştır (Ekinci, 2002). Bunlar;

- Başlangıçta birkaç dakika erişim maksadıyla olunmasına rağmen, farkında olmadan bilgi aramak için saatler harcıyorsanız,
- Çevrenizdeki ve sosyal hayatınızdaki insanlara, arkadaşlarınıza ya da ailenize çevrimiçi bağlandınız süreler hakkında yalan konuşuyorsanız,
- Bilgisayarda geçirdiğiniz uzun süreler sonrasında kendinizde fiziksel veya romatizmal sağlık problemlerin oluştuğunu gözlemliyor ve bu durumdan şikayetçiyse,
- Gün içinde sürekli olarak internete çevrimiçi olmayı düşünüyor ve yeni bir oturma girmeyi heyecanla bekliyorsanız,
- İnternette geçirdiğiniz süreçte aradığınız bilgiyi veya öğeyi bulmaya hep çok az kaldığını düşünüyorsanız,
- İnsanlarla yüz yüze iletişim kurmaktansa internet vasıtasıyla tanışmak veya iletişim kurmak daha çok seviyorsanız ve gizli bir kimlikle internette erişim sağlamak size daha çok heyecan veriyorsa,
- Gün içinde e-postanıza yeni bir bildirim gelip gelmediğini sürekli olarak, bastırılmaz bir duyguyla kontrol ediyorsanız,
- İnternet'e zaman geçirdiğiniz süre diliminde eğitiminize, aile yaşantınıza, iş hayatınıza ya da randevularınızı önemsemiyorsanız,
- İnternette geçirdiğiniz çevrimiçi süreler hakkında kendi iç dünyanızda statmin olmuşluk hissi ve kendinizi suçlu hissetme duyguları arasında gelip gidiyorsanız,

- Bilgisayarınızdan uzak zaman geçirdiğiniz sürelerde bir an önce bilgisayar baina geçme hayali kurup, sürekli canınız çekiyorsa ve bu yüzden mahrumiyet duyguları gösteriyorsanız internet bağımlılığı noktasında sorunlar var demektir.

Uzmanların yaptığı belirtiler ışığında internet bağımlılarında ortaya çıkan davranışlar genel olarak incelendiğinde; bu kişilerin normal bir insana göre daha az dışarı çıkma eğiliminde olduğu, ev ya da iş ortamında daha az yemek yedikleri, genellikle bilgisayar başında yemek yeme alışkanlıklarının olduğu, internetin başında geçirdikleri zamanı kontrol edemediklerini, çevreleri arasında ilişkilerin zayıf olduğu veya kopuk olduğu, internet başında uzun zamanlar geçirmeyi inkar ettikleri, interneti kendilerini iyi hissettikleri tek yer olarak görme, internetteki arkadaşlıkları fiziksel arkadaşlıklara tercih etme, internette olmadığı zamanlarda sürekli internette bağlanmayı düşünme gibi ortak sorunları yaşadığı görülmektedir. Ayrıca literatürde yapılan araştırmalarda internet bağımlılığı olan kişilerde karpal tünel sendromu, uyku sorunları, şiddetli baş ağrısı, kilo kaybı veya aşırı kilo alma, gergin görünüş, sırt ağrısı, görme problemleri ve kötü kişisel hijyen (çevrimiçi olduğunda banyo yapmamak vb.) gibi ortak fiziksel belirtilerin olduğunu tespit etmişlerdir (www.psychguides.com; 2020).

Yukarıdaki bulguları gösteren bireylerin, yaşantılarında daha dikkatli olmaları gerektiğini belirten uzmanlar, bu sorunların kişilerin eğitim seviyesi, yaşı, mesleği, kullanım düzeyi ve nedenleri göz önüne alınarak değerlendirilmesi gerektiğini belirtmektedirler(Ekinci, 2002).

2.2.2.3. İnternet Bağımlılığı Tedavisi

Günümüzde internet bağımlılığı, mevcut tanısal literatürde herkes tarafından ortak görünen bir tanımlaması olmamasına rağmen giderek artan erişim süreleriyle toplumsal bir sağlık sorunu olarak dikkat çekmeye devam etmekte ve tedavi arayışları sürmektedir. Ülkemizde ve Dünya’da yapılan araştırmalarda internet bağımlılığı tek başına bir hastalık mı, yoksa insanlarda görünen diğer psikiyatrik hastalıkların ortaya çıkardığı bir yönelim mi olduğu konusu hala netlik kazanmamıştır. Bu bağlamda internet bağımlısı problemi yaşayan kişilerin bağımlı olmasının altında farklı bir psikiyatrik bozukluk olup olmadığı iyi irdelenmeli uygulanması planlanan tedavi süreci buna göre belirlenmelidir. Eğer bağımlılığın tetiklenmesinde altta yatan farklı

bir psikiyatrik bozukluk varsa öncelikle bu bozukluğun kontrol altına alınması önerilmektedir (Öztürk, vd., 2007).

İnternet bağımlılığının tedavisiyle ilgili henüz olgunlaşmış argümanlar olmasa da yapılan araştırmalarda hem ilaç kullanılarak hem de psikoterapi içeren tedavi yöntemleri önerilmektedir (Bozkurt, Şahin ve Zoroğlu: 2016:243).

İnternet bağımlılığı olan bireyde altan yatan farklı bir zihinsel hastalığın olduğu tespit edilmişse altta yatan zihinsel hastalığın belirtilerinin yönetilmesine yardımcı olmak ve bireydeki çevrimiçi oma konusundaki mücadelecü düşünceleri kontrol altına almak için ilaç tedavisi uygulanabilir. İnternet bağımlılığına depresif belirtilerin eşlik etmesi durumunda ise antidepresan tedavi verilebilmektedir. Böylece; depresif belirtiler düzeltilmesi ile birlikte internet bağımlılığının tedavisi de sağlanabilmektedir. Ancak antidepresan tedavisine bağlanmadan önce internet bağımlılığı şikayetiyle başvuran kişilerin hikayeleri geçirilmiş hipomani ve mani açısından iyi irdelenmelidir. Kişinin geçmişinde eğer mani ya da hipomani öyküsü yoksa ve depresif hareketleri belirginse, o zaman antidepresan kullanımı ile depresif hareketlerinin iyileştirilmesi, internet bağımlılığı belirtilerinin de azalmasını sağlanmalıdır (Arısoy,2009:60).

İnternet bağımlılığında görülme yaş aralığının daha düşük yaş gruplarında görülmesi, çocukları ve gençleri özellikle gelişim dönemlerini ve eğitim sürecini etkilemesi nedeniyle uygulanacak tedavi şeklinin etkin ve hızlı bir şekilde yönetilmesi önemlidir. Bu süreçte uygulanacak tedavi döneminin başarısı için bireyin aile ve çevresi iyi analiz edilerek onlarla işbirliği yapılması önemlidir (Öztürk, vd., 2007). İnternet bağımlılığının tedavisinde bir diğer seçenek; ilaç tedavisinin yanında destek olarak ya da ilaç tedavisinden tamamen bağımsız olarak bilişsel-davranışçı tedavi yöntemlerin kullanılmasıdır (Arısoy,2009:60).

İnternet bağımlılığın tedavi yöntemi belirlemek için yapılan araştırmalarda, bağımlılığa depresyona yakalanma süreçlerine benzer bazı olumsuz düşünce ve etkileşimlerin neden olduğunu bildirmişlerdir. Bağımlı olan bireylerin özel yaşamlarında beceri sağlayamadığı ve başarılı olamadığı alanlarını ve kişisel zaafalarını kapatmak internete aşırı yönelim içine girdiklerini belirtmişlerdir. Bu yönelim sonucunda internet kullanımının kişide ödüllendirici bir davranış hissi vererek, kişide bulunan bazı olumsuz düşünce ve duygularla (hayal kırıklığı, olumsuz

değerlendirilme, korku gibi) başa çıkmasına katkı veren ancak yetersiz kalan bir araç olacağını bildirmişlerdir (Davis,2001).

Günümüzde internet günlük hayatımızın bu kadar dikkat çekici bir şekilde hayatımızın bir parçası haline gelmişken tedavi sürecinde kişileri tamamen internetten yoksun bırakmak pek pratik olmadığını bildirmektedirler. Klinisyenler genel olarak bağımlı kişiye internetin ılımlı ve kontrollü kullanımının sonucunda tedavi edilmesi gerektiğini bunun için en iyi yöntemin bilişsel-davranışçı tekniklerin uygulanması olduğunu belirtmektedirler(Young,2010). Bilişsel- davranış yöntemlerini internet bağımlılığı tedavisinde kullanılması gerektiğini savunan Davis bağımlı bireylere 11 hafta süren bir bilişsel davranışçı tedavi yöntemi uygulanmasını önermiştir. Bu kapsamda bilişsel-davranışçı tedavide uygulanması gereken süreçler aşağıdaki gibidir (Akt. Arısoy,2009: 61):

1. Bireyin internet erişiminden uzun süreler ayrılmadığının tespiti.
2. Bireyin erişim sağlamak için kullandığı bilgisayarın yerinin değiştirilerek, herkesin olduğu ortak bir noktaya taşınması.
3. Çevresindeki insanlarla beraber internete erişim sağlanması
4. İnternet erişim sağladığı saatlerin belirlenmesi ve bireye farklı zaman aralığında erişimine izin verilmesi
5. İnternet erişim sürelerinin kayıt altına alınması için kullanım defteri oluşturulması
6. Anonim bir kimlik kullanılarak internete erişim sağlanmasına son verilmesi.
7. Çevresindeki insanlardan ve ailesinden internet erişimi konusunda problem yaşandığının gizlenmemesi
8. Çevrimiçi sürenin azaltılarak, sosyalleşmek için spor vb. aktivitelere katılması.
9. İnternet erişimi azaltmak için arada internet tatillerinin verilerek detoks uygulanması.
10. Bireyi erişime iten otomatik düşüncelerin kaynağına inilerek ele alınması.
11. Bağımlılık hissi yaşarken zorlandığı dönemlerde gevşeme egzersizleri uygulanması.
12. İnternete erişim sırasında kişinin hislerinin kayıt altına alınarak tedavi sürecinin izlenmesi
13. Erişimi azalacak olan bireye bu boşluklarını kapatması için yeni sosyal aktivite ve beceriler kazandırılması.

Young, bilişsel-davranışçı tedaviye göre internet bağımlısı olan bireylere tedavi amaçlı internete erişimin engellenmesinin doğru bir yöntem olmadığını ifade etmiştir. İnternet kullanımının bankacılık işlemleri, araştırma yapmak, eğitim vb. faydalı işler için gerekli olduğunu, tedavi yönteminin internet erişiminin tamamen engellenmesi yerine kullanımının kontrollü şekilde aşama aşama kısıtlanması gerektiğini belirtmiştir. Young deneyimlerden hareketle internet bağımlılığı için tedavi rehberi hazırlamıştır. Rehberdeki teknikler şu şekildedir (Yıldırım,2018:26; Young,2007:673).

1. İnternet kullanımını zit saatlere kaydırmak: Bu yöntemde bireylerin internete hangi zaman aralığında girdiği tespit edilerek, kişinin rutinini bozmak ve internet kullanım alışkanlığını azaltmasını sağlamak için mevcut kullanıma zit yeni internet kullanım zamanları belirlenmelidir.
2. Dış durdurucular kullanmak: Bu yöntemde internet bağımlısı olan bireyin internette geçirdiği zamanı dengelemek için somut araçların kullanılması gerekmektedir. Örneğin kişinin internet kullanımını azaltılması için internet servis sağlayıcısından destek alınarak günlük kota sınırlaması yapılması veya kişinin internete bağlandığı telefon, tablet, bilgisayar vb. ekipmanların kontrollü şekilde kullanılmasını sağlamak için bu cihazları uzaktan takip edebilecek yazılım uygulamaları üzerinden internet erişimi kısıtlandırılabilir.
3. İnternet kullanım hedefleri belirlemek: Bu yöntemde internetin bağımlı olan bireyi kontrol etmesi önleyerek, hastanın interneti kontrol etmesini sağlamaktır. İnternet erişim süresinin uygun bir seviyeye indirmek şarttır. Ancak bu yaklaşım çoğu zaman başlangıçta başarılı olsa da birey üzerinde tedavi sonrasında bağımlılığın çoğunlukla yenilediği gözlemlenmiştir. Bireyin tekrardan internet bağımlısı olmaması için internet erişim süresinin birden kesilmesi yerine kontrollü biçimde erişim süresinin azaltılmasını sağlayacak bir teknik uygulanmalıdır.
4. Sık kullanılan belli bir internet işlevinden uzak durmak: Bu yöntemin amacı bağımlı olan bireylerin internet erişimini en çok hangi amaçla (Oyun oynamak, sosyal medya girmek, kumar vb.) kullandıklarını tespit etmek ve bireyleri o erişim kaynaklarından kısıtlayacak tedbirler alınmasını sağlamaktır. Örneğin; birey internet erişimine en çok sosyal medyada gezinmek için giriyorsa,

uygulanacak filtreleme yöntemleriyle bireyin sosyal medya sitelerine girmesi kısıtlanıp yerine haber sitelerine erişim sağlanmasına yetki tanınabilir.

5. Hatırlatıcı kartlar kullanmak: Bu yöntemde internet bağımlısı olan bireyden internete niçin erişimi bu kadar çok sağladığını belirten beş ana nedeni ve internet erişimini azaltması ile hayatında kazanabileceği beş temel getiriyi bir karta yazması istenir. Bağımlı olan kişiden ne zaman ki kendisini internete erişim sağlama konusunda frenleyemezse, bu kartlara bakması söylenerek, neden kaçındığını ve gerçekte kendisi için önemli olan düşüncelerin ve hedeflerin neler olduğunu kendisine anımsatması istenir.
6. Kişisel bir kayıt defteri oluşturmak: Bu yöntemde bağımlı olan bireyden internet kullanımı sebebiyle yapmayı ihmal ettiği veya ertelediği etkinliklerini aktivitelerin listesini yapması istenir. Bu etkinlikleri çok önemli, önemli ve az önemli olmak üzere sınıflandırması sağlanır. Böylece bağımlı bireyin internet erişiminin uzun süreler hayatını meşgul etmeden önceki yaşantısını görerek, terk ettiği veya kendisini mahrum bıraktığı değerlerin hatırlatılması istenir.
7. Bir destek grubuna girmek: Yapılan araştırmalar gerçek hayatlarında sosyal destek sağlayamayan, sosyal anlamda yetenek eksikliği olan, eve bağımlı olan ve yalnız yaşayan kişilerin internet bağımlısı olma ihtimalinin daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Bu yöntemde sosyal beceri eksikliği olduğu tespit edilen bağımlı bireylerin sorunlarına cevap verebilecek bir destek grubu bulunmasına yardımcı olunur.
8. Aile terapisi: Bu yöntemde internet bağımlılığı yüzünden evlilikleri ve aile ilişkileri bozulan, olumsuz etkilenen bağımlılara aile terapisi gerekmektedir. Bu yöntemle bağımlı olan kişinin ailesinin internet erişimi konusunda bilgi verilerek, bağımlı kişiye destek olunmasını ve aile içinde bağımlı olan bireye bağımlılıkla mücadele yolunda destek olunmasının sağlanması amaçlanmaktadır.

2.2.2.4. İnternet Bağımlılığı Üzerine Yapılmış Olan Araştırmalar

İnternet bağımlılığı üzerine yapılan araştırmalar irdelendiğinde depresyon, yalnızlık, başta olmak üzere, düşünme ihtiyacı ve duyguları ifade etme düzeyleri, sosyal görünüş kaygısı, anne baba akrân ilişkisi, akademik başarı, sosyal beceri, fiziksel rahatsızlıklar, anksiyete, ve alkolizm gibi değişkenlerin öne çıktığı tespit edilmiştir.

İnternet kullanımı ve yalnızlık düzeyi arasındaki ilişki, araştırmacılar arasında son yıllarda ilgi görmeye başlamıştır. Araştırmacılar yapılan çalışmalarda, internet erişim teknolojilerinin yaygınlaşmasıyla ortaya çıkan sanal ilişkiler hakkında iki farklı görüş ortaya koymuşlardır. Birinci görüşü savunanlar, internetin insanlar üzerindeki prangaları atmasına yardımcı olarak yeni ilişkilerin doğmasına öncülük ettiğini ve toplumsal kaynaşmalara katkı sunduğunu, diğer görüşte olanlarsa internetin kişiler üzerinde hâkimiyet kurarak, anonim bir dünyaya hapsettiğini ve gerçek dünyayla bağlarını kopararak onları giderek yalnızlaşmasına neden olduğunu belirtmektedir(Castells, 2005: 475-476).

Birinci görüşü savunan araştırmacılar bireylerin internet teknolojileriyle birlikte gelişen sosyal platformlar (facebook, instagram vd.) sayesinde kolaylıkla diğer bireylerle etkileşim içine girebildiklerini bildirmektedirler. Normal yaşantılarında zorlandıkları ilişkileri bu platformlar sayesinde kurabildiklerini, dünyanın her kıtasından, her bölgesinden arkadaşlıklar kurup, flört edip, aynı görüşü savundukları, aynı zevklere sahip insanlara rahatlıkla ulaşma imkânı bulduklarını savunmaktadırlar. Bu sayede insanlar yalnızlık duygularını azaltmada interneti araç olarak kullanmaktadır. İnternet sayesinde bireyler toplumsal ilişkilerin getirmiş olduğu olumsuz etkilerden korunmakta, internetin sağlamış olduğu seçim yapma özelliği sayesinde karşısındaki bireylerle zorunluluktan ya da tesadüfen tanışmamakta, gündelik hayatında ifade etmekte zorlandığı hislerini, düşüncelerini ve davranışlarını internet ortamında çok rahat bir biçimde ifade edebileceğini görüşlerini ortaya koymaktadırlar. Bu görüşe karşı gelen araştırmacılar ise internet teknolojilerinin, insanların yüz yüze kurduğu ilişkilerinin yakınlığı ve hissiyatından yoksun olması nedeniyle sosyal ilişkilerin kalitesini azalttığını savunmaktadırlar. Bireylerin yüz yüze etkileşimlerini, sanal çevrimiçi iletişim ile değiştirerek bireyleri asosyalleştirdiğini, bireylerin gerçeklik algısını değiştirerek, gerçek yaşamdan kopmasına, toplumsal ilişkilerin zayıflatarak modern toplumda anonim bireylerin oluşmasına ve yalnızlığın artmasına katkıda bulunabileceği öne sürülmüştür (Kraut, 1998; Moretta, Buodo, 2020).

İnternet bağımlılığında görülme yaş aralığının genellikle düşük olması neticesinde özellikle ergenlik sürecinde sosyal internet kullanımının arkadaş ilişkilerini etkilenebileceği düşünülmektedir. Akranlar arası ilişkilerin önem kazandığı ergenlik gelişim sürecinde, ergenlerin internet teknolojilerini kullanmasının, arkadaşlarıyla

olan ilişkilerini güçlendireceği savunulabilir. Ancak internette geçirilen erişim süresinin normalin üstüne çıkması ergenlerde çevresiyle olan sosyalleşme sürecini olumsuz etkileyerek, kendisini arkadaş çevresinden soyutlayarak, yalnızlığa mahkûm olmasına ve gerçek hayatta sanal hayatta olduğu kadar rahat edemeyip, olumsuz değerlendirilme, çekingenlik vb. sosyal kaygılara kapılmasına neden olabilecektir (Yücel ve Gürsoy, 2013).

2.2.2.4.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Aktaş (2005) araştırmasında gelişim dönemlerindeki çocuklar ve ergenlerde bilgisayar, televizyon, ve video oyunlarını ilgilenme-kullanma düzeylerini irdelemiştir. Araştırmanın sonucunda evinde bilgisayar bulunan ailelerin çoğunluğu bilgisayarın çocuğun odasında bulunduğunu ve çocuklarına bilgisayarı ders amacı için aldıklarını ifade etmelerine rağmen kullanım alanının tamamen farklı olduğu ortaya çıkmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin verdiği yanıtlarda bilgisayarı sadece % 19.7'sinin ders amaçlı kullandığı ortaya çıkmış, %81 ise ders dışı (chat, oyun, eğlenmek vb.) amaçlı kullandığı ortaya çıkmıştır.

Durak Batıgün ve Hasta (2010) araştırmalarında internet bağımlılığının kişilerarası ilişki tarzları ve yalnızlık arasındaki ilişkilerini irdelemiştirler. Araştırma örneğine hazırlanmış olan kişisel bilgi formu ile beraber İnternet Bağımlılığı Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmaya katılan katılımcıların %14'ünün internet bağımlılığı testinden aldıkları puan seviyesinin yüksek olduğundan bağımlı olarak tanımlanabileceği belirtilmiştir. Araştırma sonucunda internet bağımlısı olan bireylerin yalnızlık seviyelerinin, bağımlı olmayan bireylere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Bağımlı olan bireylerin, bağımlı olmayan bireylere göre kişilerle olan iletişimde ketleyici tarzı çok kullandıkları tespit edilmiştir. Etkileşim amaçlı internet kullanımı, kişilerarası ketleyici tarz ve internet kullanım süresinin internet bağımlılığını anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir.

Çağır (2010) araştırmasında problemlerli internet kullanımının yalnızlık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını tespit etmeye çalışmıştır. Araştırmaya katılan lise ve üniversite öğrencilerinin problemlerli internet kullanımı ve yalnızlık düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Araştırma sonucunda öğrencilerin

problemleri internet kullanım düzeyi yükseldikçe yalnızlık algılama düzeylerinin de yükseldiği tespit edilmiştir.

Kaplan (2016) İzmir İli Çiğli İlçesinde ortaokul öğrencilerinde yürüttüğü araştırmasında internet bağımlılığına olan yatkınlığın bel-sırt ağrısı yaşama sıklığı ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Yine aynı çalışmada, internet bağımlılığına olan yatkınlığın el-kol-bilek ağrısı olarak karpal tünel sendromu yaşama sıklığı oranını artırdığı tespit edilmiştir.

Beşaltı (2016) araştırmasında, ergenlerde internet bağımlılığı ve kişilik özelliklerini bazı değişkenlere göre incelemiştir. Araştırmada tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmada veri toplamak amacıyla; İnternet Bağımlılığı Ölçeği ve Hacettepe Kişilik Envanteri kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre; İnternet Bağımlılığı Ölçeğinden alınan puanlar cinsiyet, okul türü, okul başarısı, kardeş sayısı ve yaş gibi değişkenlere göre farklılık göstermektedir. İnternet bağımlılığıyla kişilik özellikleri arasında negatif düzeyde ilişki saptanmıştır.

Döner (2018) araştırmasında eğitim hayatına özel eğitim kurumlarında devam eden öğrencilerin umutsuzluk ve yalnızlık düzeylerinin, internet bağımlılığı ile ilişki düzeylerinin anlamlı olup olmadığı irdelenmiştir. Yapılan çalışmanın örneklem grubunu İstanbul ilinde yaşayan 413 erkek, 302 kız öğrenci oluşturmuştur. Yapılan araştırmanın bulguları irdelendiğinde öğrencilerin internette geçirdikleri süreler yükseldikçe, internet bağımlılığıyla ilgili anlamlı sonuçların ortaya çıktığı tespit edilmiştir. 10. Sınıf öğrencilerin bağımlılık düzeyi diğer sınıf düzeylerindeki öğrencilerden fazla olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada elde edilen bulguların sonucunda özel eğitim kurumlarında eğitim gören kız öğrencilerin, erkek öğrencilere göre daha az internet bağımlısı olduğu, ebeveynlerinden yeterince ilgi görmeyen ve onlarla ve kardeşleriyle ilişkileri kötü olan öğrencilerin umutsuzluk ve yalnızlık ve internet bağımlılığı düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Genç, Durğun vd. (2018) araştırmalarında, internet kullanımının üniversite öğrencilerinin yalnızlık algısı üzerindeki etkileri incelemişlerdir. Araştırma örneklemini Abant İzzet Baysal Üniversitesi'nde tıp eğitimi alan 202 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada kişisel bilgilerden oluşan demografik sorular, "UCLA Yalnızlık Ölçeği" ve "İnternette Bilişsel Durum Ölçeği (İBDÖ)" kullanılmıştır. Yapılan analizler neticesinde erkeklerin kızlara oranla daha fazla yalnızlık algısına sahip olduğu, internet kullanımının ve internete ayrılan sürenin

erkeklerde daha fazla olduğu ve internete ayrılan süre, ekonomik durum, yaş, yaşanan yer değişkenlerine göre yalnızlık algısı ve problemlili internet kullanımı ile anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür. UCLA ölçeği ile İBDÖ Ölçeğinin puanlarına göre öğrencilerin; %92,1'i hafif ve orta düzeyde ve %7,9'u yoğun bir şekilde yalnızlık algısına sahip, %88,1'i normal ve %11,9'u problemlili internet kullanmaktadır. Ölçeklerden alınan puanlara bakıldığında katılımcıların UCLA ölçeği puanlarının (35.76 ± 7.84); İBDÖ ölçeğinden aldıkları puanlarının (97.14 ± 31.83) olduğu bulunmuştur. Ankete katılan öğrencilerin internet kullanımının yalnızlık algısı üzerindeki etkisinin ölçüldüğü korelasyon analizinde pozitif yönlü ($r=0.327$ ve $p=0.000$) zayıf düzeyde korelasyon olduğu, dolayısıyla problemlili internet kullanımının yalnızlık algısını zayıf düzeyde dahi olsa etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Kısa (2018) Araştırmasında orta öğrenim kurumlarında eğitim gören öğrencilerin sosyal beceri ve yalnızlık düzeyleri ile internet bağımlılığı ile ilişki düzeylerinin anlamlı olup olmadığı irdelenmiştir. Yapılan çalışmanın örneklem grubunu Kırklareli Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı 66 resmi ortaokulda eğitim hayatını sürdüren 693 öğrenci oluşturmuştur. . Yapılan araştırmanın bulguları irdelendiğinde ebeveynleri ayrı olan, sınıf düzeyi 8. Sınıf olan, okul not ortalaması seviyesi orta düzey olanlar, yaş 13 olanların, internet erişimine kısıtlaması olmayanların, günde 5 saat ve üzeri internette erişim kuranların, cep telefonu olanların, cep telefonunda internet erişimi olanların ve sosyal medya hesapları kullanan öğrencilerin internet bağımlılığı düzeylerinin diğer kategorilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin olumsuz sosyal beceri ile internet bağımlılık düzeyi ve yalnızlık düzeyleri arasında pozitif yönde, olumlu sosyal beceri düzeyleri ile arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Kaman (2019) araştırmasında, lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin belirlenmesi üzerine çalışma yapmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 2018-2019 eğitim öğretim dönemi Kahramanmaraş ilinde öğrenim gören 303 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyleri çeşitli değişkenler açısından (cinsiyet, yaşadıkları ilçe, öğrenim görülen sınıf, internete bağlanılan cihaz, anne-baba eğitim durumu, aile gelir düzeyi, internet kullanma amacı, günlük internet kullanma süresi) incelenmiştir. Araştırma verilerinin analizinde bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Bonferroni anlamlılık testi kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda lise öğrencilerinin internet bağımlısı olmadıkları bulgusuna

ulaşmıştır. Lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin bazı demografik özelliklere göre (yaşadıkları ilçe, öğrenim görülen sınıf, internete bağlanılan cihaz) istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı tespit edilmiştir. Ancak diğer demografik özellikler (cinsiyet, anne-baba eğitim durumu, aile gelir düzeyi, internet kullanma amacı, günlük internet kullanma süresi) ile internet bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı farklılaşma olduğu tespit edilmiştir.

Sevinç (2019) araştırmasında üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyi ile düşünme ihtiyacı ve duyguları ifade etme düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubunu; İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Medipol Üniversitesi Uludağ Üniversitesi ve Aksaray Üniversitesi'nde çeşitli bölümlerde okuyan çeşitli bölümlerden rastgele seçilen 391 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak, Young İnternet Bağımlılığı Testi - Kısa Formu, Düşünme İhtiyacı Ölçeği, Duyguları İfade Etme Ölçeği araştırmacının oluşturduğu kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Araştırma sonucunda internet bağımlılığı arttıkça düşünme ihtiyacının ve akademik başarının düştüğü ve duyguları ifade etmenin alt boyutlarından olan yakınlık duygu ifadesi kurma eğiliminin azaldığı tespit edilmiştir. Ayrıca araştırmada yaş arttıkça internet bağımlılığın azaldığı, sigara içen ve sağlıksız anne baba tutumlarına sahip olan bireylerde bağımlılığın daha fazla olduğu tespit edilmiştir.

Dikmen (2019) araştırmasında genç erişkinlerin internet bağımlılığı düzeyleri ile sosyal yalnızlık ve görünüş kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi irdelemiştir. Araştırma sonucunda sosyo-demografik özelliklere göre bakıldığında; bireylerin yaşları arttıkça internet bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanların düşmekte olduğu görülmüştür. Yalnız yaşayan bireylerin, evli olan bireylere göre internet bağımlılığı ölçeğinden daha yüksek puan aldığı, bireylerin eğitim seviyesi yükseldikçe internet bağımlılığı ölçeğinden alınan puanın daha çok düştüğü tespit edilmiştir. Bireylerin sosyal görünüş kaygısı puanları arttıkça ile yalnızlık ve internet bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanlarında arttığı tespit edilmiştir. Ayrıca; genç erişkinlerin internet bağımlılığı ve yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı pozitif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Fariz ve Sarıcı Bulut (2019) araştırmalarında lise öğrencilerinin internet bağımlılığı farklı değişkenler arasındaki ilişkiyi irdelemişlerdir. Araştırmanın neticesinde lise öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeylerinin aile gelir seviyesi ve algılanan sosyal destek düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir.

2.2.2.4.2.Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

İnternet bağımlılığına yönelik yapılan en erken ampirik araştırma çalışması Young (1996) tarafından yapılmıştır. Araştırmada internetin bağımlılık yapıp yapmadığı ve kötüye kullanımına ilişkin sorunlar incelenmiştir. Çalışmada APA tarafından yayınlanmış olan DSM-IV kitabında patolojik kumar bağımlılığı için geliştirilmiş olan kriterler baz alınarak internet bağımlılığını ölçmek için sekiz maddelik yeni bir anket geliştirilmiştir. Araştırmacı araştırmasının örneklem grubunu bir gazetede verdiği ilanla bulmuştur. Bu yöntemle internet kullananların oluşturduğu 496 kişi çalışmanın araştırma grubunu oluşturmuştur. Bu kapsamda araştırmacı uyarladığı 8 tanı kriterinin beşine veya daha fazlasına “evet” yanıtı veren katılımcıları internet bağımlısı olarak sınıflandırmıştır. Yapılan testlerin sonucunda ankete katılanların büyük çoğunluğu (n=396) “bağımlı” olarak sınıflandırılmıştır.

Sanders, Field vd. (2000) araştırmalarında ergenlerde aşırı derecede internet kullanımının, sosyal yalnızlık ve depresyon ile ilişkine bakmıştır. Araştırmanın örneklemini 89 lise öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmanın sonucunda internet kullanım süreninin arttığı ergenlerin ailelerinden yeteri kadar sosyal destek görmedikleri ve ailelerin iletişime kapalı olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca araştırmada düşük seviyede internet kullanıcıları, yüksek seviyedeki internet kullanıcılarına göre ailesiyle ve arkadaşlarıyla ilişkilerinin daha iyi olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.

Sang, Whang vd. (2004) yaptıkları araştırmada Kore'deki internet kullanıcılarının, internet kullanımı düzeyine göre, internet aşırı kullanımı ve ilgili psikolojik özellikleri arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırmanın örneklemini; Kore'deki 20 milyon kişinin kayıtlı olduğu bir portal sitesinden 13.588 kullanıcı (7.878 erkek, 5.710 kadın) oluşturmuştur. Katılımcılara, İnternet Bağımlılığı Ölçeği uygulanmıştır. Örneklemin% 3,5'ine üst düzey internet bağımlısı tanısı konurken,% 18,4'ü olası orta düzey internet bağımlısı olarak sınıflandırılmıştır. Araştırma sonucunda internet bağımlılığı yüksek düzeyde olan bireylerin stresli olduklarında ve depresif oldukları dönemlerde interneti bir kaçış olarak kullandıkları ve bu dönemlerde çok daha fazla internete bağlandıkları tespit edilmiştir. İnternet bağımlılığı yüksek olan bireylerin diğer bağımlı gruplarına göre en çok yaşadıkları depresif durumun yalnızlık hissi olduğunu belirtmişlerdir.

Young ve Case (2004) araştırmalarında günlük internet erişimi yüksek olan ergenlerin arkadaş çevresi ve ailesindeki bireylerle ilişkilerinin düşük seviyede olduğunu ve

internet erişim süresi artıkça ergenlerin akademik not ortalamalarının azaldığını tespit etmişlerdir.

Johansson ve Götestam (2004) araştırmalarında gençlerdeki aşırı internet kullanımını ile birbirinden ayrı internet etkinliklerini incelemektedir. Johansson ve Götestam (2004), Young'un (1998) geliştirmiş olduğu "İnternet Bağımlılığının Tanımlanması Ölçeği" nin Norveç'e uyarlamasını yaparak, bu anketi 12- 18 yaş grubu toplamda 3237 genç üzerinde uygulamışlardır. Araştırmadan elde edilen bulgulara kişilerin interneti %35,8'inde aralıksız olarak kullanmadıkları, %4,9'unun internet kullanmadıkları, %49,6'sının ise haftalık olarak sık kullandığı tespit edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre araştırmada görüşlerine başvurulan katılımcıların haftalık olarak yaklaşık 4,3 saatlerini internet başında geçirdikleri tespit edilmiştir. Young (1998)'un internet bağımlılığı tanı kriterleri sonucuna göre %1.98'lik değerde olanların internete bağımlı, %8,68'lik değerdeki internet kullanıcılarının ise bağımlılık riski taşıdığı belirtilmiştir. Aynı zamanda 12-15 ile 16-18 yaş arasındaki kişilerin kullanım çokluğu açısından bir farklılık olmadığı ifade edilmektedir. Ayrıca araştırmaya göre erkeklerdeki internetin kullanım oranı kızlarla kıyaslandığında daha yüksek olduğu araştırmadan elde edilen bulgular arasındadır. Tam zamanlı çalışanlar yarı zamanlı çalışanlara göre, büyük şehirlerde yaşayanlarda küçük şehirlerde yaşayanlara göre internet daha fazla kullandığı tespit edilmiştir.

Ergenlere yönelik yürütülen farklı bir çalışmada problemlili internet kullanımı ve kişiler arası ilişkilerin arasındaki ilişki (Milani, Osualdella ve Di Blasio, 2009) incelenmiştir. Araştırma sonucunda ergenlerin internete erişim sürelerinin problemlili olduğu ve internet erişim süresi yüksek olan ergenlerin, düşük olan ergenlere göre kişiler arası ilişkilerinin daha problemlili olduğu tespit edilmiştir.

Morrison ve Gore (2010) araştırmalarında internet bağımlılığı kavramı araştırılmış ve internet bağımlılığı belirtileri ile depresyon arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmaya katılan 1319 katılımcıya interneti hangi amaçla kullandıkları ve depresif eğilimlerini ölçmek için hazırlanmış olan anket aracılığı ile İnternet bağımlılığı Testi, İnternet Fonksiyon Anketi ve Beck Depresyon Testi uygulanmıştır. Ankete katılan 1.319 kişi 18'i (% 1.2) İnternet Bağımlısı kategorisine girdiği tespit edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda internet bağımlısı olan 18 katılımcının, bağımlı olmayan katılımcılara göre daha fazla depresif özellikler gösterdikleri tespit edilmiştir. Ayrıca yapılan analizlerde erkek katılımcıların internet

bağımlılığının, kadınlara oranla daha yüksek olduğu ve gençlerin yaşlılara oranla daha fazla internet bağımlısı olduğu tespit edilmiştir. Yapılan fonksiyon testinde katılımcıların interneti hangi amaçlı kullandıkları test edilmiş olup, internet bağımlısı olan bireylerin bağımlı olmayan bireylere göre çok daha fazla cinsel içerikli web siteleri, oyun siteleri ve sosyal medya sitelerinde etkileşim kurduğu tespit edilmiştir.

Karapetsas, Zygoris vd. (2015) araştırmalarında internet bağımlılığı ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma örneklemini; Yunanistan'ın Volos şehrinde yaşayan ortalama yaşları 14.3 olan, 100 ergen öğrenci oluşturmuştur. Araştırma sonucunda yalnızlık ve internet bağımlılığı arasında yüksek pozitif korelasyon olduğu tespit edilmiştir. İnternete bağımlı olan öğrencilerin yalnızlık oranlarının çok daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. İnternet bağımlısı bulunan çocuklarda CDI kontrol grubundaki çocuklara kıyasla istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur ($p < 0.001$).

Singh (2019) araştırmasında ergenlerin internet bağımlılığı ve yalnızlık arasındaki ilişkisini incelemişlerdir. Araştırmanın örneklemini Hindistan'da öğrenim gören 15-18 yaş grubundaki 200 ergen (100 erkek, 100 kadın) oluşturulmuştur. Veriler Pearson korelasyon katsayısı ve bağımsız örneklem t-testi kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırma sonuçları ergenlerin hissettikleri yalnızlık algısıyla ve internet bağımlılığı değişkeni arasında anlamlı pozitif yönde bir ilişki olduğunu göstermiştir. Sonuçlar ayrıca araştırmaya katılan kız öğrencilerin yalnızlık algılama düzeylerinin erkeklere göre daha fazla olduğunu ve erkeklerin internete erişim sürelerinin kızlara göre anlamlı derecede daha yüksek seviyede olduğunu göstermiştir.

Musetti, Corsana vd. (2020) araştırmalarında ergenlik döneminde yalnızlık ve problemlili internet kullanımı arasındaki ilişkinin ebeveynlerden kopma aracı olup olmadığının rolünü araştırmışlardır. Araştırmanın çalışma grubunu İtalya'nın Parma şehrinde 4 devlet lisesinde okuyan ve yaşları 13 ile 16 arasında değişen 356 (147 erkek;% 41.3) öğrenci ile yapılmıştır. Araştırma sonucunda ebeveynlerinden ayrı ve kendini yalnız hisseden ergenlerin internet bağımlılığın daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ebeveynlerinden ayrı yaşayan ergenlerin internet bağımlılığı, ebeveynleriyle beraber yaşayanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

2.3. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu İle İlgili Kuramsal Çerçeve

2.3.1. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Kavramı

Sosyal kaygı, sosyal etkileşim durumlarında veya bireyin başka kimselerin karşısında performans göstermesi gereken durumlarda hissedilen bir olumsuz değerlendirilme korkusu olarak tanımlanır (Liebowitz, 2005; Akt: Eren, 2018: 17). Weeks ve Howel (2012), yapmış oldukları çalışmada sosyal kaygının gelişmesindeki en belirgin bilişsel özelliğın olumsuz değerlendirilme korkusu olduğunu ifade etmişlerdir. Sosyal kaygıyla ilgili literatür incelendiğinde sosyal kaygının özünü, olumsuz değerlendirilme korkusunun oluşturduğu söylenebilir. (Sübaşı, 2009). Olumsuz değerlendirilme korkusu, sadece sosyal kaygının temel nedeni değil, ayrıca utangaçlık-çekingenlik yaşayanlarında problemidir (Erkan, 2002).

Sosyal kaygıya eşlik eden olumsuz değerlendirilme korkusu kavramı ilk kez Watson ve Friend (1969) tarafından kullanılmış ve diğer kişilerin değerlendirmelerinden endişelenme, sıkıntı duyma, bir değerlendiricinin bulunduğu ortamlardan kaçınma ve başkaları tarafından olumsuz değerlendirilebileceği beklentisi içinde olmak olarak tanımlanmıştır (Watson ve Friend,1969:448). Farklı bir tanımdaysa, kişilerin diğer insanların kendisi hakkında sürekli ve aşırı bir şekilde düşmanca ve kötüleyici şekilde duygularla davranış sergilediğini, düşünerek kaygı duyması olarak ifade edilmiştir (Leary, 1983).

Olumsuz değerlendirilme korkusu taşıyan bir bireyler sosyal çevreleriyle olan ilişkilerinde yanlış bir davranışta bulunup, karşısındaki insanlara yanlış bir izlenim bırakacaklarını ve dışlanmaya maruz kalacaklarını düşünerek kaygı duyar ve kendi dünyasından çıkmamaya özen gösterirler (Çetin, İlhan ve Yılmaz:136).

Olumsuz değerlendirilme korkusu içinde olan bireyler, olumsuz değerlendirilmeyle karşılaşma korkusu yaşarlar ve diğerlerinin onları nasıl algıladıkları hakkında endişe duyarlar. Ayrıca bu bireyler, pek çok durumda diğerlerinin onlardan daha iyi olduğunu düşünürler, aşağılanmayı ve küçük düşürülmeyi beklerler (Akt: Tosun, 2013).

Wells ve ark. (1998) olumsuz değerlendirilmekten kaçınmaya yönelik erteleme davranışların bireye olumsuz üç etkisi olduğunu belirtmişlerdir: (Akt. Şimşek,2018)

1. Bu davranışlar sosyal kaygılı bireylerin olacağına inandıkları olumsuz yaşantıları deneyimleme fırsatını elinden almaktadır dolayısıyla korkularının gerçekçi olmadığını görememektedirler.

2. Bu davranışlar bazı durumlarda bireyin endişe seviyesinin yükselmesine neden olabilir. Örneğin kaçınmak için ertelediği görevin sorumluluğu ile daha büyük bir kaygının ortaya çıkmasına neden olabilir.
3. Son olarak bu davranışlar kişinin çevresinde ve ilk kez tanışacağı insanlar üzerinde olumsuz bir yargı oluşmasına yol açabilir. Örneğin olumsuz değerlendirme korkusu olan bireyler iletişim sırasında karşısındaki insanlarla kısa konuşması, çekingen davranması, karşısındaki birey tarafından ilgisizlik ve zeka eksikliği olarak değerlendirilebilir. Bu durum daha gelişmesine olanak verilmeden, yeni tomurcuklanmaya başlamış bir ilişkinin bitmesine neden olabilir.

Olumsuz değerlendirilme korkusu olan bireyler genel olarak çevresindeki ve tanımadığı diğer insanlar tarafından dışlanmamak ve reddedilme duygunu yaşamamak için sosyalleşmekten ve sosyal sunum gerektiren etkinliklerden uzak durmakta ve kendilerini genel olarak güvenli hissettiği alanlar arama çabası göstermektedirler (Rapee ve Heimberg, 1997). Bu nedenle de genellikle bu özellikteki bireyler sosyal ortamlardan kaçmaya çalışırlar. Hiç kimseyi tanımadıkları etkinliklere katılmazlar, tanışmadıkları insanlarla buluşmazlar. Sınıf önünde sunum yapmaktansa yazılı ödev vermeyi tercih ederler. Durumdan kaçmanın mümkün olmadığı zamanlarda iletişim oranını en aza indirirler.

Olumsuz değerlendirme korkusu olan bireyler başkalarının kendileri hakkında ne düşüneceği kaygısından ve karşısındaki insanların kendilerini aptal, sıkıcı ya da bilgisiz bulacağını düşündüklerinden sosyal ilişkilerinde iletişim kurmaya mecbur kaldıkları zamanlarda konuşmalarını kısa tuttukları tespit edilmiştir. Olumsuz değerlendirme korkusu yaşayan insanların iletişimden kaçınmak için kullandıkları diğer bir ortak özellik ise göz temasından kaçınmaktır. Göz teması konuşmaya hazır ve istekli olmanın göstergesidir. Olumsuz değerlendirme korkusu olan bireyler bu işareti karşısındaki insanlara vermeyerek, çevrelerine sosyal ilişkiye girmek istemediklerini göstermiş olurlar (Akt: Burger:315).

Sosyal kaygı ile ilgili yapılan araştırmalardan hareketle olumsuz değerlendirme korkusunun bireyde yol açabileceği etkenler; karşı cinsle ilişkilerde sorun, akranlarıyla sağlıklı ve sürdürülebilir arkadaşlık kuramama, eğitim hayatında başarısızlık, iş hayatında başarısızlık, finansal problemler yaşama, kaygılı olduğu anları yatıştırma

için ilaç ve alkol almaya yönelim, agorafobi, depresyon ve intihar düşüncelerine girme olarak sıralanmaktadır(Yıldırım ve ark., 2011).

2.3.2. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Üzerine Yapılmış Olan Araştırmalar

Olumsuz değerlendirilme korkusu üzerine yapılan araştırmalar irdelendiğinde; akademik başarı, not yönelimi, ailelerin sosyal-ekonomik durumu, akıllı telefon bağımlılığı, internet bağımlılığı, öznel iyi oluş düzeyleri, sanal zorbalık düzeyleri, yalnızlık, kendine güven korkusu, yabancı dil konuşma kaygısı, engellenmiş aidiyet ve intihar düşüncesi gibi değişkenlerin öne çıktığı tespit edilmiştir.

2.3.2.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Özüngör (2006) yaptığı araştırmasında ortaokul öğrencilerinin not yönetimi ve öz bilinci arasındaki ilişkinin olumsuz değerlendirme korkusu tarafından yordalandığını tespit etmiştir. Araştırmada elde edilen diğer bulgularda ise; öğrencilerin eğitim gördüğü sınıf ortamını başarı odaklı hissettiklerinde olumsuz değerlendirilme korkularının yükseldiği ve bu durumun öz bilinci yüksek olan öğrencilerde daha belirgin olduğu tespit etmiştir.

Doğan (2009) araştırmasında sosyal anksiyetenin bilişsel ve kendini değerlendirme süreçleri açısından incelenmiştir. Araştırmaya 781 kişi (532 kadın, 249 erkek) katılmıştır. Katılımcıların yaş aralığı 18-34'tür. Araştırma bulgularının sonucunda sosyal anksiyete ve alt boyutları olan sosyal korku, performans korku, performans kaçınma, sosyal kaçınma, sosyal etkileşim kaçınma, sosyal etkileşim korkusu ile olumsuz değerlendirilme korkusu, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, sınırlılık şemaları, özeleştirici ve sosyal görünüş kaygısı pozitif yönde, benlik saygısı ile ise negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir.

Ben (2017) araştırmasında eğitim hayatını İstanbul'da devam etmekte olan üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeylerinin, öğrencilerin olumsuz değerlendirilme korkusu, sosyal görünüş kaygısı, beden algısı arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı irdelenmiştir. Yapılan çalışmaya İstanbul'da eğitimlerini sürdüren 210 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda anksiyete düzeyi ile sosyal görünüş kaygısı, olumsuz değerlendirilme korkusu, beden algısı arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Şimşek (2018) araştırmasında lise öğrencilerinin benlik saygısı algısının, akademik erteleme davranışları, mükemmeliyetçilik ve olumsuz değerlendirilme korkusunu yordalayıp yordalamadığı araştırılmıştır. Yapılan analizlerde lise öğrencilerinin olumsuz değerlendirilme korkusu düzeyleri arttıkça benlik saygısı düzeylerinin düştüğü ve akademik erteleme davranışlarının arttığı görülmektedir. Ayrıca araştırma sonucunda benlik saygısı, olumsuz değerlendirilme korkusu ve akademik erteleme davranışı arasındaki ilişkide tam aracılık rolü üstlenmektedir. Yani, olumsuz değerlendirilme korkusunun akademik erteleme davranışı üzerine etkisi benlik saygısına bağlı olarak değişim gösterdiği tespit edilmiştir.

Gültekin (2019) araştırmasında 15-18 yaş aralığındaki ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasındaki ilişkinin cinsiyet, yaş, anne baba eğitim düzeyi ve ailenin aylık geliri değişkenlerine göre incelenmesidir. Araştırma verilerinin toplanmasında “Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği” ve “Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında, ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca akıllı telefon bağımlılık düzeyinin cinsiyet, yaş, anne baba eğitim düzeyi, aylık gelir durumu fark etmeksizin ergenlerde sıklıkla görüldüğü bulunmuştur. Bununla birlikte, olumsuz değerlendirilme korkusunun cinsiyet, yaş, baba eğitim durumu, aylık gelir durumuna göre farklılaşmadığı; ancak anne-baba eğitim durumunun olumsuz değerlendirilme korkusunu etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Avcı (2019) araştırmasında lisede eğitim hayatına devam eden öğrencilerin olumsuz değerlendirilme korku düzeyleri, öznel iyi oluş düzeyleri ve sanal zorbalık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı irdelenmiştir. Analiz için 650 lise öğrencisinden anket tekniği kullanılarak veri toplanmıştır. Araştırmanın sonucunda sanal ortamda cinsel zorbalık, sanal ortamda engelleme ve zarar verme ve sanal ortamda söylenti çıkarma davranışlarının erkek öğrencilerde, kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kız öğrencilerin olumsuz değerlendirilme korkusunun, erkeklere göre daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin internette erişim sağladıkları süre arttığında olumsuz değerlendirilme korkularında artış, öznel iyi oluş düzeylerinde azalma olduğu tespit edilmiştir. Araştırma sonucunda öğrencilerin olumsuz değerlendirilme korkusu arttığında sanal zorbalık seviyelerinin arttığı, öznel iyi oluş düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir.

2.3.2.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Watson ve Friend (1969) olumsuz değerlendirilme korkusunu ölçmek için bu konuyla ilgili ilk ölçek geliştirme çalışmasını yapmışlardır. Geliştirmiş oldukları olumsuz değerlendirilme korkusu ölçeği 30 maddeden oluşmaktadır. Leary (1983)'de olumsuz değerlendirilme korkusu ölçeğinin 12 maddelik kısa formunu oluşturmuştur.

Deffenbacher ve Payne (1978) İletişim endişesi ile olumsuz değerlendirilme ve kendine güven korkusu arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. 43 erkek ve 261 kız öğrenciye İletişim Kavramı, Olumsuz Değerlendirme Korkusu ve Üniversite Kendini İfade Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonucunda başkalarının önünde konuşma veya performans konusunda endişeli olan öğrencilerin olumsuz sosyal değerlendirmeden daha fazla korktuklarını ve sosyal durumlarda daha az iddialı olduklarını göstermiştir.

Shabani (2012) araştırmasında öğrencilerin yabancı dil konuşma kaygısı ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçları öğrencilerin olumsuz değerlendirme korkusunun dil öğrenme kaygısı anlamlı şekilde yordalandığını tespit edilmiştir. Yabancı dil öğrenmede yatan olumsuz değerlendirilme korkusunun altında yatan nedenlerin sırasıyla başarısız olma korkusu ve başkaları üzerinde olumsuz izlenim bırakma korkusu olduğu tespit edilmiştir.

Chu, Buchman-Schmitt vd.(2016) araştırmalarında 107 genç yetişkinde bildirilen olumsuz değerlendirme korkuları, engellenmiş aidiyet ve intihar düşüncesi incelenerek test edilmiştir. Araştırma sonucunda olumsuz değerlendirme korkusunun intihar düşüncesi düzeyleri ile anlamlı ve pozitif ilişkili olduğunu göstermiştir. Bireyin yaşamış olduğu engellenmiş aidiyet duygusunun, olumsuz değerlendirme korkusu ile intihar düşüncesi arasındaki ilişkiyi tam olarak açıkladığı tespit edilmiştir.

Shun, Xiang-Yi ve Hong-Po (2020) olumsuz değerlendirme korkusu ile internetin aşırı kullanımı arasındaki ilişkide, öz denetim ve sosyal kaygının aracılık etkisini incelemişlerdir. Çalışmaya Çin'in Hunan Eyaletinden toplam 864 üniversite öğrencisi (ortalama yaş = 19.53 yıl, SS = 1.37) katılmıştır. Araştırma sonucunda olumsuz değerlendirme korkusu sosyal kaygı ve İnternet aşırı kullanımı ile pozitif, öz denetim ile negatif korelasyon göstermiştir. Bu kapsamda olumsuz değerlendirilme korkusu olan bireylerde internet bağımlılığı ve sosyal kaygısı yüksek çıkmış, öz denetim az çıkmıştır.

BÖLÜM 3

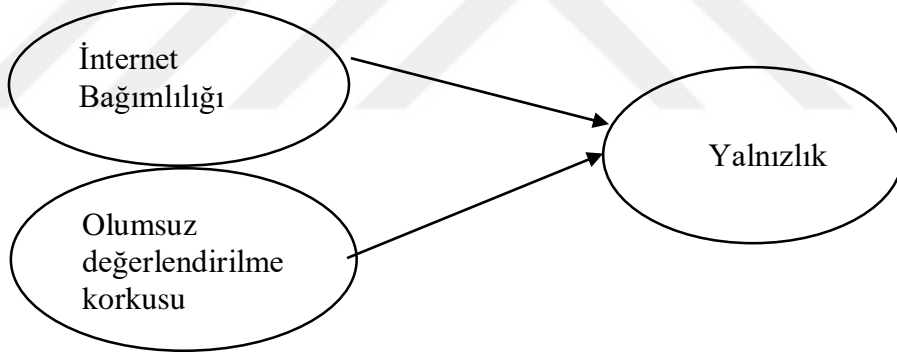
YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örneklem, veri toplama araçları ve verilerin analizi hakkında bilgiler verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada lise öğrencilerinde öğrencilerin yalnızlık düzeyinin yordanmasında olumsuz değerlendirme korkusu ve internet bağımlılığını belirlemek amacıyla nedensel-ilişkisel tarama modeli kullanılacaktır İlişkisel tarama modelleri, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2015). Şekil 3.1’de araştırmanın modeli gösterilmiştir.

Şekil 3.1: Araştırmanın Modeli



3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 2019-2020 eğitim-öğretim yılında İstanbul ili Fatih ilçesindeki liselerde öğrenim görmekte olan öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmada seçkisiz (random) olarak belirlenen üç okul araştırmanın yapılması amacıyla belirlenmiştir. Örneklem seçiminde sırasıyla “birimlerin seçiminin kolay ulaşılabilir ve evreni temsile uygun olduğu düşünülen birimler arasından yapıldığı örnekleme” olarak tanımlanan uygun (kolaycı) örnekleme ve “örnekleme dahil edilen bireylerin seçiminin evren içerisinde tamamen rastgele yapıldığı bir yöntem” olarak tanımlanan rastgele örnekleme yöntemlerinden faydalanılmıştır (Tuna, 2016: 14).

Araştırmanın örneklemini ise Fatih içe sınırları içinden random olarak tespit edilen 2 resmi lisede okuyan ve araştırmaya katılmaya gönüllü 320 öğrenciden oluşmaktadır. Örneklemdaki bireylerin frekans ve yüzdeleri aşağıdaki tablolarda belirtilmiştir.

Tablo 3. 1: Öğrencilerin Tanımlayıcı Özelliklere Göre Dağılımı

Örneklem Grubu	f	%	
Sınıf	9	55	17,2
	10	50	15,6
	11	141	44,1
	12	74	23,1
Cinsiyet	Kız	227	70,9
	Erkek	93	29,1
Yaş	15	60	18,8
	16	109	34,1
	17	100	31,3
	18 ve üzeri	51	15,9
Anne- baba birlikte mi?	Evet	281	87,8
	Hayır	39	12,2
Sizce ailenizin gelir durumu yeterli mi?	Evet	242	75,6
	Hayır	78	24,4
Okul not ortalaması	70 ve altı	107	33,4
	71-80	104	32,5
	81 ve üzeri	109	34,1
Günlük internet kullanım süresi	1-3 saat	116	36,3
	4-6 saat	135	42,2
	7 saat ve daha fazla	69	21,6
Toplam	320	100,0	

Tablo incelendiğinde, öğrencilerin %17,2'sinin dokuzuncu, %15,6'sının onuncu, %44,1'inin on birinci ve %23,1'inin on ikinci sınıfta öğrenim gördüğü anlaşılmaktadır. Öğrencilerin %70,9'u kız, %29,1'ise erkektir. Öğrencilerin yaş gruplarına göre dağılımı incelendiğinde, %18,8'inin 15, %34,1'inin 16, %31,3'ünün 17 ve %15,9'unun ise 18 ve üzeri yaş grubunda bulunduğu gözlenmiştir. Anne ve babası birlikte olan öğrencilerin oranı %87,8'dir. Ailesinin gelir durumunu yeterli gören öğrencilerin oranı %75,6'dır. Öğrencilerin %33,4'ünün 70 ve altı, %32,5'inin 71-80 arası ve %34,1'inin ise 81 ve üzeri akademik not ortalamasına sahip olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin %36,3'ü 1-3 saat, %42,2'si 4-6 saat ve %21,6'sı ise 7 saat ve daha fazla günlük internet kullanmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Veri toplama araçları dört bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde katılımcıların demografik ve kişisel bilgileri yer almaktadır. İkinci bölümde internet bağımlılığı ölçeği yer almaktadır. Üçüncü bölümde olumsuz değerlendirme korkusu ölçeği ve dördüncü bölümde ise yalnızlık ölçeği bulunmaktadır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından öğrencilere uygulanmak üzere hazırlanan kişisel bilgi formunda öğrencilerin demografik özellikleri tespit edilmeye çalışılmıştır. Hazırlanan bu formda öğrencilere yönelik olarak cinsiyet, yaş, aile gelir düzeyi, ebeveynlerin medeni durumu, sınıf derecesi, öğrencinin not ortalaması, günde kaç saat internet kullanıldığı ile ilgili bilgiler alınmıştır. Kişisel bilgi formunda öğrencilere yönelik 7 soru bulunmaktadır.

3.3.2. İnternet Bağımlılığı Ölçeği

Hahn ve Jerusalem (2001) tarafından bireyin internet bağımlılığı düzeyini ölçmek amacıyla geliştirilen, Şahin ve Korkmaz(2011) tarafından Türkçeye uyarlanan ölçek 19 maddeden oluşmuştur. Faktör analizi sonucunda ölçeğin “kontrol kaybı”, “daha fazla online kalma isteği” ve “sosyal ilişkilerde olumsuzluk” olmak üzere üç alt boyutu olduğu tespit edilmiştir. Kontrol kaybı, bireyin internet erişim süresinin normalin üstünde olmasını, aşırı kullanmasını ve bu hareket tarzından bir türlü vazgeçememesi sonucunda çeşitli problemler yaşamasını belirtir. Daha fazla online kalma isteği, internet erişiminde kişinin harcamış olduğu zamanı gösterir ve bireyin interneti ilk kullanmaya başladığı dönemle kıyaslandığında aşırılığın ne seviyeye geldiğini

açıkça ortaya koyar. Sosyal ilişkilerde olumsuzluk ise bireyin ölçüsüz internet erişimi sağlaması nedeniyle akranları, ailesi, eşi ve çevresindeki diğer insanlarla arasında meydana gelen sorunları ifade eder.

İnternet bağımlılığı ölçeğinin güvenilirliğini belirlemek üzere ise iç tutarlılık düzeyi hesaplanmıştır. Yapılan çalışmada internet bağımlılığı ölçeğine ait iç tutarlılık katsayısı değeri $\alpha = 0.86$ olarak bulunmuştur. Bu değerler çerçevesinde ölçeğin güvenilir ölçümler yapabildiği söylenebilir. Nitekim güvenilirlik katsayısının 0.70 ve üzerinde olması, ölçeğin güvenilirliğinin bir göstergesi olarak kabul edilmektedir (Büyüköztürk, 2002; Gorsuch, 1983). Bu kapsamda internet bağımlılığı ölçeğinin, Türk kültüründe de bireylerin internete ilişkin bağımlılık düzeylerini belirlemek üzere kullanılacak geçerli ve güvenilir bir araç olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Şahin ve Korkmaz,2011).

Bu araştırmada, internet bağımlılığı ölçeğinin Kontrol kaybı, Daha fazla online kalma isteği, Sosyal ilişkilerde olumsuzluk faktörleri ve ölçeğin geneli için hesaplanan alfa katsayıları sırasıyla 0.86, 0.89, 0.91 ve 0.95'tir. Alfa katsayısının 0.80 ile 1.0 arasında değerler alması iç tutarlılığa bağlı güvenilirliğin yüksek düzeyde olduğunu işaret etmektedir (Tavşancıl, 2005). Elde edilen katsayılar ölçme aracının güvenilirliğinin yüksek düzeyde olduğunu işaret etmiştir.

3.3.3. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği

Leary (1983) tarafından 30 maddelik olarak geliştirilen ve daha sonra 12 maddeye indirgenen "Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği" Türk kültürüne Çetin ve arkadaşları (2010) tarafından uyarlanmıştır. Aynı zamanda Bilge ve Kelecioğlu (2008) tarafından ölçeğin psikometrik özellikleri değerlendirilmiş olup yurtdışındaki çalışmalara benzer güvenilir sonuçlara erişilmiştir. 5'li Likert tipinde geliştirilmiş ölçekte yer alan maddelerin 8 tanesi düz, 4 tanesi ise ters puanlamaya tabi tutulmaktadır. Türkçe uyarlamasında 1 madde Türk kültürüne uyum sağlamadığı gerekçesi ile ölçek dışı bırakılmıştır. Olumsuz değerlendirilme korkusu ölçeği, Türk kültüründe 11 madde ile kullanılmaktadır. Ölçeğin güvenilirliğini belirlemek üzere ise test-tekrar test, iç tutarlılık (Cronbach Alpha) ve test yarılama yöntemleriyle güvenilirlik katsayıları hesaplanmıştır. Yapılan çalışmada olumsuz değerlendirilme korkusunu ölçeğine ait iç tutarlılık katsayısı değeri $\alpha = 0.84$ olarak bulunmuştur. Bu değerler çerçevesinde ölçeğin güvenilir ölçümler yapabildiği tespit edilmiştir (Çetin, Doğan ve

Sapmaz, 2010). Bu araştırmada, olumsuz değerlendirme korkusu ölçeği için hesaplanan alfa katsayısı 0.88'dir. Alfa katsayısının 0.80 ile 1.0 arasında değerler alması iç tutarlılığa bağlı güvenilirliğin yüksek düzeyde olduğunu işaret etmektedir (Tavşancıl, 2005). Elde edilen katsayılar ölçme aracının güvenilirliğinin yüksek düzeyde olduğunu işaret etmiştir.

3.3.4. UCLA Yalnızlık Ölçeği

Bireyin yaşamış olduğu genel yalnızlık halini ve seviyesini tespit etmeyi hedefleyen UCLA Yalnızlık Ölçeği toplam 20 maddeden oluşan bir ölçme yöntem olup ilk defa Russell, Peaplau ve Ferguson(1978) tarafından geliştirilmiştir. UCLA Yalnızlık Ölçeği dört dereceli likert tipi hazırlanmış bir öz değerlendirme ölçeğidir. 4'Ü Likert tipinde geliştirilmiş ölçekte yer alan maddelerin 10 tanesi düz, 10 tanesi ise ters puanlamaya tabi tutulmaktadır. Düz ve ters maddelerden alınan puanlar toplanarak bireyin toplam puanı belirlenmektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 80, en az puan ise 20'dir. Ölçekten alınan puanın seviyesi yükseldikçe, kişinin yalnızlık seviyesi de yükselmektedir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı 0,96, test tekrar test korelasyon katsayısı ise 0,94 olarak bulunmuştur (Demir, 1989).

Bu araştırmada, UCLA yalnızlık ölçeği için hesaplanan alfa katsayısı .90'dır. Alfa katsayısının .80 ile 1.0 arasında değerler alması iç tutarlılığa bağlı güvenilirliğin yüksek düzeyde olduğunu işaret etmektedir (Tavşancıl, 2005). Elde edilen katsayılar ölçme aracının güvenilirliğinin yüksek düzeyde olduğunu işaret etmiştir.

3.4. Verilerin İstatistiksel Analizi

Araştırma kapsamında, öğrencilerin internet bağımlılığı, UCLA yalnızlık ve olumsuz değerlendirme ölçeği puanlarını incelemek için betimsel analiz teknikleri kullanılmıştır. Ölçeklerden elde edilen puanların dağılımının belirlemek için çarpıklık ve basıklık katsayıları temel alınmıştır. Bu katsayıların ± 1.5 aralığında yer alması, verilerin normale oldukça yakın dağıldığını işaret etmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2007). Araştırma kapsamında, internet bağımlılığı, UCLA yalnızlık ve olumsuz değerlendirme ölçeği puanları için hesaplanan çarpıklık ve basıklık katsayıları ± 1.5 aralığında yer almıştır. Bu sonuç, verilerin normal dağılım varsayımını karşıladığını işaret etmiştir (Tablo 3.2).

Tablo 3.2: Ölçme Araçlarından Elde Edilen Puanlara Ait Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları

Değişkenler	Çarpıklık		Basıklık	
	Değer	SH	Değer	SH
Kontrol kaybı (İnternet bağımlılığı)	0,51	0,14	-0,42	0,27
Daha fazla online kalma isteği (İnternet	0,71	0,14	-0,51	0,27
Sosyal ilişkilerde olumsuzluk (İnternet	0,94	0,14	-0,02	0,27
İnternet bağımlılığı toplam puan	0,68	0,14	-0,32	0,27
Olumsuz değerlendirme korkusu	0,31	0,14	-0,33	0,27
Yalnızlık	0,35	0,14	-0,75	0,27

İnternet bağımlılığı, UCLA yalnızlık ve olumsuz değerlendirme ölçeği puanlarını cinsiyet, ailenin gelirini yeterli bulma durumu ve ebeveyn durumu değişkenlerine göre karşılaştırmak için bağımsız örneklem t testi uygulanmıştır. Ölçek puanlarını yaş, sınıf, akademik not ortalaması ve günlük internet kullanım süresi değişkenlerine göre karşılaştırmak için tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Varyans analizi sonucu gözlenen anlamlı farklılıkların kaynağını belirlemek için Scheffe Post-Hoc testi uygulanmıştır.

İnternet bağımlılığı, UCLA yalnızlık ve olumsuz değerlendirme ölçeği puanlarını arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. İnternet bağımlılığı ve olumsuz değerlendirme puanlarının yalnızlık üzerindeki etkisini belirlemek için çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Regresyon analizinde, hataların bağımsızlığı varsayımını incelemek için Durbin-Watson katsayısı hesaplanmıştır. Bu katsayının ($>1,5$ ve $<2,5$) aralığında bulunması, hataların bağımsızlığı varsayımının karşılandığını işaret etmektedir (Kalaycı, 2017). Hesaplanan katsayı (Durbin-Watson=1,99) ilgili varsayımın karşılandığını göstermiştir. Bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı probleminin bulunup bulunmadığını belirlemek için VIF (variance inflation factor) değeri hesaplanmıştır. $VIF \geq 10$ olması değişkenler arasında çoklu bağlantı probleminin olduğunu işaret etmektedir (Hair, vd., 1995). Elde edilen değerler ($1,10 < VIF < 3,37$) değişkenler arasında çoklu bağlantı probleminin bulunmadığını göstermiştir. Sonuç olarak verilerin regresyon analizi için uygun olduğu anlaşılmıştır. SPSS 25.0 istatistik paket programı kullanılarak veriler analiz edilmiştir.

BÖLÜM 4

ARAŞTIRMA BULGULARI

Araştırmanın bu bölümünde, ilk olarak, katılımcıların internet bağımlılığı, olumsuz değerlendirme korkusu ve yalnızlık düzeylerini belirlemek için betimsel analizler gerçekleştirilmiştir. Bir sonraki adımda, katılımcıların internet bağımlılığı, olumsuz değerlendirme korkusu ve yalnızlık puanları yaş, cinsiyet, algılanan gelir düzeyi, ebeveyn durumu, sınıf düzeyi ve not ortalaması değişkenlerine göre karşılaştırılarak incelenmiştir. Son adımda ise katılımcıların olumsuz değerlendirme korkularının ve internet bağımlılıklarının yalnızlık algıları üzerindeki etkisi incelenmiştir.

4.1. Ölçeklere İlişkin Tanımlayıcı Bulgular

Tablo 4.1: Ölçme Araçlarından Elde Edilen Puanlara Ait Betimsel Değerler

Değişkenler	N	Min.	Maks.	\bar{X}	Ss
Kontrol kaybı (İnternet bağımlılığı)	320	1,00	5,00	2,40	0,90
Daha fazla online kalma isteği (İnternet bağımlılığı)	320	1,00	5,00	2,38	1,16
Sosyal ilişkilerde olumsuzluk (İnternet bağımlılığı)	320	1,00	4,75	2,03	0,96
İnternet bağımlılığı toplam puan	320	1,00	4,79	2,24	0,90
Olumsuz değerlendirme korkusu	320	1,00	5,00	2,80	0,91
Yalnızlık	320	1,00	3,55	2,00	0,62

Tablo incelendiğinde, kontrol kaybı, daha fazla online kalma isteği, sosyal ilişkilerde olumsuzluk ve internet bağımlılığı toplam puan ortalamalarının sırasıyla 2,40 (Ss=0,90), 2,38 (Ss=1,16), 2,03 (Ss=0,96) ve 2,24 (Ss=0,90) olarak hesaplanmıştır. Elde edilen puan ortalamalarına göre, öğrencilerin kontrol kaybı, daha fazla online kalma isteği, sosyal ilişkilerde olumsuzluk ile ilişkili internet bağımlılığı algılarının düşük düzeyde bulunduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca, öğrencilerin genel internet bağımlılığı algıları da düşük düzeyde bulunmuştur.

Olumsuz değerlendirme korkusu ve yalnızlık puan ortalamaları sırasıyla 2,80 (Ss=0,91) ve 2,00 (Ss=0,62) olarak hesaplanmıştır. Elde edilen puan ortalamalarına göre, öğrencilerin olumsuz değerlendirme korkularının orta düzeyde, yalnızlık algılarının ise orta düzeyde bulunduğu anlaşılmaktadır

4.2. Demografik Özelliklerin İnternet Bağımlılığı, UCLA Yalnızlık ve Olumsuz Değerlendirme Üzerindeki Etkisi

4.2.1. Yaş

Öğrencilerin yaş düzeyinin İnternet Bağımlılığı, Yalnızlık ve Olumsuz Değerlendirme Üzerindeki rolünü tespit edebilmek amacıyla varyans analizi (ANOVA) uygulanmış ve elde edilen bulgular Tablo 4.2’de verilmiştir.

Tablo 4.2: Yaşa Göre İnternet Bağımlılığı, UCLA Yalnızlık ve Olumsuz Değerlendirme Ölçeği Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve ANOVA Sonuçları

Değişkenler	Yaş	N	Ort±Ss	Varyansın	Karele	sd	Kare	f	p
Olumsuz değerlendirme korkusu	15	60	2,78±0,	Gruplarara	4,53	3	1,51	1,8	0,14
	16	109	2,9±1,0	Gruplariçi	257,4	316	0,81		
	17	100	2,83±0,	Toplam	261,9	319			
	18	51	2,55±0,						
Kontrol kaybı	15	60	2,59±0,	Gruplarara	11,49	3	3,83	4,8	<0,01**
	16	109	2,52±0,	Gruplariçi	248,0	316	0,79		
	17	100	2,33±0,	Toplam	259,5	319			
	18	51	2,02±0,						
Daha fazla online kalma isteği	15	60	2,64±1,	Gruplarara	8,59	3	2,86	2,1	0,09
	16	109	2,43±1,	Gruplariçi	421,8	316	1,34		
	17	100	2,33±1,	Toplam	430,4	319			
	18	51	2,1±1,1						

Sosyal ilişkilerde olumsuzluk	15	60	2,26±1,	Gruplarara	5,84	3	1,95	2,1	0,10
	16	109	2,07±0,	Gruplariçi	288,8	316	0,91		
	17	100	1,91±0,	Toplam	294,6	319			
	18	51	1,89±1,						
İnternet bağımlılığı toplam puan	15	60	2,46±0,	Gruplarara	7,68	3	2,56	3,2	0,02*
	16	109	2,31±0,	Gruplariçi	248,6	316	0,79		
	17	100	2,15±0,	Toplam	256,3	319			
	18	51	1,98±0,						
Yalnızlık	15	60	2,06±0,	Gruplarara	0,82	3	0,27	0,7	0,54
	16	109	1,95±0,	Gruplariçi	121,2	316	0,38		
	17	100	2,04±0,	Toplam	122,0	319			
	18	51	1,93±0,						

*p<.05

Tablo incelendiğinde, olumsuz değerlendirme korkusu [$f(3-316)=1.85$, $p>.05$], daha fazla online kalma isteği [$f(3-316)=2.5$, $p>.05$], sosyal ilişkilerde olumsuzluk [$f(3-316)=2.13$, $p>.05$] ve yalnızlık [$f(3-316)=.71$, $p>.05$] puan ortalamalarının yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır. Bununla birlikte, kontrol kaybı [$f(3-316)=4.88$, $p<.05$] ve internet bağımlılığı [$f(3-316)=3.25$, $p<.05$] toplam puan ortalamalarının yaşa göre anlamlı bir farklılık gösterdiği gözlenmiştir. Scheffe testi sonuçlarına göre, 15 ve 16 yaş gruplarında bulunan öğrencilerin kontrol kaybı ($\bar{x}_{15}=2.59$, $\bar{x}_{16}=2.52$) ve internet bağımlılığı toplam puan ($\bar{x}_{15}=2.46$, $\bar{x}_{16}=2.31$) ortalamalarının, 18 ve üzeri yaş grubunda bulunan öğrencilerin kontrol kaybı ($\bar{x}_{18}=2.02$) ve internet bağımlılığı toplam puan ($\bar{x}_{18}=1.98$) ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksektir.

4.2.2. Cinsiyet

Cinsiyetin yalnızlık, olumsuz değerlendirilme korkusu ve internet bağımlılığı üzerindeki rolünü tespit edebilmek amacıyla ilişkisiz örneklem t-testi uygulanmış ve elde edilen bulgular Tablo 4.3’de verilmiştir.

Tablo 4.3: Cinsiyete Göre İnternet Bağımlılığı, UCLA Yalnızlık ve Olumsuz Değerlendirme Ölçeği Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonuçları

Cinsiyet	Cinsiyet	N	Ort±Ss	Sd	t	p
Olumsuz değerlendirme korkusu	Kız	227	2,77±0,91	318	-0,87	0,39
	Erkek	93	2,87±0,91			
Kontrol kaybı (İnternet bağımlılığı)	Kız	227	2,32±0,89	318	-2,35	0,02
	Erkek	93	2,58±0,90			
Daha fazla online kalma isteği (İnternet bağımlılığı)	Kız	227	2,26±1,12	318	-3,05	<0,01
	Erkek	93	2,69±1,20			
Sosyal ilişkilerde olumsuzluk (İnternet bağımlılığı)	Kız	227	1,89±0,91	318	-4,21	<0,01
	Erkek	93	2,37±1,00			
İnternet bağımlılığı toplam puan	Kız	227	2,12±0,86	318	-3,61	<0,01
	Erkek	93	2,52±0,92			
Yalnızlık	Kız	227	1,95±0,63	318	-1,84	0,07
	Erkek	93	2,09±0,59			

*p<.05

Tablo incelendiğinde, olumsuz değerlendirme korkusu [$t(318)=-.87, p>.05$] ve yalnızlık [$t(318)=-1.84, p>.05$] puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır. Yani yalnızlık ve olumsuz değerlendirilme korkusu; erkek ve kadınlarda birbirine yakın düzeyde tespit edilmiş, cinsiyetin bunları anlamlı olarak farklılaştırıcı bir etkisi olmadığı görülmüştür.

Bununla birlikte, kontrol kaybı [$t(318)=-2.35, p<.05$], daha fazla online kalma isteği [$t(318)=-3.05, p<.05$], sosyal ilişkilerde olumsuzluk [$t(318)=-4.21, p<.05$] ve internet bağımlılığı toplam puan [$t(318)=-3.61, p<.05$] ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği gözlenmiştir. Erkek öğrencilerin; kontrol kaybı ($\bar{x}=2.58$), daha fazla online kalma isteği ($\bar{x}=2.69$), sosyal ilişkilerde olumsuzluk ($\bar{x}=2.37$) ve internet bağımlılığı toplam puan ($\bar{x}=2.52$) ortalamalarının, kız öğrencilerin kontrol kaybı ($\bar{x}=2.32$), daha fazla online kalma isteği ($\bar{x}=2.26$), sosyal ilişkilerde olumsuzluk ($\bar{x}=1.89$) ve internet bağımlılığı toplam puan ($\bar{x}=2.12$) ortalamalarına göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

4.2.3. Aile Gelir Durumu

Aile gelir durumunun yalnızlık, olumsuz değerlendirilme korkusu ve internet bağımlılığı üzerindeki rolünü tespit edebilmek amacıyla ilişkisiz örneklem t-testi uygulanmış ve elde edilen bulgular Tablo 4.4’de verilmiştir.

Tablo 4.4: Gelir Durumunun Yeterliliğine Göre İnternet Bağımlılığı, UCLA Yalnızlık ve Olumsuz Değerlendirme Ölçeği Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonuçları

Cinsiyet	Sizce ailenizin gelir durumu yeterli mi?					
		N	Ort±Ss	sd	t	p
Olumsuz değerlendirme korkusu	Evet	242	2,71±0,86	318	-3,09	<0,01
	Hayır	78	3,07±1,00			

Kontrol kaybı (İnternet bağımlılığı)	Evet	242	2,33±0,87	318	-2,29	0,02
	Hayır	78	2,60±0,97			
Daha fazla online kalma isteği (İnternet bağımlılığı)	Evet	242	2,31±1,12	318	-1,90	0,06
	Hayır	78	2,60±1,26			
Sosyal ilişkilerde olumsuzluk (İnternet bağımlılığı)	Evet	242	1,95±0,90	318	-2,71	0,01
	Hayır	78	2,28±1,10			
İnternet bağımlılığı toplam puan	Evet	242	2,16±0,84	318	-2,59	0,01
	Hayır	78	2,46±1,02			
Yalnızlık	Evet	242	1,93±0,60	318	-3,53	<0,01
	Hayır	78	2,21±0,63			

*p<.05

Tablo incelendiğinde, daha fazla online kalma isteği puan ortalamalarının ailenin gelirini yeterli bulma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır [t(318)=-1.90, p>.05]. Bununla birlikte, olumsuz değerlendirme korkusu [t(318)=-3.09, p<.05], kontrol kaybı [t(318)=-2.29 p<.05], sosyal ilişkilerde olumsuzluk [t(318)=-2.71, p<.05], internet bağımlılığı toplam puan [t(318)=-2.59, p<.05] ve yalnızlık [t(318)=-3.53, p<.05] puan ortalamalarının ailenin gelirini yeterli bulma durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterdiği gözlenmiştir. Ailenin gelirini yeterli bulmayan öğrencilerin; olumsuz değerlendirme korkusu (\bar{x} =3.07), kontrol kaybı (\bar{x} =2.60), sosyal ilişkilerde olumsuzluk (\bar{x} =2.28), internet bağımlılığı toplam puan (\bar{x} =2.46) ve yalnızlık (\bar{x} =2.21) puan ortalamalarının, ailesinin gelirini yeterli bulan öğrencilerin; olumsuz değerlendirme korkusu (\bar{x} =2.71), kontrol kaybı (\bar{x} =2.33), sosyal ilişkilerde olumsuzluk (\bar{x} =1.95), internet bağımlılığı toplam puan (\bar{x} =2.16) ve yalnızlık (\bar{x} =1.93) puan ortalamalarına göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

4.2.4. Anne-Baba Birliktelik Durumu

Anne-Baba birliktelik durumunun yalnızlık, olumsuz değerlendirilme korkusu ve internet bağımlılığı üzerindeki rolünü tespit edebilmek amacıyla ilişkisiz örneklemeler t-testi uygulanmış ve elde edilen bulgular Tablo 4.5’de verilmiştir.

Tablo 4.5: Anne-Baba Birliktelik Durumuna Göre İnternet Bağımlılığı, UCLA Yalnızlık ve Olumsuz Değerlendirme Ölçeği Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonuçları

Cinsiyet	Anne baba birlikte mi?	N	Ort±Ss	sd	t	p
Olumsuz değerlendirme korkusu	Evet	281	2,75±0,89	318	-2,82	0,01
	Hayır	39	3,18±0,95			
Kontrol kaybı (İnternet bağımlılığı)	Evet	281	2,34±0,88	318	-3,17	<0,01
	Hayır	39	2,82±0,97			
Daha fazla online kalma isteği (İnternet bağımlılığı)	Evet	281	2,31±1,11	318	-3,14	<0,01
	Hayır	39	2,92±1,37			
Sosyal ilişkilerde olumsuzluk (İnternet bağımlılığı)	Evet	281	1,98±0,91	318	-2,67	0,01
	Hayır	39	2,41±1,19			
İnternet bağımlılığı toplam puan	Evet	281	2,18±0,86	318	-3,24	<0,01
	Hayır	39	2,67±1,06			
Yalnızlık	Evet	281	1,99±0,62	318	-0,66	0,51
	Hayır	39	2,06±0,61			

*p<.05

Tablo incelendiğinde, yalnızlık puan ortalamalarının anne ve babanın birlikte olma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır [t(318)=-.66, p>.05]. Bununla birlikte, olumsuz değerlendirme korkusu [t(318)=-2.82, p<.05], kontrol kaybı [t(318)=-3.17, p<.05], daha fazla online kalma isteği [t(318)=-3.14, p<.05], sosyal ilişkilerde olumsuzluk [t(318)=-2.67, p<.05] ve internet bağımlılığı toplam puan [t(318)=-3.24, p<.05] ortalamalarının anne ve babanın birlikte olma durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterdiği gözlenmiştir. Anne ve babası ayrı olan öğrencilerin; olumsuz değerlendirme korkusu (\bar{x} =3.18), kontrol kaybı (\bar{x} =2.82), daha fazla online kalma isteği (\bar{x} =2.92), sosyal ilişkilerde olumsuzluk (\bar{x} =2.41) ve internet bağımlılığı toplam (\bar{x} =2.67) puan ortalamalarının, anne ve babası birlikte olan öğrencilerin; olumsuz değerlendirme korkusu (\bar{x} =2.75), kontrol kaybı (\bar{x} =2.34), daha fazla online kalma isteği (\bar{x} =2.31), sosyal ilişkilerde olumsuzluk (\bar{x} =1.98) ve internet bağımlılığı toplam (\bar{x} =2.18) puan ortalamalarına göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

4.2.5.Sınıf Düzeyi

Sınıf düzeyinin yalnızlık, olumsuz değerlendirme korkusu ve internet bağımlılığı üzerindeki rolünü tespit edebilmek amacıyla varyans analizi (ANOVA) uygulanmış ve elde edilen bulgular Tablo 4.6’da verilmiştir.

Tablo 4.6: Sınıf Düzeyine Göre İnternet Bağımlılığı, UCLA Yalnızlık ve Olumsuz Değerlendirme Ölçeği Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve ANOVA Sonuçları

Değişkenler	Sınıf	N	Ort±Ss	Varyansın	Karele	sd	Kare	f	p
Olumsuz değerlendirme korkusu	9	55	2,80±0,8	Gruplarara	3,53	3	1,18	1,4	0,23
	10	50	3,03±1,0	Gruplariçi	258,42	31	0,82		
	11	14	2,78±0,9	Toplam	261,95	31			
	12	74	2,69±0,8						
Kontrol kaybı	9	55	2,63±0,9	Gruplarara	7,87	3	2,62	3,2	0,02
	10	50	2,53±0,8	Gruplariçi	251,68	31	0,80		
	11	14	2,38±0,8	Toplam	259,55	31			
	12	74	2,16±0,9						

Daha fazla online kalma isteği	9	55	2,68±1,23	Gruplararası	14,65	3	4,88	3,71	0,01
	10	50	2,64±1,1	Gruplariçi	415,83	31	1,32		
	11	14	2,33±1,1	Toplam	430,48	31			
	12	74	2,09±1,1						
Sosyal ilişkilerde olumsuzluk	9	55	2,28±1,0	Gruplarara	13,46	3	4,49	5,0	<0,0
	10	50	2,35±0,9	Gruplariçi	281,23	31	0,89		
	11	14	1,92±0,9	Toplam	294,69	31			
	12	74	1,83±0,9						
İnternet bağımlılığı toplam puan	9	55	2,49±0,9	Gruplarara	10,91	3	3,64	4,6	<0,0
	10	50	2,48±0,8	Gruplariçi	245,42	31	0,78		
	11	14	2,17±0,8	Toplam	256,34	31			
	12	74	2,01±0,8						
Yalnızlık	9	55	2,13±0,6	Gruplarara	1,38	3	0,46	1,2	0,31
	10	50	2,01±0,5	Gruplariçi	120,65	31	0,38		
	11	14	1,96±0,6	Toplam	122,03	31			
	12	74	1,95±0,6						

*p<.05

Tablo incelendiğinde, olumsuz değerlendirme korkusu [$f(3-316)=1.44$, $p>.05$] ve yalnızlık [$f(3-316)=1.20$, $p>.05$] puan ortalamalarının sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır. Bununla birlikte, kontrol kaybı [$f(3-316)=3.29$, $p<.05$], daha fazla online kalma isteği [$f(3-316)=3.71$, $p<.05$], sosyal ilişkilerde olumsuzluk [$f(3-316)=5.04$, $p<.05$] ve internet bağımlılığı toplam [$f(3-316)=4.68$, $p<.05$] puan ortalamalarının sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği gözlenmiştir. Scheffe testi sonuçlarına göre dokuzuncu ve onuncu sınıf öğrencilerinin; kontrol kaybı ($\bar{x}_9=2.63$, $\bar{x}_{10}=2.53$), daha fazla online kalma isteği ($\bar{x}_9=2.68$, $\bar{x}_{10}=2.64$), sosyal ilişkilerde olumsuzluk ($\bar{x}_9=2.28$, $\bar{x}_{10}=2.35$) ve internet bağımlılığı toplam ($\bar{x}_9=2.49$, $\bar{x}_{10}=2.48$) puan ortalamaları, on ikinci sınıf öğrencilerinin; kontrol kaybı ($\bar{x}_{12}=2.16$), daha fazla online kalma isteği ($\bar{x}_{12}=2.09$), sosyal ilişkilerde olumsuzluk ($\bar{x}_{12}=1.83$) ve internet bağımlılığı toplam ($\bar{x}_{12}=2.01$) puan ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksektir.

4.2.6. Akademik Not Ortalaması

Akademik not ortalamalarının, olumsuz değerlendirilme korkusu ve internet bağımlılığı üzerindeki rolünü tespit edebilmek amacıyla varyans analizi (ANOVA) uygulanmış ve elde edilen bulgular Tablo 4.7’de verilmiştir

Tablo 4.7: Okul Not Ortalamasına Göre İnternet Bağımlılığı, UCLA Yalnızlık ve Olumsuz Değerlendirme Ölçeği Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve ANOVA Sonuçları

Değişkenler	Okul not N	Ort±Ss	Varyansın	Kareler	sd	Kare. f	p		
Olumsuz değerlendirme korkusu	70 ve altı	107	107±2,86	Gruplararası	1,35	2	0,67	0,8	0,4
	71-80	104	104±2,83	Gruplarıçi	260,60	317	0,82		
	81 ve	109	109±2,71	Toplam	261,953	319			
Kontrol kaybı	70 ve altı	107	107±2,49	Gruplararası	3,26	2	1,63	2,0	0,1
	71-80	104	104±2,44	Gruplarıçi	256,29	317	0,81		
	81 ve	109	109±2,26	Toplam	259,549	319			
Daha fazla online kalma isteği	70 ve altı	107	107±2,44	Gruplararası	2,84	2	1,42	1,0	0,3
	71-80	104	104±2,46	Gruplarıçi	427,64	317	1,35		
	81 ve	109	109±2,25	Toplam	430,48	319			
Sosyal ilişkilerde olumsuzluk	70 ve altı	107	107±2,16	Gruplararası	3,49	2	1,74	1,9	0,1
	71-80	104	104±2,02	Gruplarıçi	291,20	317	0,92		
	81 ve	109	109±1,91	Toplam	294,691	319			
İnternet bağımlılığı toplam puan	70 ve altı	107	107±2,34	Gruplararası	3,03	2	1,51	1,8	0,1
	71-80	104	104±2,27	Gruplarıçi	253,31	317	0,80		
	81 ve	109	109±2,11	Toplam	256,338	319			
Yalnızlık	70 ve altı	107	107±2,09	Gruplararası	1,47	2	0,73	1,9	0,1
	71-80	104	104±1,97	Gruplarıçi	120,56	317	0,38		
	81 ve	109	109±1,93	Toplam	122,03	319			

Tablo incelendiğinde, olumsuz değerlendirme korkusu [$f(2-317)=.82, p>.05$], kontrol kaybı [$f(2-317)=2.02, p>.05$], daha fazla online kalma isteği [$f(2-317)=1.85, p>.05$], sosyal ilişkilerde olumsuzluk [$f(2-317)=1.90, p>.05$] ve internet bağımlılığı toplam [$f(2-317)=1.89, p>.05$] puan ortalamalarının ve yalnızlık [$f(2-317)=1.93, p>.05$] puan ortalamalarının akademik not ortalamasına göre anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır. Akademik not ortalaması 70 ve altı, 71-80 ve 81 ve üzeri olan öğrencilerin olumsuz değerlendirme korkularının, internet bağımlılığı ve yalnızlık algılarının benzer olduğu anlaşılmıştır.

4.2.7. Günlük İnternet Kullanım Süresi

Günlük internet kullanım süresinin olumsuz değerlendirilme korkusu ve internet bağımlılığı üzerindeki rolünü tespit edebilmek amacıyla varyans analizi (ANOVA) uygulanmış ve elde edilen bulgular Tablo 4.8'de verilmiştir.

Tablo 4.8: Günlük İnternet Kullanım Süresine Göre İnternet Bağımlılığı, UCLA Yalnızlık ve Olumsuz Değerlendirme Ölçeği Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve ANOVA Sonuçları

Değişkenler	Günlük	N	Ort±Ss	Varyansın	Karele	sd	Kare	f	p
Olumsuz değerlendirme korkusu	1-3 saat	11	2,80±0,9	Gruplarara	1,95	2	0,97	1,19	0,31
	4-6 saat	13	2,73±0,8	Gruplariçi	260,01	31	0,82		
	7 saat ve daha fazla	69	2,94±0,90	Toplam	261,95	31			
					3	9			
Kontrol kaybı	1-3 saat	11	1,99±0,6	Gruplarara	51,03	2	25,5	38,7	<0,0
	4-6 saat	13	2,40±0,8	Gruplariçi	208,52	31	0,66		
	7 saat ve daha fazla	69	3,07±0,94	Toplam	259,54	31			
					9	9			

	1-3 saat	11	1,86±0,8	Gruplarara	89,95	2	44,9	41,8	<0,0
Daha fazla	4-6 saat	13	2,37±1,0	Gruplariçi	340,53	31	1,07		
online kalma isteği	7 saat ve daha fazla	69	3,30±1,2	Toplam	430,48	31			
						9			
<hr/>									
Sosyal ilişkilerde olumsuzluk	1-3 saat	11	1,59±0,6	Gruplararası	60,01	2	30,0	40,5	<0,0
		6					0	3	1
	4-6 saat	13	2,02±0,8	Gruplariçi	234,68	31	0,74		
	7 saat ve daha fazla	69	2,77±1,0	Toplam	294,69	31			
						1		9	
<hr/>									
İnternet bağımlılığı toplam puan	1-3 saat	11	1,79±0,6	Gruplarara	62,19	2	31,0	50,7	<0,0
	4-6 saat	13	2,23±0,8	Gruplariçi	194,15	31	0,61		
	7 saat ve daha fazla	69	2,99±0,9	Toplam	256,33	31			
						8		9	
<hr/>									
Yalnızlık	1-3 saat	11	1,97±0,6	Gruplarara	0,73	2	0,37	0,96	0,39
	4-6 saat	13	1,97±0,6	Gruplariçi	121,30	31	0,38		
	7 saat ve daha fazla	69	2,09±0,6	Toplam	122,03	31			
						9			
<hr/>									

Tablo incelendiğinde, olumsuz değerlendirme korkusu [$f(2-317)=1.19, p>.05$] ve yalnızlık [$f(2-317)=.96, p>.05$] puan ortalamalarının günlük internet kullanım süresine göre anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır. Bununla birlikte, kontrol kaybı [$f(2-317)=38.79, p<.05$], daha fazla online kalma isteği [$f(2-317)=41.87, p<.05$], sosyal ilişkilerde olumsuzluk [$f(2-317)=40.53, p<.05$] ve internet bağımlılığı toplam [$f(2-317)=50.77, p<.05$] puan ortalamalarının günlük internet kullanım süresine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği gözlenmiştir. Scheffe testi sonuçlarına göre, günlük 7 saat ve daha fazla internet kullanan öğrencilerin; kontrol kaybı ($\bar{x}=3.07$), daha fazla online kalma isteği ($\bar{x}=3.30$), sosyal ilişkilerde olumsuzluk ($\bar{x}=2.77$) ve internet bağımlılığı toplam ($\bar{x}=2.99$)

puan ortalamaları, günlük 1-3 ve 4-6 saat internet kullanan öğrencilerin; kontrol kaybı ($\bar{x}_{1-3}=1.99$, $\bar{x}_{4-6}=2.40$), daha fazla online kalma isteği ($\bar{x}_{1-3}=1.86$, $\bar{x}_{4-6}=2.37$), sosyal ilişkilerde olumsuzluk ($\bar{x}_{1-3}=1.59$, $\bar{x}_{4-6}=2.02$) ve internet bağımlılığı toplam ($\bar{x}_{1-3}=1.79$, $\bar{x}_{4-6}=2.23$) puan ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksektir.

Günlük 4-6 saat internet kullanan öğrencilerin ise kontrol kaybı ($\bar{x}=2.40$), daha fazla online kalma isteği ($\bar{x}=2.37$), sosyal ilişkilerde olumsuzluk ($\bar{x}=2.02$) ve internet bağımlılığı toplam ($\bar{x}=2.23$) puan ortalamaları, günlük 1-3 saat internet kullanan öğrencilerin kontrol kaybı ($\bar{x}=1.99$), daha fazla online kalma isteği ($\bar{x}=1.86$), sosyal ilişkilerde olumsuzluk ($\bar{x}=1.59$) ve internet bağımlılığı toplam ($\bar{x}=1.79$) puan ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksektir. Öğrencilerin günlük internet kullanım süreleri arttıkça kontrol kaybı, daha fazla online kalma isteği, sosyal ilişkilerde olumsuzluk ve internet bağımlılığı toplam puan ortalamalarının arttığı gözlenmiştir.

4.3. İnternet Bağımlılığı, Olumsuz Değerlendirme Korkusu ve Yalnızlık Arasındaki İlişkiler

Tablo 4.9: İnternet Bağımlılığı, UCLA Yalnızlık ve Olumsuz Değerlendirme Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	1.	2.	3.	4.	5.	6.
1. Yalnızlık	1					
2. Kontrol kaybı (İnternet bağımlılığı)	,214**	1				
3. Daha fazla online kalma isteği (İnternet bağımlılığı)	,213**	,791**	1			
4. Sosyal ilişkilerde olumsuzluk (İnternet bağımlılığı)	,357**	,712**	,755**	1		
5. İnternet bağımlılığı toplam puan	,298**	,908**	,907**	,921**	1	
6. Olumsuz değerlendirme korkusu	,390**	,277**	,177**	,220**	,251**	1

**p<0,01; N=320

Tablo incelendiğinde, yalnızlık puanları ile Kontrol kaybı ($r=0,214$; $p<0,01$), Daha fazla online kalma isteği ($r=0,213$; $p<0,01$), Sosyal ilişkilerde olumsuzluk ($r=0,357$;

$p<0,01$), İnternet bağımlılığı toplam ($r=0,298$; $p<0,01$) ve Olumsuz değerlendirme korkusu ($r=0,390$; $p<0,01$) puanları arasında düşük ve orta düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı ilişkilerin bulunduğu anlaşılmaktadır. Öğrencilerin kontrol kaybı, daha fazla online kalma isteği, sosyal ilişkilerde olumsuzluk, internet bağımlılığı ve olumsuz değerlendirme korkusu puanları arttıkça yalnızlık puanlarının da arttığı belirlenmiştir.

Tablo 4.10: İnternet Bağımlılığı ve Olumsuz Değerlendirme Korkusunun Yalnızlık Üzerindeki Etkisini Belirlemek İçin Gerçekleştirilen Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata	β	t	p
(Sabit)	1,08	0,11		9,51	<0,01
Kontrol kaybı	-0,09	0,06	-0,13	-1,56	0,12
Daha fazla online kalma isteği	-0,03	0,05	-0,06	-0,69	0,49
Sosyal ilişkilerde olumsuzluk	0,27	0,05	0,42	5,40	<0,01
Olumsuz değerlendirme korkusu	0,24	0,04	0,35	6,72	<0,01
R=0,493	R ² =0,243		F=25,30		$p<0,01$

Bağımlı değişken= Yalnızlık

Tablo incelendiğinde, regresyon modeline göre; kontrol kaybı, daha fazla online kalma isteği, sosyal ilişkilerde olumsuzluk ve olumsuz değerlendirme korkusu birlikte yalnızlık ile anlamlı bir ilişkiye sahiptir ($R=0,493$; $F=25,30$; $p<0,01$). Yalnızlık algısındaki değişimin %24'ü internet bağımlılığı ve olumsuz değerlendirme korkusu tarafından açıklanmıştır. Standardize beta katsayılarına ait anlamlılık değerlerine göre, bağımsız değişkenlerden sadece sosyal ilişkilerde olumsuzluğun ($\beta=0,42$; $p<0,01$) ve olumsuz değerlendirme korkusunun ($\beta=0,35$; $p<0,01$) yalnızlığın anlamlı yordayıcısı olduğu anlaşılmıştır. Öğrencilerin sosyal ilişkilerde olumsuzluk algısı ve olumsuz değerlendirme korkusu yalnızlık algılarını pozitif yönde etkilemektedir.

BÖLÜM 5

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu bölümde, araştırmanın bulguları tartışılmış ve ulaşılan sonuçlara yer verilmiştir.

5.1. Tartışma

Araştırmada uygulanan ölçeklerin değerlendirilmesi sonucunda elde edilen puan ortalamalarına göre öğrencilerin kontrol kaybı, daha fazla online kalma isteği, sosyal ilişkilerde olumsuzluk ile ilişkili internet bağımlılığı algıları düşük düzeyde, olumsuz değerlendirme korkuları ve yalnızlık algıları ise orta düzeyde bulunmuştur.

Araştırmada elde edilen bulgulara göre olumsuz değerlendirme korkusu ve yalnızlık puan ortalamalarının yaşa ve sınıf seviyesine göre anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır. Literatür irdelendiğinde geçmişte yapılmış olan araştırmalarda bu çalışmayı destekleyen nitelikte bulgular mevcut olup yaş değişkeninin öğrencilerin olumsuz değerlendirilme korkusunu (Watson ve Friend; 1969, Irmak, 2015; Büyükteş, 2018; Gültekin, 2019) ve yalnızlık seviyesini (Eren, 1994; Körler, 2011) anlamlı şekilde etkilemediğini belirten çalışmalar mevcuttur. Ayrıca literatürde yalnızlık ölçeği puanlarının sınıf düzeylerine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığını (Pancar,2009; Keleşoğlu,2014;Gündoğmuş,2017) gösteren çalışmayı destekleyen birçok çalışma mevcuttur.

Bu sonuçlara göre öğrencilerin sınıf düzeylerine ve yaşa bağlı olarak yalnızlık ve olumsuz değerlendirilme korkusu düzeylerinin değişmemesinde çalışmaya katılanların ön ergenlik ve ergenlik döneminde bulunması, hemen hemen aynı yaş döneminde olmaları ve benzer deneyimler geçirmelerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırmada elde edilen bulgulara göre internet bağımlılığı toplam puan ortalamalarının yaşa ve sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği, öğrencinin yaşının ve sınıf seviyesinin yükseldikçe internet bağımlılığının azaldığı tespit edilmiştir. Literatürde bireylerin yaşlarının artıkça internet bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanların düştüğünü (Young ve Case,2004; Beşaltı,2016;Dikmen,2019, Sevinç;2019) destekleyen birçok çalışma mevcuttur.

Bu sonuçlara göre çalışmanın örneklem grubunun lise öğrencileri olması, öğrencilerin lisenin son senelerine geldikçe yaşlarının arttığı, üniversite sınavına hazırlanma, staj yapma, sosyal çevreyi tanıma vb. sebeplerden dolayı interneti gerekli durumlar dışında bağımlılık oluşturacak seviyede kullanmadıkları, bu sebeple yaş arttıkça internet bağımlılığı düzeyinin de azaldığı söylenebilir.

Araştırmada elde edilen bulgulara göre yalnızlık ve olumsuz değerlendirilme korkusu; erkek ve kadınlarda birbirine yakın düzeyde tespit edilmiş, cinsiyetin bunları anlamlı olarak farklılaştırıcı bir etkisi olmadığı görülmüştür. Literatür irdelendiğinde cinsiyet değişkeninin olumsuz değerlendirilme korkusunu etkilemediği sonucuna benzer bulguların elde edildiği çalışmalar (Çam, Sevimli ve Yerlikaya, 2010; Karabulut ve Bahadır, 2013; Yokuş, 2013; Irmak, 2015; Alkan, 2015; Köse vd., 2016; Büyükkateş 2018; Gültekin, 2019; Çelik ve Gaye,2019) bulunmaktadır ve bu araştırmada elde edilen bulguyu desteklemektedir. Literatür irdelendiğinde cinsiyet değişkeninin yalnızlık düzeyini etkilemediği sonucuna benzer bulguların elde edildiği çalışmalar (Moore ve Schultz 1983, Roscoe ve Skomski 1989, Russell ve ark. 1980, Brage ve ark. 1993;Akt: Duyan vd.,2008) bulunmaktadır ve araştırmada elde edilen bulguyu desteklemektedir. Türkiye’de yapılmış birçok çalışmada cinsiyet değişkeninin yalnızlık düzeyini etkilemediği belirlenmiş (Eren,1994; Pancar,2009; Demirtaş, 2007) ve araştırmada elde edilen bulguyu desteklemektedir.

Bu sonuçlara göre bireyin psiko-sosyal dünyasının çekirdeğini oluşturan yalnızlık ve olumsuz değerlendirilme korkusunun, cinsiyetin kız ya da erkek olduğu fark etmeksizin tüm insanlar için evrensel kavramlar olduğunu, herkeste görülebileceğini ve bu kavramların derinliğinin altında farklı değişkenlerin etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmada elde edilen bulgular irdelendiğinde erkek öğrencilerin kontrol kaybı, daha fazla online kalma isteği, sosyal ilişkilerde olumsuzluk ve internet bağımlılığı toplam puan ortalamalarının, kız öğrencilerin puan ortalamalarına göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Literatür irdelendiğinde araştırma bulgularını destekleyen çalışmalar (Bayraktar, 2001; Yang ve Tung, 2007; Ceyhan, 2008; Mottram ve Fleming, 2009; Gürcan, 2010; Batıgün ve Kılıç, 2011; Çelik ve Odacı, 2012; Gündoğmuş,2017) bulunmaktadır.

Türkiye İstatistik Kurumu (TUİK) 2019 hanelerde bilişim kullanım oranları istatistiği irdelendiğinde erkeklerin (%82) kadınlara (%70) oranla daha fazla internet kullandığı tespit edilmiştir (TUİK,2019).

Bu sonuçlara göre erkek ve kız öğrenciler arasında bu farklılığın oluşmasında ülkemizdeki toplum içerisindeki cinsiyet rol-görev dağılımındaki değişkenliğin etkili olduğu söylenebilir. Buna kapsamda irdelendiğinde erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre internet teknolojilerine daha fazla merak duymaları, yazılım-uygulama teknolojilerini daha çok takip etmeleri, oyun teknolojilerine daha fazla süre ayırmaları gibi etkenlerden ötürü erkek öğrencilerin günlük internet kullanım süresinin kız öğrencilere göre daha fazla görülebileceği düşünülmektedir.

Araştırmada elde edilen bulgulara göre ailenin gelirini yeterli bulmayan öğrencilerin; olumsuz değerlendirme korkusu kontrol kaybı sosyal ilişkilerde olumsuzluk, internet bağımlılığı toplam puan ve yalnızlık puan ortalamalarının, ailesinin gelirini yeterli bulan öğrencilerin puan ortalamalarına göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca araştırmada, daha fazla online kalma isteği puan ortalamalarının ailenin gelirini yeterli bulma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır.

Aile gelir seviyesi olumsuz değerlendirilme korkusu açısından literatür incelendiğinde araştırmanın bulgularını destekleyen çalışmalar mevcut olup (Cheng vd., 2014; Alkan, 2015; Irmak, 2015; Büyükkateş,2018; Çelik ve Atilla, 2019) bu sonuçlar araştırmanın bulgularının güvenilirliğini kuvvetlendirmektedir. Bu sonuçlara göre aile gelir düzeyi yükseldikçe olumsuz değerlendirilme korkusundaki azalmanın nedeni olarak, geliri yüksek olan öğrencilerin gelecek kaygısı yaşamamaları, daha yüksek özgüvene sahip olmaları, kendileri hakkında olumsuz düşünebilecekleri durumların daha az olmasının etkisi olduğu düşünülmektedir.

Aile gelir seviyesi ve yalnızlık açısından literatür incelendiğinde araştırmanın bulgularını destekleyen çalışmalar mevcut olup (Körler, 2011; Şahin, 2015; Döner, 2018) bu sonuçlar araştırmanın bulgularının güvenilirliğini kuvvetlendirmektedir. Bu sonuçlara göre ailenin gelir seviyesinin yükseldikçe yalnızlık düzeyindeki azalmanın nedeni olarak, geliri yüksek olan öğrencilerin, geliri düşük olan öğrencilere göre daha az gelecek kaygısı yaşaması, kendine olan güven düzeyinin daha yüksek olması,

sosyalleşme, kişisel gelişim etkinliklerine katılma, yaşamsal olanaklara daha kolay erişmelerinin etkili olduğu düşünülmektedir.

Aile gelir seviyesi ile internet bağımlılığı düzeyi açısından literatür incelendiğinde araştırmanın bulgularını destekleyen çalışmalar mevcut olup (Bayraktar,2001; Körler, 2011; Çetinkaya, 2013, Toraman,2013; Önay,2014; Ünal, 2015;Kaman, 2019; Gültekin,M.,2019 bu sonuçlar araştırmanın bulgularının güvenilirliğini kuvvetlendirmektedir. Bu sonuçlara göre ailenin gelir seviyesinin yükseldikçe internet bağımlılığı düzeyindeki azalmanın nedeni olarak, gelir seviyesi yüksek olan öğrencilerin maddi imkânlarının daha fazla olmasından dolayı sosyalleşmeye, kişisel gelişim etkinliklerine katılmaya daha fazla zaman ayırabilmesinin etkili olduğu düşünülmektedir.

Araştırmada elde edilen bulgulara göre olumsuz değerlendirme korkusu, kontrol kaybı, daha fazla online kalma isteği, sosyal ilişkilerde olumsuzluk ve internet bağımlılığı toplam puan ortalamalarının ve yalnızlık puan ortalamalarının akademik not ortalamasına göre anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır.

Literatür incelendiğinde öğrencilerin akademik not ortalamalarının olumsuz değerlendirilme korkusu açısından karşılaştırıldığında benzer bulgulara erişen çalışmalar (Çelik ve Gaye,2019) mevcuttur. Bu durum öğrencilerin yaşadığı olumsuz değerlendirilme korkusunun onların derslere karşı ve okula karşı ilgisini azaltmadığı düşünülmektedir. Öğrencilerin akademik not ortalamalarının yalnızlık düzeyi açısından karşılaştırıldığında literatürde daha çok öğrencinin akademik not ortalaması azaldıkça yalnızlık seviyesinin artacağını belirten çalışmalar mevcuttur (Körler, 2011; Döner, 2018). Öğrencilerin kendini yalnız hissetmesi sonucu; öğrenci okulda öğretmenleri ve arkadaşlarıyla sağlıklı iletişim kuramamasına ve zamanla derslere karşı ilginin azalmasına, yeteri kadar derslere zaman ayırmamasına ve düşük not alarak akademik başarısının düşmesine sebep olduğu düşünülmektedir. Ancak, lise öğrencileri ile yürütülen bu araştırmada, öğrencilerin not ortalamaları ile yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı bulgusu bu bağlamda yalnızlık düzeyi yüksek olan öğrencilerin okuldan kendini tamamen soyutlamadığını ve derslere olan ilgilerini azaltmadığı düşünülmektedir.

Öğrencilerin akademik not ortalamalarının internet bağımlılığı düzeyi açısından karşılaştırıldığında, Fariz ve Sarıcı Bulut (2019) araştırmalarında yapılan araştırmayı

destekleyecek şekilde öğrencilerin not ortalamalarıyla internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olmadığını tespit etmiş olsa da literatürde daha çok öğrencinin akademik not ortalaması artıkça internet bağımlılığı düzeylerinin düşeceğini belirten çalışmalar mevcuttur (Altuğ, Gencer ve Ersöz, 2011; Toraman,2013; Duman, 2016; Gedikoğlu;2018; Saruhan, 2019). İnternet kullanımı bilinçli kullanıldığı takdirde akademik başarıyı arttırmada etkili olmasına karşın, günümüzde maalesef öğrenciler tarafından ders çalışma dışında farklı aktiviteler (sosyal medya, oyun, video vb.) için tercih edilmektedir. Ancak, lise öğrencileri ile yürütülen bu araştırmada, öğrencilerin not ortalamaları ile internet bağımlılığı semptomları arasında anlamlı bir fark olmadığı bulgusu bu bağlamda öğrencilerin interneti yalnızca sosyal medya, oyun, video izleme vb. amaçlarla değil aynı zamanda ödev ve araştırma amacıyla kullanmaları ile bağlantılı olduğu düşünülmektedir.

Araştırmada elde edilen bulgulara göre, olumsuz değerlendirme korkusu ve yalnızlık puan ortalamalarının günlük internet kullanım süresine göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bununla birlikte öğrencilerin günlük internet kullanım süreleri arttıkça kontrol kaybı, daha fazla online kalma isteği, sosyal ilişkilerde olumsuzluk ve internet bağımlılığı toplam puan ortalamalarının arttığı tespit edilmiştir.

Zorbaz ve Tuzgöl Dost (2014) Araştırmalarında elde edilen bulgular incelendiğinde, lise öğrencilerinde olumsuz değerlendirilme korkusunun, problemlili internet kullanımını pozitif ve anlamlı yönde etkilediğini tespit etmişlerdir. Bu kapsamda irdelendiğinde internet ortamının yargılama içermemesi, kişiye daha özgürce düşüncelerini paylaşma imkânı vermesi ve anonim olabilme özelliği tanınması gibi nedenlerle olumsuz değerlendirilme korkusu bulunan lise öğrencilerinin internet erişim süresinin daha fazla olabileceğini öngörmüşlerdir. Ancak, lise öğrencileri ile yürütülen bu araştırmada, öğrencilerin günlük internet kullanım süreleri ile olumsuz değerlendirilme düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmamasının nedeni; araştırmaya katılan öğrencilerin interneti sadece olumsuz değerlendirilme korkusunu bastırmak için değil, farklı amaçlardaki (ders, araştırma, oyun, alışveriş vb.) kullanmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Yalnız olan bireyler ve yalnız olmayan bireylerin internet erişim düzeylerinin kıyaslandığı araştırmada, yalnız olan bireylerin internete daha fazla zaman ayırdıkları, interneti sosyalleşmek ve duygusal destek almak için daha fazla kullandıkları tespit edilmiştir. Yalnız olan bireylerin yüz yüze iletişimden hoşlanmadıklarını daha çok

çevrimiçi iletişimi tercih ettiklerini ve gizlilik duygusundan hoşlandıklarını belirtmişlerdir (Morahan-Martin ve Schumacher, 2003). Ancak, lise öğrencileri ile yürütülen bu araştırmada, öğrencilerin günlük internet kullanım süreleri ile yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmaması araştırmaya katılan öğrencilerin interneti sadece yalnızlık duygularını bastırmak için değil, farklı amaçlarda (ders, araştırma, oyun, alışveriş vb.) kullandıkları düşünülmektedir.

Literatürde yapılmış tüm bu araştırma verileri günlük internet kullanım süresi arttıkça, internet bağımlılığını artırdığı verisini desteklemektedir. Cao vd. (2007) araştırmalarında Çin’de 2620 ergende yaptığı çalışmada internet bağımlılarının haftalık 11,1 saat, bağımlı olmayanların ise 3,1 saat internet kullandığı belirtilmiştir. Niemz vd. (2005) araştırmalarında haftalık 10-14 saat ve daha fazla internet kullanımının patolojik internet kullanımına yatkınlık oluşturduğunu, ayrıca haftada 20 saat üzeri kullanıcıların yarısının internet bağımlılığı olduğunu belirtmiştir. Tuna (2015) araştırmasında, 231 ortaokul öğrencisinde yürütülen bir tez çalışmasında günlük 4 saatin üzerinde internet kullanmanın internet bağımlılığına olan yatkınlığı artırdığı bildirilmiştir. Güney Kore’de yapılan bir çalışmada da internette geçirilen süre ve ilk internet kullanımından itibaren geçen süre ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulduklarını bildirmişlerdir.

Çin’de yapılan bir çalışmada da günde 4 saat ve üzeri internet kullanımının internet bağımlılığı riskini artırdığı gösterilmiştir (Akt:Sayılı,2019). Xu vd. (2011) Çin’de yaptıkları bir çalışmada da hem günlük internet kullanım süresi hem de hafta boyu toplam internet kullanımı süresi arttıkça internet bağımlılığı oranının da arttığı gösterilmiştir. Genel olarak literatür tarandığında internet kullanım süresi ve sıklığı arttıkça internet bağımlılığının daha fazla görüldüğünü analiz edilmiştir (Bilge,2012; Soydan, 2015; Öner,2015; Engin vd.2013; Vigna-Taglianti vd.2017)

Dünya genelinde internet kullanımı hakkında araştırma yapan We Are Social ve Hootsuite’in kuruluşlarının ortaklaşa hazırladığı “2019 Yılı Global Dijital Raporu” sonuçlarına göre Dünya genelinde ortalama bir internet kullanıcısı günde yaklaşık 6 saat 42 dakikasını internette harcadığı tespit edilmiştir. Türkiye’deyse kullanıcılar ortalama 7 saat 15 dakikasını İnternet’te harcadığı tespit edilmiştir. Araştırmada Türkiye’de nüfusun %63’ü sosyal medya kullanıcısı. Toplam sosyal medya kullanıcılarının sayısı 52 milyon olduğu tespit edilmiştir. Türkiye’de ortalama bir kullanıcı 2 saat 46 dakikasını sosyal medya platformlarında geçirdiği tespit edilmiştir.

İnternete bağlanma yolu gerek bilgisayar gerek mobil gerek akıllı diğer cihazlar (tablet, saat vb.) yoluyla erişimin sağlandığı internet kullanımını her geçen gün daha çok artmakta ve insanların yaşamından pek çok şeyi götürmektedir. Örneğin Ülkemizin yaşam ömrü 78 yıl (TUİK) üzerinden bir hesap yapılırsa ortalama bir insan günde 3 saatini sosyal medyada geçirdiğinde, bu da yaşam süresinden 9 yıl 7 ay kadar bir zamana tekabül etmektedir.

Bu sonuçlara göre araştırma verileri irdelendiğinde araştırmaya katılan 320 öğrencilerden 126'sı günde 1-3 saat, 135'i günde 4-6 saat ve 69'u günde 7 saatten fazla zamanını internette geçirdiğini bildirmişlerdir. Bu kapsamda 2019 Yılı Global Dijital Raporu ile yapılan araştırma karşılandığında Türkiye ortalaması(7 saat 15 dakika) ve üzerinde olan öğrenci sayısı 69 olduğu belirlenmiştir.

Araştırmanın temel amacı olan öğrencilerin yalnızlık düzeyinin yordanmasında olumsuz değerlendirme korkusu ve internet bağımlılığının rolüyle ilgili olarak yapılan kolerasyon analizi sonucunda olumsuz değerlendirme korkusu ve internet bağımlılığının yalnızlıkla ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Yalnızlık algısındaki değişimin %24'ü internet bağımlılığı ve olumsuz değerlendirme korkusu tarafından açıklanmıştır. Regresyon analizi sonucundaysa internet bağımlılığı bileşenlerinden sosyal ilişkilerde olumsuzluğun ve olumsuz değerlendirme korkusunun yalnızlığın anlamlı yordayıcısı olduğu anlaşılmıştır.

Öğrencilerin sosyal ilişkilerde olumsuzluk algısı ve olumsuz değerlendirme korkusu, yalnızlık algılarını pozitif yönde etkilemektedir. Kısacası araştırma sonucunda internet bağımlılığı açısından öğrencilerin sosyal ilişkilerinde olumsuzluk ve olumsuz değerlendirme korkuları artıkça yalnızlık algılarının artacağı tespit edilmiştir.

5.2. Sonuç ve Öneriler

Bu çalışma internetle genç yaşta tanışan, önceki kuşaklara göre bilgiyi daha hızlı ulaşabildiği ve yorumlayabildiği öngörülen günümüzde “Z kuşağı”(2000-2020 doğumlu) olarak bilinen 9, 10, 11 ve 12. sınıfta öğrenim gören lise öğrencilerine yapılmıştır. Araştırmanın sonuçlarını aşağıdaki gibi maddeleştirmek mümkündür:

- 9, 10, 11 ve 12. sınıfta öğrenim gören lise öğrencilerin genel olarak internet bağımlılığı algılarının düşük, olumsuz değerlendirme korkularının ve yalnızlık algılarının ise orta düzeyde bulunduğu tespit edilmiştir.

- Yaşa göre; internet bağımlılığı alt ölçeklerinden daha fazla online kalma isteği, sosyal ilişkilerde olumsuzluk, olumsuz değerlendirme korkusu ve yalnızlık puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği ancak, internet bağımlılığı alt ölçeklerinden kontrol kaybı ve internet bağımlılığı toplam puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. 15 ve 16 yaş gruplarında bulunan öğrencilerin kontrol kaybı ve internet bağımlılığı toplam puan ortalamalarının, 18 ve üzeri yaş grubunda bulunan öğrencilerin puan ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
- Cinsiyete göre; olumsuz değerlendirme korkusu ve yalnızlık puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bununla birlikte erkek öğrencilerin; kontrol kaybı, daha fazla online kalma isteği, sosyal ilişkilerde olumsuzluk ve internet bağımlılığı toplam puan ortalamalarının, kız öğrencilerin puan ortalamalarına göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
- Sınıf düzeyin göre; olumsuz değerlendirme korkusu ve yalnızlık puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bununla birlikte, kontrol kaybı, daha fazla online kalma isteği, sosyal ilişkilerde olumsuzluk ve internet bağımlılığı toplam puan ortalamalarının sınıf düzeyine göre dokuzuncu ve onuncu sınıf öğrencilerinin internet bağımlılığı toplam puan ortalamaları, on ikinci sınıf öğrencilerinin puan ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
- Aile gelir seviyesine göre; ailesinin gelirini yeterli bulmayan öğrencilerin olumsuz değerlendirme korkusu, kontrol kaybı, sosyal ilişkilerde olumsuzluk, internet bağımlılığı toplam puan ve yalnızlık puan ortalamalarının, ailesinin gelirini yeterli bulan öğrencilerin puan ortalamalarına göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
- Anne ve baba birliktelik durumuna göre; anne ve babası ayrı olan öğrencilerin; olumsuz değerlendirme korkusu, kontrol kaybı, daha fazla online kalma isteği, sosyal ilişkilerde olumsuzluk ve internet bağımlılığı toplam puan ortalamalarının, anne ve babası birlikte olan öğrencilerin puan ortalamalarına göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
- Okul not ortalamasına göre; olumsuz değerlendirme korkusu, kontrol kaybı, daha fazla online kalma isteği, sosyal ilişkilerde olumsuzluk ve internet

bağımlılığı toplam puan ortalamalarının ve yalnızlık puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

- Günlük internet kullanım süresine göre; olumsuz değerlendirme korkusu ve yalnızlık puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bununla birlikte öğrencilerin günlük internet kullanım süreleri arttıkça kontrol kaybı, daha fazla online kalma isteği, sosyal ilişkilerde olumsuzluk ve internet bağımlılığı toplam puan ortalamalarının arttığı tespit edilmiştir.
- Araştırma sonucunda internet bağımlılığı bileşenlerinden sosyal ilişkilerde olumsuzluğun ve olumsuz değerlendirme korkusunun yalnızlığın anlamlı yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. İnternet bağımlılığı bileşenlerinden olan öğrencilerin sosyal ilişkilerinde olumsuzluk algıları ve olumsuz değerlendirme korkuları arttıkça yalnızlık algılarının anlamlı bir şekilde artacağı tespit edilmiştir.

Yapılan araştırmanın sonuçlarına göre aşağıdaki önerilerde bulunulabilir:

Ailelere;

- Araştırmanın bulguları anne ve babası ayrı olan öğrencilerin, anne ve babası birlikte olan öğrencilere göre yalnızlık, olumsuz değerlendirilme korkusu ve internet bağımlılığı düzeyi açısından daha riskli seviyede olduğu tespitine istinaden, ayrılmış olan aileler çocuklarının bu şekilde problemler yaşamaması için daha dikkatli olmaları önerilmektedir. Bu süreçte onların yalnızlaşmaması için anne ve baba birlikte hareket etmeli, ayrılmış olursa bile birlikte ortak aktiviteler yapılarak çocuklarına aile bağlarının kopmadığını hissettirilmesi önerilir. Ayrılmış olan anne ve babalar çocuklarının sanal dünyaya ve internete daha fazla yönelmemesi için onlarla iletişimlerini aksatmamalı, sosyal çevreden uzaklaşarak olumsuz değerlendirilme korkusuna sebep olabilecek davranışlara girmemesi için destek olunması önerilmektedir.
- Araştırmanın bulguları ailesinin gelirini yeterli bulmayan öğrencilerin olumsuz değerlendirilme korkusu, internet bağımlılığı ve yalnızlık puan ortalamalarının, ailesinin gelirini yeterli bulan öğrencilerin puan ortalamalarına göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu tespitine istinaden, gelir seviyesi düşük olan ailelerin çocuklarının bu problemleri yaşamaması için daha dikkatli olması önerilir. Çocuklarınızın yalnızlık duygusuna kapılmaması

için onlarla beraber gelir seviyeniz düzeyinde sosyal aktivitelere katılım veya belediyelerin, bakanlıkların yapmış olduğu ücretsiz etkinlikleri (sinema, tiyatro vb.) takip ederek çocuklarınızın olumsuz değerlendirilme korkusu yaşayarak içine kapanmaması için sosyalleşmesine katkıda bulunulması önerilmektedir.

- Çocuklarınızın internet bağımlısı olmaması için günlük internet kullanım sürelerini ve çocuklarınız girmiş olduğu internet sitelerini takip etmeye çalışın. Özellikle araştırma bulgularında belirtildiği üzere çocukları 15 ve 16 yaş gruplarında bulunan veya dokuzuncu ya da onuncu sınıfta eğitim gören veya cinsiyeti erkek olan öğrencilerin velilerinin internet bağımlılığı konusunda daha dikkatli olması önerilmektedir. Ancak, kontrolü sağlamak için öğrencilerin internette geçirdikleri günlük internet kullanım süresini kısıtlamak için aniden interneti kapatma, modemi saklama, internet erişimini, kotasını azaltma gibi yöntemlere başvurulmamalıdır. Onlarında katkısıyla evde internet kullanma kuralları oluşturulmalıdır. Bu listelerde çocuklarınızın çevrimdışı hayatlarında ruh halini olumsuz etkileyebilecek internet siteleri, hesaplar belirlenmeli (bahis, kumar, pornografik siteler gibi) ve internet sağlayıcısı firmanızla görüşülüp filtreleme yapılması önerilmektedir.
- İçinde bulunduğumuz çocuklarımızın Z kuşağının bir parçası olduğunu ve internette zaman geçirmenin bu çocuklar için nefes almak kadar önemli olduğunu unutulmamalıdır. Bu yüzden onların çevrimdışı hayatta ekrandan uzaklaşmasını sağlayacak, insanlarla iletişim kurmasını sağlayacak aktiviteler geliştirilmesi önerilmektedir.
- Onların okul içinde yaşadıkları problemleri anlamak için rehber öğretmenleri ve sınıf öğretmenleri ile sürekli iletişimde kalınmalıdır. Problemlerini yeninceye kadar izlenmesi gereken yolu öğretmenleri ve çocuğunuzla birlikte ortak bir akılla belirlenmesi önerilmektedir.

Kurum ve Kuruluşlara;

- Milli Eğitim Sisteminde okullarda ergenlerin sadece müfredata yönelik bilgilendirilmelerinin ötesinde içinde buldukları dönemde karşılaşacakları sorunlar(Yalnızlık, olumsuz değerlendirilme korkusu vb. sosyal fobiler, internet bağımlılığı vd.) ile mücadele edebilmelerini sağlayacak konularda ders içeriklerine eklenmeli ve okullarda bu tarz problemleri olan çocukların sorunlarına daha detaylı irdelenmesi için atölye çalışmaları geliştirilmelidir.

Özellikle öğrencilerin bu konulara olan ilgisini artırmak için günümüzde artık çok kullanılan sosyal medya hesaplarından, youtube vb. video paylaşım platformlarından faydalanılması önerilmektedir. Bu kapsamda gençler üzerinde etkisi olan sosyal medya fenomenlerinden ,sanatçı, artist vb. kişilerden destek alınması ve onların vasıtasıyla bakanlık tarafından hazırlanmış olan yalnızlık, olumsuz değerlendirme korkusu ve sosyal medya bağımlılığının olumsuz belirtilerini içeren yayınlardan destek alınması önerilmektedir. Ayrıca “Yalnız değilsin. Korkma biz seninleyiz” temalı kısa filmler ve ilgi çekici kamu spotları çekilerek öğrencilerin erişim sağladığı sosyal medya platformlarında ve ulusal kanallarda yayınlanması önerilmektedir.

- Öğrencilerin okullarında veya özel hayatlarında yaşamış oldukları problemlerde karşı tarafla iletişim çekingenliğini azaltmak için Milli Eğitim Bakanlığının gözetiminde oluşturulacak bir web site üzerinde öğrencilerin ister kendi kimliği isterse de farklı bir kullanıcı adıyla katılabileceği destek platformu kurulması önerilmektedir.
- Ülkemizde internet kullanımının öğrencilere verebileceği zararların azaltılması için gerekli yasal düzenlemelerin yapılması ve yerel yönetimlerin psikolojik danışmanlık hizmetlerinin içerisinde yalnızlıkla mücadele programlarına yer verilmesi önerilmektedir. Araştırmada internet bağımlılığı seviyeleri yüksek olan dokuzuncu ve onuncu sınıf öğrencilerine, 15 ve 16 yaş gruplarındaki öğrencilere ve erkek öğrencilere bilinçli internet kullanımı konusunda sürekli bilgi verilmesi ve aşırı internet kullanımının hayatlarından neleri götürdüğü ve hedeflerinden neleri çalabileceği hakkında yaşam hikâyeleri anlatılması önerilmektedir.
- Yalnızlık ve olumsuz değerlendirilme korkuları olan öğrencilerin sosyalleşmesine katkı sağlamak için bu gruptaki öğrencilere bireysel ödevler yerine grup proje ödevleri verilmesi, bu gruptaki öğrencilerin kendini daha iyi ifade edebilmelerine katkı sağlamak için rehberlik faaliyetlerinin daha çok desteklenmesi önerilmektedir.
- Araştırma kapsamında ergenlerin yaşamış oldukları sorunların olumsuz etkilerini en aza indirmek için kamuoyu ve ebeveynler bilinçlendirilmelidir. Bu kapsamda özellikle aile gelir durumu ve anne ve baba birliktelik durumuna

göre araştırma sonucunda anlamlı bir ilişkisi olunması nedeniyle, düşük gelir seviyesinde ve anne-babası ayrı olan öğrencilerin ailelerine yönelik rehber öğretmenler aracılığıyla bilgilendirme seminerleri yapılması, onları bilgilendirici görüşmeler yapılması önerilmektedir.

Araştırmacılara;

- Araştırma İstanbul İli Fatih İlçesinde lisede eğitim gören 320 öğrenci üzerinde yapılmış olup, araştırmanın evren ve örneklem büyüklüğü artırılarak daha bütüncül sonuçlara ulaşılabileceği tahmin edilmektedir.
- Araştırma ilköğretim, üniversite gibi farklı öğretim düzeyleri ve yaşlarda bulunan öğrenciler üzerinde yapılması önerilmektedir.
- Araştırmada yalnızlığın yordanmasında etkisi araştırılan internet bağımlılığı kavramı daha özelleştirilerek sosyal medya bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı oyun bağımlılığı vb. farklı ölçekler üzerine de araştırma yapılması önerilmektedir.
- Yapılacak kişisel bilgi formlarında, ülkemizde günlük internet ve sosyal medya kullanım süreleri konusunda TÜİK ve We Are Social ve Hootsuite kurumlarının paylaştığı sonuçlar paylaşılarak, kişilerin oluşturulan anketlerde günlük internet kullanım süreleri hakkında daha doğru cevap vermesinin desteklenmesi önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Aksakal, S. (2009). *Obez Lise Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). 19 Mayıs Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Aktaş, Y. (2005). 3-18 Yaş Grubu Çocuk ve Gençlerin İnteraktif İletişim Araçlarını Kullanma Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 4(4):59-66.
- Altuğ, M., Gencer, C., ve Ersöz F. (2011). Ortaöğretim öğrencilerinin hayatında bilgisayarın yeri. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 4(1):19–28.
- American Addiction Centers. (2020). Internet and Computer Addiction Treatment Program Options. <https://www.psychguides.com/behavioral-disorders/computer-internet-addiction/treatment/> [10.02.2020].
- Armağan, A. (2014). Yalnızlık ve Kişiler Arası İletişim İlişkisi: Öğrenciler Üzerinde Bir Araştırma. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(30):27-43.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar Dergisi*, 1(1): 55-67.
- Avcı, M. (2019). *Lise Öğrencilerinin Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Düzeyleri Öznel İyi Oluş Düzeyleri ile Sanal Zorbalık Düzeyleri Arasındaki Yordalayıcı İlişkiler* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sabahattin Zaim Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Balta, Ö. Ç. ve Horzum, M. B. (2008). Web tabanlı öğretim ortamındaki öğrencilerin internet bağımlılığını etkileyen faktörler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 41: 185-203.
- Batıgün Durak, A. ve Hasta, D. (2010). İnternet Bağımlılığı: Yalnızlık ve Kişilerarası İlişki Tarzları Açısından Bir Değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11:213-219.
- Bayraktar, F. (2001). *İnternet Kullanımının Ergen Gelişimindeki Rolü* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir.

BBC.(2018).The Anatomy of Loneliness.
<https://www.bbc.com/future/article/20180928-the-surprising-truth-about-loneliness> [15.03.2020].

Ben, S. (2017). *İstanbul'da Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Anksiyete Düzeyleri ile Beden Algısı, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu, Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Beşaltı, M. (2016). "Ergenlerde internet bağımlılığı ve kişilik özelliklerinin bazisosyodemografik özelliklere göre incelenmesi" (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.

Bıyık, N. (2004). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık duygularının kişisel ve sosyal özellikleri, öfke eğilimleri açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.

Bilge, F. (2012). Bir Grup İlköğretim Öğrencisinde Bilgisayara Yönelik Bağımlılık Eğilimi Değerlendirmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*,43:96-105.

Booth, R., Bartlett, D. ve Bohnsack, J. (1992). An examination of the relationship between happiness, loneliness, and shyness in college students. *Journal of College Student Development*, 33(2): 157–162.

Bozkurt H, Şahin S., Zoroğlu S. (2016). İnternet bağımlılığı: Güncel bir gözden geçirme. *Çağdaş Tıp Dergisi*, 6(3):235-47.

Buluş, M. (1997). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3: 83-84.

Burger, J.M. (2006). *Kişilik*. Çev: İ. D. Erguvan Sarioğlu, Kaknüs Yayınları, İstanbul.

Büyükateş, V. (2018). *Mükemmeliyetçilik, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yakın Doğu Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Lefkoşa.

- Cacioppo J.T. , Hawkley L.C. , Ernst J.M. , Burleson M. , Berntson G.G. ve Nouriani, B. (2006). Loneliness within a nomological net: An evolutionary perspective. *Journal of Research in Personality*, 40:1054–1085.
- Canan, F. (2010). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı, disosiyatif belirtiler ve sosyodemografik özellikler arasındaki ilişki* (Doktora Tezi). Düzce Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Düzce.
- Cao F, Su L. (2007). Internet addiction among Chinese adolescents: prevalence and psychological features. *Child: care, health and development*, 33(3):275-81.
- Cao H, Sun Y, Wan Y, Hao J, Tao F. (2011). Problematic Internet use in Chinese adolescents and its relation to psychosomatic symptoms and life satisfaction. *BMC public health*,11(1):802.
- Castells, M. (2005). *Ağ Toplumunun Yükselişi - Enformasyon Çağı: Ekonomi, Toplum ve Kültür* (Çev. E. Kılıç), İstanbul: Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Cavanaugh, A. M. ve Buehler, C.(2016). Adolescent loneliness and social anxiety: The role of multiple sources of support. 33(2):149-170 <https://doi.org/10.1177/0265407514567837> [10.03.2020].
- Cengizhan, C. (2005). Öğrencilerin Bilgisayar ve İnternet Kullanımında Yeni Boyut: İnternet Bağımlılığı. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22:83-98.
- Cenkseven, F. ve Çeçen. R. (2007). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak psikolojik iyi olma. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16:(2), 109-118.
- Ceyhan, E. ve Ceyhan, A.A.(2011). Üniversite Psikolojik Danışma Merkezine Başvuran Öğrencilerin Yalnızlık ve Depresyon Düzeyleri. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 31(160):81-92.
- Ceyhan, E. (2016). *İnternet Bağımlılığının Bağlanma Stilleri Ve Duygu Düzenlemeyle ilişkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Van.
- Christinan, L. (2013). Loneliness: An Integrative Approach. *Journal of Integrated Social Sciences*, 3(1): 1-29.

- Chu, C., Buchman-Schmitt, J.M. vd. (2016). Thwarted Belongingness Mediates the Relationship between Fear of Negative Evaluation and Suicidal Ideation. 40(1): 31–37. <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs10608-015-9715-3> [20.01.2020].
- Cheng, G., Zhang, D. ve Ding, F. (2014). Self-esteem and fear of negative evaluation as mediators between family socioeconomic status and social anxiety in Chinese emerging adults. *International Journal of Social Psychiatry*, 61(6):569-576.
- CİGNA. (2018). American Adults Are Considered Lonely As Revealed By New Cigna Study. <https://www.multivu.com/players/English/8294451-cigna-us-loneliness-survey/> [22.01.2020].
- Çağır, G. (2010). *Lise ve Üniversite Öğrencilerinin Problemleri İnternet Kullanımları ile Algılanan Sağlık Halleri ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişki* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Balıkesir Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.
- Çam, S., Sevimli, D. ve Yerlikaya, E. (2010). Olumsuz değerlendirilmekten korkma ölçeğine (ODKÖ) ilişkin bir geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19 (1):132-140.
- Çam, H. H. (2014). *Adölesanlarda internet bağımlılığı prevalansı ile psikopatolojik semptomlar ve obezite arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Çelik, Y. ve Atilla, G. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Kendini Sabotaj, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ve Benlik Saygısı. <https://www.researchgate.net/publication/338231315> [02.05.2020].
- Çetin B. , Doğan T. ve Sapmaz F. (2010). Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 35(156): 205-216.
- Çetin, B., İlhan, M. ve Yılmaz, F. (2014). Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ve Akademik Risk Alma Arasındaki İlişkinin Kanonik Korelasyonla İncelenmesi. *Kuram Ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 14 (1): 135-158.

- Çetin-Aydın, G., Başol, O. (2014). X ve Y Kuşağı: Çalışmanın Anlamında Bir Değişme Var mı? *Electronic Journal of Vocational Colleges*, 4(4):1-15.
- Çetinkaya, M. (2013). *İlköğretim öğrencilerinde internet bağımlılığının incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Çivitci, N. (2011). Lise Öğrencilerinde Okul Öfkesi ve Yalnızlık. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35): 18-29.
- Davis RA. (2001). Cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Comput Human Behav.* 17:187-195.
- Deffenbacher, J.L. ve Payne, D.M.(1978). Relationship of apprehension about communication to fear of negative evaluation and assertiveness. *Psychological Reports*, 42(2), 370. <https://doi.org/10.2466/pr0.1978.42.2.370> [26.01.2020].
- Deloitte. (2019). Global Mobil Kullanıcı Anketi. <https://www2.deloitte.com/tr/tr/pages/technology-media-and-telecommunications/articles/TR-GMCS-2019.html> [20.03.2020].
- Demir, A. (1989). UCLA Yalnızlık ölçeğinin geçerlilik ve güvenirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7 (23): 14-18.
- Demirli, C.ve Arslan, G.(2017). Ergenlerde İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(33):49-64.
- Demirtaş, S. (2007). *İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve yalnızlık düzeyleri ile stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Dikmen, O.(2019). *Genç Erişkinlerde İnternet Bağımlılığı Düzeyleri İle Sosyal Görüş Kaygısı ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Doğan, U.ve Karakuş, Y.(2016). Lise Öğrencilerinde Sosyal Ağ Siteleri Kullanımının Yordayıcısı Olarak Çok Boyutlu Yalnızlık. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(10):57-71.

- Döner, M.(2018). *Özel Lise Öğrencilerinin Yalnızlık ve Umutsuzluk Düzeyleriyle İnternet Bağımlılığı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gelişim Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Duman, Ş. (2016). *Ergenlerin problemleri internet kullanımı ile akademik başarı ve ertelemeleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Duru, E.(2008). Yalnızlığı Yordamada Sosyal Destek ve Sosyal Bağlılığın Rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23(61):15-24.
- Duy, B. (2003). *Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yaşadığı yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlarını azaltmadaki etkililiği*. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Duyan, V. , Çamur Duyan, G. Vd.(2008). Lisede Okuyan Öğrencilerin Yalnızlık Durumlarına Etki Eden Değişkenlerin İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 33(150): 28-40.
- Egger, O. ve Rauterberg, M. (1996). *Internet behaviour and addiction* (Semester Thesis). Swiss Federal Institute of Technology, Zurich.
- Eren, A. (1994). *Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve psikolojik ihtiyaçlarının incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Eren, E, Ş. (2018). *Öğretmen Adaylarının Sahip Olduğu Değerler, Sosyal Kaygı ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sabahattin Zaim Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ergin, A., Uzun, S.U., ve Bozkurt, A.İ. (2013). Tıp fakültesi öğrencilerinde internet bağımlılığı sıklığı ve etkileyen etmenler. *Pamukkale Tıp Dergisi*, (3):134-42.
- Erkan, Z. (2002), *Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeyleri, Ana-Baba Tutumları Ve Ailede Görülen Risk Faktörleri Üzerine Bir Çalışma* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

- Esen, S. ve Siyez, M. D. (2011). Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Yordayan Psiko-sosyal Değişkenlerin İncelenmesi, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36): 127-138.
- Erözkan, A. (2009). İlköğretim Sekizinci Sınıf Öğrencilerinde Depresyonun Yordayıcıları. *İlköğretim Online Dergisi*, 8 (2):334-345
- Esen, A. (2014). *Lise Çağı Ergenlerde İnternet Kullanımı ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Fariz, S.ve Sarıcı Bulut. S (2019). Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27(5):1977-1990.
- Gencer, S. L. ve Koç, M. (2012). Internet Abuse Among Teenagers And Its Relations To Interent Use Patterns And Demographics. *Journal Of Educational Technology & Society*, 15(2): 25-36.
- Genç, Y., Durğun, A., Kara, H. Z., Çakır, R. (2018). İnternet Kullanımın Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Algılarına Etkileri. *Akademik İncelemeler Dergisi*,13(2):301-336.
- Güler Yılmaz, M. (2012), *Ortaöğretim Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri İle Utangaçlık Düzeyleri Arasındaki İlişki*(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gültekin, M. (2019). *İlkokul ve Ortaokul Son Sınıf Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Gültekin, Ş. (2019). *15-18 Yaş Grubunda Ergenlerin Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusunun İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yıldırım Beyazıt Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Güloğlu, B. ve Kararımak, Ö.(2011). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı ve Psikolojik Sağlamlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 11(2):73-88

- Gündoğmuş, G. (2017). *Yalnızlık Düzeyinin Yordanmasında Anne Baba Tutumları ve Okul Tükenmişliği* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sabahattin Zaim Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gürültü, E. (2016). *Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılıkları Ve Akademik Erteleme Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Goosby, B. J., Bellatorre, A., Walsemann, K. M. ve Cheadle, J. E. (2013). Adolescent Loneliness and Health in Early Adulthood. *Sociological inquiry*, 83(4) <https://doi.org/10.1111/soin.12018> [10.02.2020].
- Gökçe, S. (2002). *Lise Öğrencilerinin utangaçlık düzeylerinin yordanması*(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Hair, J. F. Jr., Anderson, R. E., Tatham, R. L. ve Black, W. C. (1995). *Multivariate Data Analysis*. New York: Macmillan.
- Hahn, A., Jerusalem, M. (2001). Internetsucht: Reliabilität und validität in der online-Forschung. http://psilab.educat.huberlin.de/ssi/publikationen/internetsucht_online-forschung_2001b.pdf
- Irmak M. (2015). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ve Öğrenmeye İlişkin Tutumlarının İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Erciyes Üniversitesi, Kayseri.
- Johansson, A., ve Götestam, G. K. (2004). Internet addiction: Characteristics of a questionnaire an prevalence in Norwegian Youth (12-18 years). *Scandinavian Journal of Psychology*, 45(3): 223-229.
- Jones, W.H., Freeman, J.E., ve Goswick, R.A. (1981). The persistence of loneliness: Self and other determinants. *Journal of Personality*, 49(1):27-48
- Jones, W.H., Rose. J.ve Russel D. (1990). Loneliness and Social Anxiety. In: Leitenberg H (eds) *Handbokk of Social and Evaluation Anxiety*.
- Kaman, Y. (2018). *Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi. Fen Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş.

- Kaplan, N. (2016). *Ortaokul öğrencilerinde internet bağımlılık düzeylerinin sağlık üzerine etkilerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İzmir Katip Çelebi Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Karabulut, E. O., ve Bahadır, Z. (2013). Ümit milli judo takımının olumsuz değerlendirilmekten korkma ve empatik eğilim düzeylerinin incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7 (2): 108-115.
- Karapetsas, V.A., Zygouris, C. N. ve Fotis, I. A. (2015). Internet addiction and loneliness. *Encephalos*. 52: 4-9.
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Koçak, E. (2008). *Ergenlerde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı, sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Keleşoğlu, F. (2014). *Sosyal hizmet perspektifinden akademik başarı ve yalnızlık düzeyi ilişkisinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Yalova Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yalova.
- Khanam, S. J. & Moghal, F. (2012). Self esteem as a predictor of fear of negative evaluation and social anxiety. *Pakistan Jurnal of Psychology*, 43(1), 91-100.
- Kılınç, H. ve Sevim, S.A. (2005). Ergenlerde Yalnızlık ve Bilişsel Çarpırmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 38(2):67-89.
- Kısa, Ö. (2018). *Ortaokul Öğrencilerinde Yalnızlık Ve Sosyal Beceri Düzeyleri İle İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kırklareli Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırklareli.
- Kozaklı, H. (2006). *Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkilerin karşılaştırılması*(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Köse, E., Bayköse, Bal Turan, E. ve Yerlisu Lapa, T. (2016). Düzenli Egzersiz Yapan Bireylerde Olumsuz Değerlendirilme Korkusunun Vücut Algılarını Belirlemedeki Rolü. *Akademik Beşeri Bilimler Dergisi*, 6(2):351-360.

- Kraut, R. , vd. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*, 53(9): 1017–1031. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.53.9.1017> [03.03.2020].
- Lee, C.Y. ve Goldstein, S. E. (2015) Loneliness, Stress, and Social Support in Young Adulthood: Does the Source of Support Matter. *Journal of Youth and Adolescence*, 45:568-580.
- Medikoğlu, O. (2018). *İlkokul 4. sınıf öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeylerinin belirlenmesi ve akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Moretta, T. , Buodo, G.(2020). Problematic Internet and Loneliness: How Complex Is the Relationship? A Short Literature Review. *Curr Addict Rep.* <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs40429-020-00305-z> [13.03.2020].
- Michela, J. L., Peplau, L. A. ve Weeks, D. G. (1982). Perceived dimensions of attributions for loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43(5), 929-936.
- Milani, L., Osualdella, D. ve Di Blasio, P. (2009). Quality of interpersonal relationships and problematic internet use in adolescence. *Cyberpsychology & Behavior*, 12(6): 681-684.
- Morahan-Martin, J. Ve Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the Internet. *Computers in Human Behavior*, 19(6):659-671.
- Morisson, V.M., Gore, H.(2010). The Relationship between Excessive Internet Use and Depression: A Questionnaire-Based Study of 1319 Young People and Adults. *Psychopathology*, 43: 121-126. <https://doi.org/10.1159/000277001> [22.02.2020].
- Musetti, A. , Corsano, P., Boursier, V. ve Schimmenti, A.(2020). Problematic Use Internet Use In Lonely Adolescents: The Mediating Role Of Detachment From Parents. *Clinical Neuropsychiatry*, 17 (1): 3-10.

- Nazzal, I.F. , Cruz, O.ve Neto, F. (2019).Psychological predictors of loneliness among Palestinian university students in the West Bank. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1363461519857298> [24.03.2020].
- Öcal, D. (2018). İnstagram Örneğinde Sosyal Medyadan Yansıyanlar. *İNİF-E Dergisi*, 3(1): 23-36.
- Öner, K.(2015). *Lise öğrencisi ergenlerde depresyon, internet bağımlılığı ve ilişkili faktörler* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Özatça, A.(2009). “*Ergenlerde Sosyal ve Duygusal Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Aile İşlevleri*” (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Öztürk Ö., Odabaşoğlu G., Eraslan D., Genç Y. ve Kalyoncu Ö.A. (2007).İnternet bağımlılığı: Kliniği ve tedavisi. *Bağımlılık Dergisi*, 8(1):36-41.
- Pancar, A. (2009). *Parçalanmış ve tam aileye sahip ergenlerin yalnızlık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Peplau LA, Perlman D. (1982). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy*. New York: Wiley.
- Peplau, L.A. ve Perlman, D. (1984). Loneliness research: A survey of emprical findings. L. A. Peplau ve S. E. Goldston (Ed.). *Preventing the harmful consequences of severe and persistent loneliness* in:13-47. Rockville Maryland: National Institute of Mental Health.
- Rapee. R. M. ve R. G. Heimberg. (1997). A Cognitive-Behavioral Model Of Anxiety In Social Phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 35(8): 741-756.
- Sadeghi Bahramini D. , Faraji, R., Faraji, P., Holsboer-Trachsler, E. ve Marka, S. (2017). Depression and loneliness did not affect academic achievement among university students. *European Psychiatry*, 41:541-550.
- Sanders, C.E., Field, T.M., Diego, M. ve Kaplan, M. (2000). “The Relationship of Internet to Depression and Social Isolation Among Adolescents”, *Adolescence*, 35 (138):237-242.

- Sang, L., Whang. , Lee, S. ve Chang, G.(2004). Internet Over-Users' Psychological Profiles: A Behavior Sampling Analysis on Internet Addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 6(2): 143-150. <https://doi.org/10.1089/109493103321640338> [11.03.2020].
- Sarı, C., Karadeniz, H. (2019).İnternet Bağımlılığının Aile İçi İlişkilere Etkisi. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 28(4):294-298.
- Saruhan, Y.(2019). *Lise Öğrencilerinin Problemlı İnternet kullanımı ile Karakter Güçleri ve Akademik Başarısındaki İlişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).Atatürk Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Say, G. (2016). *Problemlı İnternet Kullanımı İle İlişkili Bazı Değişkenler: Ebeveyn-Ergen İlişki Niteliği, Yalnızlık, Öfke ve Problem Çözme Becerileri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Sayılı, U. (2019). *İstanbul İli Silivri İlçesinde Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Düzeyinin ve İlişkili Faktörlerin Değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).İstanbul Üniversitesi. Halk Sağlığı Anabilim Dalı, İstanbul.
- Sevinç, H. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı İle Duygularını İfade Etme ve Düşünme İhtiyacı Arasındaki İlişki* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sabahattin Zaim Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Shabani, M.B. (2012). Levels and Sources of Language Anxiety and Fear of Negative Evaluation among Iranian EFL Learners. *Theory and Practice in Language Studies*, 2, (11): 2378-2383.
- Shek, D.T.L. ve Yu, L.(2012). Internet addiction in Hong Kong adolescents: profiles and psychosocial correlates. *International Journal on Disability and Human Development*, 11(2). <https://doi.org/10.1515/ijdhhd-2012-0023> [10.04.2020].
- Shun, P., Xiang-Yi, Z. ve Hong-Po, Z.(2020). The Relationship between Fear of Negative Evaluation and Internet Overuse: The Mediating Effects of Social Anxiety and Self-control, (1): 81-86.

- Sigh, G.D. (2019). A Study Loneliness in Relation İnternet Addiction Among Adolescents. *International Journal of Research in Social Scienses*, 9(6):362-370.
- Skues, J.L., Williams, B.ve Wise, L.(2012) The effects of personality traits, self-esteem, loneliness, and narcissism on Facebook use among university students. *Computers in Human Behavior*, 28(6):2414-2419.
- Soydan, .M.Z. (2015). *Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ile Depresyon ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).Haliç Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şahan, M., ve Çapan, B. E. (2017). Ergenlerin Problemlı İnternet Kullanımında Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaların Ve Sosyal Kaygının Rolü. *Ege Eğitim Dergisi*, 18(2): 887-913.
- Şahin, C., ve Korkmaz Ö. (2011). Adaptation of internet addic-tion scale to Turkish. *Ahmet Kelesoglu Education Faculty Journal*, 32:101-115.
- Şahin, Ü.(2015). *Lise Öğrencisi Ergenlerde Problem Çözme, Yalnızlık, Umutsuzluk Düzeyi ve İlişkili Faktörler* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın, 2015.
- Şimşek, M. (2018). *Lise Öğrencilerinin Akademik Erteleme Davranışları ile Mükemmeliyetçilik ve Olumsuz Değerlendirme Korkusu Arasındaki İlişkilerde Benlik Saygısının Aracı Rolü*(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Suhail, K.ve Bargees, Z. (2016). Effects of excessive internet use on undergraduate students in Pakistan. *Cyber Psychol Behav.* 9(3): 297-307.
- Tabachnick, B.G. ve Fidell, L. S. (2007). *Using Multivariate Statistics*. Allyn & Bacon/Pearson Education.
- Tavşancıl, E. (2005). *Tutumların ölçülmesi ve SPSS ile veri analizi*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Toraman, M.(2013). *İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Ağ Kullanım Düzeylerinin Ortaöğretim Öğrencilerinin Akademik Başarıları ile İlişisinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fırat Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.

- Tosun, M. (2013). *Din Görevlilerinde Olumsuz Değerlendirilme Korkusu-Özgüven İlişkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.
- Tuna C. (2015). *Ortaokul Öğrencilerinin Ebeveynleriyle Olan Bağlanma İlişkisinin İnternet Bağımlılığına Etkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tuna, F. (2016). *Sosyal Bilimler İçin İstatistik*. Ankara: Pegem Akademi.
- Uğurlu, T. T., Şengül, C. B., ve Şengül, C. (2012). Bağımlılık Psikofarmakolojisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(1): 37-50.
- Uzbay, İ.T. (2009). Beyin Nasıl Bağımlı Oluyor?. *Türk Eczacıları Birliği Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi*, 21:34-48.
- Vigna-Taglianti F, Brambilla R, Priotto B, Angelino R, Cuomo G, Diecidue R. Problematic (2017). İnternet use among high school students: Prevalence, associated factors and gender differences. *Psychiatry research*, 257:163-71.
- Watson D. ve Friend R. (1969). Measurement of social-evaluative anxiety, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33:448-457.
- We Are Social ve Hootsuite. 2019 Yılı Dijital Raporu <https://wearesocial.com/global-digital-report-2019> [15.02.2020].
- Weeks, J.W. ve Howell, A. N. (2012). The Bivalent Fear of Positive Evaluation Scale; Assessing a Proposed Cognitive Component of Social Anxiety; Further Integrating Findings on Fears of Positive and Negative Evaluation. *Cognitive Behavior Therapy*,41:83-95.
- Weeks, D. G., Michela, J. L., Peplau, L. A. ve Bragg, M. E. (1980). Relation between loneliness and depression: A structural equation analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(6), 1238–1244
- Weiss, L. H. ve Schwarz, J. C. (1996). The relationship between parenting types and older adolescents' personality, academic achievement and substance use. *Child Develeopment*, 67 (5), 2101–2114.
- Wells, A., Clark, D. M., Salkovskis, P., Ludgate, J., Hackmann, A., ve Gelder, M. (1998). Social hobia: the role of in-situation safety behaviors in maintaining

- anxiety and negative beliefs. *Behavior Therapy*, 29, 357–370. Alom, I. (1999). *Varoluşçu Psikoterapi*. (Çev. Z. İyidoğan Babayiğit), İstanbul: Kabalcı Yayınevi.
- Wilbert, J.R ve Rupert, P.A.(1986). Dysfunctionaal attitudes, loneliness and depression in college students. *Cogn Ther Res*, 10:71-77
- Yasmin, S., Firdous, S., Saqib, S. ve Khatoon, T.(2020). Fear of Negative Evaluation, Loneliness and Life Orientation of Never Married Men and Women. *Journal of Health, Medicine and Nursing*. 71:26-48
- Yazgan İnanç, B. , Bilgin, M. ve Kılıç Atıcı, M. (2004). *Gelişim Psikolojisi-Çocuk ve Ergen Gelişimi*. Adana: Nobel Kitabevi.
- Yıldırım, İ. (1997). Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Geliştirilmesi, Güvenirliği ve Geçerliği. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13: 81-87.
- Yıldırım, T. (2015). Yurdum Evim, Ücretsiz İnternetim Projesinin KYK Yurtlarında Barınan Öğrenciler Üzerinde Etkisine İlişkin Öğrenci Görüşleri. *Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi*, 6(11): 195–218.
- Yıldırım, S.(2018). *Bir Üniversitenin Birinci Öğretim Lisans Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve İlişkili Faktörler* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Isparta.
- Yılık Uyan, M., Sancak Aydın, G. ve Demir, A. (2017).Türkiye’deki Üniversite Öğrencileri Arasında Yalnızlığın Yordayıcıları: Utangaçlık ve Cinsiyet. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 47(1):246-259.
- . Yıldız, M.C. ve Bölükbaş, K. (2005). *İnternet Kafeler, Gençlik ve Sosyal Sapma, İnternet ve Toplum*, Ed.: A. Tarcan, Anı Yayıncılık, Ankara, 38-54.
- Yokuş, H. (2013). Investigation of relationship between the fear of negative evaluation and musical instrument achievements of music teacher candidates (Gaziosmanpaşa University sampling). *International Journal of New Trends in Arts, Sports & Science Education*. 2(3): 16-22.
- Young, J.E. (1982). Loneliness, Depression and Cognitive therapy: Theory and Application, In L. A. Peplau, D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*, 379-406

- Young, K. S. (1996). Internet Addiction: The Emergence Of A New Clinical Disorder. *CyberPsychology and Behavior*, 1(3): 237-244.
- Young K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychol Behav*, 3:237-244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237> [11.02.2020].
- Young K. S. (2007).Cognitive behavior therapy with internet addicts: treatment outcomes and implications. *Cyberpsychol Behav*, 10: 671-679.
- Young K. S. (2010). Clinical assessment of Internet-addicted clients. In K. Young ve C. Nabuco de Abreu (Eds.), *Internet addiction: A handbook and guide for evaluation and treatment*. pp. 19–34.
- Zorbaz, O. ve Tuzgöl Dost, M.(2014). Lise Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımının Cinsiyet, Sosyal Kaygı ve Akran İlişkileri Açısından İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(1), 298-310.

EKLER

EK-1 İSTANBUL VALİLİĞİNİN OLUR YAZISI



T.C.
İSTANBUL VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 59090411-10.01-E.6771263
Konu : Anket ve Araştırma İzin Talebi

05/05/2020

VALİLİK MAKAMINA

- İlgi: a) İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi'nin 13/03/2020 tarihli ve 948 sayılı yazısı.
b) Bakanlığımızın 21.01.2020 tarih ve 1563890/2020/2 No'lu genelgesi
c) Millî Eğitim Müdürlüğü Araştırma ve Anket Komisyonunun 30.04.2020 tarihli tutanağı.

İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Öğrencisi Büğra ERGÜT'ün "Öğrencilerin Yalnızlık Düzeyinin Yordanmasında Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ile İnternet Bağımlılığın Rolü" konulu tezi kapsamında, ilimizdeki liselerde sosyal medya bağımlılığı ölçeği, öğrenci formu, olumsuz değerlendirme korkusu ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği uygulama isteği istemi hakkındaki ilgi (a) yazı ve ekleri Müdürlüğümüzce incelenmiştir.

Araştırmacının söz konusu talebi; bilimsel amaç dışında kullanmaması, katılımcıların gönüllülük esasına göre seçilmesi, araştırma sonuç raporunun kamuoyuyla paylaşılmaması koşuluyla, okul idarelerinin denetim, gözetim ve sorumluluğunda, eğitim-öğretimi aksatmayacak şekilde ilgi (b) Bakanlık emri esasları dahilinde uygulanması, sonuçtan Müdürlüğümüze rapor halinde (CD formatında) bilgi verilmesi kaydıyla okullar açıldığında uygulanması Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Levent YAZICI
İl Millî Eğitim Müdürü

Ek:
1-Genelge.
2-Komisyon Tutanağı.

OLUR
Dr.Hasan Hüseyin CAN
Vali a.
Vali Yardımcısı



Millî Eğitim Bakanlığı Basın ve İletişim Başkanlığı
No:1 Eski Adliye Binası Sokakı No:2/1 İstanbul
E-Posta: egi34@meh.gov.tr

Bügi İçin: DİĞER ALADAĞ
Tel:0212)584 34 00-3628

Bu belge güvenli elektronik imza ile tasdik edilmiştir. <http://www.cebic.gov.tr> adresinden 13ec-cb11-3207-b7c7-9389 kodu ile doğrulanabilir.

EK-2 KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli Öğrenciler,

Bu araştırma, "Öğrencilerin Yalnızlık Düzeylerinin Yordanmasında Olumsuz Değerlendirme Korkusu ile İnternet Bağımlılığının Rolü" tespit etmek amacıyla yapılmaktadır.

Araştırma Millî Eğitim Bakanlığının 2020/02 Sayılı Araştırma Uygulama İzinleri hakkında yayınladığı Genelge'ye uygun olarak yapılacak olup; araştırmada kişisel veri toplanacağından 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu ve ilgili mevzuat uyarınca kişisel verileri korumak amacıyla gerekli tüm tedbirler alınacak, gerekli her türlü yükümlülük düzenle yerine getirilecektir. Çalışma bilimsel bir araştırma için veri toplamayı amaçlamaktadır. Çalışma sonuçları sadece bilimsel amaçlarla kullanılacak, çalışmanın sonuçları katılımcıların aleyhine olacak şekilde kullanılmayacaktır. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır, verdiğiniz cevaplar tamamen gizli tutulacak ve kimliklerinizi açık edici davranışlardan kaçınılacaktır. Çalışmaya katılım sırasında herhangi bir nedenle rahatsızlık hissetmeniz durumunda istediğiniz zaman katılımınızı sona erdirebilirsiniz.

Sorulara içten cevap vermeniz araştırmanın doğru sonuçlanması açısından önemlidir. Lütfen bütün soruları dikkatlice okuyarak cevaplayınız. Size en uygun seçeneği (x) işareti koyarak belirtiniz.

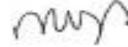
İlgi ve emeğiniz için TEŞEKKÜR ederim.

Büyra BAŞ ERGÜT

Istanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Yüksek Lisans Öğrencisi

KİŞİSEL BİLGİLER

- 1- Okulunuz :
- 2- Sınıfınız : () 9 () 10 () 11 () 12
- 3- Cinsiyetiniz : () Kız () Erkek
- 4- Yaş : () 15 () 16 () 17 () 18 ve üstü
- 5- Anne-Baba birlikte mi? ()Evet ()Hayır
- 6- Sizce ailenizin gelir durumu yeterli mi? ()Evet ()Hayır
- 7- Not ortalamanız kaçtır? :
- 8- Hangi sıklıkta internet kullanıyorsunuz? Gündesüt



EK-3 UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ

UCLA-YÖ

Aşağıda çeşitli duygu ve düşünceleri içeren ifadeler verilmektedir. Sizden istenilen her ifade de tanımlanan duygu ve düşüncüyü ne sıklıkta hissettiğinizi ve düşündüğünüzü her biri için tek bir rakamı daire içine alarak belirtmenizdir.

	Ben bu durumu HIÇ yaşamam	Ben bu durumu NADİREN Yaşarım	Ben bu durumu BAZEN Yaşarım	Ben bu durumu SİK SİK Yaşarım
1. Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum.	1	2	3	4
2. Arkadaşım yok.	1	2	3	4
3. Başvurabileceğim hiç kimsem yok.	1	2	3	4
4. Kendimi tek başımaymişim gibi hissetmiyorum.	1	2	3	4
5. Kendimi bir arkadaş grubunun bir parçası olarak hissediyorum.	1	2	3	4
6. Çevremdeki insanlarla birçok ortak yönüm var.	1	2	3	4
7. Artık hiç kimseyle samimi değilim.	1	2	3	4
8. İlgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşılmıyor.	1	2	3	4
9. Dışa dönük bir insanım.	1	2	3	4
10. Kendimi yakın hissettiğim insanlar var.	1	2	3	4
11. Kendimi grubun dışına itilmiş hissediyorum.	1	2	3	4
12. Sosyal ilişkilerim yüzeyseldir.	1	2	3	4
13. Hiç kimse gerçekten beni iyi tanımıyor.	1	2	3	4
14. Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.	1	2	3	4
15. İstedikim zaman arkadaş bulabilirim.	1	2	3	4
16. Beni gerçekten anlayan insanlar var.	1	2	3	4
17. Bu derece içime kapılmış olmaktan dolayı mutsuzum.	1	2	3	4
18. Çevremde insanlar var ama benimle değiller.	1	2	3	4
19. Konuşabileceğim insanlar var.	1	2	3	4
20. Derdimi anlatabileceğim insanlar var.	1	2	3	4

Handwritten signature

EK-4 İNTERNET BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

İNTERNET BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

AÇIKLAMA: Aşağıda internet kullanımıyla ilgili çeşitli durumlar verilmiştir. Sizden, her ifadeyi dikkatlice okumanız ve kendiniz için doğru olan ifadenin üzerine (X) işaretini koymanız istenmektedir. Lütfen boş maçde bırakmayınız ve her durum için bir işaretleme yapınız.

	(1) Hiç uygun değil	(2) Biraz uygun	(3) Uygun	(4) Oldukça uygun	(5) Tamamen uygun
1. İnternete uzun süreli bağlanmadığımda aklım internette meşguldür.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2. İnternete bağlı olup ordine olmadığında aklım sürekli olarak internete takılıp kalıyor.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3. Çok uzun süre internette uzun kalmışsam, huzursuz ve sınırlı oluyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4. İnternette önceden planladığımdan daha çok zaman harcıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5. İnternette birkaç dakikalığına sört yapmayı girip, bir türlü bırakamıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6. İnternette geçirdiğim zamanı azaltmayı denedim ama sonuç alamadım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7. İnternet için harcıyabileceğim paradan çok daha fazlasını harcıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8. İnternette geçirdiğim zaman, başlangıçtaki dönemle karşılaştırılınca gittikçe artıyor.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9. İnternete daha fazla zaman ayırma isteğim, geçmişe göre sürekli artıyor.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10. Başlangıçta sadece yapmam gereken işler için ordine etkinliklere vakit ayırırken, şimdi internete daha fazla zaman ayırıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
11. İnternet etkinlikleri günlük yaşamımı giderek daha fazla yönlendiriyor.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
12. İnternet kullanmaya başladığımdan beri, bazı arkadaşlarım benden uzaklaştı.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
13. Çok değer verdiğim kişiler, internette çok fazla zaman harcadığımdan benden şikâyetçi oluyorlar.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
14. Okul/meslek/aile ve benzeri yaşamımdaki verimliliğim internet kullanmam yüzünden azalıyor.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
15. Çok değer verdiğim kişiler bende, internet kullanmaya başladığımdan beri olumsuz yönde değişiklikler olduğunu söylüyorlar.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
16. İnternette daha fazla zaman geçirebilmek için sık sık sorumluluklarımı aksatıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
17. İnternet yüzünden bazı randevularımı kaçırıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
18. Online dünyasını keşfettiğim aradan itibaren başkalarıyla daha az zaman geçiriyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
19. İnternete bylesine sık ve yoğun meşgul oluyorum ki bazen işverenlerimle /okulla /aile bireyleri ve benzeri ile sorularım oluyor.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

Muz

EK-5 OLUMSUZ DEĞERLENDİRME KORKUSU ÖLÇEĞİ

Olumsuz Değerlendirme Korkusu Ölçeği


AÇIKLAMA: Aşağıda çeşitli duygu ve düşünceleri içeren ifadeler verilmiştir. Sizden bir önceki bölüme de kullanılan duygu ve düşünceleri ne sıklıkla hissettiğinizi ve düşündüğünüzü her biri için tek bir rakamı ekine işaretleterek belirtmenizdir. Lütfen bu madde barokmayınız ve her durum için bir işaretleme yapınız.		① Buna hiç uygun değil ② Buna uygun değil ③ Kararsızım ④ Buna uygun ⑤ Buna çok uygun				
1	Önemli olmadığını bilsem de başkalarının hakkımda ne düşündüğü beni endişelendirir.	①	②	③	④	⑤
2	İnsanların benimle ilgili olumsuz izlenimleri olduğunu bilsem bile bunu umursamam.	①	②	③	④	⑤
3	Çoğu zaman insanların benim kusurlarımı fark edeceklerinden korkarım.	①	②	③	④	⑤
4	Başkalarının beni onaylamayacağından korkarım.	①	②	③	④	⑤
5	Diğer insanların bende bir kusur bulacaklarından korkarım.	①	②	③	④	⑤
6	Diğer insanların hakkındaki düşünceleri beni rahatsız etmez.	①	②	③	④	⑤
7	Birileriyle konuşurken benim hakkında ne düşünecekleri ile ilgili endişelenirim.	①	②	③	④	⑤
8	Genellikle başkaları üzerinde nasıl bir izlenim bıraktığımla ilgili olarak endişe duyarım.	①	②	③	④	⑤
9	Eğer birisi benimle ilgili bir değerlendirmede bulunursa, bu beni çok fazla etkilemez.	①	②	③	④	⑤
10	Bazen diğer insanların hakkında ne düşündükleri ile ilgili olarak fazla endişelendiğimi düşünüyorum.	①	②	③	④	⑤
11	Çoğunlukla yanlış bir şey yapacağım ya da söyleyeceğim diye endişelenirim.	①	②	③	④	⑤

uzg

EK-6 ÖLÇEK ONAYLARI

RE: Tez Ölçek Bilgilendirmesi

AD Ayhan Demir <11.10.2018 Per 11...>
Siz

 YAL.DOC
40 KB

Merhaba Büşra Baş Ergüt, ölçeği ekte gönderiyorum. Tezinizde kullanabilirsiniz..

Prof. Dr. Ayhan Demir


From: büşra baş [mailto:...]
Sent: Tuesday, October 2, 2018 00:37
To: ayhan.demir@suu.edu.tr
Subject: Tez Ölçek Bilgilendirmesi


Merhaba Ayhan Hocam;


İsmin Büşra Baş Ergüt. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında Yüksek Lisans öğrencisiyim.

Yüksek Lisans Tezimin konusu " Olumsuz Değerlendirme Korkusu İle İnternet Bağımlılığının Yalnızlık Düzeyine Etkisi" olarak belirledim.

CŞ Cengiz ŞAHİN <11.11.2018 Paz 20:26>
Siz

 SMB-ÖF-Ölçek.docx
26 KB

 internet_bağımlılığı_ölçek (1)....
68 KB

 SMBÖ-YF-Ölçek (1).docx
22 KB

6 ekin (2 MB) tümünü göster Tümünü indir Tümünü OneDrive'a kaydet

Merhaba Büşra Hoca,
Çalışmalarınızda geliştirdiğimiz ölçekleri kullanabilirsiniz. Sosyal medya bağımlılığı ölçeğini kullanmanızı da öneririm. Selamlar...

büşra baş <1> 11 Kas 2018 Paz, 00:29 tarihinde şunu yazdı:
Merhaba Cengiz Hocam;

İsmin Büşra Baş Ergüt. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında Yüksek Lisans öğrencisiyim.

Yüksek Lisans Tezimin konusu " Olumsuz Değerlendirme Korkusu İle İnternet Bağımlılığının Yalnızlık Düzeyine Etkisi" olarak belirledim.

Tez Ölçek Bilgilendirmesi

🕒 Bu iletiyi 9.03.2020 Pzt 13:43 tarihinde ilettiniz

BB büşra baş <9.10.2018 Sal 00:46>
t

Merhaba Bayram Hocam;

İsmin Büşra Baş Ergüt. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında Yüksek Lisans öğrencisiyim.

Yüksek Lisans Tezimin konusu " Olumsuz Değerlendirme Korkusu İle İnternet Bağımlılığının Yalnızlık Düzeyine Etkisi" olarak belirledim.

Bu kapsamda çalışmamda kullanacağım "Olumsuz Değerlendirme Ölçeği" çalışmanızdan izniniz olursa faydalanmak istiyorum.

Saygılarımla Bilgilerinize arz ederim.

İyi çalışmalar dilerim.

ÖZGEÇMİŞ

Büşra ERGÜT

E-mail:b

A. EĞİTİM

Yüksek Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, İstanbul

Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, 2015, İstanbul

B. MESLEKİ DENEYİM

2016-2017 Özel Yarenim Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi- Kurum Müdürü /
Psikolojik Danışman

2017-2018 Fatih Belediyesi Bilgi Evleri-Psikolojik Danışman

2019- Özel AREV Okulları-Okul Psikolojik Danışmanı