

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

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET  
BAĞIMLILIĞI SOSYAL DESTEK VE ÖZNEL İYİ OLUŞ  
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN ARAŞTIRILMASI**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Sıdıka Serenay AYDOĞAN**

**İstanbul**  
**Nisan-2020**

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

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI**  
**SOSYAL DESTEK VE ÖZNEL İYİ OLUŞ ARASINDAKİ**  
**İLİŞKİNİN ARAŞTIRILMASI**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Sıdıka Serenay AYDOĞAN**

**Tez Danışmanı**  
**Prof. Dr. Adnan KULAKSIZOĞLU**

**İstanbul**  
**Nisan- 2020**

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne,

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

Danışman Prof. Dr. Adnan KULAKSIZOĞLU

Üye Dr. Öğr. Üyesi Besra TAŞ

Üye Dr. Öğr. Üyesi İbrahim TAŞ

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Ömer ÇAĞA  
Enstitü Müdürü

## **BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ**

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı, Sosyal Destek Ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkinin Araştırılması” adlı çalışmamın 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

Sıdıka Serenay AYDOĞAN

## ÖNSÖZ

Tez sürecimde araştırmamın planlanması, uygulanması ve sonuçlandırılmasında büyük katkıları ve fikirleriyle bana rehberlik eden ve çalışmalarımı titizlikle inceleyen, bütün bunların yanı sıra güveni ile her zaman yanımda olan ve zamanını benden esirgemeyen Değerli Hocam ve Danışmanım Sayın Prof. Dr. Adnan KULAKSIZOĞLU' na sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Araştırma sürecinde desteğini ve anlayışını benden esirgemeyen, kızımızla yakından ilgilenen değerli eşim Gürhan AYDOĞAN' a ve aileme teşekkür ederim.

**Sıdıka Serenay AYDOĞAN**

**İstanbul-2020**

**ÖZET**  
**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI,  
SOSYAL DESTEK VE ÖZNEL İYİ OLUŞ ARASINDAKİ  
İLİŞKİNİN ARAŞTIRILMASI**

Sıdıka Serenay AYDOĞAN

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışma

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Adnan KULAKSIZOĞLU

Nisan- 2020, 137 Sayfa

Bu çalışmada gençlerin internet bağımlılığı ile öznel iyi oluş düzeyleri ve sosyal destek algıları arasındaki ilişki tespit edilmeye çalışılmıştır. Ayrıca bu değişkenlerin birbirleri arasındaki ilişkisi de saptanmaya çalışılmıştır.

Tarama modelinin kullanıldığı araştırmada, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi öğrencileri evreni oluşturmaktadır. Örneklem grubunu ise; 2017-2018 eğitim öğretim yılında İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi'nde 1, 2, 3, ve 4. sınıflarda öğrenim gören, 'Uygun/Kazara Örnekleme Yöntemi' ile seçilen 300 öğrenci oluşturmaktadır.

Veri toplama yöntemi olarak anket yöntemi kullanılmış ve anketler yüz yüze görüşmeler ile uygulanmıştır. Verilerin analizi için ise SPSS 16.0 programı ve t testi ile Anova testi kullanılmıştır.

Yapılan analizler neticesinde öğrencilerin internet bağımlılığı, algılanan sosyal destek ve öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ancak internet bağımlılığı ile öznel iyi oluş arasında negatif bir ilişki olduğu saptanmıştır. Ayrıca algılanan sosyal destek ile öznel iyi oluş arasında da pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür. Dolayısıyla katılımcılarda internet bağımlılığı arttıkça öznel iyi oluşlarında bir düşüş olduğu görülürken, algılanan sosyal destek arttıkça da öznel iyi oluş seviyelerinde artış olduğu anlaşılmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** İnternet Bağımlılığı, Sosyal Destek, Öznel İyi Oluş

**ABSTRACT**

**THE RESEARCH ON THE RELATIONSHIP BETWEEN  
INTERNET ADDICTION, SOCIAL SUPPORT AND  
SUBJECTIVE WELL-BEING AMONG UNIVERSITY STUDENTS**

Sıdıka Serenay AYDOĞAN

Master, Guidance and Psychological Counseling

Thesis Advisor: Prof. Dr. Adnan KULAKSIZOĞLU

April- 2020, 137 Pages

This thesis tries to determine how internet addiction effects subjective well-being level and social support perceptions of young people. Also, the relationship between these variants is being examined.

The method of the study is a scanning model with the students of Istanbul Sabahattin Zaim University. The sample group contains 300 students who are being educated 1st, 2nd, 3rd and 4th grades in 2017-2018 academic year in Istanbul Sabahattin Zaim University. The students were selected by the Convenience / Accidental Sampling Method.

Questionnaire method is used to collect data and questionnaires are applied through face-to-face interviews. For data analysis, SPSS 16.0 program, T test and Anova test are used.

As a result of the analyzes, no significant relationship is found between internet addiction, perceived social support and subjective well-being. However, there is a negative relationship between internet addiction and subjective well-being. In addition, there was a positive relationship between perceived social support and subjective well-being. Therefore, we see the results like subjective well-being decreases when the internet addiction is higher, also the level of subjective well-being increases when perceived social support arises.

**Key Words:** Internet addiction, Social support, Subjective Well-Being

# İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI .....	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ.....	ii
ÖNSÖZ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT .....	v
İÇİNDEKİLER .....	vi
TABLolar LİSTESİ.....	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xiii
<b>BİRİNCİ BÖLÜM</b>	
<b>GİRİŞ .....</b>	<b>1</b>
1.1. Problem Durumu .....	2
1.1.1. İnternet Bağımlılığı.....	2
1.1.2. Sosyal Destek.....	5
1.1.3. Öznel İyi Oluş .....	7
1.2. Araştırmanın Amacı .....	8
1.3. Araştırmanın Önemi .....	8
1.4. Varsayımlar .....	9
1.5. Sınırlılıklar.....	9
1.6. Tanımlar .....	9
<b>İKİNCİ BÖLÜM</b>	
<b>İLGİLİ LİTERATÜR.....</b>	<b>11</b>
2.1. İnternet Bağımlılığı .....	11
2.1.1. İnternet ve Tarihsel Gelişimi.....	11
2.1.2. Dünya’da İnternet Gelişimi ve İnterneti Kullanma Oranları .....	12
2.1.3. Türkiye’de İnternet Gelişimi ve Türkiye ve Dünya’da İnterneti Kullanma Oranları .....	13
2.1.4. İnternet ve İnternetin Kullanım Amaçları.....	14

2.1.5.	Ergenlik Dönemi ve İnternet Gençliği .....	15
2.1.6.	Bağımlılık.....	19
2.1.7.	Bağımlılık Çeşitleri .....	20
2.1.8.	İnternet Bağımlılığı Terimi .....	21
2.1.9.	İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri .....	22
2.1.9.1.	Young Ölçütleri .....	22
2.1.9.2.	Goldberg Kriterleri .....	23
2.1.9.3.	Suler Kriterleri .....	24
2.1.9.4.	Beard ve Wolf'un Ölçütleri .....	26
2.1.9.5.	Shapira'nın Kriterleri .....	26
2.1.10.	İnternet Bağımlılık Nesneleri .....	27
2.1.10.1.	Online Seks (Pornografi) .....	27
2.1.10.2.	Online Oyunlar .....	28
2.1.10.3.	Online Kumar .....	28
2.1.10.4.	Online Borsa .....	28
2.1.10.5.	Online Alışveriş .....	29
2.1.10.6.	Çevrimiçi Sohbet .....	29
2.1.11.	İnternet Bağımlılığını Açıklayan Teoriler.....	29
2.1.11.1.	Suler'in İnternet Bağımlılığı Teorisi.....	29
2.1.11.2.	Young Dört Kategori Teorisi.....	31
2.1.11.3.	Grohol'un Patolojik İnternet Kullanım Modeli .....	33
2.1.11.4.	Bilişsel Davranışçı Teori .....	33
2.1.11.5.	Sosyal Beceri Eksikliği Teorisi.....	36
2.1.11.6.	Nörobiyolojik Kuram.....	37
2.1.12.	Kültürel Düzenler .....	37
2.1.13.	İnternet Bağımlılığının Belirtileri ve Etkileri.....	37
2.1.14.	İnternet Bağımlılığının Evreleri .....	39
2.1.15.	İnternet Bağımlılığı Alt Grupları .....	41
2.1.16.	İnternet Bağımlılığının Nedenleri .....	41
2.1.17.	İnternet Bağımlılığı ve Üniversite Öğrencileri .....	46
2.1.18.	İnternet Bağımlılığının Üniversite Öğrencileri Üzerindeki Olumsuz Etkileri .....	47
2.1.19.	İnternet Bağımlılığında Korunma .....	49
2.1.19.1.	Primer Korunma .....	49

2.1.19.2.	Sekonder Korunma .....	50
2.1.19.3.	Tersiyer Korunma .....	51
2.1.20.	Tedavi Yaklaşımları .....	51
2.1.20.1.	Farmakoterapi .....	51
2.1.20.2.	Psikoterapi .....	52
2.2.	Öznel İyi Oluş .....	53
2.2.1.	Öznel İyi Oluş Kavramı .....	53
2.2.2.	Öznel İyi Oluş Kuramları .....	55
2.2.2.1.	Erek (Telic) Kuramı .....	55
2.2.2.2.	Etkinlik Kuramı .....	56
2.2.2.3.	Aşağıdan Yukarı (Botton-Up) ve Yukarıdan Aşağı (Top Down) Teorileri .....	56
2.2.2.4.	Uyum Düzeyi Kuramı .....	58
2.2.2.5.	Yargı Teorisi .....	59
2.2.2.6.	Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Kuramı .....	60
2.2.2.7.	Akış Kuramı .....	61
2.2.2.8.	Dinamik Denge (Dynamic Equilibrium) Kuramı .....	61
2.2.2.9.	Bağ Kuramı .....	62
2.2.3.	Öznel İyi Oluşu Etkileyen Faktörler .....	62
2.2.4.	Kişilik .....	62
2.2.5.	Stres .....	63
2.2.6.	Yalnızlık Kavramı .....	63
2.2.6.1.	Yalnızlığın Boyutları .....	65
2.2.6.2.	Sosyal Yalnızlık .....	65
2.2.6.3.	Duygusal Yalnızlık .....	66
2.2.6.4.	Gizli Yalnızlık .....	66
2.2.6.5.	Triad Yalnızlık .....	66
2.3.1.	Sosyal Destek Kavramı .....	67
2.3.2.	Algılanan Sosyal Destek .....	68
2.3.3.	Sosyal Destek Kaynakları ve Sosyal Desteğin Boyutları .....	70
2.3.4.	Sosyal Destek Modelleri .....	71
2.3.5.	İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Destek Üzerine Etkileri .....	72
2.3.6.	Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek Algısı .....	73

2.4. İlgili Araştırmalar .....	74
2.4.1. İnternet bağımlılığı İle İlgili Yapılan Araştırmalar .....	74
2.4.2. Algılanan Sosyal Destek İle İlgili Araştırmalar .....	76
2.4.3. Öznel İyi Oluş İle İlgili Araştırmalar .....	78

## **ÜÇÜNCÜ BÖLÜM**

<b>YÖNTEM.....</b>	<b>80</b>
3.1. Araştırmanın Modeli .....	80
3.2. Çalışma Grubu.....	80
3.3. Veri Toplama Araçları.....	82
3.3.1. Öğrenci Bilgi Soru Listesi .....	82
3.3.2. İnternet Bağımlılığı Ölçeği .....	82
3.3.3. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği.....	83
3.3.4. Öznel İyi Oluş Ölçeği .....	83
3.4. İşlem ve Veri Analizi .....	84

## **DÖRDÜNCÜ BÖLÜM**

<b>BULGULAR.....</b>	<b>86</b>
4.1. Öğrencilerin İnternet Bağımlılığı Ölçeği Analizleri.....	86
4.2. Öğrencilerin Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Analizleri.....	90
4.3. Öğrencilerin Öznel İyi Oluş Ölçeği Analizleri.....	94
4.4. Ölçekler Arasındaki İlişki Analizleri .....	98

## **BEŞİNCİ BÖLÜM**

<b>TARTIŞMA SONUÇ VE ÖNERİLER .....</b>	<b>99</b>
5.1. Katılımcıların İnternet Kullanımı İle İlgili Bulguların Tartışılması.....	99
5.2. Katılımcıların Cinsiyet, Okudukları Sınıf, Gelir Durumu, Anne-Baba Eğitim Durumları, İnternette Geçen Süre, İnternet Kullanım Amacının, Çevreden Görülen Sosyal Destek Düzeyinin İnternet Bağımlılığını Etkileyip Etkilemediğine Dair Bulguların Tartışılması.....	99
5.3. Öneriler.....	105

5.3.1. Uygulayıcılar İçin Öneriler .....	105
5.3.2. Araştırmacılar İçin Öneriler .....	106
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>107</b>
<b>EK 1 .....</b>	<b>129</b>
<b>KİŞİSEL BİLGİ SORU LİSTESİ .....</b>	<b>129</b>
<b>EK 2 .....</b>	<b>131</b>
<b>İNTERNET BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ.....</b>	<b>131</b>
<b>EK 3 .....</b>	<b>133</b>
<b>ÇOK BOYUTLU ALGILANAN SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ (ÇBASDÖ)...</b>	<b>133</b>
<b>3. EK 4.....</b>	<b>135</b>
<b>ÖZNEL İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ.....</b>	<b>135</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>137</b>

## TABLULAR LİSTESİ

Tablo 4. 1: Öğrencilerin Demografik Özelliklerinin Frekans ve Yüzdeleri .....	81
Tablo 4. 2:Uygulanan Ölçeklerin Basıklık ve Çarpıklık Değerleri.....	84
Tablo 4. 3: Ölçeklerden Alınan Puanların Betimsel İstatistikleri .....	86
Tablo 4. 4: Öğrencilerin İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre t Testi Sonuçları .....	87
Tablo 4. 5: Öğrencilerin İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre ANOVA Testi Sonuçları.....	87
Tablo 4. 6: Öğrencilerin İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Gelir Durumuna Göre t Testi Sonuçları .....	88
Tablo 4. 7: Öğrencilerin İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Annelerin Eğitim Düzeyine Göre ANOVA Testi Sonuçları.....	88
Tablo 4. 8: Öğrencilerin İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Babaların Eğitim Düzeyine Göre ANOVA Testi Sonuçları.....	89
Tablo 4. 9: Öğrencilerin İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının İnternette Geçirilen Süreye Göre ANOVA Testi Sonuçları.....	89
Tablo 4. 10: Öğrencilerin İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının İnterneti Kullanım Amacına Göre ANOVA Testi Sonuçları.....	90
Tablo 4. 11: Öğrencilerin Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre t Testi Sonuçları .....	91
Tablo 4. 12: Öğrencilerin Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre ANOVA Testi Sonuçları.....	91
Tablo 4. 13: Öğrencilerin Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Puanlarının Gelir Durumuna Göre t Testi Sonuçları .....	92
Tablo 4. 14: Öğrencilerin Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Puanlarının Annelerin Eğitim Düzeyine Göre ANOVA Testi Sonuçları.....	92

Tablo 4. 15: Öğrencilerin Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Puanlarının Babaların Eğitim Düzeyine Göre ANOVA Testi Sonuçları.....	93
Tablo 4. 16: Öğrencilerin Sosyal Destek Ölçeği Puanlarının İnternette Geçirilen Süreye Göre ANOVA Testi Sonuçları.....	93
Tablo 4. 17: Öğrencilerin Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Puanlarının İnterneti Kullanım Amacına Göre ANOVA Testi Sonuçları .....	94
Tablo 4. 18: Öğrencilerin Öznel İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre t Testi Sonuçları .....	95
Tablo 4. 19: Öğrencilerin Öznel İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre ANOVA Testi Sonuçları .....	95
Tablo 4. 20: Öğrencilerin Öznel İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Gelir Durumuna Göre t Testi Sonuçları .....	96
Tablo 4. 21: Öğrencilerin Öznel İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Annelerin Eğitim Düzeyine Göre ANOVA Testi Sonuçları.....	96
Tablo 4. 22: Öğrencilerin Öznel İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Babaların Eğitim Düzeyine Göre ANOVA Testi Sonuçları.....	97
Tablo 4. 23: Öğrencilerin Öznel İyi Oluş Ölçeği Puanlarının İnternette Geçirilen Süreye Göre ANOVA Testi Sonuçları.....	97
Tablo 4. 24: Öğrencilerin Öznel İyi Oluş Ölçeği Puanlarının İnterneti Kullanım Amacına Göre ANOVA Testi Sonuçları.....	98
Tablo 4. 25: Ölçeklerden Elde Edilen Puanlar Arasındaki İlişkiler.....	98

## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2 1: Ergenlik Dönemi Yaş Sınırları .....	16
Şekil 2 2: Davis'in (2001) Patolojik İnternet Kullanımı Adına Gerekli Bilişsel-Davranışçı Süreç Modeli.....	34



## BİRİNCİ BÖLÜM

### GİRİŞ

Günümüzde internet hayatın vaz geçilemez bir parçası haline gelmiştir. Öyle ki evde izlediğimiz televizyon programlarını internetten takip ediyor, otobüs beklemek yerine duraktan geçiş saatine bakıyor, kitap taşımak yerine internetten kitap okuyor, banka işlemlerimizi tek tuşla yapıyor, insanların sosyalleşmek için yüz yüze gelmesine gerek kalmadan bunu internet sayesinde küçük bir ekrandan yapıyoruz. Bu da interneti hayatın her alanına taşımamıza sebep olmuştur. İnternet, hayatımızı kolaylaştırmasıyla da modern çağın armağanı olarak dünyamıza giriş yapmıştır. İnternetin hayatımızı kolaylaştıran yanları çok görünse de insanlara olumsuz etkileri yok sayılamayacak derecede fazladır. İnsanlar zamanlarının büyük bir bölümünü internette geçiriyor, hayattan uzaklaşıyor ve bu sanal ağ birçok sorunu da beraberinde getiriyor.

İnternetin istenilen yer ve zamanda ulaşılabilir olması da kullanım oranını arttırmıştır. İnternet kullanımı, özellikle gençler başta olmak üzere pek çok yaştan insanı etkisi altına almıştır. Ancak ergenlik dönemi ve gençlik çağında insanların kötü alışkanlıklar edinme ihtimallerinin daha fazla olması, internet kullanımının getirdiği bir takım olumsuz durumlara da bu yaş gruplarını daha açık hale getirmektedir. İnternet bağımlılığı da bunlardan biridir (Derman, 2008:19). Bu sebepten internet bağımlılığı, son yıllarda sıklıkla araştırmalara konu olan yeni bir bağımlılık türü olarak kendine yer bulmaktadır. Literatürde internet bağımlılığıyla ilgili pek çok değişken söz konusudur. Öznel iyi oluş kavramı da bu değişkenlerden biridir. Ancak özellikle ülkemizde bu konuda yeterince çalışma yapılmamıştır. Öznel iyi oluş ile internet bağımlılığı hakkında yapılan ender çalışmalardan biri Derin (2013) tarafından hazırlanan yüksek lisans tezidir.

İnternet bağımlılığı ile ilgili bir diğer değişken de kişilerin sosyal destek görme ihtiyaçlarıdır. İnternet bazı insanlar için kendilerini daha iyi hissetmelerini sağlayan, hayatın sorunlarından uzaklaştıran, yalnızlık hissini ortadan kaldıran bir platform olarak görülmektedir. Özellikle de günlük hayatta öznel iyi oluşlarıyla alakalı sorun yaşayan, inşalarla iletişim problemleri olan, kendilerini yalnız hisseden insanlar çareyi sanal ortamda arayabilmektedir (Aktaş, 2017:6-7).

İnternet ağında, kişinin gerçekte olduğundan çok farklı bir kimlik edinebileceği ya da aklındaki ideal karakter gibi kendini tanıtabileceği ve var olan kimliklerinden memnun olmayan insanlar için kendilerini iyi hissedebilecekleri bir ortam sunmaktadır (Demir, 2006:5).

Ancak bu sahte ortam zamanla insanların hayal kırıklıklarına neden olabilecek, onları incitebilecek ve öznel iyi oluşlarını olumsuz bir şekilde etkileyebilecek, kendilerini daha derin bir yalnızlıkta hissetmelerine neden olacaktır.

Bu sorun günümüzde klinik olarak da bir problem olarak görülmekte ve bu bağımlılık türü ile mücadele yöntemleri geliştirilmektedir. Ancak tüm bağımlılıklarda olduğu gibi internet bağımlılığında da öncelikle kişi bu durumun bir sorun olduğu kabullenmeli ve buna göre alınacak önlemleri uygulamalıdır. Bağımlılığın süre ve seviyesine göre de yaşantısını bu tedbirlere göre yeniden düzenlemesi gerekmektedir (Arısoy, 2009: 60).

Bu durum internet çağını yetişkinlik döneminde yaşayan kişiler için biraz daha kolayken, internet çağında doğan ve büyüyen yeni nesil için bu adaptasyonu sağlamak daha da güç bir durumdur. Bu konuda ebeveynlere büyük bir görev düşmektedir. İnternetin ve internete erişimi sağlayan cihazların doğru amaç ve sürelerde kullanılmasını denetlemek çocukların psikolojik ve bedensel gelişimleri için önemli bir husustur. İnternet bağımlılığı insanları uzun süreler internete bağlı cihazların başında tuttuğundan dolayı psikolojik sorunların yanı sıra çok sayıda bedensel sağlık sorunlarında da neden olabilmektedir. Obezite, iskelet-kas sistemi sorunları, görme rahatsızlıkları, uyku problemleri bunların başlıcalarıdır (Kaplan, 2016:3).

## **1.1. Problem Durumu**

### **1.1.1. İnternet Bağımlılığı**

Bilgi teknolojileri 20. Yüzyılın sonlarına doğru, hızla yaygınlaşarak, gelişimini ve değişimini sürdürmüştür. İletişim çağında yaşanan gelişmeler sayesinde insanlar internet yardımıyla bir ağdan diğer ağa bağlanarak bilgi aktarabilmeyi mümkün kılmıştır (Şeker, 2005: 377). İnternet, dünya üzerindeki milyonlarca ağın ortak bir işleyiş ve sistem üzerinden kişilerin iletişim kurup, paylaşımında bulunduğu ağlar arası

bir ağıdır (Ögel,2017: 3). ABD ordusu tarafından, bilgisayar ağını sabotajdan korumak amacıyla icat edilmiştir (Dolgin, 2014: 46).

Dijital teknolojinin bir iletişim aracı olarak, interneti ortaya çıkarmasıyla geleneksel iletişim araçları önemini kaybetmeye başlamıştır. Böylece yeni iletişim teknolojisi olan internet, günden güne hayatımızı değiştirmeye başlamıştır. İnternet, sosyal medya, cep telefonları gibi yeni teknolojik araçlar, geleneksel iletişim araçlarının birçok fonksiyonunu kendi içinde entegre etmesi sonucunda kitlelerin vazgeçilmezleri arasına girmiştir (Bal,2013: 183).

Birleşmiş Milletler 2015 İnsani Gelişim Raporu'nda, dijital teknolojinin kabul görüp, yaygınlaşma hızı insanı şaşırtacak boyutlara ulaşmıştır. ABD nüfusunun yarısının telefon sahip olması elli yıldan fazla zaman almışken, cep telefonlarının yaygınlaşması için on yıl yeterli olmuş. ABD halkının kişisel bilgisayarlara uyumu yirmi beş yıl sürerken, internete 20 yıl ve cep telefonlarına uyumise on yıldan daha kısa sürede olmuştur. 2015 yılının sonunda dünyada 7 milyar cep telefonu kullanıcısı, 3 milyardan fazla internet kullanıcısı ve 2,1 milyar sosyal medya hesabı bulunmaktadır (Göka, 2017: 17).

Gençlik ve Spor Bakanlığının 2013 yılında 15-29 yaş arası gençleri kapsayan bir araştırma yapmıştır. 15-17 yaş aralığındaki gençlerin %79,4, 18-24 yaş aralığındaki gençlerin %75.7 ve 25-29 yaş aralığındaki gençlerin ise %58.8'i internet kullanıcısıdır. 2015 Ağustos ayı verilerine baktığımızda, internet kullanan gençlerin sayısı artış göstererek %55.9 a ulaşmış durumdadır. Bu oran Batı ülkelerinde %90'ı aşılıyor olsa da Türkiye'de günden güne artış olduğunu göstermektedir (Göka, 2017: 17).

İnternet kullanımındaki bu artış günlük hayattaki toplumsal yapıyı değiştirmiştir. Toplumsal yapının değişmesiyle insanın doğasında 'Sanalist' denilen bir yaşam tarzı oluşturmuştur (Ögel, 2017:4). Sanalizm 2000'li yıllarda kendini tamamen gösterip haberleşmeden, para takibine, sanattan günlük etkinliklere kadar, sanal ortamı yaygınlaştırdı. Sanalizm insanlar üzerinde internet ve bilgisayar bağımlılığı denen hastalıklar yarattı. Bu hastalıklar; yaşantıları, sanal ortamları belirleyip, iletişimi insanların ilişkilerini, sanatı ve eğitimi sanal hale getirdi (Ögel,2017:14).Bu sanallık yüz yüze, dolaysız iletişimi engelleyerek bozmakta ve insanların sanal iletişimi, gerçek iletişim sanmasına neden olmaktadır. Tıpkı tarımsal modernleşmenin

yediklerimizin tadını değiştirmesi gibi teknomedyatik dünya, bildiklerimizin, gördüklerimizin ve duyduklarımızın tadını farklılaştırarak değiştiriyor. Sanalist yaşam tarzının yansımasıyla bildiklerimiz yeniden biçimleniyor (Göka, 2017:22).

Sanal yaşamın sunduğu imkanlar sayesinde gün geçtikçe insanlar kendilerini teknolojik hayatın daha da içinde bulmaktadırlar. Sanal ilişkiler gerçek ilişkilerin yerini alarak bir adım öne geçmektedir. Daha dün internette sadece yazışıyor, bir süreden beri konuşuyor, görüşüyor ve veri paylaşımında bulunuyorlar. İnternet sayesinde dış dünyaya ulaşmak artık çok basit hale gelmektedir (Göka,2017: 73). İnsanlar internet üzerinden; alışveriş, bankacılık, yolculuk gibi işlemlerini yapmakta, dergi ve gazete okuyup sohbet etmekte, oyun oynayıp; eğlenmek amacıyla ya da eğitim amacıyla kullanabilmektedirler (Göka,2017: 73).

İnternetin çok amaçlı kullanım imkanı sunması dünya üzerinde ‘yeni nesiller’ türemesine sebep olmuştur. Dünyada belirli yıl aralığında doğanlara bir gelişim döneminin harf kodlaması yapılarak isimler verilmiştir. ‘X nesli’ 1961 ve 1981 yılları arasında doğan kişiler için, 1981 ve 2000 yılları arasında doğanlar için ‘Y nesli’, X ve Y neslini takip eden ‘Z nesli’ ise 1990 sonları ile 2012 yılı arasında doğan kişileri kapsamaktadır. Z nesli aynı zamanda ‘internet nesli’ veya ‘ net nesli’ olarak da adlandırılmaktadır (Ögel, 2017:18).

Z nesli ya da ‘ sessiz nesil’ olarak da adlandırılan bu nesil için sosyalleşme akşam yemeğine veya sinemaya gitmek değildir. Z nesli sabrı olmayan, anlık istekleri olan bir nesil olarak tanımlanır. Kendinden önceki nesillerin istedikleri şeyleri istemeyen, içe kapanık, insanlarla yüz yüze sohbet etmeyen kişilerdir. Bu kişilerin odaklanmada sorun yaşadıkları ve kitap okumak gibi dikkat gerektiren becerileri yerine getirmede zorlandıkları bilinmektedir. Z neslinin tüketim odaklı olduğu söylenebilir. Y nesli takım ruhuyla bir işi bitirebilirken, Z nesli bireysel faaliyetlerde bulunmayı tercih etmektedir. Tüm bunlar göze alındığında Z nesli yoğun biçimde bilgisayar ve internet kullanan, dış dünyayla iletişimi düşük düzeyde olan ve internetin yaşamında önemli bir yere sahip olduğunu söyleyen gençler olmuştur (Ögel,2017: 18-19).

Bu gençlerin sanal alemde saatler geçirmesiyle sanal ilişkileri artarken, günlük hayattaki gerçek ilişkileri zayıflamaktadır. Bu sebeple gençlerin etrafındaki insanlarla paylaşımlarında azalma ya da yok olma, arkadaşlık kurarken güçlük çekmeve içe kapanıklık gibi sebeplerle kendini yalnız hisseden ve yalnızlıklarını

sosyal medya üzerinde gidermeye çalışan bir nesil ortaya çıkmaktadır. Böylelikle gençler zamanla toplum dışına itilerek yalnızlaşma riskiyle karşı karşıya kalmaktadırlar (Ögel,2017: 21).

Gençlerin internette çok vakit geçirmesi 'internet bağımlılığı' denen kavramı ortaya çıkarmaktadır. Klinik olarak ruhsal bağımlılık: keyif veren maddeyi kullanmaya alışmak, madde olmadığında maddeyi arzulamak, yoksunluğunda gerginlik ve kaygı duymaktır. Fiziksel bağımlılık, maddeye karşı konulamaz derecede bağlanıp, maddeyi isteme ve madde yoksunluğunda vücutta terleme, titreme, kramp, kusma gibi belirtilerin ortaya çıkmasıdır (Kulaksızoğlu, 2002: 206). İnternet bağımlılığı ise kişinin internet kullanma isteğinin önüne geçmemesi, internete ayrılan zaman dışında gündelik hayatın önemini yitirmesi, yoksun kaldığında kişide sinirlilik hali, saldırganlık olması, aile, iş ve sosyal hayatın giderek bozulması olarak tanımlanmaktadır (Arısoy, 2009: 57).

### **1.1.2. Sosyal Destek**

İnsanların çevresindeki insanlarla olan iletişimi ve ilişkileri hayatın temelini oluşturmaktadır. İnsanlar diğer insanlarla diyalog kurarak hayatlarını devam ettirmektedirler. Bu diyalog bebeğin dünyaya gelmesiyle başlar ve yaşamları boyunca devam etmektedir (Cüceloğlu, 1992: 231-237). Günümüzde gençlerin etrafındaki insanlarla sağlıklı ilişkiler kuramaması internetin gençlerin tek sosyal paylaşım aracı olması sebebiyle, gençleri yalnızlaştırmaktadır (Köknel, 2005: 311-312).

Sanal ağın iletişim kurmada, bilgiye ulaşmada ve bilgiyi paylaşma konusunda kolaylık sağlamasının yanında, insana olumsuz etkileri mevcuttur. Bu iletişim ağı kişilerin birbirlerini görmemesiyle ve birbirleriyle iletişime geçmemesi durumunda asosyal kişilik gelişimi gözlemlenerek bunun yanında birçok psikolojik olumsuzluğu beraberinde getirmektedir (Akyürek, 2011: 2).

Asosyal kişi, yüz yüze iletişim kurup, sosyal aktivitelere katılmak yerine daha çok bireysel faaliyetleri tercih etmektedirler. Çevresindeki kişilere yersiz duygusal tepkiler gösterip, uyumsuz davranışlarda bulunmaktadırlar. Yüz yüze iletişimi reddederek; kompulsif internet kullanımı, oyun bağımlılığı, online ilişkiler, siber

seks bağımlılığı, online alışveriş gibi bağımlılıkları tercih etmektedirler (Odabaşoğlu, 2012: 260-261).

Kişide internet bağımlılığının gelişmesi sonucu hayatının birçok alanında değişiklikler meydana gelmektedir. Bağımlı olan kişi yemeyi, uyumayı, okula gitmeyi, rutin aktivitelerini yerine getirmeyi unutmaktadır. Temel sorumluluklarını bilgisayarla aralarında bir engel gibi düşünmektedir. Yapması gereken sorumluluklarını sürekli erteleyebilir ya da unutabilmektedir (Ögel,2017: 110).

Bağımlısı olan kişiler iş hayatında da büyük sorunlar yaşar. İşleriyle alakalı görevleri yerine getirmede zorlanmaktadırlar. İnternete ayırdıkları vakit yüzünden aileleriyle daha az vakit geçirmeye ve normal rutinlerinden uzaklaşarak, aileden ve arkadaşlarından gelen sosyal destekte azalma görülmektedir. Arkadaşlarıyla sosyal bağlarını ihmal eder ve üye oldukları topluluklara gerekli zamanı ayıramazlar. Bu durum bağımlı kişilerin dış dünyadan gördükleri sosyal desteğin azalmasına ve kişilerin yalnızlaşmasına neden olur (Ögel,2017: 110).

Üniversite kişilerin alışılmışın dışında yeni bir sosyal çevredir. Öğrencilerin yeni bir çevreye alışması, yeni arkadaşlıklar edinmesi ve sürdürmesi, karşılaştığı sorunları çözebilme yetisi kazanması, sorumluluklarının farkına varması, beklentilerini uygun şekilde ifade edebilmesi, kendi hakları ve başkasının haklarının farkında olarak yaşaması, üniversite öğrencilerinin sağlıklı kişisel gelişimleri için güvengen davranış özellikleridir. Kişinin güvengen davranışlar sergilemesinde aile, arkadaş ve sosyal çevrenin desteği önemlidir (Ateş,2015:73). Üniversite öğrencilerinin çevreden gördükleri sosyal destek arttıkça iyi oluşlarının arttığı tespit edilmiştir (Doğan, 2004).

Fakat gençlerin internete ayırdıkları zaman göz önüne alındığında, sanal dünyaya sıkıştıkları ve gerçek hayatla iletişimlerini azalttıkları düşünülmektedir. Böylece sanal arkadaşlıklar artmış ve sahte anılara bağımlı gençler internette daha fazla zaman geçirir duruma gelmişlerdir. Öğrencilerin sosyal ağ üzerinde harcadıkları zaman, sosyalleşmeleri için harcayacakları zamanın önüne geçtiği için yalnızlaştıkları düşünülmektedir (Karakoç, Taydaş, 2013: 34).Amerika’ da gençlerin internet kullanımıyla ilgili yapılan bir araştırmada, 200 öğrenci içinde internet kullanımı arttıkça, gençlerin kişilerarası ilişkilerde problem yaşadığı belirlenmiştir.

İnternette fazla zaman geçiren gençlerin giderek yalnızlaştığı ve yüz yüze iletişim kurmada zorlandığı tespit edilmiştir (Dinç,2016: 10).

### 1.1.3. Öznel İyi Oluş

Geçmişe baktığımızda felsefeciler insan eylemlerinin en belirgin güdüleyicisini mutluluk olduğunu belirlemişlerdir. 1970 yılından sonra öznel iyi oluşa ya da mutluluğa yönelik ilgi hız kazanmıştır (Yetim, 2001: 14).

Öznel iyi oluş insanların hayatlarını neden olumlu yönleriyle değerlendirdikleriyle ilgilenmektedir. Kişinin öznel iyi olma düzeyi yüksekse, yaşam doyumu algısının da yüksek olmasına etki eder. Bu kişiler genellikle olumlu duygular besler ve nadiren üzüntü, keder ve öfke gibi olumsuz duyguları yaşamaktadırlar. Tam tersi düşünüldüğünde öznel iyi oluşu düşük kişiler yaşamında doyumсуz olması, az düzeyde hoşnutluk, sık öfkelenen tedirgin ve gergin bir duygusal hal içinde olması beklenmektedir (Yetim,2001: 15).

Freud'a göre psikanalitik kuramda insan içgüdüleri tarafından yönetilir ve ihtiyaçları karşılandığı zaman 'öznel haz' elde eder ve ihtiyaçları karşılanmadığında gerginlik yaşamaktadır (Güleç,2010: 138). Twenge (2009), araştırmasında haz ilkesiyle yaşayan gençlere kendi odaklı yaşayan 'ben' nesli denildiğini söylemektedir. 1980'den beri bu akımla gelen gençler kendini mutlu kılan şeylerin arkasından gittikleri ve özgürce davrandıklarını, bireysel sorumluluklarının önüne arzularının geçtiği bilinmektedir (Twenge, 2009: 34-35).

Gençler internette iletişim kurduklarında sadece karşıdaki insanı etkilemezler, bazen kendileri de internetin etkisinde kalabilir. İnternette her şey niceliksel olarak gözüke de kişinin iç dünyasında nasıl bir etki bıraktığı bilinmez (Göka, 2017: 78). Bu sebeple kişinin öznel iyi oluş halinin de etkilendiği düşünülmektedir. Öznel iyi oluş bireyin yaşamıyla ilgili sahip olduğu duygu ve düşünceleri hakkında genel bir değerlendirmesini kapsamaktadır. Mutluluğun bireysel hissedilen bir duygu olduğu ve bireyin ne kadar mutlu olduğuna sadece kendisinin karar vereceği kabul edilmektedir (Türkdoğan ve Duru, 2012: 2430). İnternetin aşırı kullanımının, kişinin iç dünyasında çatışma yaşamasına sebep olduğu, öznel iyi oluşun alt boyutları arasında var olan aile ilişkilerinde doyum ve önemli diğerleriyle ilişkide doyumu

olumsuz etkilediği ve öznel iyi oluşun etkilendiği söylenmiştir (Demir ve Filiz, 2004: 370).

Sonuç olarak yapılan literatür çalışmalarında gençlerin internette geçirdikleri zaman arttıkça, sosyal desteğin azaldığını ve algıladıkları öznel iyi oluş hallerinin düştüğü gözlemlenmektedir. Literatürde internet bağımlılığı ile ilgili bir çok araştırma yapılmıştır. Ancak üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı, sosyal destek ve kişinin öznel iyi oluşuyla alakalı üç değişkenin bir arada olduğu doğrudan yapılan bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu sebeple araştırmamda üniversite gençlerindeki internet bağımlılık düzeyleri, sosyal destek ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiler araştırılacaktır.

## **1.2. Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı, sosyal destek ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin araştırılmasıdır. Bu amacı gerçekleştirmek için aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

1. Ölçeklerden elde edilen puanların internet bağımlılığı, öznel iyi oluş ve sosyal destek ölçeklerinin istatistik düzeyleri nedir?
2. İnternet bağımlılığı, sosyal destek ve öznel iyi oluş; cinsiyete, sınıf düzeyine, gelir durumuna, anne eğitim durumuna, baba eğitim durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
3. İnternet bağımlılığı, sosyal destek ve öznel iyi oluş internette geçirilen süreye göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?
4. İnternet bağımlılığı, sosyal destek, öznel iyi oluş interneti kullanma amacına göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?
5. İnternet bağımlılığı ile sosyal destek ve öznel iyi oluş arasında ilişki var mıdır?

## **1.3. Araştırmanın Önemi**

TÜİK (2017) verileri incelendiğinde 2016 yılında %61,2 olan internet kullanımı 2017 yılında %66,8 olarak, artış göstermiştir. Bu veriler 2008 yılından 2017 yılına kadar sürekli artış göstermiştir.

Gençlerin internette geçirdikleri zaman arttıkça, sosyal destek görme oranlarının düştüğünü ve öznel iyi oluş hallerinin etkilendiği düşünülmektedir. Yapılan çalışmayla konuya dikkat çekilerek, olumsuz sonuçlarını önleme çalışmalarının planlanması mümkün olabilecektir. Bu çalışmalar psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerine katkı sağlayacaktır. Araştırma sonuçları üniversite öğrencilerinde de farkındalık sağlayacak ve bağımlılığın azaltılması için yapılacak çalışmalarda kullanılacağı düşünülmektedir.

#### 1.4. Varsayımlar

- Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin ‘İnternet Bağımlılığı Ölçeği’, ‘Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği’ ve ‘Öznel İyi Oluş Ölçeği’ sorularına samimi ve içten yanıtlar verdiği varsayılmıştır.
- Araştırmada kullanılan ölçeklerin, üniversite öğrencilerinin, internet bağımlılıklarını ölçmede, sosyal destek ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin araştırılmasında yeterli olduğu varsayılmıştır.

#### 1.5. Sınırlılıklar

- 2018 yılında İstanbul’un Halkalı semtinde bulunan T.C. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi öğrencileriyle sınırlı olup, örneklem grubundan elde edilen verilerle sınırlıdır.
- Araştırmanın sonuçları, ölçeklerden elde edilen veriler ile sınırlıdır.

#### 1.6. Tanımlar

**İnternet Bağımlılığı:** Kişi bağımlılık geliştirilen duruma karşı aşırı zihinsel meşguliyet duymaktadır. İnternette geçirilmeyen zamanı değersiz bulur ve internette geçirilen zamanda artış gözlemlenir. İnternete girmediği zamanlarda gergin, sinirli ve stresli bir hal aldıkları gözlemlenir. İnternette geçirilen zaman sebebiyle iş, sosyal ve aile hayatında olumsuz etkiler oluşmaktadır (Arısoy, 2009:75-83).

**Teknoloji Bağımlılığı:** Teknoloji bağımlılığı, madde bağımlılığı ile karşılaştırıldığında kişi de travmatik durumlara yol açmamakta fakat; kişide ruhsal değişimlere, sosyal hayattan kopukluklara, sosyal hayatın yara almasına ve bunalım belirtilerinin oluşmasına yol açmaktadır. Kişi teknoloji bağımlılığında, bağımlılık

geliştirdiği Őeyden yoksun kaldığında sonuçlarıyla başa çıkmakta zorlanmaktadır (Karayel, 2019).

**Ekran Bağımlılığı:** Kişinin günlük rutinler yerine ekrana gereğinden çok zaman ayırması, sık sık kontrol etmesi, ekranın baŐından ayrılmakta zorlanması, zamanla daha iyi hissetmesine sebep olması ve kullanmadığında olumsuz etkilere sebep olmasına yol açan bağımlılık türüdür (Yıldırım, 2018).

İnternet, Teknoloji ve Ekran Bağımlılığı kavramlarının kaynaklarda birbirlerinin yerine kullanıldığı görülmektedir. Biz burada ‘ İnternet Bağımlılığı’ kavramını kullanmayı tercih ettik.

**Sosyal Destek:**Kişinin çevresindeki insanlardan görmüŐ olduğu yardım olarak tanımlanır (akır ve Palabıyıkoglu, 1997: 15).

**Öznel İyi Oluş:** Kişinin hayatında ne seviyede tatmin duygusunu hissedebildiği, pozitif ve negatif hisleri hangi seviyede yaŐadıđını, kendisinin lmlendirmesidir (Diener, 1984: 542).

## İKİNCİ BÖLÜM

### İLGİLİ LİTERATÜR

Bu bölümde üniversite öğrencilerinde ‘internet bağımlılığı’, ‘sosyal destek’ ve ‘öznel iyi oluş’ kavramlarıyla alakalı kuramsal bilgiler ve bu konuda yapılmış araştırmalara yer verilmiştir.

#### 2.1. İnternet Bağımlılığı

##### 2.1.1. İnternet ve Tarihsel Gelişimi

İnternet, yeryüzünde pek çok bilgisayar sistemini TCP/IP (Transmission Control Protocol/Internet Protocol) protokolü ile iletişim halinde tutan ve giderek genişleyen bir iletişim ağıdır. TCP/IP, bilgisayarlarla data gönderme/alma üniteleri arasında düzenlemeleri belirleyen, bu şekilde bir konumdan başka konuma data iletişimini sağlayan bir çok data iletişim protokolüne denilmektedir. İnternet, İngilizce Interconnected Networks (kendi aralarında bağlantılı ağlar) kelimelerinin kısaltmasından oluşmaktadır. Yazında, farklı perspektiflerden değişik tanımlamalar da mevcuttur. Bu açıdan internet sosyal yönü ile 100,000,000’den fazla insanın çeşitli sebeplerle iletişim halinde olduğu geniş bir topluluktur. Çok sayıda esere tek bir dokunuşla ulaşılabilen devasa bir kütüphanedir. Devasa katılımcı sayısının düşüncelerini ifade edebildiği bir demokrasi ortamı sunmaktadır. Ayrıca bankacılık, medya ve alış-veriş gibi imkanlar sunan bir hizmet sahasıdır (Sevindik, 2011: 4).

İnternet, yeryüzünün farklı noktalarındaki milyonlarca ağın müşterek bir protokol kapsamında iletişim halinde olmasına ve paylaşım sağlanmasına imkan sunan ağlar arası bir ağıdır (Ögel, 2012: 3).

İnternetin tarihsel geçmişi araştırıldığında, yapılan ilk çalışmalar 1969 yılında ABD Savunma Bakanlığı’nda ARPA NET’in kurulmasıyla başlamıştır. Bir süre sonra ARPA NET geliştirilerek TCP/IP (Transmission Control Protocol / Internet Protokol) protokolü, 1983 yılından itibaren ARPA NET üzerinden kullanılmıştır. İnternetin ilk yapı taşları 1986 yılında NSFNet (National Science Foundation – Ulusal Bilim Vakfı) tarafından oluşturulmuştur. Halkın interneti kullanması ise 1989 yılından sonraki süreçte olmuştur. 1990 yılı Haziran ayında TCP/IP ‘nin ilk kullanıldığı ağ ARPANet’in kullanımın son bulmasına rağmen , yerine ABD, Avrupa, Japonya ve

Pasifik ülkelerinde ticari ve hükümet işletimindeki omurgalar almış, TCP/IP protokolü ve İnternet 90'lı yıllardan başlayarak, kullanımı büyük hız kazanmıştır. Ticaretteki gelişimi ise 1991 yılıyla başlamıştır ( Parlak, 2005: 27).

### **2.1.2. Dünya'da İnternet Gelişimi ve İnterneti Kullanma Oranları**

İnternetin çıkışı Amerikan Federal Hükümeti Savunma Bakanlığı'nın araştırma ve geliştirme kolundaki 'Savunma İleri Düzey Araştırma Projeleri Kurumu'na (DARPA-Defence Advanced Research Project Agency) dayanmakta olup , ABD ve Sovyet Rusya arasındaki rekabetle ivme kazanmıştır. 1957 yılında Sovyetler Birliği'nin ilk insan icadı olan dünya uydusu Sputnik'i uzaya göndermelerinin ardından, 1969 yılında ABD Savunma Bakanlığı bilimsel ve çeşitli askeri projeleri desteklemek, yeniliklerin askeri kaynaklara mümkün olduğunca çok aktarılması için ARPA projesini devreye sokmuştur. Oluşturulan ağ ABD' deki üniversite ve araştırma kuruluşlarının değişik tipteki bilgisayarlarını da içererek büyümüştür. Amerikan Hava Kuvvetleri 1962 senesinde ülkelere gelebilecek herhangi bir nükleer saldırı ardından bir miktar zarar olsa da işlevini sürdürebilecek ve tüm ülkeyi kapsayacak bir ordu bilgisayar ağı geliştirmiştir. Sonraki zamanlarda bu tasarı ARPANET olarak anılmıştır. İlk bilgisayar ağı ise 1969'da California'da oluşturulmuştur. Güney Amerika'da yer alan dört büyük bilgisayar bir kontratla bir araya getirilmiştir (Wingate,2001: 13).

Ardından 1973 senesinde değişik ağlarla data gönderimi yapabilmek için müşterek bir lisan geliştirilmesi gerektiği anlaşılmıştır. Bu gaye ile oluşturulan TCP/IP (Transmission Control Protocol/Inter net Protocol) İnternet üzerinde bulunan değişik özellikteki bilgisayarların ve ağların aralarında sorunsuz bir biçimde kontak kurabilmelerine imkan veren müşterek bir lisan olarak belirlenmiştir (Sevindik, 2011: 5).

1991 senesinde ise Minnesota Üniversitesi'nde geliştirilen ve internet kaynaklarına ulaşımında oldukça kolaylık sunan GOPHER devreye girmiştir. GOPHER, internette farklı mevzularda tarama yapabilmeyi sağlayan bir işlemci uygulamasıdır. Sunduğu en mühim yarar, internet kaynaklarını listeler şekilde arz etmesi ve kullanıcının istediği kaynağı seçtiğinde, internet adresini bilmesede o kaynağa ulaşmasına imkan vermesidir. 1992 senesinde ise ABD'li bir firma olan CERN, World Wide Web'i (www) geliştirmiştir. www, hypertext teknolojisinden yararlanarak internet

kaynaklarına ulaşım imkanı sunan farklı bir ortam olmuştur.1993 senesinde Beyaz Saray, online internete bağlantı sağlamıştır. 1994 senesinde, Web’de işlem yapmayı sunan Mosaic yazılımı pazara sunulmuş ve basit uygulamasıyla yaygın hale gelmiştir. Ayrıca Amazon.com’da ilk kitap satışı gerçekleşmiştir. E-mail ile pazarlama ve reklam çalışmaları başlamıştır. 1995 senesinde ise Web’de işlem yapan Netscape devreye girmiş ve Yahoo kullanılmaya başlanmıştır (Çakır, 2007: 128).

### **2.1.3. Türkiye’de İnternet Gelişimi ve Türkiye ve Dünya’da İnterneti**

#### **Kullanma Oranları**

İnternetin Ülkemize geliş süreci incelendiğinde, ilk geniş alan ağının 1986 yılında tesis edilmiş EARN (European Academic and Research Network) /BITNET (Because It’s Time Network) bağlantılı TÜKEKA (Türkiye Üniversiteler ve Araştırma Kurumları Ağı) olduğu tespit edilmiştir. Ağın zamanla yetersiz kalması ve teknolojik olarak ihtiyaçlara cevap vermemesinden dolayı 1991 yılının sonlarında ODTÜ ve TÜBİTAK İnternet teknolojilerini kullanan yeni bir ağ geliştirilmesi yönünde proje oluşturmuştur (Parlak, 2005: 27-28).

İlk deneysel bağlantı 1992 yılının Ekim ayında X.25 üzerinden Hollanda’ya yapılmış, akabinde PTT’ye 1992 yılında başvuru oluşturulmuş ve sonucunda 12 Nisan 1993’de 64 Kbps kapasiteli kiralık hat ile, ODTÜ Bilgi İşlem Daire Başkanlığı sistem salonundaki yönlendiriciler esas alınarak , ABD de NSFNet (National Science Foundation Network)’e TCP/ IP protokolü üzerinden Türkiye’nin ilk internet bağlantısı oluşturulmuştur. (Parlak, 2005:28).

1994 senesinde Ege Üniversitesi, 1995 de Bilkent Üniversitesi, 1995 Boğaziçi Üniversitesi, 1996 yılında ise İTÜ Üniversitesi internete erişim sağlamaya başlamıştır. TR-NET kelimesi Türkiye’yi belirten TR ve ağ manasında kullanılan NET kelimelerinden meydana gelmiştir. TR-NET Türkiye’nin internet bağlantısını sağlamak ve yaygınlaştırmak için Tübitak ve ODTÜ ortaklığıyla geliştirilmiş bir tasarı ve buna ilişkin yapılanmanın adıdır (Çakır, 2007: 131).

Türkiye’de internet kullanım yüzdesi her sene biraz daha yükselmiştir. Ülkemizde olduğu gibi dünyanın geri kalanında da internet kullanımı her geçen zaman içinde biraz daha artış göstermiştir. 2000 senesinde Dünya’da 360.985.482 kullanıcı varken, 2010 yılında bu oran % 444 yükselişle 1.966.514.816 kişiye ulaşmıştır. İnterneti en

çok kullanan kişiler birinci sırada Asya kıtasında yaşarken ikinci olarak da Avrupa kıtasında yaşayanlar bulunmaktadır. Uluslararası internet sayfalarının ve sistemlerinin başarımlarını inceleyen İsveç’li firma Pingdom’un “Sayılarla İnternet 2010” raporunda yeryüzündeki internet kullanıcı sayısı 1.9 milyarı aştı. İnternet kullanıcılarının % 42’si Asya’da yer alırken, Asya’yı % 24 ile Avrupa takip etmektedir. 2010 yılında günde ortalama 294 milyar adet e-posta gönderilirken, bu e-postaların yaklaşık % 90’ı kötü amaçlı-istenmeyen e-postalardan oluşmaktadır. Toplam e-posta kullanıcı sayısı da 1.8 milyara ulaşmıştır. Youtube’da her gün izlenen video sayısı 2 milyar iken, Facebook’a her ay yüklenen fotoğraf sayısı 3 milyardır (Sevindik, 2011: 7).

#### **2.1.4. İnternet ve İnternetin Kullanım Amaçları**

İnternet, milyonlarca kişinin istek ve gayeleri için bir bilgisayar vasıtasıyla hem iletişim sağladığı hem de enformasyon ve alış-veriş imkanı sunan bir ağıdır. Sürece ve taleplere göre düzenlenen her teknolojik unsur gibi, internet de ortaya çıktığı ilk zamanlar ki gibi kalmamış devamlı güncellenip bugün ki halini almış ve gelişmeye devam etmektedir. Tespit edilen gereksinimler, teknolojik yenilikler gibi bazı faktörler internetin gelişimine ivme kazandırmıştır. Bu sebeple internet, kişilerin bilgi oluşturma, yayma, edinme ve bilgiye erişme gereksinimleri doğrultusunda meydana gelen ve giderek genişleyen bir iletişim ağı olmuştur(Odabaşı vd. 2007:24). Bu ağ sayesinde internet bilgi edinme, iletişim, eğlence ve ticaret amacıyla kullanılmaktadır. İletişim amacıyla ilk olarak ARPA tarafından savaş anında nükleer silahların ateşlenmesi amacıyla kurulmuştur. Günümüzde ise e-mail, chat gibi interaktif iletişim ağı sunmaktadır (Parlak, 2005: 10). Eğlence amacıyla çocuklara, gençlere ve yetişkinlere oyun imkanı sağlamıştır. İnternetin askeri kullanımından sonra en önemli kullanım alanı ticaret olmuştur. Böylece dünyanın bir ucundan diğer ucuna ticaret imkanı sağlamıştır (Parlak, 2005: 11).

Ögel (2012: 67-86), internet ve teknolojiye erişimin kolaylaştığını ifade ederek günümüze “sanalist çağ” demiştir. Ayrıca bu bahsedilen sanal çağın başlangıcını da bilgisayarın icadının ardından internetin de ortaya çıkması ve dünyayı sarması olarak görmektedir. Bunun yanı sıra sanal çağın kolay kolay sona ermeyeceğini de iddia etmektedir .

İnternet kişilere e-posta hizmeti, enformasyon, bankacılık hizmetleri, online işlemler, alış –veriş, sohbet gibi pek çok değişik imkanlar sunmaktadır. (Günüç, 2009:12-16)'un yapmış olduğu araştırmada ortaöğretim öğrencilerinin interneti çoğunlukla araştırma amacıyla kullandığı; fakat sohbet niyetiyle de kullanılan oldukça fazla olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, internete bağımlı kişilerin interneti çoğunlukla pornografi, sohbet ve dijital oyunlar için kullandıkları belirlenmiştir.

Pek çok gaye ve sebepler nedeniyle kullanılan internetin farklı kullanım seviyeleri vardır. Bu kullanım seviyelerini Ögel (2012) aşağıdaki gibi sınıflandırmıştır:

- **Gereksinim Dahilinde Kullanım:** Bu seviyede birey yalnızca ihtiyacı kadar ve mecburi hallerde interneti kullanmaktadır.
- **Sık ve Muntazam Kullanım:** İnternet aynı zamanda eğlence maksadıyla da kullanılmaktadır. Kişiler boş zaman değerlendirme amacıyla da interneti kullanmaktadır.
- **Problemlı İnternet Kullanımı:** Bu seviyede internet kullanımı bireyin yaşantısında problemler meydana getirmektedir. Ancak bu seviyede henüz bağımlılık söz konusu olmamaktadır.
- **İnternet Bağımlılığı:** Sorunlu ve zorlayıcı bir şekilde internette zaman harcama, siber bağımlılık gibi kavramlar da içerikte bulunmaktadır.

Bahsi geçen açıklamalar dikkate alındığında internet ve bilgisayar kullanımı aslında bir sorun teşkil etmiyorken kişinin bazı gereksinimlerini de gidermektedir. Fakat bir süre sonra gereksinimin dışında ve kişide negatif etkiler meydana getirecek biçimde kullanılmaya başlandığında sorunlu kullanımdan ve bağımlılıktan bahsedilebilecektir.

### 2.1.5. Ergenlik Dönemi ve İnternet Gençliği

İnsanlar birbirleriyle olan ilişkilerini başlatma, sürdürme ve devam ettirmek için iletişim halinde olmaktadır. İlişki sürdürme yüz yüze olmakla beraber, mesafelerin olduğu zamanlarda da elektronik olarak yapılmaktadır. Günümüzde elektronik araçların gelişmesiyle ve kullanım oranının artmasıyla gençler için yüz yüze iletişim yakın ilişkilerde olmazsa olmaz şart olarak kabul edilmemektedir. Yüz yüze

gelmeyen insanlar elektronik haberleşme vasıtasıyla yakınlık hissiyatını yaşamaktadırlar (Bağatarhan ve Siyez, 2017: 244).

Ergenlik dönemi kişilerin ciddi hormonal ve fizyolojik değişiklikler yaşadıkları ve beraberinde kimlik arayışına girdikleri bir dönemdir (Göka, 2017: 115). Kulaksızoğlu (2002), İnsan hayatındaki ergenlik dönemini ve yaş sınırlarını şu şekilde ele almıştır:

### **Şekil 2 1: Ergenlik Dönemi Yaş Sınırları**

A. Buluş (Ergenlik) veya Ergenliğin Başları	11-13 (12-14) yaş (kızlar) 13-15 yaş (erkekler)
B. Ergenliğin Ortaları	14-16 yaş (kızlar) 15-17 yaş (erkekler)
C. Ergenliğin Sonları	16/ 17-21 yaş

**Kaynak:** Kulaksızoğlu (2002).

Sevindik, (2011) ise ergenlerde görülen özellikleri şu şekilde sıralamıştır:

1. Ergenler ikili hislere sahiptirler. Hislerinde sevgi, nefret, acı, zevk, korku, öfke gibi gelgitler görülebilmektedir.
2. Özgürlüklerine aşırı düşkündürler ve özgürlük anlayışında da aşırıya kaçabilmektedirler.
3. Bağımlılığı kabullenmezler.
4. Arzularını öteleme yetisine sahip değillerdir.
5. İçer dönük yaşarlar.
6. Özgüven eksikliği yaşadıkları görülmektedir.
7. İstedikleri olmadığında isyankar bir hale bürünmektedirler (Sevindik, 2011: 8).

Günümüzde ergenler ve gençler etkileşimin giderek önemini yitirdiği ve teknolojinin hayatın odak noktası olduğu bir dönemde yaşamaktadırlar. Onlar için sosyal medya, sokakta, parkta vakit geçirmekle aynı olup, akıllı telefonların, tabletlerin ekranları günümüz gençleri için dijital sokaklar olduğu düşünülmektedir (Göka, 2017: 118).

İç dünyasıyla dış dünya arasında hesaplaşmalar yapan gencin, sorunsuz bir kimlik elde etmek için sosyal çevresinde örnek alabileceği olgun kişilerin olması önemlidir. Ebeveynlerin çocuklarıyla arkadaşlığa dayalı, saygı ve sevgi çerçevesi içerisinde ilişkiler geliştirmeleri esastır. Çocuk bu periyotta olumlu bir kimlik geliştirmeyi başarır, özgüvenli bir birey olacağı, tersi durumlarda ergenin olumsuz bir kişilik geliştirerek toplumda mutsuz, kendini işe yaramaz gören, olumsuz davranışlar sergileyen biri olarak hayatına yön vereceği düşünülmektedir. Olumsuz davranışlar sebebiyle toplum tarafından kabul görmeyen genç arkadaş gruplarına dahil edilmemekte ve yalnızlaşmaktadırlar. Bu kişiler mutluluğu sanal ağlarda arayarak bağımlılık geliştirmektedirler. Böylece şahısın çevresiyle yeterince etkileşime giremeyen, özgüveni eksik, yalnız ve olumlu kişilik geliştiremeyen birey haline dönüşmesine sebep olacaktır (Sevindik, 2011: 9-10).

Genç kişi ergenlik çağında, yetişkinlere nazaran daha sık can sıkıntısı, yalnızlık, derslerine karşı isteksizlik hisleri yaşayabilmektedir. Bu yaşananlar ergenlik çağının sorunlarından. Yetişkinler meydana gelen bu durumları basit bir şekilde atlatabilirken genç insanlar yeterli hayat deneyimine sahip olmadığından bu halleri basit bir şekilde çözümleyememektedirler. Bu da kişilerin sinirlenmesine ve kendini kötü hissetmesine neden olmaktadır (Saygılı, 2002: 23).

Ergenlik çağı bedensel, ruhsal ve sosyolojik gelişimlerin devam ettiği bir periyot olması nedeniyle hem kişi hem de toplum bakımından önem teşkil etmektedir. Kişinin sigara, alkol vb. şeylerle maruz kalması çoğunlukla çocukluk çağının sonunda veya ergenlik döneminde gerçekleşmektedir (Kulaksızoğlu, 2002: 42).

Ergen kişi, bu gelişim dönemlerini henüz sonlandırmamış olması nedeniyle bilhassa bu periyotta internete meyil vermekte ve akranlarına nazaran daha fazla internete bağımlılık geliştirmeye açıktır (Sevindik, 2011:9).

İnternet gençliği, yoğun şekilde bilgisayar ve internet kullanan, internette chat yapan, oyun oynayan, sanal ortamlara dahil olan, internetten iletişim sağlayan, bilişim ve iletişim faaliyetlerinde olan, bu platformda sosyalleşen genç kişilerden meydana gelen insanlara denilmektedir. Bu insan topluluğu, günlük yaşantısını sanal ortamlarda geçiren, internet ve internetle alakalı olayların günlük eylemleri arasında büyük bir paya sahip olduğu, sanal dünya turistleri şekilde de ifade edilebilecektir. Bu bireylerin dijital ilişkileri yaygınlaşırken, reel ilişkilerinin azaldığı, gün geçtikçe

gerçekliği yitirme, toplumdan dışlanma ve yalnızlaşma ihtimaliyle karşı karşıya kaldıkları dışınılmektedir. B0y0k çoğunluğu eğitimine devam eden bu kitlenin, çoğunlukla bilgiye basit ve oldukça kısa s0rede ulaşıp bilgi seviyelerini y0kseltme şansına sahip olduğu, ayrıca yaşam boyu 0đrenme imkanıyla merak ettiği veya alakadar olduğu t0m konularda bilgi eksikliğini giderebileceği var sayılmaktadır. Ayrıca, edindiği bilginin doğru olup olmadığını sorgulamayan bu y0zden yanlış bilgiyi hemen kabullenebileceği ve olumsuz bir eğitim edinerek yanlış donanıma sahip olabileceği dışınılmektedir (Karaca, 2007: 49).

G0n0m0zde gençler internet aracılığıyla, sanal ağlarda hayal ettikleri kimliği oluşturma çabasına girmişlerdir. Kıyafet tercihleri, konuşma stilleri, katıldıkları faaliyetler, dinledikleri m0zikler ve hayat tarzları sanal kimliklerini oluşturmaktadır (Binark, 2004: 65-70). Sosyal medya gençlere g0z alıcı bir kimlik yaratmaları için zaman ve araç vermekle kalmayıp aynı zamanda takip edip yaptıklarına cevap verecek bir izleyici kitlesi verdiği dışınılmektedir. Gençler artık çevresindeki kişilerden rol model almak yerine, kişisel ve anlık tatmin peşinde koşan benmerkezci yaşam s0ren kişileri 0rnek aldıkları g0r0lmektedir (G0ka, 2017: 122). Gençler y0z y0ze iletişim kurmak yerine elektronik iletişim kurmayı tercih etmektedirler. Y0z y0ze iletişim de pek çok mesaj, s0zel olmayan ipuçları sayesinde aktarılır fakat elektronik iletişim mesajların s0zel olarak iletiminin 0nemini ortaya koymaktadır. Sanal ortam kişiye mesaj g0ndermeden 0nce dışınmeye ve hazırlanmaya ya da d0zeltme imkanı tanıdığı için, iletişimde bir avantajdır (Ceyhan, 2011: 86).

Walter'ın Hiper-Kişisel Modelini (1996) ABD ve İngiltere'de lisans 0đrencileri 0zerine yapmış olduğu bir çalışmasında uzak mesafeli ve yakın mesafeli ilişkileri test etmek istemiştir. ABD ve İngiltere'de okuyan 0đrencilerden çalışma grupları oluşturulup bazı 0đrenciler kendi okullarındaki 0đrencilerle eşleşerek bir araya gelerek çalışmaları istenilmiştir. Diğer bir grup başka 0lkedeki 0đrencilerle eşleştirilerek elektronik ortamda çalışmaları istenilmiştir. Çalışma sonunda t0m 0đrencilere çalışma arkadaşlarını fiziksel ve sosyal açıdan ne kadar çekici buldukları ve yakınlık hissettikleri sorulmuştur. Bulgular sonucunda uzak mesafeli elektronik ilişkiyi devam ettiren grup, diğer katılımcılara g0re çalışma arkadaşlarını hem sosyal hem de fiziksel açıdan daha çekici bulup, daha yakın hissettiklerini belirtmişlerdir. Araştırmacı bunun sebebini uzaktaki çalışma arkadaşlarını, zihinlerinde idealize edip filtrelemiş olmalarına bağlamaktadır (K0se, 2013: 40).

İnternet bağımlılığı ise, “bilgisayar kullanımı ve internet erişimi ile ilgili bozulma veya sıkıntıya yol açan internet erişimi ile ilgili aşırı veya kötü kontrol edilen meşguliyetler, dürtüler veya davranışlar” anlamına gelmektedir (Shaw ve Black, 2008).

İnternet gençliği olarak bahsedilen kitlenin iki farklı kimliği bulunmaktadır. Bunlardan ilki; özellikle olmak istemediği veya saklamayı tercih ettiği özelliklerini de barındıran, mevcut var olan kimliği, diğeri ise; arzuladığı veya hayatında olmak istediği özelliklere büründüğü dijital kimliğidir. Dijital hayat kimliği, kişinin talep ve istekleri kapsamında biçimlendiğinden kişi tarafından kolaylıkla kabullenilmektedir. İnternette kazanılmış gerçek olmayan veya saklı kimlikleriyle kişiler arzularını, özgürlük taleplerini, sosyal baskılardan uzak hislerini, fikirlerini rahatça belirtebildikleri, değişik gruplara tanışabildikleri vb. imkanlara erişebilmektedirler (Güzel, 2006: 3-6).

#### **2.1.6. Bağımlılık**

Bağımlılık, mana açısından bir hayli geniş bir ifadedir. Genel olarak bağımlılık bir objeye, birine veya herhangi bir şeye duyulan karşı konulamaz arzu ya da farklı bir iradenin kontrolüne girme hali şeklinde açıklanmaktadır. Birey zihinsel faaliyetleriyle alakalı sorunlu bir davranış göstermektedir (Uzbay, 2009: 6).

Başka bir açıklamada ise bireyin kullandığı objeyi defalarca bırakma denemesine karşın bırakamaması, aksine kullanımı çoğaltması, kullanmadığına yoksunluk belirtilerinin meydana gelmesi, zararlarını bilmesine karşın kullanmaya devam etmesi, hayatının büyük bölümünü bu şeyi edinmeye ayırması durumu olarak da ifade edilmektedir (Ögel,2001: 56).

İnternetin kişilerde bağımlılık oluşturmaya sebep olan farklı etmenler bulunmuştur. Kişinin internette zaman sınırının olmaması ve istediği anda sosyal ağ içinde kendisini bulabilmesi, düşüncelerini karşısındaki kişiye kabul ettirme endişesi olmadan şeffaf olarak paylaşabilmesi, Dünya'nın neresinde olursa olsun istediği insanla etkileşime girme imkanı sunması, başka insanlarla iletişime geçmek için minimum zaman ve para harcaması, eğlence ve oyunlara diğer alternatifler ele alındığında ekonomik olması, internetin dil, din, ırk gözetmeksizin herkesi eşit kılması, kişilerin kendini istediği gibi tanıtmaya imkanı sunması, risksiz olarak

dertleşme ve yakınlaşma imkanı vermesi gibi etmenler kişinin bağımlılık geliştirmesine sebep olmaktadır (Dinç, 2016: 29).

Bağımlılığın ortaya çıkması ve gelişmesinde pek çok biyolojik ve sosyal faktörler yer almaktadır. Ögel'e göre (2012) insan, kişisel ve gelişimsel olarak geçmişten günümüze gitgide yükselen bir uzaklaşma ve soyutlanma periyoduna girmektedir. Çevresi tarafından onay görmeyen ve soyutlanan kişi, endişelerini gidermek amacıyla bazı savunma sistemler oluşturmaktadır. Aileden uzaklaşmak, sosyal çevrenin kişiyi yalnızlaştırması, ilgisizlik karşısında hissettiği endişe, internet bağımlılığına neden olan ve hayatın zorluklarıyla sadece bu şekilde başa çıkabilmektedir. Bu sebeple ergenlik çağında sosyal çevre çok önemli olmaktadır. Madde bağımlısı ya da kullanımına başlamış arkadaşlar, bireyin alkol ve madde ile tanışmasında etken olmaktadır. Eğitim hayatında başarılı olamama ve sosyal beceri eksikliği ergen kişileri daha çok risk kapsamına sokmaktadır (Derin, 2013: 14).

Ayrıca ergenlerin gelişim çağlarında yapmakla yükümlü oldukları sosyal ve bilişsel bazı görevleri bulunmaktadır. Ergenler bu manada kimliklerini var etmek ve bağımsız kişiler haline gelmek adına birçok tutum test ederler. Bu yalnızca anne ve baba himayesinden kurtulmak için değil, olgun kişiler haline gelmek adına uyguladıkları eylemlerdir.

### **2.1.7. Bağımlılık Çeşitleri**

Bağımlılık kavramı başta madde bağımlılığını düşündürse de içinde bulunduğumuz çağda alışveriş, internet, kumar, seks ve yeme-içme bağımlılığı gibi medikal uzmanlık gerektiren yardıma ihtiyaç duyulabilecek farklı bağımlılık çeşitleri de bulunmaktadır (Uzabay, 2009: 7).

Ögel (2001), bağımlılığın çeşitliliğine vurgu yapmak amacıyla yaşamda her maddenin bağımlılığa neden olabileceğini ifade etmiştir. Başka bir deyişle kişi herhangi bir maddeye bağımlı olabilecektir. Her ne kadar insan her şeye bağımlı olabilecek olsa da bazı şeylerin bağımlılık ihtimali daha fazladır. Bağımlılık ihtimali fazla olan maddelere insanlar diğerlerine nazaran basit bir şekilde ve sık olarak bağımlı hale gelmektedir. Ancak bağımlılık sadece maddesel bağımlılıktan ibaret değildir. Bazı davranış ve eylemlerin de bağımlılığa dönüştüğü sıklıkla

görülmektedir. Bu tip bağımlılıkların tehlikeli yanı ise bu davranışların bağımlılık gibi görülmeyip, önemsenmemesidir (Dinç, 2010: 67).

Bu açıdan literatüre bakıldığında, bağımlılığın iki sınıfta incelendiği anlaşılmaktadır; bunlardan ilki herhangi bir maddeye ikincisi ise davranışa duyulan bağımlılıktır. Çay, kahve, sigara, çikolata, psikoaktif maddeler ve alkol genel olarak madde bağımlılığı olarak tanımlanmaktadır. Bir davranışa duyulan bağımlılık ise, bazı davranışların, anormal bir şekilde, sık sık yapılması neticesinde kişinin bedensel, ruhsal ve sosyal yapı ve görevlerinde kontrolünü kaybetmesi, sisteminin bozulması ve bulunduğu çevreye adapte olamaması şeklinde açıklanmaktadır (Karaman ve Kurtoğlu, 2009: 642).

Davranışa dayalı bağımlılıklar yeme-içe, şans oyunları, eğlence amaçlı oyunlar, seks, alışveriş, istifçilik, vb. bağımlılıkların dışında insan makine iletişiminin de bağımlılıklara neden olabildiği bilinmektedir. Davranış bağımlılıkları çerçevesinde araştırılan teknoloji bağımlılıkları, kişinin edilgen veya etken olabildiği türlerdendir. Teknoloji vasıtalarının en önemli özelliklerinden olan ve etkileşim sağlayan ses, görüntü vb. unsurlar bağımlılığa yakalanma riskini yükseltmektedir (Tarhan ve Nurmedov, 2011: 116).

Bu bakımdan bağımlılık, çok yaygın bir kavram olmakla birlikte internet bağımlılığı gibi pek çok alt çeşidi de mevcuttur.

### **2.1.8. İnternet Bağımlılığı Terimi**

Ekseriyetle internette fazla zaman geçirme arzusunun engellenememesi, internete erişim bulunmadan harcanan vaktin önemini yitirmesi, yoksun olduğunda asabi ve saldırgan olunması, bireyin meslek, toplumsal ve aile yaşantısının gün geçtikçe zedelenmesi olarak açıklanabilmektedir.

Griffths (1995) teknolojik bağımlılıkları; davranışsal bağımlılıklar sınıfında inceleyerek, insan-makine temasına dayandırmaktadır. Teknolojik bağımlılıklar TV seyretme gibi edilgen bir bağımlılık biçiminde görülebileceği gibi, dijital oyunlar gibi etken bir bağımlılık biçiminde de görülebilir ve çoğunlukla bu davranışın bağımlılığa neden olabilecek uyarıcı ve pekiştirici hususları bulunmaktadır (Arısoy, 2009: 58).

Bu bağımlılık türünde de esas bileşenler bedensel ve ruhsal bağımlılığın bilinci meşgul etmesi, duygu durum değişkenliği, doz/süre artışı, yoksunluk, çatışma ve tekrarlama durumlarını göstermektedir (Griffths, 1999: 248).

Küresel bir probleme dönüşen internet bağımlılığı, bireyin internet kullanımını yaşantısında negatif sonuçlar doğuracak şekilde kontrol altına alamaması olarak tanımlanabilmektedir. Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabının Beşinci Basımı (DSM-5) ek bölümüne yalnızca internet oyun bağımlılığından bahsedilse de internet bağımlılığının davranışsal bir bağımlılık oluşturacak biçimde internete ait diğer araçların sorunlu kullanımını barındırdığı irdelenmektedir (Bozkurt vd., 2016:235).

İnternet bağımlılığı kavramını ilk gündeme getiren kişi ve ilk tanı kriterlerini hazırlayan Young (1996)'a göre internet kumar gibi bağımlılık oluşturabilmekte ve internet bağımlıları bir takım dürtü kontrol sorunları yaşamaktadır (Greenfield, 1999: 408).

Ayrıca Young (2007) internet bağımlılığını bireyin internet kullanımını, denetleme yetisini, iş ve toplumsal becerisini sorunlara neden olacak seviyede etkileyen yeni ve çoğunlukla tanınmamış klinik bir sorun şeklinde tanımlamıştır (Esen' den Naklen, 2010:16).

### **2.1.9. İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri**

Düşünürler ve klinik çalışanları internet bağımlılığının tanı kriterleri hakkında müşterek bir noktaya ulaşamamışlardır. Konuyla alakalı düşünürlerin değişik fikirleri bulunmaktadır.

#### **2.1.9.1. Young Ölçütleri**

Young (1996), internet bağımlılığını açıklayabilmek adına tanı kriterlerini DSM-IV'te bulunan ve internet bağımlılığına çok benzediğine hükmettiği problemler kumar ölçütlerini uyarlayarak hazırlamıştır. Young'ın belirttiği sekiz ölçütten beşinin görülmesi halinde birey bağımlı olarak görülmektedir. Bu konudaki düşünce farklılıklarına karşın, Young'ın hazırladığı ölçütler pek çok araştırmacı tarafından benimsenmektedir (Esen' den Naklen, 2010: 17).

Young (1996)'un belirlediği tanı kriterleri ise şunlardır;

1. İnternetle alakalı fazla düşünme (devamlı interneti düşünme, internette olan faaliyetleri tasarlama vb),
2. Tatmin sağlamak için zamanla internet kullanımını artırmak,
3. İnternet kullanımını denetim altına alma, harcanan zamanı düşürme veya tamamen bırakma denemelerinde başarılı olamama,
- 4.İnternete erişimin kısıtlandığı veya kesilmesi anında rahatsız olma, depresif haller, asabiyet ya da irritabilite olunması,
5. İlk düşünülenenden daha fazla internette vakit harcanması,
6. İnternette harcanan zamandan dolayı ev, eğitim, meslek ve sosyal çevreyle sorunlar meydana gelmesi,
7. İnsanlara internette harcanan vakitle ilgili doğruyu söylememe,
8. İnterneti sorunlarla başa çıkma ya da negatif hislerden sıyrılmak için kullanma. (Esen' den Naklen, 2010: 17).

#### **2.1.9.2. Goldberg Kriterleri**

Goldberg (1996) internet bağımlılığını, madde bağımlılığı ölçütlerini modifiye ederek açıklamıştır. İlk kez Goldberg 'internet bağımlılığı' terimini kullanmıştır. Daha sonra internet bağımlılığı kavramı içinde yeni kriterler belirtmiştir. Bir yıllık bir periyotta ortaya çıkan kriterlerden üçü veya fazlası ortaya çıktığında, tıbbi açıdan açık bir probleme neden olan problemlili internet kullanımını göstermektedir. (Esen' den Naklen, 2010: 18).

1. Aşağıdaki durumlardan biriyle açıklanan tolerans oluşumu
  - a. Arzu edilen zevkin oluşabilmesi için açık bir şekilde artmış internette harcanan vakit
  - b. Devamlı aynı sürelerde geçen zamanla elde edilen zevkte düşüş olması
2. Aşağıda belirtilen biçimde yoksunluk oluşması

Aşırı ve uzun vakitler internet kullanımı neticesinde aşağıdaki belirtilenlerden en az 2'sinin zamanla meydana gelmesi ve bireylerin bu durumdan ötürü mesleki ve sosyal konularda sorun yaşaması

- a. Psikomotor ajitasyon
  - b. Bunaltı
  - c. İnternette olanlarla ilgili saplantılı fikirler
  - d. İnternetle ilgili düşler kurma
  - e. Bilerek ya da bilmeyerek tuşlara basar gibi yapma
  - f. Sorunlardan sıyrılmak için internete ya da benzeri uygulamalara bağlanma
3. İlk düşünülenden daha fazla internette vakit harcanması,
  4. İnternet kullanımını denetim altına alma, harcanan zamanı düşürme veya tamamen bırakma denemelerinde başarılı olamama,
  5. İnternetle alakalı faaliyetler için uzun vakitler ayrılması
  6. İnternette geçen zamandan dolayı önemli sosyal ve iş faaliyetlerinden, boş zaman değerlendirme faaliyetleri terkedilir.
  7. İnternet kullanımı, neden olduğu bilinen bedensel, çevresel, işle alakalı veya ruhsal problemlere karşın aşırı bir şekilde devam eder (DiNicola, 2004: 32-33).

### **2.1.9.3. Suler Kriterleri**

Suler (1999) sorunlu ve sorunsuz internet kullanımının 8 ölçütü birbirinden ayrılabilceğini belirtmiştir. Bu ölçütler;

1. *İnternette bulunan faaliyetlerin karşıladığı gereksinimlerin miktarı ve çeşidi.* İnternet kullanıcıları bedensel, bireysel, kişilerarası ya da ruhsal gereksinimlerini karşılamaya çaba sarf ediyor olabilir. Karşılanmaya çabalanan gereksinim sayısı yükseldikçe interneti kullanan için önemi de yükselmektedir.

2. *Giderilmemiş gereksinimlerin altında yatan yoksunluğun seviyesi.* Kullanıcının gereksinimleri ne kadar baskı altına alınsa veya kabul edilmese de, kişiler gereksinimlerini karşılamak için o kadar daha çok farklı çözümler araştırmaktadır.

3. *İnternet faaliyetlerinin türü.* İnternetteki faaliyetler ne kadar kaliteliyse, kişi interneti o çok gereksinimlerini gidermek için kullanacaktır. Farklı türdeki internet faaliyetleri, gereksinimleri etkilemeleri açısından farklılık sunabilmektedir. Birçok kaliteyi barındıran uygulamalar daha büyük bir yelpazede gereksinimleri karşılamaktadır; bu da kişilere daha çekici gelmektedir (Suler, 1999).

4. *İnternetin kişilerin gerçek yaşamındaki işlevselliğine tesiri.* Kişinin beden sağlığı, mesleki performansı ve ilişkilerdeki fonksiyonelliği etkilenmiş olabilecektir. Buna bağlı görülen sorunların seviyesi durumun ciddiyetini göstermektedir.

5. *Bunalıtı ile ilgili öznel hisler.* Sorunlu internet kullanımının uyarıcı belirtileri kişinin internet faaliyetlerine dair bunalım, düş kırıklığı, asabiyet, kendini kötü hissetme ve yabancılaşma hisleridir.

6. *Gereksinimlere dair bilinç seviyesindeki farkındalık.* Bastırılmış gereksinimleri internet vasıtasıyla karşılayan birey duygusal boşalımla alakalı bir faaliyet ifşa etmektedir. Bu faaliyet, aslında karşılanmamış gereksinim karşılanmadığı müddetçe devam edecektir. Suler (1999)'e göre birey internet faaliyetlerinin arkasında bulunan giderilmemiş gereksinimler bilinç seviyesinde anlamlı, bu faaliyetlerle alakalı çatışma ve mahrumiyet hissini halletmelidir.

7. *Tecrübe ve dahil olma aşaması.* İnterneti kullananlar tecrübe elde ettikçe, internetin yaşamsal ihtiyaçlarını karşılamadığını anlamaktadır. Bu durumda internetin çekiciliğini zamanla yok olduğunu düşünmektedirler. Bu doğrultuda internete kendilerini fazla kaptırmamaları gerektiğini öğretmektedir.

8. *Gerçek yaşam ve dijital yaşamla denge ve bütünleşme.* İnternette sağlıklı bir şekilde zaman geçirme, internet faaliyetleriyle gerçek hayat ilişkilerini/faaliyetlerini bütünleştirmektedir. İnternete problemlili bir şekilde zaman geçirme, çoğunlukla gerçek hayattan soyutlanmış çevrimiçi bir yaşamla sonuçlanmaktadır (Suler, 1999: 387).

#### **2.1.9.4. Beard ve Wolf'un Ölçütleri**

Beard ve Wolf (2001) Young'ın saptadığı teşhis ölçütlerinin objektifliğini ve güvenilirliğini tartışmaya açmıştır. Tanımdaki ifadeleri muğlak görerek hazırladıkları internet bağımlılığı teşhis ölçütlerini sunmuşlardır. Young'ın saptadığı sekiz kriteri 2 kümede sınıflamışlardır. İlk beş ölçütü internet kullanım işlevselliği şeklinde öteki ölçütleri ise insanların internet kullanımından ötürü zarar görmesi şeklinde sınıflandırmışlardır. Bu teşhis ölçütleri şu şekildedir;

Aşağıdaki durumlardan tümü kesinlikle daha önce kişi tarafından tecrübe edilmiş olmalıdır

1. İnternetle alakalı bilişsel meşguliyet
2. Tatmine ulaşmak için yükselen sürelerde internet kullanma gereksinimi
3. İnternet kullanımını denetleme, harcanan zamanı düşürme ve durdurmada istenen başarıyı elde edememe
4. İnternete erişimin kısıtlandığı veya kesilmesi anında rahatsız olma, depresif haller, asabiyet oluşması
5. İstenilenden çok online kalma

Aşağıdaki durumlardan en az birinin kişi tarafından tecrübe edilmiş olması gerekmektedir.

1. İnternet kullanımını nedeniyle önemli bir ilişki, mesleki ya da eğitimle ilgili kariyer şansını tehlikeye atma,
2. İnsanlara internette harcanan vakitle ilgili doğruyu söylememe,
3. İnterneti sorunlarla başa çıkma ya da negatif hislerden sıyrılmak için kullanma (Soydan' dan Naklen, 2015: 16).

#### **2.1.9.5. Shapira'nın Kriterleri**

İnternet bağımlılığını dürtü-denetleme sorunu şeklinde terim olarak ifade eden ve DSM-IV-TR'nin takıntılı satın alma muharrik-denetleme sorunu biçimini esas

görerek internet bağımlılığı teşhis ölçütlerini belirleyen Shapira'nın (2003) teşhis ölçütleri aşağıdaki gibidir;

1. Aşağıda belirtilenlerden en az birinin belirli internette zaman geçirmeyle ilgili uyumsuz bilişsel çabanın bulunması:

a. Engellenemez bir şekilde duyulan internet kullanımıyla ilgili bilinci işgal etme,

b. İlk düşünülenden fazla internet kullanımı.

2. Bilincin sürekli internet ile alakalı olmasının sosyal, iş hayatı ya da farklı bir fonksiyonda klinik olarak açık bir sorun teşkil etmesi.

3. İnternette zaman geçirmenin sadece hipomani ya da mani dönemleriyle meydana gelmesi. (Mani döneminde kişinin yüksek enerjili, yeni fikirlere açık ve coşkulu bir ruh halinde olması. Mani dönemi ise hipomaniye göre daha az şiddetli bir ruh halinde olması)(Soydan, 2015: 17).

#### **2.1.10. İnternet Bağımlılık Nesneleri**

Kişilerin internete bağımlı hale gelmelerini daha kolay bir hale dönüştüren unsurlar ise online seks, online oyunlar, online şans oyunları, online borsa, online alış-veriş ve online chat sayfalarıdır.

##### **2.1.10.1. Online Seks (Pornografi)**

İnterneti pornografik içerikli sitelere girmek amacıyla tercih eden kullanıcıların; seks sayfaları ve sohbet odalarında vakit geçirip, cinsel veri paylaşımında buldukları bilinmektedir. Bu yönelimler yaygınlaşarak 80'li senelerden itibaren internette sık sık görülmeye başlamıştır. Gündelik hayatta karşılığı bulunmayan güdülerin en çok da cinselliğin tatmini ve bu güdünün baskılanma seviyesine göre internette bu tip arayışlara girme ihtimalinin artması ya da azalması söz konusu olabilmektedir. Bu sayfa larla bilinçli ya da bilinçsiz bir şekilde karşılaşan çocukların duygusal gelişimi olumsuz etkilenmektedir (Gönül, 2002: 107) .

### **2.1.10.2. Online Oyunlar**

Online oyunlar herkesin ulaşabileceği bir kolaylıkta bulunması, bu sayfalara üyeliğin basit olması ve üyelik için para istenmemesi internet bağımlılığı bakımından riskli bir durum teşkil etmektedir.

Kimi bireyler için internette oyun oynamak bir çeşit rahatlama yöntemidir. Ertesi gün yapılması gereken işlerden, ödenmesi gereken borçlardan uzaklaşmanın bir çaresidir. Özellikle de internetten oynanan online oyunlar kişilerde daha yüksek seviyede bağımlılık yapmaktadır. Bireysel oynanan bilgisayar oyunları bir süre sonra sıkıcı olmaya başlamaktadır. Ancak dünyanın farklı noktalarından farklı insanların bir araya geldiği online oyunlar oyunculara daha fazla heyecan katmaktadır (Ögel, 2012: 47).

Ayrıca bu durumdan sadece yetişkin ve genç bireyler değil çocuklar etkilenebilmektedir. Kişinin oyun oynayarak saatlerce zaman geçirmesinin arkasında kendini diğer insanlara ispat etme hissi bulunmaktadır. Online oyunlarda kişiler kendilerine verdikleri adlarla diğer insanlarla rekabet ederken başarılı olduklarında seviye atlayarak adlarını bütün dünyaya gösterme isteğinde bulunurken, başarılı olamadıklarında ise bu durumu şahıslarına değil o isim ile saklamış olmaktadır (Gönül, 2002: 107).

### **2.1.10.3. Online Kumar**

Online kumar sayfaları kişinin arzu ettiği biriyle internet vasıtasıyla kumar oynayabilmesini sağlamaktadır. Bu durum kimi devletlerce teşvik edilirken bazı devletler ise bunu yasaklamıştır. Ancak yine de kişi isterse internette kredi kartı kullanarak başka ülkelerin kumar sayfalarında oyun oynayabilmektedir (Gönül, 2002: 107).

### **2.1.10.4. Online Borsa**

İnsanlar internet vasıtasıyla borsa hakkında pek çok konuyu inceleyebilmekte, başkalarından yardım alabilmekte ve anında işlem yaparak para kazanmaktadır. Bu durumda kişiler an ve an piyasayı takip etme arzusu içinde olup, bağımlılık geliştirmektedirler (Reyhanlıoğlu, 2015: 19).

#### **2.1.10.5. Online Alışveriş**

Günümüz ve geçmiş karşılaştırıldığında, internetin gelişmesiyle, online alışverişin tercih edildiği tespit edilmiştir. Özellikle de müşterilerin istedikleri ürünleri bulamadıkları küçük yerleşim yerlerinde mağazadan ürün almak yerine online alışveriş tercih edilmektedir. Ayrıca internetten ticaret sadece satın alma eylemleri için değil aynı zamanda insanların bir şeyler satması içinde sıklıkla kullanılır olmuştur. Hayatı kolaylaştırmasının yanı sıra alışverişe kendini kaptıran, yerli yersiz ihtiyacı olmamasına karşın satın alma arzusunda olan bir kitle oluşmuştur. Böylece insanlar zamanlarının çoğunu internette geçirdikleri ve online alışverişe karşı bağımlılık geliştirdikleri tespit edilmiştir (Reyhanlıoğlu, 2015:20).

#### **2.1.10.6. Çevrimiçi Sohbet**

Çoğunlukla içekapanık ve kendine güveni olmayan kişilerin seçtiği sanal sohbetlerde kendisini başka insanlara beğendirme ve kabullendirme arzusunu tatmin etmeye çalıştığı sitelerdir. Zamanla bu durum yaşam stilleri haline dönüşebilmektedir (Doruk, 2007). Sanal ortamda kendilerini başka insanlarmış gibi gösterebilmekte ve zamanla düşsel olan kimliklere sarınabilmektedirler. Bu vaziyet kişilerin kimlik gelişimini de negatif yönde etkileyebilmektedir (Doruk, 2007: 17).

#### **2.1.11. İnternet Bağımlılığını Açıklayan Teoriler**

##### **2.1.11.1. Suler'in İnternet Bağımlılığı Teorisi**

Time-Warner's Palace isimli internet grubu ile yaptığı çalışmalarda internetin bağımlılık oluşturduğuna ilişkin bir kuram geliştiren Suler'e göre bireylerin gereksinimleri, bir yapı çevresinde düzenlenmiştir ve ruhsal sağlığın zarar görmemesi için kişiler gereksinimlerini tatmin etmelidirler. Gereksinimleri baskılanmış, giderilmemiş olduğunda kişi savsaklamaya yönelebilecek ve gelişigüzel, endirekt; doyurucu olmayan verimsiz bir döngü içerisinde kompülsif davranışlara ve bağımlılığa kapılabilecektir. Gereksinimlerin bilerek karşılanması bireyin sorunlu durumunun ve bağımlılığının giderildiğinin delili durumundadır. Suler, İnternetteki interaktif eylemlerin Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde olan gereksinimlerle örtüştüğü sonucuna ulaşmıştır (Soydan, 2015: 18).

**a) Bedensel İhtiyaçlar:** Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinin birinci basamağında bedensel ihtiyaçlar bulunmaktadır ve bu ihtiyaçlar seksüalite, yeme-içme, uyuma gibi esas gereksinimlerdir. Bu aşamanın internet etkileşimindeki tezahürü duygusal aşk ilişkilerine sık sık bahsedilmektedir ve kişiler cinsel gereksinimlerini gidermek için interneti yoğun biçimde kullanabilmektedir. Kişi internet vasıtasıyla pornografik görüntüler, öyküler, görseller bakmaya ve edinmeye başlayıp cinsel gereksinimlerini karşılayabilmek için sorunlu internet kullanımı yapabilmektedir. Kişi cinsel dürtülerini doyumak için basit bir şekilde ulaşılabilen kaynağı belli olmayan, gerçek yaşamla etkileşimi olmayan bir yöntem olarak interneti tercih edebilmektedir. Gerçek yaşamda seks, duygusallık ve arkadaşlık gibi ihtiyaçları karşılanmayan kişiler bu gereksinimlerin tatmini için interneti olağan dışı kullanabilmektedir (Suler, 1999: 390).

**b) Kişilerarası Münasebet Gereksinimi:** Bu gereksinim internetteki gruplarda da tatmin edilebilmektedir çünkü internet kişilere kendilerini başkalarıyla münasebet içinde hissettikleri bir ortam sunmaktadır. Suler (1996) kişilerin başka bireylerle iletişim halinde olduğunu ve bu durumun internetin kuvvetli bir sosyal iletişim ortamı oluşturduğunu belirtmiştir. İnternette bu münasebetlerin çok farklı şekilleri görülmektedir. Suler (1996) toplumsal fırsatların internetle alakalı en büyük tesire sahip olduğunu ifade etmiştir. Birey bir ekran başında, karşılıklı oturduğu bir münasebete nazaran daha iyi hissederek internette olan ilişkileri tercih edebilmektedir. Kişiler arkadaşlık gereksinimini internetten giderebilmektedir. Suler (1996), İnternette sunulan münasebetle fazla meşgul olan kişinin psikolojik durumuna dair bir endişesinin bulunduğu, bu hislerini internetteki münasebetle diğerlerine açma fırsatı olduğunu belirtmiştir. Birey genel arzu, talep ve bilinçdışı gereksinimlerini tatmin için sanal ağı sıklıkla tercih edebilmekte bu da tekrar eden bir eyleme dönüşebilmektedir. Bireyin bilinçdışı unsurları, internetin olanakları vasıtasıyla giderilmeye başlamasıyla, birey bağımlı olabilmektedir. (Soydan, 2015: 19).

**c) Öğrenme ve İtibar Gereksinimi:** Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi sırasında kişinin başarıya ulaştıktan sonra oluşan benlik saygısıdır. Devamı farklılaşma ve büyümeye dahil olan veriler neticesinde internetten, çabuk ve bolca farklı veri bulunabilmektedir. İnternette online olarak oyuna giren kişi, verilen vazifeleri yaparak seviye atlayan bir karakter var edebilmektedir. Seviye atlayarak diğer

kullanıcılar tarafından tanınma fırsatı sunmaktadır. Kişi, internet aracılığıyla bütün dünyaya erişilebilen, sınırsız bir bilgi pınarının olduğunu düşünmektedir. Sonu olmayan bilgiye erişebilmek için kişinin devamlı olarak internete bağlı kalması, bağımlılığa sebep olmaktadır (Suler, 1999).

**d) Aidiyet Gereksinimi:** Suler (1996), insanların aidiyet, toplumsal kabul ve insanlar arası iletişim gereksinimi olduğunu ifade etmektedir. İnternetin insanlara bir topluluğa ait olma gereksinimini gerçek yaşam haricinde edinebilecekleri bir ortam sağladığını belirtmiştir. İnternette yer alabilecek toplulukların niteliği ve niceliği bir hayli çoktur. Kişiler, bu gibi platformlarda birden çok topluluğa girip, oranın bir parçasına dönüşebilmektedir. Böylece topluluk içinde bir seviye kazanmış ve aidiyet gereksinimini tatmin etmiş olacaktır. Toplumsal kabul ve topluluktan uzaklaştırılma hallerinde endişe duyan kişi, internetle daha çok alakadar olabilmekte ve internete bağımlılık geliştirebilmektedirler. (Soydan, 2015: 19).

**e) Kendini Gerçekleştirme Gereksinimi:** Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi sırasında en üstteki basamak, kendini gerçekleştirme gereksinimidir. Suler (1996) bireyin, bağımsız bir birey olmak maksadıyla kendisini geliştirme amacıyla çaba sarf ettiğini belirtmiştir. Kişiler farklı metotlar test ederek diğer bireylerle münasebet kurma yetilerini geliştirmektedirler. Kendi şahıslarının, gerçek yaşamda belirlemedikleri, başka yönlerini belirtmekte ve şakacı davranmakta rahat görmektedirler. Bu seviyenin başka bir tarafı da bireyin iç dünyasını sorgulayarak geliştirmesidir. (Soydan, 2015: 19).

#### **2.1.11.2. Young Dört Kategori Teorisi**

İnternet bağımlılığıyla alakalı çalışmaları, Young'ın şahsi teorilerini bulmasına neden olmuştur. Young (1997) internet bağımlılığın sebep olan durumları dört grupta belirtmiştir.

**1) Toplumsal Destek:** Bireyin sıklıkla arkadaşlık sayfalarını kullanması, çevrimiçi oynanan çok oyunculu oyunlara veya haber sayfalarına girmesi veya abone olmasıyla bağımlılık oluşmaktadır. Birey, internette bir topluluğa girdiğinde öneri alma, sıcak ilişki kurma, başkası tarafından düşünülme ve duygusal ilişki sağlama fırsatı bulabilmektedir. İnternetin kaynağının belirsiz olması kişinin duygu ve düşüncelerini filtrelemeden, özgürce belirtebileceği bir platform sunmaktadır. İnternet bağımlıları

çoğu zaman yakınlarına dahi söyleyemedikleri düşünce ve duygularını açığa çıkarmalarına fırsat sunan ortamı internette yakaladıklarını belirtmişlerdir.

**2) Hayat Şartları:** Kişinin hayat şartları internet bağımlılığı konusunda önemli bir faktördür. Emekli olmuş kişiler, evde çalışanlar ve insanlarla alışılmış şekilde pek iletişim halinde olamayanlar internet bağımlılığına daha yatkın kişilerdir. İnternet, ev ortamında uzun zaman geçiren kişilere dış dünya ile iletişime geçme fırsatı vermektedir. Ayrıca Young (1997) bunalımlı, benlik saygısı düşük ve dışlanma endişesi yaşayan bireylerin de, kendilerine zor zamanlarında yardımda bulunan destek yapılarını, internette görebildiklerini, bu yüzden internette zaman geçirmeye eğilimli olduklarını ifade etmişlerdir.

**3) Cinsel Ergi/İlgi:** İnternette pek çok cinsel sayfa ve site yer almaktadır. Young (1997) sohbet sayfalarında sanal seksin, fetişizm, eşcinsellik, ensest gibi çeşitleri ile de karşılaşılmanın mümkün olduğunu belirtmiştir. İnternet kişilere kaynağı belli olmayan, gizli cinsel düşleri araştırmalarına fırsat sunmaktadır.

Zimbardo'ya göre; “topluluğun bir üyesi” şeklinde var olan kaynağın belirsizliği, kimliğin yok olması ve sonucunda “toplumsal kuralların ve sınırların etkisini kaybetmesi süreci” şeklinde tanımladığı bireylikten uzaklaşma internet platformunda cinselliğin sınırlandırma olmadan incelenebilmesi önemlidir (Esen’ den Naklen, 2010:21).

Kendisinin toplumda yeri olduğunu düşünmeyen, sosyalleşme sorunları bulunan kişiler, internette kendini güçlü ve tatminkar biri olarak lanse edebilmektedir. Kabul görmeme endişesi yaşamadan cinsel fantezilerini tatmin edebilmektedirler. (Soydan, 2015: 20).

**4) Yeni Kişilik Oluşturma:** İnternetin bireye kişilik oluşturma fırsatı vermesi internet bağımlılığıyla ilgili bir durumdur. İnternet, kişilere yaşamdaki hallerinden başka bir kişilik var etme imkanı sunmaktadır. Young (1997) kişinin zihnindeki ideal benlik imajını internet aracılığı ile oluşturabilme ya da karakterinin farklı yönlerini ortaya çıkarabilme şansının olduğunu ifade etmektedir.

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

Grohol insanın internete bağımlı kişiler haline dönüşmelerinin nedeninin sosyalleşmeleri olduğunu savunmuştur. Bireyler, chat, e-mail, forumlar ya da online oyun vasıtasıyla, karşısındaki kişiye bilgi aktarma, duygusal bağ kurma, destek olma maksadıyla internet ağlarına bağlanabilmektedirler. Grohol, Young'dan ayrı olarak sorunlu kumarla, internet bağımlılığı arasında benzerlik bulunmadığını ifade etmiştir. Ona göre internet bağımlılığı sosyal gereksinim kökenli bir durumken, sorunlu kumar oynamaksa ödül maksatlı bir davranıştır. Grohol 'a göre internet bağımlılığı ister yeni olsun isterse de mevcut kullanıcı olsun üç etaplı yalın bir geçişi izlediğini ifade etmiştir. Efsunlanma, hezeyan ve denge internet bağımlılığının üç etabını meydana getirmektedir (Soydan'dan Naklen, 2015: 21).

İlk etap, efsunlanma (büyülenme) etabıdır. İnternet, insanların aşına olmadığı, keyifli bir ortam sunmaktadır. Özellikle yeni bir uygulama ya da programla karşılaşan kişiler bu durum karşısında adeta büyülenmektedirler. Bu seviyeden sonra kişi ikinci etaba geçiş sürecinde sorunlu internet kullanımı oluşmaktadır. Bir sonraki etaba geçiş kişiden kişiye değişerek daha uzun sürmektedir. İkinci etap, hayal kırıklığı etabıdır. Bu etapta kişi faaliyetlere aşına olduğunu, önceleri zevk aldığı internet faaliyetlerinden artık keyif almadığını düşünmektedir ve bu nedenle internette geçen süre de azalma yaşanmaktadır. Sorunlu internet kullanımı neticesinde kişide hayal kırıklığı, hicap ve neticede uzaklaşma yaşanmaktadır. Bu durum, son etaba geçene değin sürmektedir. Üçüncü etap, denge etabıdır. Bu etapta kişiler, internet ve gerçek yaşam arasındaki balansı oluşturmada ve sorunlu internet kullanımı ile baş etmektedir. Birey, internet kullanımını normal seviyeye indirmeyi başarmıştır. (Soydan'dan Naklen, 2015: 21).

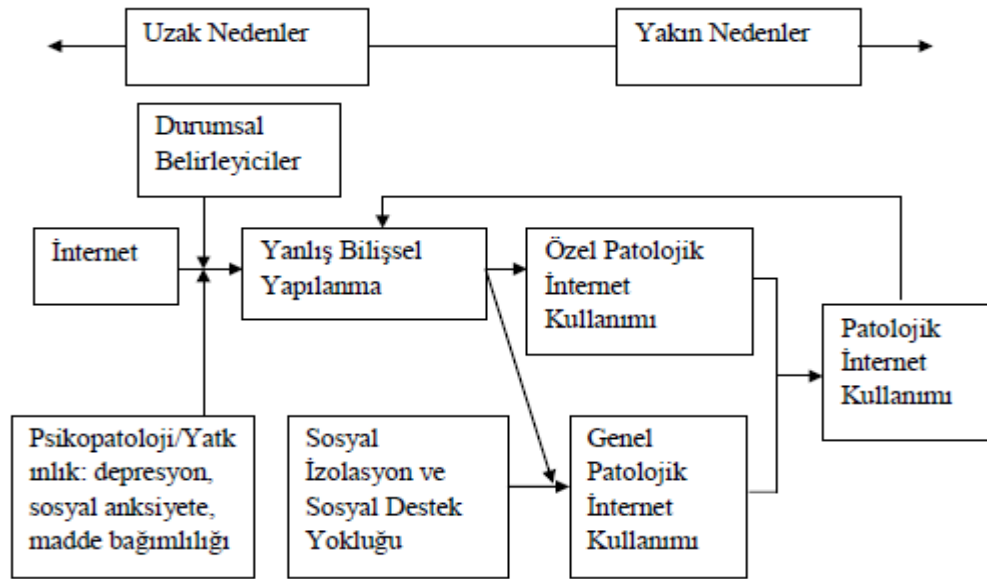
Grohol internetteki tüm faaliyetlerin bir seviyeye değin kademeli ilerlediğini, sonunda bireylerin kendiliğinden üçüncü etaba ulaşacaklarını, interneti yaşamlarına daha müsait bir biçimde adapte edebileceklerini fakat bu işleyişin kimi kişilerde daha çok vakit alabileceğini belirtmiştir (Soydan'dan Naklen, 2015: 21).

### **2.1.11.4. Bilişsel Davranışçı Teori**

Davis (2001)'e göre bir amaç adına müsait vakitlerde, zihinsel ve davranışsal sorunlar meydana gelmeden internette zaman geçirme, sorunsuz bir kullanımdır.

Sorunlu internet kullanımını belirtirken bilişsel davranışçı kuramı tercih etmiştir. İnterneti kullanmanın en mühim nedeninin bilişsel işleyişler olduğunu ifade etmiştir. Patolojik bilişsel işleyişlerin, davranışlara tesiri sorunlu internet kullanımını meydana getirmektedir. Bu kurama göre anormal biliş ve hatalı fikirler, benzer davranışlar ve bu halin kuvvetlenmesi neticesinde bireyde internet bağımlılığı oluşmaktadır. Negatif bilişler davranışlardan evvel görülmektedir. Negatif bilişler ortaya koyan bireyler negatif hislerle mücadele için interneti tercih etmekte ve bireylerin internette pekiştirici unsurlarla karşılaşma ihtimali olmaktadır. Pekiştirici unsurlar internet bağımlılığını daha da kolaylaştırmaktadır. Negatif bilişler internette farklılaşmakta ve bireyde adaptasyonu zor bilişleri oluşturmaktadır. Yeni durumlar, atılım, sorunları halletme gibi entegrasyonel tepkilere mani olmaktadır. İnternet haricinde dostum yok, internet saygı kazandığım tek ortam, internette yalnızlıktan kurtuluyorum, yalnızca internettekiler beni seviyor gibi durumlar intibak sorunlarına neden olmakta ve bağımlılığı güçlendirmektedir. Sorunlu internet kullanımı hayat akışında olumsuzluklara sebep olacaktır. İnternette harcanan vaktin çokluğu ve internette denk gelinen kötü durumlar bireyin hayatını kötü şekilde etkilemektedir. Şekil 1’de bağımlılığın meydana gelmesine neden olan uzak ve yakın etkenler görülmektedir (Soydan, 2015: 22).

**Şekil 2 2: Davis’in (2001) Patolojik İnternet Kullanımı Adına Gerekli Bilişsel-Davranışçı Süreç Modeli**



**Kaynak:** Soydan'dan Naklen, 2015: 22.

Uzak nedenler bağımlılığa olan eğilimdir. Bireyin bağımlılığa neden olan psikopatolojik bir eğiliminin bulunması gerekmektedir. Anormal davranışlar daha evvel olan bir eğilimden ve yaşanmış bir durumdan beslenmektedir. Bireyin gerilimli çevresi, toplumsal anksiyete, bunalım, madde bağımlılığı gibi geri planda bulunan psikopatolojiler bağımlılığa eğilim meydana getirmektedir. Bu durumlar sorunlu internet kullanımına sebep olabilmektedir. Birey, internette yeni model teknolojileri görmektedir. Chat, oyun, pornografi gibi unsurlara internetten direkt erişebilmektedirler. Kişi internetin yeni bir özelliği ile karşılaştığında peş peşe gelen iletiler süreci güçlendirmektedir. Elde edilen olumlu cevap bireyi pekiştirmektedir. Pozitif hisse tekrar elde etmek isteyen kişi bu faaliyeti yineleyecektir. Davis (2001), kişinin edimsel koşullanma prensipleri çerçevesinde benzer fiziksel tepkiye erişmek adına yeni teknolojiler elde edene değin davranışı tekrar ettirdiğini iddia etmektedir. Sorunlu internet kullanımı yararsız bir döngü biçiminde sürmektedir. İnternetle alakalı uyarıların ya da güçlendiricilerin aynı platformda yer alması sorunlu internet kullanımında bilişsel sistemin meydana gelmesinde sebep olmaktadır.

Davis (2001)'e göre yakın nedenler, uyumsuz fikirlerin bulunmasıdır. İnternete bağımlı kişi çoğu zaman bozuk bilişsel şemalara ya da uyumlu olmayan fikirlere sahiptir. Bu durum da kişide bilişsel bir organın fonksiyonunu kaybetmesi, özgül uyumsuz fikir biçiminde ortaya çıkabilmektedir. Bozulmuş zihinsel şemalar sonucunda bireyin kendi dünyası ve dış dünyayla alakalı fikirleri olabilmektedir. Kişi kendisiyle alakalı bilişsel çarpıtmalar, yetersiz öz yeterlilik, kendisinden kuşku duyması, kendisiyle alakalı negatif değerlendirmelerden dolayı, kendisiyle alakalı pozitif değerlendirmeler elde etmek için de interneti kullanabilmektedir. Kişinin gerçek yaşamla alakalı bilişsel çarpıtmaları, bazı durumları genellemeyi kapsarken, internetin tek dostu olduğu düşüncesi, internet ortamından başka bir yerde kendisine iyi davranılmadığı hissini oluşturmaktadır. Bu ve bunun gibi düşüncelerin oluşması ile kişide internet bağımlılığını kuvvetlendiren bilişsel sorunların açığa çıktığı iddia edilmektedir. Bilişsel sorunlar, maruz kalınan uyarıcı ile meydana gelmektedir. Bilişsel sorunlar özel ve genel sorunlu internet kullanımında da bulunmaktadır.

Özel sorunlu internet kullanımı, internetteki belli başlı bir hususun gereksiz ve kötüye kullanımınıdır. İnternetin çoklu fonksiyonlarından ayrı olarak yalnızca bir kısmıyla alakalıdır. Bu durum oyun, chat, porno, online borsa gibi faktörlerden biri olabilmektedir. Bu durum online bir faaliyetle daha evvel bulunan psikopatolojik

birlikteliğinin neticesidir. Hali hazırda bulunan psikopatolojik problemler online faaliyetler esnasında ortaya çıkmaktadır. Takıntılı bir biçimde kumar oynayan kişi, internet aracılığıyla kumar oynandığını öğrendiğinde özel tip internet kullanıcılarına dönüşebilmektedir (Soydan, 2015:22).

Genel bir biçimde internette zaman geçirme, kesin amacı bulunmayan, internette her açıdan gereksiz zaman harcama ve internette fazla vakit harcanmasıyla alakalıdır. Bu duruma neden olan esas faktörse kişinin toplumsal bağlarıyla alakalıdır. Bu duruma ailenin, arkadaş çevresinin, toplumsal desteğin eksikliği veya toplumsal dışlanmanın neden olabileceği bilinmektedir. Chat veya e-posta kullanımıyla beraber meydana gelebilmektedir. İnternetin bu unsurlarının sosyallikle alakalı olduğu düşünülmektedir. Bireyler devamlı e-postalarına bakmakta ve bütün gün duyurulara iletiler yazarak zaman geçirmektedirler. Gündelik yaşantılarındaki mesuliyetlerini yükselen bir baskıyla ötelemektedirler. Aile, meslek ve toplumsal çevreden ayrılma ve bunalım ile ruhsal sorunların meydana geldiği görülebilmektedir. Genel tip durumundaki kişilerin, özel tip durumundakilere nazaran daha sorunlu oldukları düşünülmektedir. Bunun nedeni interneti herhangi bir hedef olmadan kullanan bireylerin sorunları internet haricindeki platformlarda bulunmamaktadır. Bu bireyler için internet, dünyaya erişebildiği yegane yapıdır (Davis vd. 2002: 336).

#### **2.1.11.5. Sosyal Beceri Eksikliği Teorisi**

Caplan (2002)'in geliştirdiği teori Davis (2001)'in bilişsel davranışçı paradigmasından esinlenilmiştir. Kişinin kendine olan güveni, sıkılgan, mahçup, yalnızlık, bunalım gibi psikososyal faktörler ile sorunlu internet kullanımıyla ilgisini saptamak için 395 kişiyi içeren bir araştırma yapılmıştır. Araştırmada bunalım halinde olma ve toplumsal dışlanmanın sanal iletişimi seçmek için önemli unsurlar olduğu, kişinin kendini yalnız hissetmesinin internet bağımlılığına dair risk unsuru olduğu neticesine ulaşılmıştır. Çalışmanın bulguları toplumsal açıdan yalnız ve depresif olan kişilerin kendilerini özgüvensiz hissettiklerini göstermiştir. Yalnız ve bunalımda olma gibi ruhsal, toplumsal sorunları bulunan bireylerin iletişim unsurlarıyla ilgili negatif izlenimlerinin bulunduğu belirlenmiştir. Negatif izlenimler nedeniyle kişiler daha az korkutucu gördükleri interneti, bire bir temsa nazaran daha çok kullanmaktadırlar. İnternetin sağladığı sanal dünya bireylere daha ılımlı görünmektedir. Bunun nedeni gerçek yaşamdaki ilişkilerle kıyaslandığında,

internette daha basit ve esnek bir biçimde davranabilmektedirler. Bireyler sıradan hayatlarında kendilerinde bulunmayan bir özelliği internette öyleymiş gibi ve istemedikleri bir özelliği de sanki yokmuş gibi gösterebilmektedirler. Kendilerini bu platformda daha iyi hissettiklerinden dolayı gereğinden çok zaman geçirerek bağımlılığa yol açmış olmaktadır(Soydan, 2015: 25).

#### **2.1.11.6. Nörobiyolojik Kuram**

Davranışsal bağımlılıkların kalıtsal durumları ve sinirbilimsel özellikleriyle alakalı yapılan çalışmalar artmaktadır. Bilhassa takıntılı oyun çabası, takıntılı internet kullanımı gibi konularda araştırmalar yapılmaktadır. Yapılan çalışmalar davranışsal bağımlılık ve madde kullanım sorunlarının benzerlik gösterdiğini ortaya koymaktadır. Bu teori bozuk nörotransmisyonu/sinirvericileri merkezine almıştır. Nörotransmisyon; nöronda sentezlenerek sinir ucundan salınan maddenin (nörotransmitter) sinaps aralığını geçerek diğer nöronun spesifik reseptörüne bağlanması nörotransmisyonu sağlamaktadır. Serotonin ve dopamin nörotransmitterlerindeki sorunlarla alakalı sanılmaktadır (Shaw ve Black, 2008: 358).

#### **2.1.12. Kültürel Düzenler**

Bu teori, internet kullanılan her ortamda internet bağımlılığının da bulunduğunu iddia etmektedir. Kültürel düzenler kuramı, internet ve teknolojinin olduğu yerlerde internet bağımlılığıyla alakalı iletilerin daha çok olduğunu ifade etmektedir. Ancak az gelişmiş ülkelerde, bilgisayar ve internete erişim kısıtlı olduğundan, araştırmacılar, bağımlılığın daha az olduğunu ifade etmiştir (Shaw ve Black, 2008: 259).

#### **2.1.13. İnternet Bağımlılığının Belirtileri ve Etkileri**

Literatürde tanı kriterlerinin dışında internet bağımlılık belirtilerinden bahsedilmektedir. Suler (2004) bu belirtileri şöyle ifade etmiştir: İnternet karşısında fazla vakit harcamaya dayalı bir hayatta farklılıkların meydana gelmesi, bedensel faaliyetlerde düşüş, internet faaliyetlerinin neticesinde bireyin sağlığının bozulması, internette gereğinden fazla vakit geçirmek için yaşam faaliyetlerinden uzaklaşma, buna dayalı olarak uyku düzeninde bozulma, dostlukları yitirme, aile ve arkadaşları savsaklama, meslek ve kişisel mesuliyetleri savsaklama, bilgisayarda vakit

geçirmediğinde yoksunluk hissetme, internete erişemediğinde kaygılanma. Griffiths (1999) de buna yakın biçimde internet bağımlılığının göstergelerini belirtmiş ve göstergeleri "en kritik on ikaz işareti" diye ifade etmiştir. Bu ikaz işaretleri:

1. Sadece birkaç dakika geçirmeye istekli olunmasına karşın, araştırma maksadıyla saatlerce vakit geçirme
2. İş arkadaşlarına, özel yaşantısındaki arkadaşlara veya eşine internet karşısında harcanan vakitle ilgili doğruyu söylememe
3. Ekran karşısına her geçişte saatlerce durulduğundan bedensel sorunlar yaşama
4. Devamlı daha sonraki internet oturumunu heyecanla bekleme
5. Araştırılan konuyu bulana kadar "küçük bir adım" olduğunu kendine telkin etme
6. Kaynağı belirsiz bir kimliğe sarılmanın bireyi coşkullandırması, başkalarıyla internet aracılığıyla iletişim kurmayı daha basit bulma
7. E-postaları sürekli kontrol etme isteği duyma
8. İnternette vakit harcamak adına öğün atlama ve sorumlulukları, buluşmaları savsaklama
9. PC karşısında çok vakit harcadığından pişmanlık duygusuna kapılma ve bilgisayarın keyif veren duygular hissettirmesi karşısında, değişken duygular yaşama
10. Bilgisayar kullanılmadığında yoksunluk belirtileri görülmesi

Özet olarak bahsedilen belirtiler, kişinin internet bağımlılığı periyodunda yer alıp almadığına dair tanı tablosu oluşturmakta yardımcıdır. Bu bakımdan kişide bu belirtilerin görülmesi, tedbir alınması gerektiğinin göstergesi olmuştur.

Ögel (2012), bahsi geçen internet bağımlılığı belirtilerini incelerken, dikkate alınması gereken, kritik bir hususa odaklanmaktadır. Ögel'e (2012) göre aşırı internet kullanımı semptomları herkeste aynı düzeyde görülmemektedir. Başka bir ifadeyle interneti aşırı kullanan tüm insanlar için bağımlılıktan bahsedilemez. Bu belirtilerin gözlenmesinden önce daha kritik faktör, psiko-sosyal fonksiyonların hasar görüp görmediğidir. Bütün bu belirtilerin bulunması sonucunda bireyin yaşamını, mesuliyetlerini, hayati fonksiyonlarını etkilemeyebilmekte bazen de kişi üzerinde

farklı tesirlerde bulunabilmektedir. Karayağız ve Bolışık (2009), internette denetimsiz kalmanın çocuk ve gençlerdeki tesirini dört sınıfta incelemişlerdir. Bunlar: bedensel, ruhsal, sosyal ve bilişsel tesirlerdir. Sally (2006) ise bu etkileri üç sınıfta ele almıştır. Bunlar “davranışsal etkiler”, bedensel ve psikolojik ve sosyal etkilerdir.

Araştırmacılar, aşırı internet kullanımının kişiye pek çok konuda sorun yaşatacağını ifade etmektedir. Bu sorunlar arasında, çalışma hayatındaki sorunlar, eğitim hayatındaki dengesizlikler, uyku düzeninde yaşanan sorunlar, internet olmadan yaşanan hayatın boş gelmesi, tatminsizlikler ve bedensel sorunlar yer almaktadır (Ögel, 2012: 89).

Sonuç olarak, internet bağımlılığının pek çok ruhsal, fiziksel ve sosyal etkilerinin bulunduğu, internetin aşırı kullanılması halinde bu etkilerin sağlıklı kullanıma nazaran daha ciddi seviyelerde görüldüğü bilinmektedir.

#### **2.1.14. İnternet Bağımlılığının Evreleri**

Bağımlılık sürecinin oluşabilmesi için bağımlılığa karşı kişinin tolerans geliştirmesi beklenmektedir. Bağımlı kişi birçok aşamadan geçmektedir. Davranışsal bir bağımlılık çeşidi olan internet bağımlılığı da bir süreç içerisinde gelişmektedir. Odabaşoğlu ve arkadaşları (2007), sorunlu internet kullanımının ya da bağımlılığın kişiden kişiye değişmek kaydıyla altı ayla üç yıl arasında gerçekleştiğini belirtmişlerdir. Odabaşoğlu ve arkadaşları (2007), bu süreçte internet bağımlılığının belirtilerinin ve tesirlerinin fark edilmesinin dışında internet bağımlılığının, farklı bağımlılıklardakine benzer bir takım aşamalardan geçtiğini belirtmişlerdir. Tarhan ve Nurmedov (2011) bu aşamaları üç sınıfa ayırmıştır:

- **Kötüye kullanım:** İnternetin kötüye kullanımında esas olan, internette çok fazla zaman geçirmek değil, tercih edilen sitelerdir. Sorun, meydana gelen problemler bakımından ele alınmaktadır. Kötüye kullanım arasında, iş yerinde kötüye kullanım, internet aracılığıyla suç işleme bunlara örnektir (Tarhan ve Nurmedov, 2011).
- **Bağımlılık:** İnternet bağımlılığında birey, kötüye kullanıma nazaran vaktinin büyük bir kısmını internette geçirmekte ve bu aşamada sıradan bir bağımlılık yapısının özellikleri görülmektedir. Kişi internette geçirdiği zamanı günden güne arttırmakta, zamanla da hayatının merkezine taşımaktadır. Bireyin toplumsal ilişkileri, başka

insanların internetteki faaliyetlerine gösterdiği tepki ve onunla birlikte bu faaliyetlerde bulunma durumuna göre devam etmekte ya da son bulmaktadır. Bu aşamada alışma ve tolerans gelişimi meydana gelmektedir (Tarhan ve Nurmedov, 2011).

- **Tutsaklık:** Tutsaklık kavramı aşırı internet bağımlılığı için kullanılmaktadır. Bu kavrama göre birey vaktinin çoğunu internette geçirdiği için gerçek hayatında fonksiyonel olamamaktadır. İnternet tutsaklığında asabiyet, ajitasyon, agresiflik, uykusuzluk ve farklı seviyelerde bunalımla net bir yoksunluk belirtisi gözlemlenmektedir. Öyle ki bitap düşene kadar oyunda kalan birisinin cinayet işlemesi ve kendini öldürmesi daha önce kayıtlara da geçmiştir (Tarhan ve Nurmedov, 2011).

Ögel (2012) ise Tarhan ve Nurmedov'a (2011) nazaran konuya başka açıdan bakmaktadır. Ögel bu aşamaları döngüsel bir biçimde incelemektedir ve internet bağımlılığı beş aşamalıdır (Derin'den naklen, 2013:33).

- **İnternet Kullanmayı Yoğunlaştırma:** Bu aşamada bireyi yoğunlukla “bağımlı olman”, “kendimi denetleyebilirim”, “son olacak” gibi hatalı düşünceler beslemektedir (Derin, 2013).

- **İlerleme Evresi:** Bu aşamada birey kısa aralıklarla ve uzun vakitler internette zaman harcamaktadır. Vakıt artışı, internet nedeniyle psiko-sosyal problemler bu periyotta görülmektedir. Kişi çoğu zaman bu aşamada artık bağımlı olmuştur; fakat birey bağımlı olduğunun bilincinde olmayabilir. Hayatının farklılaştığının bilincinde olmakla beraber bu hususta tamamen kabahati de internete atmaktadır. (Derin, 2013:33).

- **Bırakma Evresi:** Yaşanan sıkıntılar üst seviyeye ulaşmıştır. Birey bu aşamada kurtulma arzusundadır. Bu halin kişiye verdiği hasarı idrak etmiştir. Fakat bu aşamada da ikili hislere sahiptir. Birey uzaklaşma kararının ardından bir sebep bularak tekrar internet kullanımına dönebilecektir. Bu aşamada bireyi zorlamak, başarılı olunabilecekken aksine neden olabilecektir (Derin, 2013: 34).

- **Tekrar Kullanmaya Başlama Evresi:** Kişinin internete dair önceki sert tavrı değişmiştir. Bu aşamada “arada bir kullanmaktan bir şey olmaz” fikri esastır. Bağımlılığın bu aşamada tespit edilmesi oldukça kritiktir.

• **Eskiye Dönme Evresi:** İnternet aşırı şekilde yine zaman almaktadır. Bağımlılığın bütün semptomları meydana gelmiştir.

Özet olarak anlaşılmaktadır ki; araştırmacılar bu aşamaları farklı perspektiflerden incelemişlerdir. Tarhan ve Nurmedov (2011) en son aşamada kişinin bağımlılıktan daha da şiddetli bir aşama olan tutsaklık aşamasına geçtiğini ifade etmiştir. Ögel (2012) ise bağımlılığa ulaşılan aşamadan bırakma denemesine ve yine başlama gibi döngüsel bir durumdan bahsetmiştir. Her ikisi araştırmada da benzer olan husus ise bağımlılığın tüm aşamalarının kişiyi internetten ayıramayacak bir duruma ve bu hale başka bağımlılıklardaki gibi “bağımlı olmam, bırakabilirim” fikri yatmaktadır (Derin, 2013: 34).

### **2.1.15. İnternet Bağımlılığı Alt Grupları**

İnternet bağımlılığının tanı kriterlerini karşılayan ancak değişik unsurları da bulunduran, farklı amaçlarla ve farklı biçimlerde internette bulunmaktan dolayı tesir altında kalan kişilerin bulunması, internet bağımlılığının sınıflandırılmasına neden olmuştur. Young’ın ölçütlerinden yola çıkan Davis, internet bağımlılığını iki alt gruba ayırmıştır. Bunlardan ilki, özgül patolojik internet kullanımında bulunanlardır. Bu bağımlılık alt grubunda kişiler, kumar ve seks gibi bağımlısı oldukları objeye erişmek için internette gereğinden fazla zaman geçiren kişilerdir. Bir diğer grup ise genel patolojik internet kullanımında bulunanlardır. Bu kişiler de herhangi bir hedeften bağımsız bir şekilde internette gereğinden fazla zaman geçiren kişilerdir (Dinç’ den Naklen, 2016).

Farklı araştırmacılar ise başka sınıflandırmalar yapmıştır. Bunlardan biri de Young ve arkadaşlarıdır. Young ve arkadaşları sanal seks, arkadaşlık, kumar, alış-veriş, gereğinden fazla bilgi arayışı, oyun ve bilgisayar bağımlılığı gibi çok sayıda alt kategori belirlemişlerdir. Peltoniemi ise bunlara ek olarak sanal sohbet bağımlılığını da alt kategorilere eklemiştir. Young da sonraki çalışmalarında sanal borsa bağımlılığını da alt kategorilere eklemiştir (Dinç'den Naklen, 2016).

### **2.1.16. İnternet Bağımlılığının Nedenleri**

İnternet bağımlılığını anlayabilmek için sadece internet ve içeriğinin dışında, kullanan kişilerin ihtiyaçlarını ve bu ihtiyaçları nasıl giderdiklerini de anlamak gerekmektedir. Kişinin internete bağımlı duruma gelmesinde bazı direkt etki eden ya

da dolaylı sebepler söz konusudur. İnternet kullanım maksadı ve internette harcanan vakitten dolayı bağımlılığa direkt etkiler gözlenmektedir. Kişinin ruhsal ve toplumsal faktörler sebebiyle interneti tercih etmesi bağımlılıkta direkt olmayan sebeplerdir (Ögel, 2012: 127).

İnternet bağımlılığının nedenlerini belirten psikolojik perspektif, bağımlılığın meydana gelmesinde klasik ve edimsel şartlanmanın etkili bulunabileceğini iddia etmektedir. Beard (2005), klasik şartlanmanın bağımlı bireylerin tutumlarını değiştirmede, korumada ve başlatmada etken olduğunu ifade etmiştir. Örneğin kişi, psikolojik kışkırtma, bilgisayarla karşılaşma, bilgisayarı çalıştırma gibi etkenleri kodlamak için koşullanabilmektedir. Coşku, uyarım, keyif, umut, sürpriz gibi iç hallerin ilişkileri, kişiyi internet kullanmanın verdiği his ve deneyimlere zihinsel bir şekilde bağımlı yapabilmektedir. Edimsel şartlanmada, bağımlılıkların tutumlarının ortaya çıkma, muhafaza etme ve değiştirmede etken olan farklı bir psikolojik yöndür. Bağımlılık tutumları bakımından edimsel koşullanma; düşünce, his, tutum gibi madde ve görevin pekiştirici unsurlarını merkeze almıştır. İnternet kullanımı, bilgiye hızlıca erişmek ve diğer kişilerle iletişime geçme gibi farklı pekiştirici unsurlarla cesaretlendirilebilmektedir. Şayet problemler fazla internet kullanımından meydana geliyorsa, birey bu problemlerden uzaklaşıp biraz rahatlamak maksadıyla internette daha çok vakit geçirmektedir. Ayrıca, sürekli e-postalara bakmak gibi faaliyetlerde bulunmak, pekiştirmenin farklılık gösteren bir nicelikle sürdüğünü göstermektedir. (Beard, 2005: 10).

Bağımlı kişilerin birçoğu, interneti “psikolojik durumlarını değiştirmek ve uzaklaşmak” maksadıyla tercih etmektedirler. Başka bir deyişle, tedavi maksadıyla ilaç yerine tercih edilmektedir. Büyük çoğunluğu karşı karşıya gelmek istemedikleri duygu ve düşüncelerden kaçmakta fakat bunu kabul etmemektedirler (Ögel, 2012: 129). Onlar için internet yaşadıkları sıkıntı ve baskılarla mücadele yöntemidir. Kişide süregelen stres, endişe, korku ve coşku gibi duyguların yerine, odak noktasını internet almaktadır. Küçük yaştaki bireyler içinse bu durum daha çok, ilgi görmeyen, evde kendisini sağlıklı ve emniyetli bir ortamda hissetmeyen ya da aile içi çatışma yaşayan, toplumsal sıkıntıları olan, yeterli arkadaşı bulunmayan, akrabalarıyla içten bir münasebeti bulunmayan, eğitim hayatında başarılı olmayan kişiler, interneti bir uzaklaşma aracı olarak tercih etmektedirler. Başka bir sebep de değişik bir bilinçlilik durumudur. İnternet platformu farklı bir kimlik elde etmeye imkan sunmaktadır. Bu

durum da kendine has bir heyecan oluşturmaktadır (Tarhan ve Nurmedov, 2011: 67). Bu bakımdan kişiler gerçek dünyalarından ve gerçeklikten çıkarak, hayallerindeki hayatı yaşama arzusuyla pek çok faaliyete girişmektedir. Kimi seks yaparken kimi meditasyon yapmaktadır. Bazı insanlar spor yapmayı tercih ederken bazı insanlar sanatla uğraşmayı tercih etmektedir. Bazı kişiler ise bunların birden fazlasıyla da uğraşabilmektedir. Ancak internet platformu da bireyin zaman ve mekan algısında farklılıklar sunabilmektedir (Tarhan ve Nurmedov, 2011: 68). Bu nedenle özellikle de gerçek hayatta istediklerini sağlayamayan kişiler internet dünyasında gereksinimlerini tatmin etmeye çalışmaktadır.

İnternet her insanı farklı bir biçimde etkilemektedir. Kişilik özellikleri de internet bağımlılığına olan yatkınlığı etkilemektedir. Sosyal ağ teorisinde dışadönük kişilerin içedönük kişilere nazaran daha çok münasebet kurma gereksiniminde buldukları ve bu nedenle interneti daha fazla kullandıkları belirtilmiştir (Batıgün ve Kılıç, 2011: 2).

Beş unsur teorisi kişiliği: açıklık, mesuliyet, dışadönüklük, uyumluluk ve duygusal dengeyi barındıran beş basamakta ifade etmektedir. İçekapanık, hissi dengesi kararsız ve uyumsuz ergenler diğer kişilerle ilişkilerinde yeterince başarılı bulunmamıştır. Bu nedenle, yaşantılarında sosyal referansları yeterince kullanamamaktadırlar. Bu nedenle, ergenler yalnız kalmamak adına sanal ağları daha çok kullandıkları tespit edilmiştir. Açıklık ve sorumluluk kavramlarıyla ifade edilen kişilik unsurlarıysa kişilerin sosyal yaşamlarında yeterince belirleyici olmadığından internet kullanımı ile ilgili diğer kişilik unsurlarına nazaran çok da etkili olmadıkları görülmüştür (Ögel, 2012: 129).

Sorunlu internet kullanımının ve bağımlılığının farklı bir sebebi de yanlış örnek seçimidir. Kişiler, etrafındakilerin yeni insanlarla tanışma, iyi vakit geçirme ve problemlerinden kurtulma yöntemi için interneti kullandıklarını görerek kendileri de internet kullanmaya başlayabilir, tüm gereksinimlerini gidermek için interneti bir araç veya referans olarak düşünebilmektedirler (Beard, 2005: 11).

Farklı bir sebep ise, kişilerin toplumsal destek ve aidiyet ihtiyacıdır. İnsanların etrafında itimat edebilecekleri, kendilerine kıymet veren, alakadar kişilerin bulunması “sosyal destek” manasına gelmektedir (Batıgün ve Kılıç, 2011: 2).

Nitekim internet vasıtasıyla, kişiler arasında bir nevi “sosyal destek” ağı meydana gelmektedir. Böylece kişiler sosyal platformlar sayesinde aidiyet duygularını karşılamaktadırlar. Sanal ağ aracılığıyla yalnızlık duyguları tolere eden kişilerin internette geçirdikleri zaman arttıkça; hissi destek sunmak, yeni kişilerle tanışıp karşılaşmak ve onlarla yakın diyalog kurma ihtiyaçları karşılanmaktadır. Kişi normal hayatında ulaşamadığı sosyalleşmeyi sanal platformda karşılamak istemektedir. Ancak internet platformunda sosyal ihtiyaçları gidermeye çalışmanın bir takım problemlere de neden olduğu bilinmektedir. Bu problemler aşağıda sıralanmıştır (Ögel, 2012: 93):

- Yalnızca internette bulunduğundan sosyalleşmenin farklı aşamaları yaşanılmayacaktır.
- Sosyal bir kimlik elde edinilmesi oldukça zordur.
- İnternet haricindeki topluluk, iş grupları gibi değişik sosyalleşme referanslarını bilemeyecektir.
- Toplum değerlerini yaşayarak öğrenemeyecektir.
- Kişinin tutumlarından çok, internetin davranış modelleri oluşacaktır. İnternette uzak kaldığında da nasıl davranılacağına dair bir bilgisi olmayacaktır.
- Kişi toplumdaki talepleri yerine getirmeye çabalayacaktır.
- Toplumun denetim mekanizması ortadan kalkacaktır.

İnternet insanların kazanım ve kontrol ihtiyaçlarını da etkilemektedir. İnsanlar yeni şeyler görme ve bilme, bir kazanım elde etme, etrafına hakim olabilme ve bu kazanımlarla kendilerine olan güvenlerini yükseltmeye gereksinim duymaktadır. Edimsel koşullanma teorisi en etkili öğrenmenin küçük kazanımların ivedilikle pekiştirilmesi yöntemi ile oluşacağını belirtmektedir. İnternetin bu derece bağımlılığa sebep olmasında ödüllendirmenin çabuk ve verimli olmasıdır (Tarhan ve Nurmedov, 2011: 73).

Cinsel doyum da sorunlu internet kullanımının sebeplerindedir. Bu nedenle Young (2004) günlük hayatta aşırı internet kullanımının kişinin eşine olan istek ve enerjisinde düşüşe sebep olabileceğini, sanal ağ yardımıyla, cinsel tutkularını tatmin

edebildiklerini belirtmiştir. Topluma yabancı kalma ve tek başına hissetme de internet bağımlılığı sebeplerindedir. Kişinin çevresinden uzak kalmasında etken olan yabancılaşıma problemi, internet kullanımının artmasında önemli bir husustur. Yalnızlık teriminin de yabancılaşıma, sosyal çevreden kaçma, can sıkıntısı ya da topluma karışamama gibi konularla da alakalı olduğu bilinmektedir. Sorunlu internet kullanan kişilerde; yalnızlık, bunalım, bağımlılık gibi sorunlar tespit edilmektedir (Ögel, 2012: 96).

Başka bir deyişle arkadaş eksikliği, internet bağımlılığına sebep olabileceği gibi bir arkadaşına sahip olma da sosyal bir sebep olabilecektir. Kişinin etrafındakiler sürekli internette vakit geçiriyorsa, bu durumda o da arkadaşları ile vakit geçirmek için aynı faaliyetlere katılma ihtiyacı duyacaktır. Kişi, etrafından öğrendiği internetin olumsuz etkileri veya risklerinden uzak kalabilmek maksadıyla bir vakit kendisini sakınsa da zamanla sosyal çevresinden uzak kalmamak için bu direnci kırılabilecektir (Günüç, 2009: 47).

Bu durumda yalnızlık ile internet bağımlılığı konusu ele alınırken, bu durum iki taraftan da açıklanabilmektedir. Yani kişi yalnızlık hissinden uzaklaşmak için internet platformlarında vakit geçirmeyi tercih edebildiği gibi, kimi zaman sosyal çevresinin internette çok zaman geçirmesinden ötürü, bu çevreden dışlanmamak ve dolayısıyla yalnız kalmamak için internette vakit geçirmeyi kabullenmesi ve zamanla bu durumu kanıksaması da söz konusudur. Farklı psikolojik sorunların da internet bağımlılığına yatkınlığı yükseltebileceği düşünülmektedir (Günüç, 2009: 48).

Odabaşoğlu ve arkadaşları (2007), internet bağımlılığının özellikle ergenlerde, bu yaşlarda görülebilen bazı sorunlara sebep olduğu ve kimi zaman da bu sorunların bir neden olabileceğini ifade etmişlerdir. Bilhassa dikkat dağınıklığı, hiperaktivite, sosyal korku ve bunalıma girme eğilimleri yüksek olan çocukların, internet kullanımlarının aileleri tarafından denetim altında tutulması gerektiği tespit edilmiştir(Derin, 2013: 35).

Özetle internet bağımlılığının pek çok sebebinin bulunduğu görülmektedir. Kişilerde görülen bağımlılığın tespit edilmesi için, o kişinin özellikleri ve gereksinimleri bir bütün olarak ele alınmalıdır. Bunun dışında internet bağımlılığının sebebi olarak görülse de bağımlılık sonucunda ortaya çıkabileceği ya da tam tersi olabileceği

görülmüştür. Bu da internet bağımlılığının iki uçlu bir durum olduğunu göstermektedir.

### **2.1.17. İnternet Bağımlılığı ve Üniversite Öğrencileri**

Üniversitede eğitim görmekte olan kişilerin büyük bir kısmı ileri ergenlik (18-21 yaş) çağında yer almaktadır. Bu çağ gelişimsel problemler barındırması sebebiyle, aşırı internet kullanımıyla alakalı sorunları da beraberinde getirmektedir (Ceyhan, Ceyhan ve Gürcan, 2007: 412). Bu dönemde yaşanan sorunlar farklı şekillerde gün yüzüne çıkabilmektedir. Bedensel olarak cinsel özelliklerinde, beden yapısında ve cinsel ilgilerde görüldüğü gibi, sosyal açıdan da toplumsal rollerinde ve özgürlük algılarında bazı değişiklikler yaşamaktadırlar. Ayrıca bilişsel açıdan öz benlik algılarında yaşanan değişimler de gençlik döneminde kişilerin yaşadığı sorunlardandır (Koç, 2004:233).

Bu periyotta kişi, psikolojik olgunluğa ulaşır, erişkin bir kişiye dönüşmektedir. Aileden öğrenilen ilk bilgilerle, ergenlik süresince öğrenilip tecrübe edilen doğru ve yanlışların bir araya getirilerek kişiliğin inşa edildiği dönemdir. Kişiler sosyal problemleri anlayabilecek ve mesuliyet kabul edebilecek olgunluğa sahiptirler. Ergenliğe bağlı değişimler söz konusudur. Akranları bu dönemde çok da önemli değildir ve yoğun iletişime bağlı ilişkiler kurulmaktadır. Evlenme ve aile sahibi olma düşüncesi başlamıştır. Zihinlerinde daha mantıklı gelecek planları oluşmaktadır. Nihayetinde; kimlik hissine ulaşmış, samimi ilişkiler sağlayabilmiş, meslek ve hayatını birleştireceği kişiyi seçebilme gibi yetileri elde etmiş ve sosyal çevresindeki görevlerini yerine getirebilecek bir bireye dönüşmüştür (Öztürk vd., 2013: 3). Bunu yanı sıra yeterli gelişim ve değişim göstermeyen kişiler için düzen bu şekilde yürümektedir. Yeterli psikolojik olgunluğa erişemeyen, kişilerle doğru iletişim kuramayan ergenler eğitim hayatında da bocalamaktadırlar. Üniversitede eğitim görmekte olan öğrencilerin hayatlarındaki psikolojik ve sosyal unsurların internet bağımlılığına neden olduğu tespit edilmiştir (Hall and Parsons, 2001: 318).

Bu nedenle, bu dönemdekiler internet bağımlılığına eğilimli ve en riskli bir kitle olarak görülmektedir. İnternetin; sosyal çevre yerine geçmesi, genç bireylerin ilerdeki hayatlarına dair negatif ve normal yaşamı doğru olmayan referanslardan öğrenmesine sebep olabilecektir (İşsever, 2016: 22).

## 2.1.18. İnternet Bağımlılığının Üniversite Öğrencileri Üzerindeki Olumsuz Etkileri

Üniversite eğitimi kişilerin hayatlarının en hareketli ve duygusal olarak etkilenmeye en açık dönemi kapsamaktadır. Bu dönemde kişilik zamanla oturmaya başlar. Üniversite okumak için başka bir şehre giden öğrenciler, sosyal çevrelerinde uzaklaşarak yalnızlaşabilmektedirler. Yalnızlık duygusuyla başa çıkabilmek için de internette çok fazla zaman geçirmektedirler. Zamanla kendi görev ve sorumluluklarının dışına çıkarak internet bağımlısı kişilere dönüşmektedirler (Çimen, 2018: 1434-1435)

Üniversite öğrencilerinin sorunlu internet kullanımını yaşadıkları bölgenin etkileriyle de açıklamak mümkündür. Üniversite kampüslerinde internete ulaşımın kolay olması ve kişinin yaşamış olduğu yerin merkezi yerleşkelere uzak olması kullanımın yaygınlaşmasına neden olmaktadır (Kandell, 1998: 13).

Üniversite ortamında kendini arkadaşları arasında ifade edemeyen ve var olan kimliğiyle ön plana çıkamayan genç kendini yalnız hissetmektedir. Yalnızlaşan kişi kendini sosyal ağ ortamında yalnızlıktan kurtarmak istemektedir. Kişiler internet platformlarında devamlı ideal kimliklerini sunabilmektedirler. Bu da gençlerin çoğunlukla kişisel kimlik yargılarının realist olmayan bir şekilde gelişmesine neden olmaktadır. Bu şekilde gençler interneti normal hayatın mesuliyetlerinden ve var olan kimliklerinden uzaklaşmaya yarayan bir dost gibi düşünmeye ve sanal aleme daha fazla esir olmaya başlamaktadırlar. Bu durumun sorunlu internet kullanımına neden olduğu tespit edilmiştir (Ceyhan, 2010: 1329).

DiNicola (2004) üniversiteliler üzerinde uyguladığı araştırmada, internet kullanıcılarının bağımlı olan ve olmayan kişiler arasındaki değişiklikleri aşağıdaki gibi ifade etmiştir:

- Bilincin online faaliyetlerle dolu olması; bağımlı kişilerin %60,8'inde saptanmışken, bağımlı olmayan kişilerin %5,3'ünde saptanabilmiştir.
- Tolerans hali; bağımlı kişilerin %70,6'sında mevcutken, bağımlı olmayan kişilerin %9,9'unda mevcuttur.

- İnternet kullanma sürelerini düşürme denemelerinde başarılı olamama; bağımlı kişilerin %58,8'inde belirlenirken, bağımlı olmayan kişilerin %5,5'inde belirlenmiştir.
- Yoksunluk hali; bağımlı kişilerin %20,9'unda saptanmıştır.
- İnternette harcadığı vakti saklamak maksadıyla doğruyu söylememe; bağımlı kişilerin %38'inde saptanırken, bağımlı olmayan kişilerin %4'ünde saptanmıştır.
- İnternette gayrı meşru faaliyetlerde bulunma; bağımlı kişilerin %40'ında belirlenirken, bağımlı olmayan kişilerin %17,3'ünde belirlenmiştir.
- Arkadaşlıklarını tehlikeye sokma, bağımlı kişilerin %9,8'inde saptanırken, bağımlı olmayan kişilerin %1,2'sinde saptanmıştır.
- İnternette harcadığı vakitten pişmanlık hissetme; bağımlı kişilerin %33,3'ünde görülürken, bağımlı olmayan kişilerin %4,3'ünde görülmüştür.

İnternet bağımlılığının veya sorunlu internet kullanımının kişilere tesiri çoğunlukla şu şekilde belirtilebilmektedir:

- Kişinin aile ve arkadaş münasebetlerinde sorun veya sonlanma olması,
- Eğitim hayatında düşüş olması,
- Besleme sorunları, atalet vb. sebeplerden dolayı bedensel sağlık sorunlarının meydana gelmesi,
- Psikolojik bunalımların meydana gelmesi ve müsamaha gösterememe durumu,
- Bunalım seviyelerinin yükselmesi gibi ruhsal sorunların meydana gelmesi,
- Sosyalleşme aşamasında sorunların meydana gelmesi,
- uykusuzluk/insomnia veya düzenli uyku alışkanlığının yitirilmesi,

- İnternet haricinde farklı faaliyetlere istekli olunmaması (İşsever, 2016: 24-25).

Sorunlu internet kullanımı, aile hayatında ve mesleki hayatta yaşanan sorunları arka planda tutup, kişiyi interneti denetimsiz bir şekilde, sürekli kullanıma davet etmektedir. İnternet kullanım süresinin artmasına dayalı; yalnızlığın, toplumsal dışlanma, duygusal ve davranışsal sorunların görülme düzeyleri artmaktadır. Genel sağlık problemlerinde de artış olduğu tespit edilmiştir. Üniversite zamanlarında karşılaşılan ileri ergenlik ve genç yetişkinlikte kimlik gelişiminin önemli bir gelişimsel gereksinim olduğu göz önüne alındığında, internet bağımlılığının üniversitelilerdeki görülme oranını araştırılması çok önemlidir (İşsever, 2016: 25).

### **2.1.19. İnternet Bağımlılığında Korunma**

#### **2.1.19.1. Primer Korunma**

İnternet bağımlılığı çözümlenemez bir problem haline gelmeden, alınan tedbirleri oluşturmaktadır. İnternet bağımlılığının başlamadan durdurulmasına dair kişinin ailesine ve çevresine bazı görev ve mesuliyetler bulunmaktadır. Bilhassa kişinin bağımlılığa yakalandıktan sonraki tedavi aşamasından çok bağımlılığa yakalanmadan engellenmesi daha büyük bir önem arz etmektedir. Bu nedenle ev, okul, internet kafe gibi kişinin internete ulaşabildiği mekanlarda, kullanım süresine ve kullanım maksadına dair denetimler yapılmalıdır (Günüç, 2009: 39).

Kişiyi toplumsal ortamlarda spor yapma ve kültürel faaliyetlere katılabilme gibi imkanlar sunulması, kişinin internette aşırı vakit harcamasına mani olabilecektir. Ailesinden duygusal destek bulamayan ve etrafında katılabileceği toplumsal faaliyetlerin az olması, bağımlılığın oluşmasında aktif rol oynayacaktır. Kişinin internette geçireceği zamanı farklı bir sosyal aktivite ya da görevlerle tamamlaması, sosyal desteğe gereksinim duyduğunda ailesinin vereceği destek çok önemlidir. İnternet bağımlılığının engellenmesi ve internetin negatif tesirinden korunmak için şu unsurlar göz önüne alınmalıdır:

- Kişilerin internette harcadıkları zaman dilimleri değiştirilmeli,
- İnternette harcanan vakit ölçülmeli,
- İnternet süreleri kısıtlanmalı,

- Spor faaliyetlerine katılım imkanı sunulmalı,
- İnternette zaman harcanırken bedensel esneme hareketleri uygulanmalı,
- İnternette bulunulduğunda duyulan hisler hakkında raporlama yapılmalı,
- Yeni toplumsal yetiler edinilmeli,
- İnternet, evin ortak odalarında (salon v.b.) kullanılmalı,
- Ebeveynler, çocuklarına farklı faaliyetler sunmalı ve teşvik etmelidir,
- Ebeveynler, çocuklarıyla alakadar olmalı ve duygusal gereksinimlerini gidermelidirler,
- Okuldaki internet kullanımını da denetlenmelidir,
- İnterneti akademik faaliyetler için kullanmak teşvik edilmelidir,
- Kişi, internetin doğru maksatla kullanılması hakkında yönlendirilmelidir (Sevindik, 2011, 26).

#### **2.1.19.2. Sekonder Korunma**

İnternet bağımlılığına yakalanan bireyde erken tanı ve tedavidir. İnternet bağımlılarının büyük bölümünde komorbid/çift hastalıklı bir şekilde var olan ruhsal rahatsızlıklar, kimi zaman bağımlılığın seyrini olumsuz yönde etkiledikleri gibi kısmen ya da tamamen bağımlılığın sebebi de olabilmektedir. İlk önce arka planda bulunan sebebin tedavisi önemlidir. İnternet bağımlılığına yakalanma yaşının küçük olması, ergen ve çocukları akademik yaşamlarında etkilemesi bakımından tedavinin çabuk ve etkili bir biçimde devam etmesi ve aileyle sağlam bir işbirliği olmazsa olmazdır. Antidepresan tedavisi, mevcut bunalım ve anksiyete emarelerini düşürmekle beraber tek başına tedavi edici olmamaktadır. Bağımlı bireyin yaşamını düzenleyecek ve internette harcadığı zamanı düşürecek dış etkenli aktiviteler bulunmalıdır (Öztürk vd., 2007: 38)

Farmakoterapi dışında, farmakoterapiden ayrı bir şekilde kullanılan farklı bir metot da bilişsel- davranışçı metottur. Farklı bilişsel-davranışçı yöntemler şu şekildedir:

- a- İnternette bulunulan zamanları ters bir vakte almak

- b- Dış engeller bulmak
- c- İnternetti belirli amaçlar için kullanmak
- d- Bilhassa belirlenen bir faaliyetten kaçınmak
- e- Hatırlatıcı kartlar kullanmak
- f- Bir destek ekibinde dahil olmak
- g- Aile terapisi (Arısoy, 2009: 57).

### **2.1.19.3. Tersiyer Korunma**

Hastalık meydana geldikten sonraki iyileştirme sürecidir. (Sevindik, 2011: 29). Tersiyer koruma faaliyetleri, mevcut durumdaki sınırlayıcı karmaşıklıklar ve engeller halinde bir hastalık ya da vaziyetten etkilenmiş bireylerin yaşam kalitesini yükseltmeyi, vaziyetin ciddiyetini fark etmeyi, bağımlılık derecesini düşürmeyi ve işlevsellikle öz yeterliliği onarmak üzere rehabilitasyonu hedeflemektedir. Bu aşamadaki eylemler; ortaya çıkan zararın oluşturduğu tepkiye karşı tekrar yapılmayı destekleme, denge bozukluğunun sonlandırılması maksadıyla yapılmaktadır (Özer ve Gökçe, 2014: 71).

### **2.1.20. Tedavi Yaklaşımları**

#### **2.1.20.1. Farmakoterapi**

İnternet bağımlılığında iyileştirme önceliği şayet belirlenebilmişse, arka planda bulunan ruhsal sorunların iyileştirilmesidir. İnternet bağımlılığı çok farklı ruhsal sorunları birlikte barındırabilmektedir. Bu sebeple, ilk önce varsa bu sorunların iyileştirilmesi sorunlu internet kullanımını düşürebilmektedir. Lakin sorunlu internet kullanımını bir başka ruhsal sorunun emaresi değilse, dürtü denetleme sorunu ve bipolar duygudurum sorununa daha benzer olması nedeniyle tercih edilecek olan farmakoterapinin her iki sorunda da uygulanan duygudurum dengeleyicisi olması iyi bir tercih şeklinde anlaşılmaktadır. İnternet bağımlılığı yakınmalarıyla gelen bireyin öyküsü bilhassa yaşanmış hipomani ve mani bakımından özenle araştırılmalıdır. İlk hikayede elde edilecek disfori hata ile antidepresan uygulamaya sebep olabilecektir. Bireyde şayet hipomani ya da mani bulunmuyorsa ve depresif emareleri net ise, bu durumda antidepresan uygulanması depresif emarelerin çözümlenmesi, internet

bağımlılığı emarelerinin de düşmesine olanak verebilecektir. Farmakoterapötik manada fazlasıyla yenilikçi farklı bir yaklaşımsa, birlikte bulunan ruhsal sorunların iyileştirilmesinin dışında bağımlılığın kendisini iyileştirmeye dair bilhassa sanal seks bağımlılarında naltrekson uygulanmasıdır. Naltrekson uygulanmasıyla alakalı olarak sunulan bir araştırma Bostwick ve Bucci, takıntılı ve öforik biçimde internet pornografisine bağımlı bireyde naltrekson tedavisiyle önemli bir düzelme saptandığını ifade etmişlerdir (Arısoy'dan Naklen, 2009: 60).

Naltrekson; opioid maddelerin öforik ve ağrı kesici özelliklerini engelleyen bir opioid antagonistidir. Ağızdan (oral şekilde) kullanılan bir ilaç olarak ruhsat almıştır. Birey naltrekson tesirinde madde kullandığında, maddenin öforik tesirini algılamamakta, bu nedenle de madde kullanımını sürdürmektedir. Ayrıca madde isteğini de (craving) düşürmektedir. Opioid bağımlılarında bu nedenle kullanılmaktadır (Ögel vd., 2017: 2).

#### **2.1.20.2. Psikoterapi**

İnternet bağımlılığının iyileştirilmesinde farklı bir alternatif; farmakoterapinin dışında veya farmakoterapiden bağımsız şekilde bilişsel-davranışçı metotların uygulanmasıdır. Araştırmacılar, internet bağımlılığında aynı bunalımdaki gibi bir takım negatif bilişlerin etken olduğunu savunmuşlardır. İnternet bağımlılığının yaşamda başarılı olunamayan durumları karşılamaya dair bir davranış örüntüsü şeklinde meydana geldiğini iddia etmişlerdir. Bu bakımdan internetin fazla kullanımının mükafatlandırıcı bir davranış olarak açıklanabileceği ve öğrenme sistemleri vasıtasıyla bir takım negatif hislere karşı koymaya yarayan ancak yeterli olmayan bir planlama olarak ifade etmişlerdir. İnternet bağımlılığının bütün bilişsel unsurları göz önüne alındığında bilişsel-davranışçı yöntemlerin bu sorunun giderilmesinde kritik bir yeri bulunacağı görülmektedir. Bu bakımdan Davis, bağımlılarda uygulanabilecek 11 haftalık bir bilişsel-davranışçı tedavi protokolü önermiştir. Bu protokolün maddeleri şu şekildedir; (Arısoy, 2009: 60-61).

- Bireyin internette ayrı durup duramadığının saptanması
- İnternete erişilen cihazı başka kişilerin de olduğu bir yere taşınması
- İnterneti başka insanlarla birlikte kullanılması

- İnternete girilen vakitlerin değiştirilmesi
- Bireysel kullanımın sonlandırılması
- İnternet sorununun diğer insanlardan gizlenmemesi
- Spor faaliyetlerinde bulunulması
- İnternete zaman zaman ara verilmesi
- Otomatik fikirlerin göz önünde bulundurulması
- Bedensel açma germe çalışmalarının yapılması
- İnternette bulunan zamanlardaki duyguların kayıt edilmesi
- Yeni toplumsal yetiler elde edilmesi

## **2.2. Öznel İyi Oluş**

Çalışmanın bu bölümünde üniversite öğrencilerinde ‘öznel iyi oluş kavramı’ ele alınarak konuyla alakalı kuram ve araştırmalara yer verilmiştir.

### **2.2.1. Öznel İyi Oluş Kavramı**

Bireyin iyi bir hayatın ne olduğu ile alakalı kafasında soruları olması, güzel bir hayat yaşama arzusu, öznel iyi oluşa dair değişik düşüncelerin karşılaştırmasına sebep olmuştur. İnsanlara önem göstermek, bir şey yaparken keyif alabilmek ya da kişinin kendi yaşamıyla ilgili kendi kendini anlayabilmesi gibi kriterler, iyi hayatı meydana getirmektedir. Yapılan karşılaştırmalar kişilerin iyi bir hayat yaşadıkları fikrinin diğerleri tarafından da fark edilmesini arzuladıklarını belirtmiştir. “Mutluluk” pek çok çalışmada “öznel iyi oluş” şeklinde ele alınmaktadır (Diener, 2000: 36).

İnsanların yaşamları göz önüne alındığında öznel iyi oluş hallerini belirleyebilmek için kendilerini nasıl gördüklerini göz önüne almak gerekmektedir. Bireyler, hayatlarını, herkesçe benimsenen bir fikre, hayatın farklı aşamalarına veya mevcut duygusal hislerinin neler olduğunu göz önünde bulundurarak bir kaniya varabilmektedirler. Özetle; öznel iyi oluşu açıklamak gerekirse bireyin hayatındaki değerlendirmelerin farklı türlerini barındıran; parçalardan meydana gelen bir terimdir. Öznel iyi oluş bireyin kendisine dair bir yargıya ulaşmasıdır. Bu fikirler,

devamlı ruh hali ve bunun birey tarafından değerlendirilmesi ve psikolojik ortamlara alakalıdır. Bireyin ruhsal süreçlerinin değerlendirmesi ve algıladığı psikolojik durumunun yansımaları barındırmaktadır. (Çelik, 2008: 15).

Psikolojide ki öznel iyi oluşun içeriğine bakıldığında, kişilerin yaşam kıymetini bulma arayışlarını barındıran bir kavramdır. Bu kıymeti idrak etme uğraşları istatistiksel yöntemlerle numerik değerlere çevrilmiş ve bireyin aile yaşamından, mesleğinden veya hayatından ne derece tatmin olduğu gibi zihinsel açıdan ölçülebilir hale almıştır. Kişinin vermiş olduğu kararlar, arzu ettiği şekilde süren ve nihayetinde kişiyi mutlu kılan bir durumla meydana gelebileceği gibi beklenmeyen şekilde süren ve keyifsizlikle neticelenen tecrübelerle de meydana gelebilmektedir (Saygın, 2008: 14).

Bu nedenle kişiler pozitif hisleri çok ve negatif hisleri az yaşadıklarında, dikkate değer faaliyetler yaptıklarında ve hayatlarından keyif aldıklarında, kişilerin öznel iyi oluşları yükselmektedir (Diener, 2000: 39). Bütünleyici bir anlayışla incelendiğinde, hayattan elde edilen tatmin öznel iyi oluş terimiyle belirtildiği görülmüştür. Bireylerin hayatı yargıları ne derece pozitif his ve fikirlerle doluyorsa öznel iyi oluş seviyesi o derece yüksek seviyede yaşanmaktadır (Çankaya, 2005: 24).

Öznel iyi oluş üç temel ögeden oluşmaktadır; genel doyum, hoşnut eden duygular, düşük seviyede hoşnut etmeyen duygular. Bunlar da farklı kümelerde yer almaktadır. Genel doyum; güzel zaman geçirme, sevgi, evlilik, dostluk ve iş gibi yaşamdaki tatmin ihtiyacını karşılayabilecek yollara ayrılmaktadır. Güzel hisler; keyif, onur, bağlılık, onur duyma gibi hisleri barındırmaktadır (Yetim, 2001: 242). Ayrıca hoşnut olunmayan hisler; duygular ve bireyin anlık duygusal hali şeklinde ikiye ayrılmaktadır. Hicap, suçluluk, hüznün, öfke ve telaş bu kategoride düşünülmektedir. Bu alt unsurlar da değişik kümelerde yer almaktadır (Saygın, 2008: 15).

Kişinin öznel iyi oluş halinin yüksek olması için genel yaşam doyumunun yüksek olması gerekmektedir. Bu kişinin kendi hayatıyla alakalı olumlu bilişsel değerlendirmeleri bulunmaktadır. Pozitif hisler ve tatmine dair bilişsel değerlendirmenin pozitif olması gerekmektedir. Pozitif hisler ve tatmine dair bilişsel yargılar hayatın farklı alanlarına ilişkili olabilmekte ve yükünü genel yaşam tatminini aksettirmektedir (Dost, 2004: 15).

Öznel iyi olma derecesi fazla olan insanın, yaşam tatmini algısının fazla olması, genellikle güzel hisler, keyif içinde bulunması ve bazen hüznün, kızgınlık gibi negatif hisleri tecrübe etmesi olasıdır. Tam tersi düşünüldüğünde, iyi olma düzeyi az olan bireyin, yaşamında tatmin hissi alamaması, düşük seviyede güzel hisler, keyif duyması ve daha çok kızgınlık, stres, kaygı gibi negatif hisler tecrübe etmesi beklenmektedir (Yetim, 2001: 243).

İnsanın mutlu olması ve iyilik yapma duygusu, pozitif psikolojinin arzu edilen çıktılarıdır. Seligman (2002); pozitif hislerimiz geçmiş, gelecek ve şu anki zamanda farklılık göstermektedir: pozitif hisler (geçmiş): tatmin, keyif, onur ve sükunet, pozitif hisler (gelecek): optimizim, ümit, özgüven, itimat ve inançtır, pozitif hisler (şu anki zaman): güzellik, sıcaklık ve fiziki hazlarla keyif, mutluluk ve konfor gibi kaliteli hazlardır. Tatmin sağlanan hayat; şu anki zaman, geçmiş ve gelecekle alakalı pozitif hislerin olduğu bir hayat şeklinde ifade edilmektedir (Çelik, 2008: 18).

## **2.2.2. Öznel İyi Oluş Kuramları**

### **2.2.2.1. Erek (Telic) Kuramı**

Öznel iyi oluş kuramıdır. Erek Kuramı'nın altını çizdiği amaç ve gereksinim olmak üzere iki önemli boyuttan oluşmaktadır. İhtiyaç açısından değerlendirildiğinde bireylerin doğuştan getirdikleri ve sonradan kazandıkları olmak üzere birtakım gereksinimleri bulunmaktadır. Birey bu gereksinimlerin farkına varsın ya da varmasın, gereksinimleri karşılandığında mutlu olmaktadır. Erek Kuramı'nın amaç kapsamında incelendiğinde amaçlar, bireylerin farkına vardığı özel istekleridir. Bu isteklerin içeriğini; ulaşılabilir hedefler, kişisel projeler ve meydan okumalar oluşturur. Amaçlar ve gereksinimler birbirini kapsamaktadır. Bazı amaçlar, bireylerin gereksinimlerini karşılamayı içermektedir (Eryılmaz, 2009: 977).

Erek Kuramı'nın temeli Wilson tarafından 1960 senesinde oluşturulmuştur. Wilson (1960), ihtiyaçların karşılanmasının mutluluğa, karşılanmamasının mutsuzluğa sebep olacağını belirtmiştir. Ayrıca mutlu olmak, geçmiş deneyimler, kişisel yargılar vb faktörlerden etkilenen uyum ve istek derecesiyle ilgilidir. Planlanan amaçların ve değer yargılarının öneminin vurgulandığı bu kuram, beklentiler karşılandığında iyi olmanın ortaya çıktığı söylenmektedir (Yetim, 2001: 251).

Amaçların ulaşılabilir olması ve gerçekçi olup olmaması öznel iyi oluşun istenilen düzeye ulaşması açısından önemlidir. Diener (1984), kuramın, hangi tür istek veya amaçların öznel iyi oluş için önemli olduğu, bazı isteklerin mutluluk için zararlı olup olmadığı, amaçlara ulaşılmasının mı yoksa amaçlara giden yolda etkinlik içinde bulunmanın mı mutluluğa sebep olduğunu ifade ederken, Yetim (2001) de bu kurama göre isteklerin karşılanmasının veya hayatın belirgin bir döneminde giderilmiş arzu seviyesinin mutluluğa sebebiyet verdiğini söylemiştir.

#### **2.2.2.2. Etkinlik Kuramı**

İnsanın hayatı boyunca kendisine belirlemiş olduğu amaçları yakalamaktan çok bu amaçları gerçekleştirmek adına ortaya koyduğu çabalar ve eylemlerin, insanı daha mutlu ettiği düşünülmektedir. Kişinin kendine ulaşılabilir hedefler koyması ve yeteneğine uygun hedefler belirlemesi, kişide doyum duygusunu oluşturmaktadır (Dost, 2004: 26).

Bu kurama göre şahıs ehemmiyetli amaçlar üzerine odaklanmalıdır ve bahtiyarlık bunun akabinde devam edecektir. Örnek vermek gerekirse, dağcıların zirveye ulaştıkları andaki zevkten çok tırmanış anındaki yaşadıkları, daha çok zevk verebilir. En bilinen etkinlik kuramcısı Aristo olup, beşeri kabiliyetlerin olduğunu ve mutluluğun bu kabiliyetler meydana geldiğinde ortaya çıkacağını düşünmektedir. Örneğin kişisel uğraşlar, sosyal etkileşim ve egzersizler etkinlik olarak kabul edilir (Öztürk ve Yıldız, 2017: 660).

#### **2.2.2.3. Aşağıdan Yukarı (Botton-Up) ve Yukarıdan Aşağı (Top Down)**

##### **Teorileri**

Kuram dışsal olayların, durumların ve demografik özelliklerin mutluluğu etkileyip etkilemediğini araştırmaktadır. Kurama göre kişinin temel ihtiyaçları karşılanıyorsa ya da karşılanmasına bir engel yoksa kişinin mutluluğa ulaşacağı düşüncesi hakimdir. Hayatta yaşanan hazların ve acıların öz değerlendirmesini yaparak iyi ya da kötü olduğuna karar vermektedir. Hazza ulaştırılan şeylerin sayısı, evlilik, iş ve yaşam alanlarında sağlanan doyumun düzeyi önemli kabul edilmektedir. Aşağıdan yukarı kuramına göre, ÖİÖ, (Öznel İyi Oluş) bireylerin yaşadıkları küçük küçük öznel iyi oluşların toplamıdır. Bireye bu kuram doğrultusunda “öznel açıdan iyi misin?” sorusu yöneltildiğinde birey, yaşamış olduğu olumlu ve olumsuz duyguların

bir hesabını yaparak yanıt verir. Kişi; birey aile, dostluk, meslek gibi şahsi açıdan mühim alanlarından mutluya yüksek bir öznel iyi oluş hissine hakim olur (Resioğlu, 2014: 15).

Kurama göre, insanın karşılaştığı olaylar ve yaşam koşulları kişinin genel mutluluğunun belirleyicisi olmaktadır. (Feist, Bodner, Jacobs, Miles ve Tan, 1995). Çalışmalar, yaşam koşullarının ve demografik özelliklerin yani çevresel faktörlerin bireylerin mutluluğunu çözümlenmede etkisinin oldukça az olduğunu kanıtlamaktadır. Yapılan bir çalışmada gelir düzeyi, evlilik, din, yaş, ırk vb. faktörlerin ÖİÖ'nun %15'ini açıkladığı tespit edilmiştir. Sonuçlar demografik faktörlerin ÖİÖ'yu açıklama düzeyinin düşük olduğunu göstermektedir. Bu durum demografik değişkenlerin dışında bazı psiko-sosyal değişkenlerin de dikkate alınması gerektiğini tayin etmiştir. Değişkenlerden bir tanesi kişiliktir (Resioğlu'ndan Naklen, 2014: 16).

İnsanlar kendi karakteristik özelliklerine göre olaylar karşısında olumlu olumsuz davranışlar gösterme eğilimindedirler. Neşeli bir karakteristik özelliğe sahip kişi, karşılaştığı olaylar karşısında pozitif yaklaşımda bulunabilir. Kimi filozoflar mutluluğun insanın zihninde bir yerde olduğunu söylemektedirler. Lykken ve Tellegen (1996) ayrı ortamlarda yetiştirilen tek yumurta ikizlerinin birlikte ya da ayrı yetiştirilen çift yumurta ikizlerine göre eş bir ÖİÖ düzeyine ulaştıklarını ve sonuç olarak genetik faktörlerin ÖİÖ'nun toplam varyansının %40-%50'sini cevapladığı tespit edilmiştir. Bu sonuç, genlerin mutluluk üzerinde oldukça önemli bir faktör olduğunu kanıtlamaktadır (Resioğlu, 2014: 16).

Kişilerin zaman içinde değişime uğramayan bazı kişilik özellikleri ÖİÖ'nun pozitif duygulanım ve negatif duygulanım aşamalarıyla alakalı olduğu görülmüştür (Lyubomirsky ve Dickerhoof, 2010). ÖİÖ ile kişilik ilişkisinde, dışadönük bireylerin olumlu duygularının, nevrotik bireylerin ise olumsuz duygularının yüksek olduğu görülmektedir. Costa, McCrae ve Zonderman'a (1987) göre kişinin neşeli, mutlu, dışa dönük yapısı ya da mutsuz, içine kapanık, nevrotik yapısı kişi hakkında bilgi edinilmesini sağlar. Kişiliğin genel özellikleri ile kişinin nesnel yaşam koşulları, ÖİÖ'yu dışsal yani dolaylı olarak etkilemektedir. Olumsuz duygulanım gibi kişiliğin farklı yönleri, sağlık durumu gibi belirli nesnel yaşam koşulları ve kişinin sağlık durumunu yorumlayışı gibi yaşam koşullarının algılanışı, ÖİÖ'yla eş değer olarak tanılanmaktadır (Resioğlu, 2014: 16).

#### 2.2.2.4. Uyum Düzeyi Kuramı

Uyum Düzeyi Kuramı, şuan ki zamanda uyum sağlanan durumların, farklı uyarımlar karşısında vereceği tepkinin değerlendirilmesi için baz alındığını öne sürmektedir. Kuram bireyin yeni uyarımlar sonucu verdiği tepkilere yeni tanımlar getirmektedir. Kişilerin mutluluğu geçmişteki ve şimdiki durumları karşılaştırılarak değerlendirilmektedir. Şu anki ölçütler geçmişten daha yüksekse, kişi mutlu olacaktır. Yaşanan iyi olaylar sürekli hale gelirse kişinin mutluluk ölçütü yükselecektir. Bireyler, geçmişi ve bugünü yani geçmişin ve bugünün koşullarını kıyaslayarak şu andaki dengeyi ayarlayabilirler. Brickman, Coates ve Janoff Bulmann, (1978), uyum kuramlarında kişinin geçmiş yaşamının bir ölçüt olarak görüldüğünü, şimdiki yaşamı bu ölçütü aşarsa mutluluğa ulaştığını savunmaktadır. Onlara göre, birey, kendi benlik kavramına ya da ailesine dayanan bir başarı ölçütüne göre şu andaki mutluluğu hakkında düşünebilir ( Akt.Güler ve Dönmez' den Naklen, 2011: 39).

Helson (1947; 1964), uyum konusunda nicel bir önerme yapmıştır. (Akt. Frederick ve Loewenstein, 1999). Onun modeline göre bireyin şimdiki uyum düzeyi (UD); geçmişteki uyarılma düzeylerinin bir ortalamasıdır ( $X =$  uyarılma düzeyi ve  $t =$  zaman).

$$UD = 1/(t) \sum X (1-1)$$

O ayrıca, herhangi bir zamanda bireyin hazzal durumunun (HD), uyum düzeyi (UD) ile şimdiki uyarılma düzeyi (X) arasındaki farkın bir işlevi olduğunu düşünmektedir.

$$HD = f(X-UD) (1-2)$$

Her yeni uyaran ile bireyin şimdiki durumu yeni bir ölçünü oluştururken, Helson'ın modeli uyumun özünde yatanı yakalamaktadır; kesintisiz olarak yaşanan kötü şeyler, zamanla daha az tiksindirici hale gelirken kesintisiz olarak yaşanan iyi şeyler de giderek daha az hoşnutluk verici hale gelmektedir (Güler ve Dönmez, 2011: 39)

Kretch ve Cretchfi eld (1948), her algının diğer algı öğeleriyle birlikte bir düzen içinde yer aldığını ve hepsinin birden belirli bir “tanıma yapısı” oluşturduğunu belirtmektedir. Tek bir nesnenin ya da bir nesne grubunun algılanması, bu nesnelerin bağlı buldukları tanıma yapısının niteliği tarafından belirlenir. Her uyarıcı,

kendisiyle birlikte örgütlenen diğer uyarıcılarla arasındaki ilişkiler bağlamında algılanır. Helson (1947), algı ve yargılamalardaki bu görelilik olayını kendi uyum kuramına göre açıklamaya çalışmış ve yeni karşılaşılan durumların içinde bulunulan durumda bir değişme yaratacağı düşüncesini açıklamak için dikkatle işlenmiş matematik formülasyonunu (1-1 ve 1-2) önermiştir. Kısaca bu kuramı, algılama açısından şöyle açıklayabiliriz; her bireyin yaşamını algılamasına ilişkin bir alanı bulunmaktadır. Buna, Kretch ve Cretchfield'in (1948) de işaret ettiği gibi tanıma yapısı diyebiliriz. Birey, yaşadığı tüm yaşam olaylarını bu yapı çerçevesinde değerlendirir. Tanıma yapısına yeni giren bir durum (uyarıcı), yapı ile yoğunluk, derinlik, etkililik gibi yönlerden karşılaştırılır. Yapının değerlerine göre bir yargılama sonucu, yeni durum (uyarıcı) ya “önemsiz, tarafsız ya da önemli, etkili, güçlü” olarak algılanır. Böylece algılanan ya da yargılanan uyarıcılara (durumlara) uyum düzeyi uyarıcıları adı verilir. Bu düzeyin üstündeki uyarıcıların uyum düzeyindekilere göre olumlu bir artışı temsil ettikleri kabul edilir ve bunlar “iyi”, “gürültülü” ya da “güçlü” olarak algılanırlar. Benzer biçimde, uyum düzeyinin altındaki uyarıcılar da karşıt türlerden algılara yol açan “olumsuz duyguların artmasına” neden olur. Bu durumda uyum düzeyinin üstünde yeni bir uyarıcı verilirse yavaş yavaş yeni bir uyum düzeyi oluşur ve bundan sonra bütün uyarıcılar yine bu yeni düzey çerçevesinde algılanırlar. (Güler ve Dönmez, 2011: 40).

#### **2.2.2.5. Yargı Teorisi**

Bahtiyarlığın bir takım kriterler ve gerçek şartlardaki karşılaştırmadan meydana geldiğini iddia eden pek çok teori bulunmaktadır. Mutluluk, gerçek durumun standartların üzerinde olmasıyla ortaya çıkar. Bu durum bilinçli yapıldığında doyum, bilinçsiz yapıldığında ise duygu kaynaklı olmaktadır. Yargı kuramları, hangi vakaların pozitif ya da negatif olduğunu önceden tahmin etmez, yalnızca meydana gelecek hissin seviyesini önceden görmeye yardım eder (Diener, 1984: 567).

Yargı teorisinin önem atfettiği sosyal karşılaştırma teorisinde birey, pozisyonunu karşılaştırmada diğerlerini kıstas gibi değerlendirmektedir. Bireyin pozisyonu diğerlerinden daha iyi ise, kişinin mutluluğuyla orantılı doyumunu da artış göstermektedir. Bir başka deyişle, kişi çevresindekilerin halleri kendinden kötü ise mutlu, çevresindekilerin halleri kendinden iyi ise kendini kötü hissetmektedir (Diener vd., 1999: 279).

İnsanın yaşananlara adapte olup olmaması da bu teoride incelenmektedir. Olaylar cereyan ettiğiinde iyi ya da kötü vasıflarına göre, mutsuzluk veyahut mutluluk hissi verebilirler; lakin zaman ile olayların güçlü etkileri azalama eğilimi göstermektedirler. Kişinin alışkanlığı iyi koşullarla başlamakta, doğal olarak mutluluk halleri de sürekli olmamaktadır. Benzer bir süreç olumsuz olaylar için de mevzuu bahistir. Uyum kuramı şahsın deneyimleriyle doğan standartlara dayanmaktadır. Mevcut olaylar standartlardan yüksek ise birey mutludur. Ancak, olaylar iyi olarak devam ederse uyum ortaya çıkmakta, bireyin yükselen standartları gözlemlenmektedir. Akabinde bireyin mutluluğu azalmaktadır (Diener, 1984: 268). Bir başka ifadeyle, uyum sağlama gücü bu kurama hayat vermektedir. Uyum sağlayarak, insanlar kendilerini üzen veya kendilerini mutlu eden olaylara karşı daha dirençli olurlar ve dengelerini korur vaziyete gelebilirler (Dost, 2005: 227).

#### **2.2.2.6. Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Kuramı**

Ryff'a (1995) göre, psikolojik olarak iyi olma; sorunlardan uzak veya farklı psikolojik problemlerden öte pozitif benlik saygısını, şahıslarla olumlu ilişkileri, bireysel gelişimi, ortam hâkimiyetini, özerkliği, kişinin **hedefi** ve hayatın anlamlı olmasını kapsamaktadır. Ryff teorisi, gelişimsel psikoloji ve klinik psikolojide yer alan tabirlere dayanmaktadır. Psikolojik iyi oluş teorisine göre, şahsın ruh sağlığının iyi olması, hayatının bazı bölümlerindeki olumlu olgulara dayanmaktadır. Bireyin diğer insanlarla pozitif ilişkilerinin, içinde bulunduğu ortama hakim olabilmesine, kişiliğini ve yaşantısını kabullenişine, hayatın amacı ve anlamının, bireysel gelişiminin ve yargıda bulunabilme gücünün olmasına bağlıdır (Aykaç, 2016: 34).

Ryff'in (1989) psikolojik iyi oluş teorisinin altı boyutu mevcuttur. Birincisi; öz-kabul, ikincisi insanlarla olumlu ilişkiler, üçüncüsü özerklik, dördüncüsü çevre kontrolü, beşincisi hayata dair bir amaç sahibi olma ve sonuncusu ise bireysel gelişimdir. Psikolojik iyi oluşla alakalı temel unsurlar, bireyin gelişimi için yapması gerekenler ve sıkıntıları göz önüne alan gelişim kuramları; kendini gerçekleştirme, olgunlaşma, fonksiyonellik veya bireyselleşmenin tanımını yapan klinik ifadeler ve psikolojinin pozitif unsurlarının belirleyicilerinden gelmektedir (Telef, 2013: 375).

### **2.2.2.7. Akış Kuramı**

Bu teorinin kaynağı, doğal güdülenmenin bakış açısını anlama arzusudur (Nakamura ve Csikzentmihalyi, 2005: 89). Bir diğer ifadeyle, akış kuramının en önemli konusu, kişinin manevi açıdan doymasına neden olan güdülenmedir. Kazanç, alınan neticeden ziyade akış tecrübesi sırasında yaşananlardır (Nakamura ve Csikzentmihalyi, 2005: 91). Akış tecrübesinin oluşumu aşağıdaki süreçte belirtmiştir.

- a- Mevcut durumla alakalı sıkı ve odaklanmış konsantrasyon,
- b- Farkındalık ve eylemin birlikteliği,
- c- Kişinin öz farkındalığını ya da bilincini kaybetmesi,
- d- Eylem ya da duruma dair kontrolün olduğuna inanmak,
- e- Kişinin sübjektif zaman algısının farklılaşması,
- f- Eylemin kişiyi manevi bir ödüle yönlendirmesi.

Nakamura ve Csikzentmihalyi (2005)'ye göre bu aşamalar ardı ardına gerçekleştiğinde akış deneyimi oluşacaktır.(Yaşın'den Naklen, 2016: 53).

### **2.2.2.8. Dinamik Denge (Dynamic Equilibrium) Kuramı**

Bu kuram, öznel iyi oluşun bireyin karakteriyle şekillendiğini iddia eder. Gün içinde gerçekleşenler bireyin öznel iyi oluşuna etki etmezken, alışlagelmişin dışındaki gerçekleşenler bireyin öznel iyi oluşuna etki etmektedir. Birey alışlagelmişin dışında iyi ya da kötü bir durumla karşı karşıya geldiğinde öznel iyi oluşu değişmekte, lakin akabinde ivedilikle normale dönmektedir (Yavuz, 2006: 35).

Headey (1993), söz konusu kuram ile ekonominin ve toplumsal psikolojinin iyi oluşa dair bakış açılarını birleştirmiştir. Headey, stok seviyelerinin, psikolojik gelir akışıyla ve öznel iyi oluşun sabit olmayan bir dengede gidip geldiğini belirtmektedir. Bu stoklar, toplumsal geçmiş ve karakter özellikleri gibi tutarlı unsurlar, psikolojik gelir akışı daha yalın kendisinden alınan doyum ve acıları kapsamaktadır. Birey, aile, dostluk, boş zaman, iş, sağlık ve maddi konular gibi konularda birikim yapmaktadır. Birikimler kişinin demografik özellikleriyle birlikte akışı etkilemektedir. Akışlar ise tecrübeler, tüketim karı ve stok değişiminden meydana gelmektedir. Bu teoriye göre

bireyin birikimleri çerçevesinde akışa devam ettiği sürece öznel iyi oluşunda değişim gözlenmeyecektir. Lakin normal denge örüntüsünden farklı şeyler oluşursa, bireyin öznel iyi oluşu değişecektir (Yavuz'dan Naklen, 2006: 35).

#### **2.2.2.9. Bağ Kuramı**

Kişinin mutlu olma arzusunu belirten kuramların çoğu bağ modelleri kapsamında hafızaya, güdülenmeye ya da bilişsel prensiplerle benzerlik göstermektedir. Mutluluğa dair bilişsel bakış açılarından biri, kişinin kendisi ile ilgili yüklediği anlamlar olduğu bulunmuştur. Şayet olumlu durumlar iç bilişsel unsurlara yüklenmişse, bu durumun mutluluğu arttırdığı görülmüştür. Farklı bir teori duyguların ortaya çıkmasında klasik güdülenmenin önemini belirtmektedir. Yapılan araştırmalarda, duygu yüklü güdülenmelerin azalmaya karşı daha dirençli oldukları saptanmıştır. Kişi bu gibi duygusal tecrübelerle sahipse bunlarla çok sayıda günlük uyarıcı arasında ilişkilendirme yapabildiği görülmüştür. Güdülenme ve hafıza ağları, kasti bir değişiklik olmadığında, rutin bir şekilde çalışmaktadır. Bağ kuramında mutsuzluğa neden olan düşüncelerden uzaklaşabilmek için düşüncelerimizin ancak olumlu bir düşünceyle yer değişimi sonucunda mümkün olduğu görülmüştür (Sevindik, 2015: 31).

#### **2.2.3. Öznel İyi Oluşu Etkileyen Faktörler**

Bireyin öznel iyi oluşunu, daha da geniş manada mutluluğunu etkileyen faktörlerin neler olduğunu saptamaya yönelik araştırmalar son senelerde artış göstermektedir (Diener, Suh ve Oishi, 1997). Öznel iyi oluşu etkileyen faktörler çok olmasına rağmen, bu araştırma dahilinde öznel iyi oluş kavramının kişilik ve stres ile ilişkisi dikkate alınmıştır (Malkoç, 2011: 47).

#### **2.2.4. Kişilik**

Kişilik, insanın duygu, düşünce ve tutumları arasında çelişkisiz bir şekilde süre gelen davranış silsilesini ifade eden kavramdır. Kişiliğin iki önemli özelliği vardır. Bunlardan ilki, çelişkili olmamasıdır. Kişiliği oturmuş birinde belirli yaklaşımlar olaylara ve zamana bağımsız olarak benzer gelişim göstermektedir. Kişilik ayrıca insanın duygularını ve davranışlarını belirleyen bazı aşamaları barındırmaktadır. Bu aşamalar duygusal, güdüsel ve bilişsel aşamalardır ve insandan insana farklılık gösterebilmektedir.

Kişiliğin öznel iyi oluşunu etkileyen en önemli unsurlardan olması, belirgin bir biçimde öznel iyi oluş kuramlarından biri olan yukarıdan aşağı kuramında görülmektedir. Bu teoriye göre insanların karşı karşıya kaldıkları olayları kötü veya iyi olarak ayırmalarında kişilikleri önemli rol oynamaktadır. İyimser insanlar diğer insanlara göre karşılaştıkları kötü durumları daha şeffaf karşılarlar. Bu durum onların daha mutlu kalmalarına neden olur (Malkoç, 2011: 47-50).

### **2.2.5. Stres**

Stres, kişinin ruhsal ve fizyolojik yapısını bozan, ortam veya kişinin kendisinden kaynaklanan gerginlik halidir. Vingerhoets (2004) stresi, kişinin etrafındaki isteklere karşı kendisini yetersiz görebileceği endişesiyle zorlanmasına bağlamıştır. Deckers (2005), stresli zamanlarda kişide uyku sorunları, baş ağrısı, kusmak, ter boşalması gibi bedensel durumların yanı sıra; yeme içme bozukluğu, alkol kullanımında artış, dengesiz tepkiler verme ve kendini kötü hissetme, endişe, bunalma duygusu, çaresizlik gibi psikolojik semptomların görüldüğünü ifade etmiştir. Bu gibi semptomların öznel iyi oluşu da etkilemesi doğaldır. Hayatta karşı karşıya geldiğimiz olaylar stres düzeyini belirler. Yapılan çalışmalar yaşadığımız kötü vakaların beraberinde stresi getirdiğini, bunun yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilediğini; güzel vakaların ise, bireyi olumlu etkilediğini ve yaşam standartlarını arttırdığını göstermektedir. Ayrıca araştırmalar bu gibi olayların öznel iyi oluşu da etkilediğini ortaya koymaktadır. Colton (1985) çalışmasında, bizi derinden yaralayan büyük olumsuzluklara nazaran, gün içinde karşılaştığımız problemlerin daha fazla strese sebebiyet verdiğini belirtmiştir (Malkoç, 2011: 50-51).

### **2.2.6. Yalnızlık Kavramı**

Yalnızlık; çağımızın karşımıza çıkardığı, kişileri en çok korkutan sorunlardan biridir. Kişilerin doğal hallerinden uzaklaşmaları, haddinden fazla hızlı, etken, standart dışı hayat şartları bireylerin ruhsal dengelerini olumsuz etkilemektedir. Olumsuz olarak nitelendirilen dengeler nihayetinde bireylerin psikolojik durumlarında meydana gelen tutarsız, gündelik ilişkilerini de etkilemektedir. Bu da bireyleri mutsuz oldukları ve yalnızlaşan sosyal çevrede bulunmalarına neden olmaktadır. Bütün bu sorunlar, sosyal çevrenin bozulmasına, aile ilişkilerinin yıpranmasına sebebiyet vermektedir (Alkan ve Sezgin, 1998: 44).

Erik Fromm insanın en önemli gereksiniminin yalnız kalmamak ve yalnızlığın duvarlarını yıkmak olduğunu belirtmiştir. Bunun için çaba gösterirken olası başarısızlık durumunun ise bireyi çıldırtabileceğini ifade etmiştir. Fromm-Reichmann yalnızlığın yaş ile bağlantısı olmadığını belirtmişlerdir. Yalnızlık; yargılar, arzular ve endişelerle alakalı algıları içermekte ve bunlara dair bedensel ve ruhsal davranışlarla alakalı tepkileri barındırmaktadır. Yalnızlık karmaşık bir dizilimdir ve bireylerin hissetme sebepleri, yaşam tarzları ve sonucunda sergiledikleri davranışlar değişiklik arz edebilmektedir. Bireylerin bu hislerinde genetik ve sonradan kazandıkları edinimlerin etkisi mevcuttur. Yalnızlık, her araştırmacı tarafından farklı ifade edilmiş bir kavramdır. Tüm bu ifadelerin ortak yanı ise yalnızlığın duygulandıran ve zor bir süreç olmasıdır. Bireyin temel gereksinimlerinden sevme-sevilme; bağlanma hissi gereği kadar karşılanmadığında yalnızlık hissi ortaya çıkmaktadır. Bu hissin ölçülmesi mümkün değildir ve bu bireye kendi içinde zorluk çıkartır, duygusal olarak da kötü etki eder. İnsanların özellikle çocukluk dönemlerinde yalnızlık hissine kapılmamaları, ailelerinin hep yanlarında olması, bireyin ileriki hayatında ve ruhsal durumunda önemli yer teşkil etmektedir. Freud yalnızlığı şahsın küçükken anneye uzak kalması ve kendini karanlıktaymış gibi hissetmesiyle açıklamıştır (Aktaş, 2017: 4-5).

Geçtan (2014: 78) yalnızlığı hisseden kişinin terk edilme, tecrit edilme, bunalım, güvenememe, umudunu kaybetme, mana bulmada zorluk, değersizlik ve sinirlilik gibi olumsuz hislerle dolu olduğunu ve kendisini sevilmeyen birisi gibi gördüğünü belirtmiştir. Bu hislerden dolayı da birey toplumsal hayatında problemler yaşamaktadır.

Karakoç ve Taydaş (2013: 37) ise, yalnızlık değişen dünyada farklı bir seviyeye ulaşmıştır demiştir. İnternet ve internete bağlanabilen mobil cihazlar, sosyal medya kişiyi tamamen sarmış, birey kendisini tüm evrene ulaşabilir hissederken aynı zamanda kendisini evrenin merkezinde yapayalnız hissetmeye de başlamıştır. Sonunda bireyler bunca kalabalığın içerisinde yalnızlık hissini yok edemez olmuşlardır.

Perlman ve Peplau (1981) yalnızlığı bireyin toplumsal ilişkiler sisteminde kantitatif veya kalitatif açıdan kritik bir biçimde meydana gelen kötü bir tecrübe şeklinde ifade etmişlerdir. Bu açıdan, bireyin çevresinde başkalarının olması, bireye gerçekten

yeterli gelmeyebilecek ve yalnızlığı yok etmede yeterli olmayacaktır (Aktaş, 2017: 6).

Çakır ve Çakır (2011: 134) çalışmalarında Perlman ve Peplau'nun yalnızlık tanımından yola çıkarak, üç ayırıcı ve kritik unsura dikkat çekmişlerdir:

- Yalnızlık bireyin toplumsal ilişkilerindeki eksiklikten meydana gelmektedir
- Yalnızlık öznel bir bakış açısidir
- Yalnızlık hoş olmayan ve can sıkıcı bir histir.

#### **2.2.6.1. Yalnızlığın Boyutları**

Yıllar süren çalışmalar neticesinde, üniversite okuyan kişilerin yalnızlıkla kişinin kendini negatif bir şekilde değerlendirmesi arasında bir bağlantı olduğu ortaya çıkmıştır. Bu çalışmalarda kişilerin olumsuz değerlendirmeleri sadece kendilerine dair değil, kendilerini değerlendiren kişilere dair de olumsuz yönde olmaktadır. Ayrıca yalnız kişiler, çevresi tarafından da olumsuz görünüme sahip olarak değerlendirilmektedir (Yücel, 2009: 36).

#### **2.2.6.2. Sosyal Yalnızlık**

Kişiler içinde oldukları sosyal çevrenin yalnızlık duygusuna sebep olduğunu düşünmeye başarlarsa, çevresindekilerle yakınlık kurmaktan vazgeçebilmektedir. Ayrıca dahil oldukları sosyal çevreye de yabancılaşmaktadırlar. Akabinde de yalnızlık baş göstermeye başlar. Yalnız hisseden kişiler için çevreleri ne kadar insanla dolu olursa olsun, onlar için neredeyse her ortam bunaltıcı ve sıkıcı olabilir. Kalabalık gruplar ile yapılan sosyal faaliyetler anlamsız gelmektedir. Git gide iletişim kurma yetileri de zarar görmeye başlar. Sonuç olarak da sosyal çevreden uzaklaşma baş gösterir. (Aktaş, 2017: 6-7).

Sosyal yalnızlık; bireyin içinde bulunduğu ortamda kendisini yalnız hissetmesiyle, bu ortama karşı oluşturduğu tepkiyle toplumsal manada etkinliklerden uzaklaşarak içinde bulunduğu ortama ve sosyal çevreye yabancılaşmış bireylerin yalnızlığıdır. Kalabalıklar, bu kişiler için sıkıcı bir duruma dönüşmekte ve kalabalığın bir parçası olmayı istememektedirler. Ayrıca bu bireylerde düşük benlik saygısı, nevroitiklik, endişe, bunalım gibi durumlar meydana gelebilmektedir (Yılmaz 2012: 10).

### **2.2.6.3. Duygusal Yalnızlık**

Duygusal yalnızlık; kişilerin öz benliklerinde ürettiği ve başkalarından da aynı şekilde beklediği; sevgi, saygı ve layık olduğunu düşündüğü derecede hissedemediğinde ortaya çıkan olduğu hayal kırıklığı sonucunda hissettiği yalnızlıktır. Kişinin hissettiği bu hayal kırıklığı, kendisini değersiz hissetmesine ve zamanla da psikolojik olarak olumsuz etkilenmesine neden olmaktadır. Yalnızlık duygusu hisseden kişinin bedensel sağlığı ve ortam şartları normaldir. Bu durum uzun sürmeyebilir veya tekrar eden bir duruma dönüşerek bir rahatsızlık tablosu da oluşturabilecektir. Duygusal yalnızlıkta, kişinin hayal kırıklıkları, ruhsal dünyasında meydana gelen travma ile alakalı olarak değişim gösterebilir. Bu gibi durumlarda bireyin daha önceki benlik yapısı ve ruh sağlığı görüntüsü oldukça kritiktir (Aktaş, 2017: 7).

### **2.2.6.4. Gizli Yalnızlık**

Gizli yalnızlık, bireylerin önemli kayıpları veya duygusal anlarının akabinde meydana gelen ve bireylerin bu duygusal hallerini kimseye göstermeden her zamanki gibi sakin, gerçekte iç dünyalarındaki hislerini açıklamaktadır. Gizli yalnızlık, kişinin tecrübe ettiği acıklı durumların ya da onu üzen kişilere ve yaşama dair bakış açısını etkileyecek daha etken ve daha dışa dönük olmaması halinde kişiyi derin bir yalnızlığa itme gücüne sahiptir (Aktaş, 2017: 7).

### **2.2.6.5. Triad Yalnızlık**

Mücadele edilmesi en zor olan yalnızlık olan triad yalnızlık, bunalım ve endişe hisleriyle ortaya çıkan ve bireyin psikolojik durumunda farklılıklara neden olan yalnızlık çeşididir. Bireyin sahip olduğu olumsuz hislerin dışında tecrübe ettiği yalnızlık bireyi mahkûm edebilmektedir. Depresyon ve birden oluşan öfke nöbetleriyle kişi sosyal çevresinden koparak daha da yalnızlaşmaya başlamaktadır. Bireyin profesyonel destek olmadan, bu durumdan kendi başına çıkması gerekmektedir. En son psikoterapi veya ilaç desteği de gerekebilir (Aktaş, 2017: 7).

## **2.3. Sosyal Destek**

Çalışmanın bu bölümünde üniversite öğrencilerinde 'sosyal destek' kavramıyla ilgili yapılan araştırmalara ve kuramlara yer verilmiştir.

### 2.3.1. Sosyal Destek Kavramı

Hızlı değişikliklerin ve his geçişlerinin yaşandığı gençlik dönemlerinde kritik kabul edilen sosyal destek kavramı, kişilerin psikolojik halleriyle yakından alakalıdır. Bu dönem erişkin rolünü ve sorumluluklarını kabullenme zamanıdır. Psikolojik bakımından önemli değişiklikler bu zamanda görünmektedir. Endişe ve baskı üreten bir durumun tesirinde bulunan üniversiteliler, bu zaman zarfını en yoğun hissedenlerdendir (Okanlı, 1999: 4).

Sosyal destek teriminin bilimsel araştırmalara dahil edilmesi 1960'lı yıllarda önleyici sağlık konusunda yapılan araştırmalarla başlamıştır. Sosyal destek en başta bireyin ailesiyle başlamaktadır. Ardından sosyal yapıda kişi için önemli diğer şahışlarla devam etmektedir (Akal, 2010: 21).

Sosyal desteğin en temel öğesi ailedir. Çocukluk çağlarında anne ile duygusal bağ oluşturabilen kişiler, diğer kişiler ile iletişimlerini ödüllendirici bir durum olarak görürler (Bıyıklı, 1987: 90). Sosyal destek teorisi, ailenin desteğinin bireyin sosyal hayatındaki baskıları engelleyici bir etken ve bu sebeple de ruh halinin ve bedensel sağlığının muhafaza edilmesinde hayati bir yere sahip olduğunu ifade eder (Kenny, 1990: 41).

Bir diğer sosyal destek kaynağı da bireyin arkadaş çevresidir. Arkadaşlığın git gide önem arz etmesiyle akranların baskısı, hayatın ilk dönemlerinden başlayarak birey nazarında neredeyse ailenin etkisiyle aynı, hatta yeri geldiğinde daha büyük bir etkiye bile dönüşebilmektedir. Günümüzde genç bireyler, akranlarına gerektiğinden fazla önem addederek onların tesiri altında kalmaktadır. Yapılan araştırmalar sonucunda, arkadaşlığın psikolojik olarak tedavide ve hayat baskısını düşürmede önemli bir etken olduğu görülmüştür (Akal, 2010: 22)

Fakat çocukluk çağından gençlik çağına geçişte, bu değişim süreci başlamakta ve aile ile arkadaşlık kavramı, yaş büyüdükçe daha da kıymetli hale gelmektedir. Küçük çocuk için aile ile kurulan bağ, arkadaşlarıyla kurdukları bağa göre daha önemli bir destek ve ilgi referansı olduğu düşünölmektedir. Aile ile kurulan bağların zaman içinde daha basit olgularla sınırlı kaldığı fakat; arkadaşlarla kurulan bağların zamanla kalıcı bir hal alıp ve geniş olgulara yayıldığı gözlemlenmiştir (Karadağ, 2007: 8).

Sosyal destek kavramının kuramsal geçmişi, Kurt Lewin'in kazandırdığı Alan Teorisine temel almıştır. Lewin (1954), bireyin yaşam alanını o birey için aynı zamanda aynı yerde bulunan ilişkili durumların tümü biçiminde tanımlamıştır. Yaşam alanını, kişinin tüm gereksinimleriyle bu gereksinimlere dair algıladığı psikolojik durumu barındırdığından bahsetmiştir. Caplan'a (1973) göre sosyal destek; duygusal sorunlarıyla başa çıkma amacıyla insanlara ruhsal referanslarını kullanmada yardımcı olan, kişilere ihtiyacı olan manevi ve maddi destek vermek ya da yeti, bilgi ve nasihat vererek karşılaştıkları baskı oluşturan özel durumlarda mücadeleye destek olan, kişilerin sorumluluklarını paylaşan yakınlarından gördüğü destek olarak tanımlamıştır (Eylen, 2001: 25 ).

Sosyal destek; bireylerin toplum içindeki kimliklerini olumlu yönde etkileyen bir faktördür. Bireysel ilişkiler neticesinde kazandıkları duygusal yardım, mali destek ve farklı hizmetlerle edindikleri bilgi ve oluşan yeni toplumsal ağlardır. Tardy (1985) sosyal destek terimini beş boyutta açıklamıştır. Bu boyutları açıklarken kişinin anladığı toplumsal destekle alakalı elde edilen data önem arz etmektedir. (Akal, 2010: 24) Bunlar:

- a) Yönü (sosyal desteğin alınması ve verilmesi)
- b) Eğilim (destek kaynaklarının hazır bulunuşu, kullanılabilirliği)
- c) Desteğin tanımı (algılanan sosyal desteğin kaynağına göre olumlu yada olumsuz olması)
- d) Desteğin içeriği (bilgisel, duygusal, araçsal destek gibi)
- e) Sosyal ağ (İletişim içinde olduğu kişilerin hepsi)

### **2.3.2. Algılanan Sosyal Destek**

Son zamanlarda araştırmacılar tarafından sıklıkla incelenen konulardan biri de algılanılan sosyal destektir. Sorias (1998) bireyin şahsına münhasır ölçtüğü değer şeklinde açıklanmaktadır. Hayatın farklı aşamalarında arzu edilen, özlenen, önem gösterilen ve lazım olduğunda gereksinim duyduğu desteği elde eden bireyin, yakın insan bağlarından daha çok tatmin sağladığı ve diğerlerince desteklendiği hissini duyduğu iddia edilmiştir (Başer, 2006: 8-10).

Lambert (1989; Baltaş, 1999), sosyal desteği bireyin elde ettiği referansların özelliği, desteğin tabiatı ve sunulan yardımın biçimi bakımından tanımlamıştır. Aile ve arkadaşların sunmaları beklenen desteğin bilhassa yaşamın zor ve stresli zamanlarında bir hayli önemi vardır. Sosyal destek bireyleri hayatın zorlayıcı tesirlerinden koruyabilmektedir. Bu bakımdan önemli olan, kişinin sevildiğine ve çevresince onaylandığına dair inancıdır (Şahin, 2011: 40).

İdrak edilen sosyal destekle alakalı kritik bir terim de sosyal ağ terimidir. Sosyal ağ, kişilere sosyal dayanağı ulaştırmak konusunda bir vasıta. Sosyal ağın gerekli ölçüde dayanak olup olmadığı hakkında bireyin genel intibası algılanan destek şeklinde açıklanmaktadır (Sorias, 1988). Sosyal ağ kişinin hayatında önemli, şimdiki durumda birbirini etkileyen bireyleri içermektedir. Sosyal destek düzeni genellikle ebeveyn ve arkadaşlardan oluşmaktadır (Taysi, 2000: 4).

Cohen ve Syme'a (1985) göre, kişinin hayatın zorlukları ile başa çıkabilmesi için sosyal destek alması gerekmektedir. Birey yardıma ihtiyaç duyduğunda ailesinin veya yakın çevresinin kendisine yardım edeceğine inanırsa, hayatın zorluklarına karşı daha dirayetli olabilecektir. Böylelikle sosyal desteğin olduğuna dair inancı, sorunların sebep olduğu stresi ve baskıyı azaltmaktadır. Genellikle sosyal desteğin iki ana bileşeni mevcuttur. Bunlar;

- a) İhtiyaç hissedildiğinde danışılacak kişilerin varlığına dair düşünce,
- b) Mevcut destekten hoşnut olma seviyesi bu iki bileşenin arasındaki bağı, kişilerin kişilikleri ile alakalıdır (Şahin, 2011: 40).

Bireylerin bazıları sosyal destek konusunda kendisine yardım etmesi için hazır olan pek çok sayıda yardımcı bulunmasını isterken, bazıları için ise tek bir yardımcı kafi olmaktadır. Bireyler bilgiyi inceleme, olayları kodlama ve bunları özümseme, anlamına uygun olarak sınıflandırmada kişiden kişiye farklılık gösterebilmektedirler. Tolman'a göre kişinin etrafındaki yaşamla ilgili edinimleri, inançları onun etkisini belirlemektedir. Çevremizin yapısıyla alakalı pek çok türde biliş oluşturulmaktadır. Bu farklı türdeki bilişler, gereksinim hissedildiğinde kişinin hayat gayesinde pek çok değişik öğrenme deneyiminde meydana gelen bilişlerle, kişinin yeni gelişmelere adapte olabilmesi açısından birlikte kullanılabilir. Tolman öğrenmenin kişinin

yaşamış olduğu toplumsal sorunları çözümlerken edinildiğini ifade etmiştir (Akt. Karadağ, 2007: 10).

Algılanan destek kişilerin hayatına dair bazı rol sahalarında oluşturdukları kendilerine önem gösterildiği, itina gösterildiği, ihtiyaç hissettiklerinde müracaat edebilecekleri kişilerin olduğu, sahip oldukları bağlarda doyuma ulaştıkları düşüncesini belirten genel bir düşüncedir. Sosyal destek manasında özellikle bağ niteliği önemlidir. Bağın nitel unsurlarını belirleyen, bağın algılanış tarzının bireyde bıraktığı tesirdir. Algılanan sosyal destek ilişkiden elde edilen tatmin şekilde de açıklanmaktadır (şahin, 2011: 41).

Sosyal desteğin ihtiyaç ve ulaşılabilirliği, kişinin sosyal hayatı boyunca değişebilmekte ve bazı durumlar bu süreci etkilemektedir. Sosyal desteğin bireyler tarafından olumlu olarak algılanabilmesi ve değerlendirilebilmesi için bazı şeylerin bulunması gerekmektedir. Kişinin sosyal desteğe ihtiyaçı olmalıdır. Desteğin ulaşılabilir olduğu hissedilmelidir. Desteği nasıl değerlendireceğine vakıf olmalıdır. Görüldüğu gibi çok sayıda etken bireyin sosyal desteği değerlendirmesini tesiri altına almaktadır. Bireyin desteğe olan gereksinimi, sosyal desteği arzulaması ve onu kullanması bireyin algısını tesiri altına almaktadır. Aynı şekilde sosyal desteği reddetmesi ve bunu kullanmaması da kişinin algısını etkileyecektir (Bruhnn ve Philips, 1984: 153).

### **2.3.3. Sosyal Destek Kaynakları ve Sosyal Desteğin Boyutları**

Sosyal desteğin elde edildiği kaynaklar formal ve informal destek kaynakları şeklinde iki temel bölüm kapsamında değerlendirilmektedir. Kamu kurum ve kuruluşlarında ve resmi bir kapsamda çalışmakta olan sivil toplum kuruluşları gibi kurum ve kuruluşlar formal destek kaynaklarıdır. Ebeveynler, akrabalar, yakın çevre ve arkadaşlar gibi katkı sunan kişilerse informal sosyal destek kaynakları şeklinde ifade edilebilecektir (Özbesler, 2001: 11).

Yapılan araştırmalar neticesinde sosyal destek kaynaklarının, kişiye üç farklı şekilde yardım sağladığı belirtilmiştir. Bunlar; (Bayraktar, 2011: 17)

a) Maddi destek,

b) Duygusal destek,

c) Zihinsel destektir.

**Maddi destek:** Olağan sorumlulukları uygulamak için, çevre tarafından sunulan faaliyet ve araçlardır (Pender, 1996: 256).

**Duygusal destek:** Kişinin sevgi, sevecenlik, hürmet, empati ve bir topluluğa aidiyet gibi esas toplumsal ihtiyaçlarını gidermektedir (Bayraktar, 2011:17).

**Zihinsel destek:** Öğüt, bilgilendirme ve davranışlar hakkında geri bildirim gibi faydalı bilgilerin kişiye sunulmasıdır. Bunların haricinde pozitif sosyal faaliyetler veya sosyalleşme denilen sosyal destek fonksiyonundan bahsedilebilecektir. Bu fonksiyonda, bazı kişilerle birlikte yemeğe çıkmak, tiyatroya gitmek gibi müşterek bir beğeni veya faaliyeti paylaşma, ruhsal ahenge dair pozitif bir etki yapmaktadır (Bayraktar, 2011:17).

Barnera (1985), sosyal desteği üç boyutta ifade etmiştir:

a) Sosyal çevre içinde kişi ve değerleri arasındaki bağlantılar,

b) Harekete geçirilen destek,

c) Öznel bilişsel değerlendirmeleri ifade eden algılanan destek (Bayraktar, 2011: 17).

#### **2.3.4. Sosyal Destek Modelleri**

Sosyal destekle alakalı araştırmalar dikkate alındığında en çok esas alınan modeller Cohen ve Wills tarafından oluşturulmuştur. Cohen ve Wills (1985) tampon etkisi ve temel etki modeli olarak sosyal desteğin modellerini belirtmişlerdir. Temel etki modelinde sosyal destek, baskı seviyesi ne seviyede olsa da bireyleri olumlu etkilemektedir. Bu modelde sosyal desteğin pozitif havası kişinin baskıya maruz kalmasından farklıdır. Model, sosyal desteğin baskı dolu anlarda bulunduğu kadar, baskı dolu olmayan anlarda da faydalı olduğunu iddia etmektedir. Bu modelde geniş sosyal ağlar olumlu sonuçlar doğurmakta ve bu tip destek kişinin sağlığı ile alakalıdır (Özdemir, 2013: 9).

Bu modelde birey sağlığı ile, edindiği destek arasında doğrudan bir ilişki olduğunu ifade etmektedir. Modelde sosyal destek, bütün koşullarda fiziksel olarak sağlıklı ve iyi hissetmeyle alakalı olumlu etkiye sahiptir. Sosyal desteğin olmaması ise bireyde

olumsuz bir etkiye sebep olacaktır. Temel etki modeli, sosyal desteğin kişinin sıhhatiyle direkt etkisi bulunduğunu ifade eden tek modeldir (Akeren, 2017: 19).

Tampon etkisi modeli ise ikinci model olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu modelde gerekli sosyal desteğin, baskının sağlığa dair etkisini azaltacağı ve dengeye ulaştıracağını ifade etmektedir. Özellikle baskıyı hisseden kişilerde, fiziksel ve ruhsal sağlığın korunmasında sosyal destek algısının önemine vurgu yapılmaktadır. Sosyal desteğin, baskının sağlık ve iyilik durumuna negatif etkilerinden bireye tampon etkisi görerek koruduğu ifade edilmektedir. Her iki modelde de sosyal desteğin kişinin sağlığına dair olumlu etkisi olduğunu ifade etmektedir (Özdemir, 2013: 9).

Birey baskı ile karşı karşıya geldiğinde, sosyal çevresinin ona destek olarak mücadelesine imkan vermesi, tampon etkisine örnek teşkil etmektedir. Bireyin sosyal çevresinden destek alması, baskıya neden olan negatif durumların etkilerini düşürerek, kişinin mücadele azmini arttıracaktır (Akeren, 2017: 20).

### **2.3.5. İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Destek Üzerine Etkileri**

İnternet kullanımının çoğalmasıyla bireylerin arkadaş edinmeleri ve bu ilişkilerini sürdürmeleri sanal alemde gerçekleşmektedir. Sosyal medyanın küresel hale gelmesi, dünyadaki milyonlarca internet kullanıcılarını, özellikle de gençleri birbirine bağlamıştır. İnternetin birebir olan toplumsal ilişkilerin bir benzeri olması, normal hayatta çevreden kazanılan ve internet vasıtasıyla kazanılan sosyal destekten bahsedilmesini de gündeme getirmiştir (Karasu v.d, 2017: 374).

İnternet bağımlılığına dair araştırmalara bakıldığında, dikkate alınması gereken etkenlerden birinin de sosyal destek olduğu ortaya çıkmaktadır. Bireylerin çevrede güvenilebilecekleri, kendilerine değer veren, kendileriyle ilgilenenlerin var olması sosyal destek anlamına gelir. Sosyal destek kaynaklarından faydalanabilme bedensel ve ruhsal sağlıkla doğru orantılıdır. Sosyal desteğin bulunmadığı veya yetersiz kaldığı durumlarda bedensel ve ruhsal sorunlar meydana gelmektedir. İnternet kullanımı ile sosyal destek arasındaki bağ incelendiğinde, araştırmaların bazılarında iki parametre arasında kayda değer bir bağ bulunmadığı söylenirken, kimilerinde ise yakın bir bağdan bahsedilmektedir. Sosyal destek noksanlığı, bunalımla bağdaşan bir haldir. Bu da internet bağımlılığına eğilimi yükseltmektedir. Düşünürler, son zamanlarda sosyal desteğin online platformlarda da bulunabildiğine dikkat

çekmektedir. Kişiler internetteki faaliyetlerle ile yeni bir hayat stili oluşturmakta, bu vaziyette gerçek sosyal bağlarda zarara neden olabilmektedir. Başka bir söyleyişle bunalımlı kişiler sosyal destek maksadıyla internetten medet ummakta, bu vaziyette gerçek hayatlarındaki kişilerarası bağların daha kötüye doğru seyretmesine sebep olarak internet bağımlılığı riskini yükseltmektedirler (Batıgün ve Kılıç, 2011: 2-3).

### **2.3.6. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek Algısı**

Gelişimsel manada gençlerin sorunları ve ihtiyaçları hakkında yapılan araştırmalarda, gençlerin farkı psikolojik sorunlarla karşılaştığını ve yardıma ihtiyaç duyduklarını göstermiştir (Soliman, 1993: 69). Bunun yanı sıra üniversiteye başlayan gençler için bu problemlere yenilerinin de katılması söz konusudur. Zira üniversite hayatının birlikte getirdiği pek çok endişe ve baskı karşısında gençler, mücadele etmek için başka arayışlara yönelmektedirler. Mücadele yöntemlerinden biri olarak kabul edilen destek alma/yardım arama, kaygı ve sorunlarla mücadele maksadıyla bir uyarılama/düzenleme şekli olarak görülmektedir. (Garland ve Zigler (1994) Uyumsuz mücadele metotlarının bunalım ve farklı psikolojik problemlere neden olabileceğini söylemişlerdir. Bunun yanı sıra yardım aramanın kişinin baskıyla başa çıkmasını kolaylaştırdığını belirtmişlerdir (Fallon ve Bowles, 2001: 241). Bu yöntemle bireyler daha az duygusal ve davranışsal problemlerle karşılaşarak bu durumla mücadele edebilmektedirler.

Üniversite hayatına başlama, birey için yeni çevre ve hayat koşullarını birlikte getirmektedir. Bu aşamada öğrencilerin tecrübe ettikleri problemlerle başa çıkmak ve adaptasyonu kolaylaştırmak için kişilerin başvurdukları kaynaklardan biri de sosyal destektir. Sosyal destek, kişinin gereksinimler hiyerarşisinde temel gereksinimlerin, farklı bir deyişle kurduğu münasebetler neticesinde karşılanmasını ve baskı altındaki veya zor durumdaki kişiye çevresindeki kişiler tarafından sunulan maddi ve manevi yardımları içermektedir. Akademik kaynaklarda birey için sosyal destek etmenlerinin çoğunlukla aile, arkadaş ve özel bireyler şeklinde üç alanda sınıflandırıldığı görülmektedir. Bireyin yaşantısında önemli bir yer teşkil eden bu kişiler aynı zamanda problem yaşayıp, herhangi bir baskıyla karşılaştığı anda iletişime geçecekleri ilk kişileri oluşturmaktadır (Rahat, 2014: 26).

Üniversiteye adaptasyonla alakalı yapılan araştırmalarda, sosyal desteğin kritik bir yeri bulunduğu ve bireylerin sosyal destek bağlarının zayıf olması durumunda

problemler karşısında daha çok zarar görmesine sebep olacağı ifade edilmektedir (Gerdes ve Mallinckrodt, 1994: 282). Bireyler genellikle bu süreçte ilk defa evden uzaklaşarak, aile ve değer verdikleri sosyal destek elde ettikleri arkadaşlarla diyaloglarında zayıflama yaşamaktadır. Bu aşamada bireylerin sosyal onay seviyelerinin yetersiz olması, bireylerin baskıya karşı bir hayli savunmasız ve iyi oluşlarının da az düzeyde olmasına neden olabilecektir (Chao, 2012: 8). Ayrıca, pek çok üniversite öğrencisi özgür olma tecrübelerini yaşadığı bu periyotta ev arkadaşları, soysa çevre, birlikte olduğu kişiler ya da eğitim hayatlarıyla alakalı bazı kaygılar ve problemlerle karşılaşarak birden çok baskı faktörüne maruz kalabilmektedir (Arnett, 2000: 469).

Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde genç erişkenlerin karşılaştıkları sorunlar hakkında destek ararken ilk seçeneklerinin resmi kaynaklardan öte resmi olmayan kaynaklar olduğu fark edilmiştir. Ayrıca gençlerin karşılaştıkları sorunların eğitim hakkında, öğretmen, veli ve karşı cinsle ilişkiler, kariyer tercihleri ve bireysel gelişimle alakalı endişelere dair destek aradıkları ifade edilmiştir (Fallon ve Bowles, 2001: 242).

Üniversite hayatı yalnızca bireysel/toplumsal süreçler ve süreçlere dair problemleri birlikte getirmemektedir. Bu bakımdan üniversite hayatı daha total bir perspektifle incelenmeli ve tüm aşamalara itina gösterilmelidir. Bu periyotta kişiler bir yandan bedensel gelişimleriyle alakalı tecrübeler elde ederken; aynı anda eğitimle alakalı, bireysel ve toplumsal uyum sıkıntıları hissedebilmektedirler. Ayrıca üniversiteye uyumla ilgili araştırmalarda sosyal desteğin uyumu kolaylaştırdığı, eksikliğinde ise sosyal uyumda sorunlar görüldüğü belirtilmektedir. Ayrıca sosyal desteğin baskı oluşturan hallere karşı koruyucu bir unsur olduğu fikrinden yola çıkarak, üniversite öğrencilerinin yaşadığı baskı durumlarına dair sosyal desteğin koruyucu yapısının olup olmadığına ilişkin araştırmalar da yapılmıştır (Rahat, 2014: 30).

## **2.4. İlgili Araştırmalar**

### **2.4.1. İnternet bağımlılığı ile ilgili Yapılan Araştırmalar**

Köfteci (2018) yaptığı araştırmada internet bağımlılığının psikolojik dayanıklılık ve ruminasyon arasındaki ilişkilere bakmıştır. Araştırma İzmir’de beş lise öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Çalışmada internet bağımlılığı , psikolojik sağlamlılık ölçeği ve

ruminatif düşünce biçimi ölçeği 268 lise öğrencisine uygulamıştır. Uygulama sonucunda öğrencilerin % 37'sinde hafif düzeyde, % 22'sinde orta ve % 8'inde yoğun bir şekilde internet bağımlılığı görülmüştür. Araştırma verileri, katılımcıların, ruminasyon düzeyleri ile internet bağımlılık düzeylerinin arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif bir korelasyon, psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile internet bağımlılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif bir korelasyon bulunduğunu göstermektedir.

Savcı ve Aysan (2017) tarafından yapılan çalışmada internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının sosyal bağımlılık düzeyini yordaması incelenmiştir. Bu amaçla 201 öğrenci örneklem olarak alınmıştır. Araştırmalarında teknolojik bağımlılık ile sosyal bağımlılık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmada sosyal medya, dijital oyun, akıllı telefon ve sosyal bağımlılıklar 201 katılımcı üzerinden incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre internet bağımlılığı dijital oyun, akıllı telefon, sosyal medya bağımlılıkları, sosyal bağımlılığı etkilemektedir. Elde edilen sonuçlara göre dört bağımlılık ölçek puanları sosyal bağımlılığın %25'ini anlamlı düzeyde yordamaktadır. Ayrıca sosyal bağımlılığı en yüksek düzeyde yordayan değişkenler sırayla internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığıdır.

Türkoğlu (2013), ergenlerin problemleri internet kullanımları ile siber zorbalık eğilimleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma altı farklı liseden 540 öğrenci üzerinde yürütülmüştür. Öğrencilerin internet bağımlılığı öğrencilerin demografik değişkenlerine göre (Cinsiyet, sınıf, internete girme sıklığı vb.) gruplar arasında anlamlı farklılıklar vardır. Bununla birlikte öğrencilerin ebeveynlerinin eğitim düzeyi, gelir düzeyi, bilgisayarının bulunması, okul ve yaş değişkenlerinin internet bağımlılığında anlamlı farklılıklar oluşturmamaktadır. Öğrencilerin siber zorbalık düzeyleri de cinsiyet ebeveyn eğitim düzeyi, gelir gibi demografik değişkenler açısından gruplar arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bununla birlikte siber zorbalık ölçeği puanları öğrencilerin okul, yaş, sınıf düzeyi ve evde bilgisayar bulunması gibi değişkenlere göre gruplar arasında anlamlı farklılık oluşturmamaktadır.

Beşaltı (2016) tarafından yapılan çalışmada ergenlerde internet bağımlılığı ve kişilik özelliklerini bazı değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada tarama

modeli kullanılmıştır. Araştırmanın evreni, 2014–2015 Öğretim yılı Şanlıurfa İli Birecik İlçesinde bulunan devlet okullarının 9. 10. 11. ve 12. sınıfında öğrenim görmekte olan öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemi 369'u kız, 223'ü erkek olmak üzere toplam 592 öğrenciden oluşmaktadır. 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

Sally (2006) üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile akademik performans arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. 410 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan çalışmada akademik performandın en güçlü yordacıları sırayla; İnternet bağımlılığı, ardından algılanan davranışsal kontrol, cinsiyet ve interneti kullanmaya yönelik tutumdur. Elde edilen bulgulara göre Hong Kong'daki lisans öğrencilerinin % 18'nin internet bağımlısı oldukları görülmüştür.

Özkan (2010), yaptığı çalışma ile “İlköğretim II. kademe öğrencilerinin bilgisayar-internet kullanım durumlarının değerlendirilmesi” amaçlamıştır. Öğrencilerin bilgisayar ve internet kullanım durumları öğrencilerin cinsiyet, yaş sınıf düzeyi gibi sosyodemografik özellikler açısından incelenmiştir. Araştırmaya Uşak il sınırları içinde bulunan 3 ilköğretim okulu alınmış bu okullarda okuyan 450 öğrenci de örneklem olarak araştırmaya dahil edilmişlerdir. Genel olarak öğrencilerin bilgisayar ve interneti sıklıkla kullandıkları görülmüştür. Öğrencilerin interneti daha çok ödev yapmak için kullandıkları ve bilgiye ulaşmak için en çok interneti kullandıkları görülmüştür.

#### **2.4.2. Algılanan Sosyal Destek İle İlgili Araştırmalar**

Şirvanlı Özen (1998) tarafından yapılan çalışmada eşler arasındaki çatışma ve boşanma sürecinin çocuklardaki davranış sorunlarına nasıl etkilediği ve bu durumun çocuklarda sosyal desteği nasıl algıladıklarını incelemiştir. Araştırmaya 421 öğrenci alınmıştır. Elde edilen sonuçlara göre eşler arasında çatışma yaşanmadığında çocuklar daha çok sosyal desteği algılamaktadırlar. Bununla birlikte kız çocuklarının erkeklere göre daha çok sosyal destek algısı içinde oldukları, sosyal destek algısının artması durumunda bu bireylerde daha az kaygı ve depresyon eğilimleri gözlenmektedir.

Elbir (2000) lise öğrencileri ile yaptığı araştırmada öğrencilerin aile, arkadaş ve öğretmenlerinden algıladıkları sosyal destek düzeylerinin bazı demografik değişkenler ile ilişkisini incelemeyi amaçlamıştır. Algılanan sosyal destek ölçeği ile genel bilgi formu kullanılarak 704 lise öğrencisinden veriler elde edilmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre aileden algılanan sosyal destek düzeyi ile sahip olunan kardeş sayısı, ailenin maddi geliri, ebeveynlerin eğitim düzeyi, annenin çalışma durumu ve kendilerini yalnız hissetme düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ailenin maddi geliri arttıkça aileden algılanan sosyal destek düzeyinin de arttığı, kardeş sayısının artmasıyla algılanan sosyal destek düzeyinin azaldığı görülmüştür. Arkadaşlardan algılanan sosyal destek düzeyleri incelendiğinde kızların erkeklerden daha fazla sosyal destek algıladıkları sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte karşı cinsiyetten arkadaşı olan öğrencilerde arkadaş desteğini daha fazla algıladıkları görülmüştür.

Elmacı (2001) tarafından yapılan bir çalışmada parçalanmamış ve parçalanmış ailelerin çocuklarının depresyon ve uyumu ile sosyal destek algısı arasındaki ilişkilere bakılmıştır. Aile birliği devam eden 102, aile birliği devam etmeyen 101 kişi ile çalışılmıştır. Araştırma bulgularına göre ailelerinden destek gören ergenlerde uyum sorunlarının daha az olduğu, depresyon belirtisi düzeylerinin düşük olduğu ve bu ergenlerin uyum düzeylerinin parçalanmış ailelerin çocuklarına göre çok daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Soylu (2002) üniversite sınavlarına hazırlanan öğrenciler ile yaptığı araştırmasında öğrencilerin ailelerinden algıladıkları sosyal destek düzeyi, bu dönemde görülebilecek psikolojik belirtiler, cinsiyet, sosyoekonomik düzey, anne-baba eğitim düzeyi gibi değişkenlerin gruplar arasında anlamlı farklılıklar oluşturup oluşturmadığını incelemiştir. Araştırma sonucuna göre erkeklerin ailelerinden daha çok sosyal destek algıladıkları görülmüştür. Bununla birlikte ailelerinden az sosyal destek alanlarda kaygı ve depresyon belirtileri görülmüştür. Ayrıca gelir düzeyi yüksek çocukların algıladıkları sosyal desteğinde fazla olduğu görülmüş, anne babaların eğitim düzeyi arttıkça algılanan sosyal desteğinde arttığı gözlenmiştir.

Beest ve Baerveldt (1999) ergenlerin anne-baba ve arkadaşlarından algıladıkları sosyal destek düzeylerini incelemiştir. Bu amaçla 8. Sınıf öğrencilerinden 1528 kişiyle çalışılmıştır. Veri toplama aracı olarak ise 24 maddelik 5'li Likert tipi bir ölçek kullanılmıştır. Araştırma sonucunda aileden alınan sosyal destek düzeyinin arkadaştan

alınan sosyal destek düzeyine göre daha önemli olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çocukların hemcinsi olan ebeveyninden daha çok destek aldıkları bununla birlikte erkeklerin algılanan sosyal destek düzeylerinin kızlardan yüksek olduğu görülmüştür.

Wight, Botticello ve Aneshensel (2006) tarafından yapılan çalışmada gelir düzeyi düşük çevreden gelen ergenlerin psikolojik sorunları ile aldıkları sosyal destek arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma Amerika Birleşik Devletlerinde yaşayan 7. ve 12. Sınıflar arasında eğitimine devam eden 18.417 ergen üzerinde yürütülmüştür. Aileden, arkadaş çevresinden yoğun bir şekilde sosyal destek algısı içinde bulunan ergenlerin, gelir düzeyi düşük çevreden gelen ergenlere göre sosyal desteğin ruh sağlıkları üzerinde olumlu etkilerinin olduğunu araştırma bulguları ile ortaya koymuşlardır.

### **2.4.3. Öznel İyi Oluş İle İlgili Araştırmalar**

Doğan (2004) tarafından Başkent ve Hacettepe üniversitesi öğrencileri üzerinde öznel iyilik hali konulu 623 kız, 313'ü erkek toplam 936 öğrenci grubunda bir çalışma yapılmıştır. Araştırma sonucunda serbest zaman arkadaşlık ve sevgi alt ölçeklerinde cinsiyete göre anlamlı farklılıklar olduğu, kız öğrencilerinin arkadaşlık ve sevgi alt ölçeklerinden daha yüksek puan aldıkları görülmüştür. Karşı cinsten arkadaşı olanların olmayanlara göre sevgi alt ölçek puanları anlamlı bir şekilde yüksektir. Fiziksel egzersiz yapan öğrencilerin maneviyat, sevgi kendini yönetme ve serbest zaman ölçek puanlarının yüksek olduğu görülmüştür. Sigara içmeyen öğrencilerin kendini yönetme ölçegi puanları daha yüksektir.

Elif (2008) yaptığı çalışmada ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri ile kişilerarası ilişki tarzları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmasını İstanbul ili Tuzla ilçesinde 4 farklı lisede okuyan 602 öğrenci üzerinde gerçekleştirmiştir. Araştırma sonucuna göre öznel iyi oluş ile kililer arası ilişki tarzı arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur. Sınıf, gelir ve anne baba tutumunun öznel iyi oluş ile ilişkileri bulunmaktadır. Sınıf düzeyi yükseldikçe öznel iyi oluş düzeyi de azalmakta, gelir düzeyi yüksek olanlar daha çok öznel iyi oluşa sahiptirler. Anne babası demokratik ve koruyucu olanların öznel iyi oluş düzeyleri daha yüksektir.

Uzun (2019) tarafından yapılan bir çalışmada öznel iyi oluş düzeyleri ile psikolojik sağlamlılık ve yaşam kalitesi arasındaki yordayıcı ilişkiler araştırılmıştır. Araştırma İstanbul ilinde yaşayan 18 ile 50 yaş olan 200'ü kadın, 200'ü erkek olmak üzere 400

veli üzerinde yürütülmüştür. Araştırma sonuçlarına göre psikolojik sağlamlılık ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde korelasyonlar bulunmaktadır. Bununla birlikte öznel iyi oluş ile yaşam kalitesi arasında da pozitif yönde korelasyon bulunmaktadır. Öğretmen adaylarının psikolojik olarak sağlam olması da yaşam kalitesini olumlu yönde etkilemektedir.

Alim (2018) tarafından yapılan bir çalışmada mükemmeliyetçilik, depresyon ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma Sakarya Hendek ilçesinde liseye devam eden 350 öğrenci üzerinde yürütülmüştür. Araştırma sonuçlarına göre öznel iyi oluş ile depresyon düzeyleri arasında, ayrıca eylemlerden şüphe duyma, ebeveyn beklentileri ve ebeveyn eleştiriciliği alt boyutları ile öznel iyi oluş arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur. Ayrıca öğrencilerin sosyo demografik değişkenleri ile öznel iyi oluş düzeyleri arasında gruplar arasında anlamlı farklılıklara rastlanılmıştır.

Bushi, (2016) üniversite öğrencilerinde yeme tutumu ile anksiyete ve öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla bir çalışma yapmıştır. Araştırmanın çalışma grubu aynı üniversitede eğitim gören 150 kişiden oluşmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre evli olanlarda kaygı düzeyi daha yüksek gözlenmişken bekar olanlarda ise öznel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin yeme tutum bozukluğu ile kaygı düzeyleri arasında pozitif yönde korelasyonlar bulunmuştur. Bununla birlikte öznel iyi oluş düzeyleri yüksek olan öğrencilerin yeme tutum bozukluk eğilimleri düşüktür. Son olarak öznel iyi oluş düzeyleri yüksek olan öğrencilerde öznel iyi oluş düzeyi düşük olanlara göre daha küçük düzeyde kaygı görülmektedir.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizi ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı, sosyal destek ve öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amaçlanmıştır. Bu nedenle araştırma ilişkisel tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. Bu model, ilişkileri ve bağlantıları inceleyen araştırma olarak tanımlanmış olup iki veya daha fazla değişkenin yönünü ve derecesini belirlemek amacıyla yapılmaktadır (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2008: 20).

#### 3.2. Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubu; İstanbul ilindeki bir vakıf üniversitesinin 2017-2018 eğitim öğretim yılı 2, 3, ve 4. sınıflarda öğrenim gören 300 öğrenciden oluşmaktadır. Öğrencilerin demografik özelliklerinin frekans ve yüzdelerine Tablo 1'de yer verilmiştir.

Tablo 4.1'de görüldüğü gibi öğrencilerin 237'si kız (% 79), 63'ü (% 21) erkektir. Öğrencilerin 185'i (% 61) 2. Sınıf, 68'i (%23) 3. Sınıf, 47'si (% 16) 4. Sınıf öğrencisidir. Öğrencilerin ailelerinin gelir düzeyi 5000 TL ve altında olanlar 252 (% 84), 5000 TL ve üstünde geliri olanlar 48 (%16) kişidir. Öğrencilerin annelerinin eğitim düzeyi okuryazar olmayanlar 30 (% 10), ilkokul mezunu olanlar 23 (% 8), orta ve lise mezunu olanlar 186 (% 62) üniversite ve üstü olanlar 61 (%20) kişidir. Öğrencilerin babalarının eğitim düzeyi okuryazar olmayan bulunmamakla birlikte, ilkokul mezunu olanlar 14 (% 5), orta ve lise mezunu olanlar 274 (% 91) üniversite ve üstü olanlar 12 (% 4) kişidir. Öğrencilerin 5'i (% 2), 1 saatten az, 63'ü (% 21) 1-3 saat, 162'si (% 54) 3-5 saat, 70'i (% 23) 5 saat ve üstünde internet kullanmaktadırlar. Öğrencilerin 25'i (% 9) ödev ve ders, 166'sı (%55), eğlence ve sohbet, 97'si (% 32) haber, 12'si (% 4) alışveriş için interneti kullanmaktadırlar.

**Tablo 4. 1: Öğrencilerin Demografik Özelliklerinin Frekans ve Yüzdeleri**

	Değişkenler	Frekans	Yüzdeler (%)
Cinsiyet	Kız	237	79
	Erkek	63	21
Sınıf Düzeyi	2. sınıf	185	61
	3. sınıf	68	23
	4. sınıf	47	16
Gelir	5000 ve altı	252	84
	5000 ve üstü	48	16
Anne eğitim	Okur yazar değil	30	10
	İlkokul	23	8
	Orta-lise	186	62
	Üniversite ve üstü	61	20
Baba eğitim	Okuryazar değil	-	0
	İlkokul	14	5
	Orta-lise	274	91
	Üniversite ve üstü	12	4
İnternette geçirilen süre	1 saatten az	5	2
	1-3 saat	63	21
	3-5 saat	162	54
	5 ve saat üstü	70	23
İnterneti hangi amaçla kullanıyor ?	Ödev ders	25	9
	Eğlence (oyun-sohbet)	166	55
	Haber	97	32
	Alışveriş	12	4

### **3.3. Veri Toplama Araçları**

Araştırmada öğrencilere, ‘Öğrenci Bilgi Soru Listesi’, internet bağımlılık düzeyini ölçmek için Yaung(1988) tarafından geliştirilen ‘İnternet Bağımlılığı Ölçeği’, kişideki algılanan sosyal desteği ölçmek için Zimet ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş ‘Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği’, öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerini ölçmek için Tuzgöl-Dost tarafından geliştirilen ‘Öznel İyi Oluş Ölçeği’ uygulanmıştır.

#### **3.3.1. Öğrenci Bilgi Soru Listesi**

Araştırmacı tarafından içeriği belirlenen bilgi soru listesi çeşitli demografik değişkenlerin belirlenmesinde kullanılacaktır. Bu soru listesinde araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet, kaçınıcı sınıfta okudukları, ailenin sosyo-ekonomik gelir düzeyi, anne-baba eğitim durumu, internette kalma süreleri, en çok hangi amaçla interneti kullandıkları, çevreden ne düzeyde sosyal destek gördükleri ve internetin kişilerin öznel iyi oluş halini ne düzeyde etkilediğine yönelik 7 soru yer almaktadır.

#### **3.3.2. İnternet Bağımlılığı Ölçeği**

İnternet Bağımlılığı Ölçeği Yaung (1998) tarafından geliştirilmiş Bayraktar (2001:54) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. İlk önce “Tanı Anketi” olarak tasarlanırsa da daha sonra 20 soruluk ölçeğe çevrilmiştir. Likert tipindeki bu ölçekte her sorunun cevabı için 0 ( Hiçbir Zaman), 1(Nadiren), 2(Arada Sırada), 3(Çoğunlukla), 4(Çok Sık), 5(Devamlı) seçeneklerinden oluşan puanlama sistemi oluşturulmuştur. Ölçekten 80 puan ve üzerinde alanların internet bağımlısı olarak tanımlanması söz konusudur. Ölçekten 50-79 puan arasında alanlar ‘Sınırlı Semptom Gösterenler’, 50 puan ve altında alanlar ‘Semptom Göstermeyenler’ olarak tanımlanmaktadır. Ölçeğin geçerlik çalışması için elde edilen değerlerin kabul edilir düzeyde olduğu görülmüş, testin Cronbach alpha güvenilirlik değeri. 91 iken Spearman-Brown değeri açısından güvenilirliği .87 olarak saptanmıştır. Bulunan bu değer sonucunda ölçeğin güvenilir olduğu tespit edilmiştir (Bayraktar, 2001: 54-55).

Ölçeğin bu araştırma için Cronbach Alpa değeri yeniden hesaplanmış ve elde edilen değer .86 olduğu gözlenmiştir.

### 3.3.3. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Zimet, Dahlem ve Farley (1988) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 12 maddeden oluşan bireyin sosyal desteği ile ilgili kaynağın yeterliliğini ölçen ‘ Tamamen Katılmıyorum’ (1) ile ‘Tamamen Katılıyorum’ (7) arasında değişen 7’li likert tipinde kişinin kendisini değerlendirdiği ölçektir. Ölçek üç alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; aile, arkadaşlar ve diğerleridir. Ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı alt ölçeklerde farklı örneklemelerde. 79 ve 98 arasında, test tekrar test katsayısı ise 2-3 aylık periyotlarla ölçüldüğünde. 72 ve .85 arasında farklılık gösterdiği gözlenmiştir. Ölçekten alınan puanın yüksek olması algılanan sosyal desteğin yüksek olduğunu gösterir (Erker ve ark. 2001). Ölçeğin açıklayıcı faktör analizi sonucu faktör yükleri .76 ve .86 arasındadır. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre uyum düzeyleri kabul edilebilir sınırlar içindedir  $r(x^2 /sd=uyum; 121.31/47=2.58)$ , (RMSEA=.004, SRMR=.002, GFI=.98, AGFI=.96, NFI=.99, NNFI=.99, CFI=.99, IFI=.99 ve RFI=.99). Ölçeğin Cronbach Alpha değerleri de. 89 ile ,91 arasında değişmektedir (Meral ve ark. (2013).

Ölçeğin bu araştırma için Cronbach Alpa değeri yeniden hesaplanmış ve elde edilen değer. 45 olduğu gözlenmiştir.

### 3.3.4. Öznel İyi Oluş Ölçeği

Öznel İyi oluş ölçeği bireyin yaşamı hakkındaki bilişsel değerlendirmelerinden ve olumlu-olumsuz duyguların sıklığı ve yoğunluğunu tespit ederek öznel iyi oluş düzeylerini saptamak amacıyla Tuzgöl-Dost (2005a) tarafından geliştirilmiştir. ÖİÖ 46 maddelik bir ölçektir. 46 maddeden oluşan öznel iyi oluş ölçeğinin, cevaplama mantığı şu şekildedir: her yargı için (5) Tamamen Uygun, (4) Çoğunlukla Uygun, (3) Kısmen Uygun, (2) Biraz Uygun ve (1) Hiç Uygun Değil olarak beşli likert ölçeği biçimindedir. Ölçekteki maddelerin puan değerleri ‘1ile 5’ arasında puanlanır. Maddelerin 26’sı olumlu olup değerlerin karşılıkları değiştirilmeden toplanır; 20’si ise olumsuz olup değerler tersine çevrilerek toplanmaktadır. Puanların toplamları sonucunda ölçekten en yüksek 230 puan, en düşük 46 puan alınabilmektedir. Alınan yüksek puan, kişinin öznel iyi oluş düzeyinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Faktör analizi çalışmasında ölçeğin KMO katsayısı .86 bulunmuş, Barlett testi anlamlı çıkmıştır. Faktörlerin her bir değişken üzerindeki ortak varyansının .51 ile .75 arasında değiştiği gözlenmiştir. Ölçeğin tüm boyutlarından elde edilen açıklanan

toplam varyans ise % 63.83'dür. Ölçekteki maddelerin ayırt ediciliklerini hesaplamak için üst ve alt % 27'lik puan gruplar belirlenmiştir. Üst grup puanların ortalaması 207.46; alt grup puanların ortalaması 144.32'dir. Sonuç olarak, gruplar arasında. 01 hata düzeyinde önemli fark bulunduğu gözlenmiştir. Öznel İyi Oluş Ölçeğinin (ÖİÖ) güvenilirliğini iki yolla tespit etmiştir. İlk yol faktör analizi sonucu geçerli olarak alınan 46 maddenin aynı uygulamadaki verileri kullanılmak şartıyla ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirliği hesaplanmıştır. Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı.93 olarak tespit edilmiştir.İkinci yol ise test-tekrar test yöntemi uygulanmıştır. Ölçeğin kararlılık kat sayısını tespit etmek için araştırma örnekleminde bulunan 39 kişilik bir gruba araç iki hafta ara ile iki kez uygulanmış ve Pearson Momentler çarpım korelasyon katsayısı .86 olarak tespit edilmiştir.

Ölçeğin bu araştırma için Cronbach Alfa değeri yeniden hesaplanmış ve elde edilen değer .73 olduğu gözlenmiştir.

#### **3.4. İşlem ve Veri Analizi**

Ölçme araçları öğrencilere grup olarak uygulanmıştır. Öğrenciler öncelikle araştırmanın amaçları konusunda bilgilendirilmiş, çalışmaya katılmaya gönüllü öğrencilere ölçme araçları uygulanmıştır. Ölçeklerin uygulanmasında ve yorumlanmasında etik ilkelere azami ölçüde dikkat edilmiştir. Öğrencilerin ölçme araçlarına yaklaşık 20-30 dakika arasında cevap verdikleri görülmüştür.

Ölçeklerden elde edilen puanların analizinden önce puanların normallik testi basıklık ve çarpıklık değerleri hesaplanarak belirlenmiştir. Araştırmada kullanılan ölçeklerin basıklık ve çarpıklık değerlerine Tablo 2'de yer verilmiştir.

**Tablo 4. 2:Uygulanan Ölçeklerin Basıklık ve Çarpıklık Değerleri**

<b>Ölçekler</b>	<b>Basıklık</b>	<b>Çarpıklık</b>
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	-.862 - .288	.249- .144
Sosyal Destek Ölçeği	1,751-..288	-,024-.144
Öznel İyi Oluş Ölçeği	,347-,288	-.100-.144

Tablo 4.2’de görüldüğü gibi ölçeklerden elde edilen puanların basıklık ve çarpıklık değerleri  $\pm 1,5$  arasında değişmektedir. Tabachnick ve Fidell’e (2013) göre basıklık ve çarpıklık değerleri -1.50 ile +1.50 arasında ise ölçeklerden alınan puanların normal dağılım göstermektedir. Bu duruma göre ölçeklerden alınan puanlar normal dağılım göstermiş olmasından dolayı araştırmada parametrik testler kullanılmıştır. Bu nedenle iki grup ortalamaları arasındaki farkın anlamlılığını test etmek için t testi, ikiden fazla grup ortalamaları arasındaki farkın anlamlılığı için tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Ayrıca ölçeklerden alınan puanlar arasındaki ilişkinin hesaplanması içinde pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı hesaplanmıştır.



## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

Bu bölümde öğrencilerin ölçeklerden aldıkları puanların betimsel istatistiklerine yer verilmiş sonrasında araştırmanın amaç kısmında cevaplandırılmaya çalışılan soruların ortaya konuluş sırasına göre bulgular ele alınmıştır.

Ölçeklerinden elde edilen puanların betimsel istatistiklerine Tablo 4.3'te yer verilmiştir.

**Tablo 4. 3: Ölçeklerden Alınan Puanların Betimsel İstatistikleri**

Ölçekler	Madde say.	Ortalama	Sta. Sap.	Min.	Mak.
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	20	45,76	11,20	27,00	68,00
Sosyal Destek Ölçeği	12	58,11	7,18	32,00	84,00
Öznel İyi Oluş Ölçeği	46	142,19	7,58	125,00	164,00

Tablo 4.3'te görüldüğü gibi İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin aritmetik ortalaması 45,76, standart sapması 11,20 olarak hesaplanmıştır. Ölçekten alınan en düşük puan 27,00 iken en yüksek puan 68'dir. Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin aritmetik ortalaması 58,11 standart sapması 7,18'dir. Ölçekten alınan en düşük puan 32, en yüksek puan 84'tür. Öznel İyi Oluş Ölçeğinin aritmetik ortalaması 142,19, standart sapması 7,58'dir. Alınan en düşük puan 125, en yüksek puan 164 olarak hesaplanmıştır.

#### 4.1. Öğrencilerin İnternet Bağımlılığı Ölçeği Analizleri

İnternet bağımlılığı ölçeğinden alınan puanların cinsiyete göre gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığına dönük t testi sonuçlarına Tablo 4.4.'te yer verilmiştir.

**Tablo 4. 4: Öğrencilerin İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre t Testi Sonuçları**

Değişkenler	N	$\bar{X} \pm S$	sd	t	p
Kız	237	45,23±11,24			
Cinsiyet Erkek	63	47,74±10,91	298	1,58	.114

Tablo 4.4'te görüldüğü gibi öğrencilerin internet bağımlılığı ölçeği puanları cinsiyete göre anlamlı farklılıklar göstermemektedir [ $t(298)=1,58, p>.01$ ].

İnternet bağımlılığı ölçeğinden alınan puanların sınıf düzeyine göre gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığına dönük tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına Tablo 4.5'te yer verilmiştir.

**Tablo 4. 5: Öğrencilerin İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre ANOVA Testi Sonuçları**

Sınıf	N	$\bar{X} \pm S$	VK.	K.T.	sd	K.O.	f	p
2	185	42,29±9,38	G. A.	8317,10	2	4158,55		
3	68	47,47±9,94	G.İ.	29231,09	297	98,42	42,25	,000
4	47	56,95±11,79	Top.	37548,19	299			

Tablo 4.5'te görüldüğü gibi İnternet Bağımlılığı Ölçeği puanları öğrencilerin sınıf düzeyine göre anlamlı farklılıklar göstermektedir [ $f(2-297)=42,25, p<.01$ ]. Buna göre 2. Sınıfların internet bağımlılığı ölçeği puanlarının ortalaması ( $\bar{x}=42,29$ ), 3. Sınıfların ( $\bar{x}=47,47$ ) ve 4. Sınıfların ( $\bar{x}=56,95$ ) olarak ölçülmüştür. Gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığı Scheffe testi ile test edilmiş, internet bağımlılığı ölçeği puanlarının tüm sınıf düzeyine göre gruplar arasındaki gözlenen fark anlamlı bulunmuştur. Buna göre sınıf düzeyi arttıkça internet bağımlılık düzeyi de yükselmektedir.

İnternet bağımlılığı ölçeğinden alınan puanların ailelerin gelir düzeyine göre gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığına dönük t testi sonuçlarına Tablo 4.6'da yer verilmiştir.

**Tablo 4. 6: Öğrencilerin İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Gelir Durumuna Göre t Testi Sonuçları**

Değişkenler	N	$\bar{X} \pm S$	sd	t	p
5000 ve altı	252	45,97±10,47			
Gelir 5000 ve üstü	48	44,66±14,52	298	,739	.460

Tablo 4.6’da görüldüğü gibi öğrencilerin internet bağımlılığı ölçeği puanları gelir durumuna göre anlamlı farklılıklar göstermemektedir [ $t(298)=,739$   $p>.01$ ].

İnternet bağımlılığı ölçeğinden alınan puanların annenin eğitim düzeyine göre gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığına dönük tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına Tablo 4.7’de yer verilmiştir.

**Tablo 4. 7: Öğrencilerin İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Annelerin Eğitim Düzeyine Göre ANOVA Testi Sonuçları**

E.D.	N	$\bar{X} \pm S$	VK.	K.T.	sd	K.O.	f	p
O.Y.D.	30	35,46±9,79	G. A.	16931,07	4	4232,76		
İ.O.	23	44,56±5,74	G.İ.	20617,12	295	69,88	60,56	,000
O.ve	186	46,00±9,88	Top.	37548,19	299			
L.	61	59,18±8,64						
Üni.								

Tablo 4.7’de görüldüğü gibi İnternet Bağımlılığı Ölçeği puanları annelerin eğitim düzeyine göre anlamlı farklılıklar göstermektedir [ $f(4-295)=60,56$ ,  $p<.01$ ]. Buna göre annesi okur yazar olmayanların internet bağımlılığı ölçeği puanlarının ortalaması ( $\bar{x}=35,46$ ), ilkokul mezunu olanların ( $\bar{x}=44,56$ ), ortaokul ve lise mezunu olanların ( $\bar{x}=46,00$ ) ve üniversite mezunu olanların ( $\bar{x}=59,18$ ) olarak ölçülmüştür. Gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığı Scheffe testi ile test edilmiş, internet bağımlılığı ölçeği puanları annesinin eğitim düzeyi ilkokul, ortaokul lise ve üniversite mezunu olanların lehine annesi okur yazar olmayanlardan daha yüksektir. Diğer bir ifade ile annelerin eğitim düzeyi yükseldikçe internet bağımlılık düzeyi düşmektedir.

İnternet bağımlılığı ölçeğinden alınan puanların babaların eğitim düzeyine göre gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığına dönük tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına Tablo 4.8’de yer verilmiştir.

**Tablo 4. 8: Öğrencilerin İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Babaların Eğitim Düzeyine Göre ANOVA Testi Sonuçları**

E.D.	N	$\bar{X} \pm S$	VK.	K.T.	sd	K.O.	f	p
İ.O.	14	44,71±7,82	G. A.	2662,91	3	887,638		
O. L.	274	47,81±11,63	G.İ.	34885,28	296	117,85	7,53	,000
Üni.	12	46,76±8,73	Top.	37548,19	299			

Tablo 4.8’de görüldüğü gibi İnternet Bağımlılığı Ölçeği puanları babaların eğitim düzeyine göre anlamlı farklılıklar göstermektedir [ $f(3-296)=7,53$ ,  $p<.01$ ]. Buna göre babası ilköğretim mezunu olanların internet bağımlılığı ölçeği puan ortalaması ( $\bar{x}=44,71$ ), ortaokul ve lise mezunu olanların ( $\bar{x}=47,81$ ) ve üniversite mezunu olanların ( $\bar{x}=46,76$ ) olarak ölçülmüştür. Gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığı Scheffe testi ile test edilmiş, internet bağımlılığı ölçeği puanları babaların eğitim düzeyi ortaokul lise ve üniversite mezunu olanların lehine babaları ilköğretim mezunu olanlardan daha yüksektir. Diğer bir ifade ile babaların eğitim düzeyi yükseldikçe internet bağımlılık düzeyi düşmektedir.

İnternet bağımlılığı ölçeğinden alınan puanların internette geçirdiği süreye göre gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığına dönük tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına Tablo 4.9’da yer verilmiştir.

**Tablo 4. 9: Öğrencilerin İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının İnternette Geçirilen Süreye Göre ANOVA Testi Sonuçları**

E.D.	N	$\bar{X} \pm S$	VK.	K.T.	sd	K.O.	f	p
1 saat	5	37,60±3,57	G. A.	905,11	3	301,70		
1-3	63	44,00±12,12	G.İ.	36643,08	296	123,79	2,43	,065
3-5	162	47,13±10,29	Top.	37548,19	299			
5 +	70	44,75±12,28						

Tablo 4.9’da görüldüğü gibi İnternet Bağımlılığı Ölçeği puanları internette geçirilen süreye göre anlamlı farklılıklar göstermemektedir [ $f(3-296)=2,43$ ,  $p>.01$ ].

İnternet bağımlılığı ölçeğinden alınan puanların interneti kullanım amaçlarına göre gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığına dönük tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına Tablo 4.10'da yer verilmiştir.

**Tablo 4. 10: Öğrencilerin İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının İnterneti Kullanım Amacına Göre ANOVA Testi Sonuçları**

E.D.	N	$\bar{X} \pm S$	VK.	K.T.	sd	K.O.	f	p
Ödev	25	41,48±7,80	G. A.	12879,87	4	3219,96		
Eğl.	166	40,90±8,435	G.İ.	24668,32	295	83,62	38,50	,000
Haber	97	53,10±11,45	Top.	37548,19	299			
Alış.	12	62,33±,8876						

Tablo 4.10'da görüldüğü gibi İnternet Bağımlılığı Ölçeği puanları interneti kullanım amacına göre anlamlı farklılıklar göstermektedir [ $f(4-295)=38,50$ ,  $p<.01$ ]. Buna göre interneti ödev amaçlı kullananların internet bağımlılığı ölçeği puan ortalaması ( $\bar{x}=41,48$ ), eğlence amaçlı kullananların ( $\bar{x}=40,90$ ) haber amaçlı kullananların ( $\bar{x}=53,10$ ) ve alışveriş amaçlı kullananların ise ( $\bar{x}=62,33$ ) olarak ölçülmüştür. Gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığı Scheffe testi ile test edilmiş, internet bağımlılığı ölçeği puanları interneti haber ve alışveriş amaçlı kullananların ödev ve eğlence amaçlı kullananlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek ölçeğinden alınan puanların cinsiyete göre gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığına dönük t testi sonuçlarına Tablo 4.11'de yer verilmiştir.

#### 4.2. Öğrencilerin Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Analizleri

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek ölçeğinden alınan puanların cinsiyete göre gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığına dönük t testi sonuçlarına Tablo 4.11'de yer verilmiştir.

**Tablo 4. 11: Öğrencilerin Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre t Testi Sonuçları**

Değişkenler	N	$\bar{X} \pm S$	sd	t	p
Kız	237	57,00±6,37			
Cinsiyet Erkek	63	62,30±8,47	298	5,44	.000

Tablo 4.11’de görüldüğü gibi öğrencilerin algılanan sosyal destek ölçeği puanları cinsiyete göre anlamlı farklılıklar göstermektedir [t(298)=5,44, p<.01]. Erkek öğrencilerin algılanan sosyal destek ölçeği puanları ( $\bar{x}$ =62,30) kız öğrencilere göre ( $\bar{x}$ =57,00) daha yüksektir.

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek ölçeğinden alınan puanların sınıf düzeyine göre gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığına dönük tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına Tablo 4.12’de yer verilmiştir.

**Tablo 4. 12: Öğrencilerin Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre ANOVA Testi Sonuçları**

Sınıf	N	$\bar{X} \pm S$	VK.	K.T.	sd	K.O.	f	p
2	185	56,77±6,66	G. A.	953,131	2	476,565		
3	68	61,00±8,38	G.İ.	14495,786	297	48,807	9,764	,000
4	47	59,21±7,18	Top.	15448,917	299			

Tablo 4.12’de görüldüğü gibi Algılanan Sosyal Destek Ölçeği puanları öğrencilerin sınıf düzeyine göre anlamlı farklılıklar göstermektedir[f(2-297)=9,76, p<.01]. Buna göre 2. Sınıfların algılanan sosyal destek ölçeği puanlarının ortalaması ( $\bar{x}$ =56,77), 3. Sınıfların ( $\bar{x}$ =61,00) ve 4. Sınıfların ( $\bar{x}$ =59,21) olarak ölçülmüştür. Gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığı Scheffe testi ile test edilmiş, algılanan sosyal destek ölçeği puanları 2. Sınıflara göre 3. Sınıfların lehine anlamlı çıkmıştır.

Algılanan Sosyal Destek ölçeğinden alınan puanların ailelerin gelir düzeyine göre gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığına dönük t testi sonuçlarına Tablo 4.13’te yer verilmiştir.

**Tablo 4. 13: Öğrencilerin Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Puanlarının Gelir Durumuna Göre t Testi Sonuçları**

Değişkenler	N	$\bar{X} \pm S$	sd	t	p
5000 ve altı	252	57,77±7,37			
Gelir 5000 ve üstü	48	59,91±5,84	298	1,90	.049

Tablo 4.13'te görüldüğü gibi öğrencilerin algılanan sosyal destek ölçeği puanları gelir durumuna göre anlamlı farklılıklar göstermemektedir [t(298)=1,90, p<.05]. Aile geliri 5000 ve üstü olan öğrencilerin algılanan sosyal destek ölçeği puan ortalamaları ( $\bar{x}$ =59,91) aile geliri 5000 ve altı olan ( $\bar{x}$ =57,777) ailelere göre daha yüksektir.

Algılanan sosyal destek ölçeğinden alınan puanların annenin eğitim düzeyine göre gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığına dönük tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına Tablo 4.14.'te yer verilmiştir.

**Tablo 4. 14: Öğrencilerin Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Puanlarının Annelerin Eğitim Düzeyine Göre ANOVA Testi Sonuçları**

E.D.	N	$\bar{X} \pm S$	VK.	K.T.	sd	K.O.	f	p
O.Y.D.	30	59,23±5,15	G. A.	724,67	4	181,16		
İ.O.	23	60,17±7,77	G.İ.	14724,25	295	49,91	3,63	,007
O.ve	186	56,39±7,04	Top.	15448,97	299			
L.	61	60,27±7,18						
Üni.								

Tablo 4.14.'te görüldüğü gibi Algılanan Sosyal Destek Ölçeği puanları annelerin eğitim düzeyine göre anlamlı farklılıklar göstermektedir [f(4-295)=3,63 p<.01]. Buna göre annesi okur yazar olmayanların algılanan sosyal destek ölçeği puanlarının ortalaması ( $\bar{x}$ =59,23), ilkökul mezunu olanların ( $\bar{x}$ =60,17), ortaokul ve lise mezunu olanların ( $\bar{x}$ =56,39) ve üniversite mezunu olanların ( $\bar{x}$ =60,27) olarak ölçülmüştür. Gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığı Scheffe testi ile test edilmiş, algılanan sosyal destek ölçeği puanları annesinin eğitim düzeyi üniversite mezunu

olanların, annesinin eğitiminin ortaokul ve lise olanlara göre anlamlı olarak daha yüksektir.

Algılanan Sosyal Destek ölçeğinden alınan puanların babaların eğitim düzeyine göre gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığına dönük tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına Tablo 4.15'te yer verilmiştir.

**Tablo 4. 15: Öğrencilerin Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Puanlarının Babaların Eğitim Düzeyine Göre ANOVA Testi Sonuçları**

E.D.	N	$\bar{X} \pm S$	VK.	K.T.	sd	K.O.	f	p
İ.O.	14	61,14±10,63	G. A.	430,21	3	143,42		
O. L.	274	58,62±5,26	G.İ.	15018,65	296	50,73	2,87	,039
Üni.	12	58,41±8,22	Top.	15448,97	299			

Tablo 4.15'te görüldüğü gibi Algılanan Sosyal Destek Ölçeği puanları babaların eğitim düzeyine göre anlamlı farklılıklar göstermektedir[f(3-296)=2,87, p<.05]. Buna göre babası ilköğretim mezunu olanların algılanan sosyal destek ölçeği puan ortalaması ( $\bar{x}$ =61,14), ortaokul ve lise mezunu olanların ( $\bar{x}$ =58,62) ve üniversite mezunu olanların ( $\bar{x}$ =58,41) olarak ölçülmüştür. Gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığı Scheffe testi ile test edilmiş, ancak gruplar arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir.

Algılanan Sosyal Destek ölçeğinden alınan puanların internette geçirdiği süreye göre gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığına dönük tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına Tablo 4.16'da yer verilmiştir.

**Tablo 4. 16: Öğrencilerin Sosyal Destek Ölçeği Puanlarının İnternette Geçirilen Süreye Göre ANOVA Testi Sonuçları**

E.D.	N	$\bar{X} \pm S$	VK.	K.T.	sd	K.O.	f	p
1 saat	5	38,00±13,41	G. A.	2435,94	3	811,98		
1-3	63	60,34±7,02	G.İ.	13012,93	296	43,96	18,47	,000
3-5	162	57,53±5,54	Top.	15448,97	299			
5 +	70	58,90±7,88						

Tablo 4.16'da görüldüğü gibi Algılanan Sosyal Destek Ölçeği puanları internette geçirilen süreye göre anlamlı farklılıklar göstermektedir[f(3-296)=18,47, p<.01].

Buna göre internette 1 saat ve altında zaman geçirenlerin algılanan sosyal destek ölçeği puan ortalaması ( $\bar{x}=38,00$ ), 1-3 saat zaman geçirenlerin ( $\bar{x}=60,34$ ), 3-5 saat geçirenlerin ( $\bar{x}=57,53$ ), 5 saat ve üstü saat zaman geçirenlerin ( $\bar{x}=58,90$ ) olarak ölçülmüştür. Gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığı Scheffe testi ile test edilmiş, tüm gruplar arasındaki farklar anlamlı bulunmuştur. Diğer bir ifade ile genel olarak internette geçirilen süre arttıkça algılanan sosyal destek ölçek puanlarının da yükseldiği gözlenmektedir.

Algılanan Sosyal Destek ölçeğinden alınan puanların interneti kullanım amaçlarına göre gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığına dönük tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına Tablo 4.17.'de yer verilmiştir.

**Tablo 4. 17: Öğrencilerin Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Puanlarının İnterneti Kullanım Amacına Göre ANOVA Testi Sonuçları**

E.D.	N	$\bar{X} \pm S$	VK.	K.T.	sd	K.O.	f	p
Ödev	25	56,92±13,57	G. A.	1181,76	4	295,44		
Eğl.	166	56,61±5,12	G.İ.	14267,15	295	48,33	6,10	,000
Haber	97	60,36±7,52	Top.	15448,91	299			
Alış.	12	63,00±,426						

Tablo 4.17'de görüldüğü gibi Algılanan Sosyal Destek Ölçeği puanları interneti kullanım amacına göre anlamlı farklılıklar göstermektedir [ $f(4-295)=6,10$ ,  $p<.01$ ]. Buna göre interneti ödev amaçlı kullananların algılanan sosyal destek ölçeği puan ortalaması ( $\bar{x}=56,92$ ), eğlence amaçlı kullananların ( $\bar{x}=56,61$ ) haber amaçlı kullananların ( $\bar{x}=60,36$ ) ve alışveriş amaçlı kullananların ise ( $\bar{x}=63,00$ ) olarak ölçülmüştür. Gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığı Scheffe testi ile test edilmiş, algılanan sosyal destek ölçeği puanları interneti haber ve alışveriş amaçlı kullananların ödev ve eğlence amaçlı kullananlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

#### 4.3. Öğrencilerin Öznel İyi Oluş Ölçeği Analizleri

Öznel İyi Oluş ölçeğinden alınan puanların cinsiyete göre gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığına dönük t testi sonuçlarına Tablo 4.18.'de yer verilmiştir.

**Tablo 4. 18: Öğrencilerin Öznel İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre t Testi Sonuçları**

Değişkenler	N	$\bar{X}\pm S$	sd	t	p
Kız	237	140,93±7,58			
Cinsiyet Erkek	63	148,06±7,37	283	5,96	.000

Tablo 4.18.'de görüldüğü gibi öğrencilerin öznel iyi oluş ölçeği puanları cinsiyete göre anlamlı farklılıklar göstermektedir [ $t(283)=5,96$ ,  $p<.01$ ]. Erkek öğrencilerin öznel iyi oluş ölçeği puanları ( $\bar{x}=148,06$ ) kız öğrencilere göre ( $\bar{x}=140,93$ ) daha yüksektir.

Öğrencilerin öznel iyi oluş ölçeğinden alınan puanların sınıf düzeyine göre gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığına dönük tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına Tablo 4.19'da yer verilmiştir.

**Tablo 4. 19: Öğrencilerin Öznel İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre ANOVA Testi Sonuçları**

Sınıf	N	$\bar{X}\pm S$	VK.	K.T.	sd	K.O.	f	p
2	185	140,26±7,33	G. A.	2079,57	2	1039,78		
3	68	147,00±7,28	G.İ.	16070,08	282	56,98	18,24	,000
4	47	143,82±7,99	Top.	18149,66	284			

Tablo 4.19'da görüldüğü gibi Öznel İyi Oluş Ölçeği puanları öğrencilerin sınıf düzeyine göre anlamlı farklılıklar göstermektedir [ $f(2-282)=18,24$ ,  $p<.01$ ]. Buna göre 2. Sınıfların öznel iyi oluş ölçeği puanlarının ortalaması ( $\bar{x}=140,26$ ), 3. Sınıfların ( $\bar{x}=147,00$ ) ve 4. Sınıfların ( $\bar{x}=143,82$ ) olarak ölçülmüştür. Gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığı Scheffe testi ile test edilmiş 3. ve 4. Sınıfların öznel iyi oluş düzeyleri 2. Sınıf öğrencilerine göre anlamlı bir şekilde yüksek olduğu görülmüştür.

Öznel İyi Oluş ölçeğinden alınan puanların ailelerin gelir düzeyine göre gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığına dönük t testi sonuçlarına Tablo 4.20'de yer verilmiştir.

**Tablo 4. 20: Öğrencilerin Öznel İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Gelir Durumuna Göre t Testi Sonuçları**

Değişkenler		N	$\bar{X}\pm S$	sd	t	p
	5000 ve altı	252	142,29±7,98			
Gelir	5000 ve üstü	48	141,32±8,08	283	.751	.454

Tablo 4.20’de görüldüğü gibi öğrencilerin öznel iyi oluş ölçeği puanları gelir durumuna göre anlamlı farklılıklar göstermemektedir [ $t(283)=.751, p<.05$ ].

Öznel İyi Oluş ölçeğinden alınan puanların annenin eğitim düzeyine göre gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığına dönük tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına Tablo 4.21’de yer verilmiştir.

**Tablo 4. 21: Öğrencilerin Öznel İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Annelerin Eğitim Düzeyine Göre ANOVA Testi Sonuçları**

E.D.	N	$\bar{X} \pm S$	VK.	K.T.	sd	K.O.	f	p
O.Y.D.	30	141,51±7,30	G. A.	1262,93	4	315,73		
İ.O.	23	149,11±6,26	G.İ.	16886,73	280	60,31	5,23	,000
O.ve	186	141,24±7,01	Top.	18149,66	284			
L.	61	142,11±8,23						
Üni.								

Tablo 4.21’de görüldüğü gibi Öznel İyi Oluş Ölçeği puanları annelerin eğitim düzeyine göre anlamlı farklılıklar göstermektedir [ $f(4-280)=5,23 p<.01$ ]. Buna göre annesi okur yazar olmayanların öznel iyi oluş ölçeği puanlarının ortalaması ( $\bar{x}=141,51$ ), ilkokul mezunu olanların ( $\bar{x}=149,11$ ), ortaokul ve lise mezunu olanların ( $\bar{x}=141,24$ ) ve üniversite mezunu olanların ( $\bar{x}=142,11$ ) olarak ölçülmüştür. Gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığı Scheffe testi ile test edilmiş, öznel iyi oluş ölçeği puanları annesinin eğitim düzeyi üniversite mezunu ve ilkokul olanların, annesinin eğitiminin okur yazar olmayanlara göre anlamlı olarak daha yüksektir.

Öznel İyi Oluş ölçeğinden alınan puanların babaların eğitim düzeyine göre gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığına dönük tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına Tablo 4.22’de yer verilmiştir.

**Tablo 4. 22: Öğrencilerin Öznel İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Babaların Eğitim Düzeyine Göre ANOVA Testi Sonuçları**

E.D.	N	$\bar{X} \pm S$	VK.	K.T.	sd	K.O.	f	p
İ.O.	14	146,54±7,51	G. A.	438,85	3	146,28		
O. L.	274	140,79±7,49	G.İ.	17710,80	281	63,02	2,32	,075
Üni.	12	140,00±7,99	Top.	18149,66	284			

Tablo 4.22’de görüldüğü gibi Öznel İyi Oluş Ölçeği puanları babaların eğitim düzeyine göre anlamlı farklılıklar göstermemektedir [ $f(3-281)=2,23$ ,  $p>.05$ ].

Öznel İyi Oluş ölçeğinden alınan puanların internette geçirdiği süreye göre gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığına dönük tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına Tablo 4.23’te yer verilmiştir.

**Tablo 4. 23: Öğrencilerin Öznel İyi Oluş Ölçeği Puanlarının İnternette Geçirilen Süreye Göre ANOVA Testi Sonuçları**

E.D.	N	$\bar{X} \pm S$	VK.	K.T.	sd	K.O.	f	p
1 saat	5	134,00±8,35	G. A.	1252,51	3	417,50		
1-3	63	145,67±6,69	G.İ.	16897,14	281	60,13	6,94	,000
3-5	162	141,97±8,16	Top.	18149,66	284			
5 +	70	140,13±7,99						

Tablo 4.23’te görüldüğü gibi Öznel İyi Oluş Ölçeği puanları internette geçirilen süreye göre anlamlı farklılıklar göstermektedir [ $f(3-281)=6,94$ ,  $p<.01$ ]. Buna göre internette 1 saat ve altında zaman geçirenlerin öznel iyi oluş ölçeği puan ortalaması ( $\bar{x}=134,00$ ), 1-3 saat zaman geçirenlerin ( $\bar{x}=145,67$ ), 3-5 saat geçirenlerin ( $\bar{x}=141,97$ ), 5 saat ve üstü saat zaman geçirenlerin ( $\bar{x}=140,13$ ) olarak ölçülmüştür. Gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığı Scheffe testi ile test edilmiş 1-3 saat süresince internette zaman geçirenlerin diğer gruplardaki kişilere göre öznel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir.

Öznel İyi Oluş ölçeğinden alınan puanların interneti kullanım amaçlarına göre gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığına dönük tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına Tablo 4.24’te yer verilmiştir.

**Tablo 4. 24: Öğrencilerin Öznel İyi Oluş Ölçeği Puanlarının İnterneti Kullanım Amacına Göre ANOVA Testi Sonuçları**

E.D.	N	$\bar{X} \pm S$	VK.	K.T.	sd	K.O.	f	p
Ödev	25	145,81±9,47	G. A.	1684,78	3	561,59		
Eğl.	166	140,52±7,09	G.İ.	16464,82	281	58,59	9,58	,000
Haber	97	144,95±8,07	Top.	18149,66	284			
Alış.	12	137.33±7,99						

Tablo 4.24'te görüldüğü gibi Öznel İyi Oluş Ölçeği puanları interneti kullanım amacına göre anlamlı farklılıklar göstermektedir [ $f(3-281)=9,58, p<.01$ ]. Buna göre interneti ödev amaçlı kullananların öznel iyi oluş ölçeği puan ortalaması ( $\bar{x}=145,81$ ), eğlence amaçlı kullananların ( $\bar{x}=140,52$ ) haber amaçlı kullananların ( $\bar{x}=144,95$ ) ve alışveriş amaçlı kullananların ise ( $\bar{x}=137,33$ ) olarak ölçülmüştür. Gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığı Scheffe testi ile test edilmiş, öznel iyi oluş ölçeği puanları interneti haber ve ödev yapma amaçlı kullananların alışveriş ve eğlence amaçlı kullananlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

#### 4.4. Ölçekler Arasındaki İlişki Analizleri

Öğrencilerin İnternet Bağımlılık Ölçeği (İBÖ), Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ) ve Öznel İyi Oluş Ölçeği (ÖİÖ) puanları arasındaki ilişkilere ise Tablo 4.25'te yer verilmiştir.

**Tablo 4. 25: Ölçeklerden Elde Edilen Puanlar Arasındaki İlişkiler**

Ölçekler	1	2	3
1.İnternet Bağımlılığı Ölçeği	—		
2. Sosyal Destek Ölçeği	.062	—	
3. Öznel İyi Oluş Ölçeği	.060	.088	—

Tablo 4. 25'de görüldüğü gibi internet bağımlılığı ölçeği ile algılanan sosyal destek ölçeği puanları arasında ( $r = .062, p > .01$ ), internet bağımlılığı ile öznel iyi oluş ölçeği puanları arasında ( $r = .060, p > .01$ ) bir ilişki bulunmamıştır. Benzer şekilde öznel iyi oluş ölçeği puanları ile algılanan sosyal destek ölçeği puanları arasında da ( $r = .088, p > .01$ ) bir ilişki bulunmamıştır.

## **BEŞİNCİ BÖLÜM**

### **TARTIŞMA SONUÇ VE ÖNERİLER**

Bu bölümde “Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Sosyal Destek Ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkinin Araştırılması” konulu tez çalışmasından elde edilen bulguların tartışılması yapılarak yorumlanmış ve önerilerde bulunulmuştur.

#### **5.1. Katılımcıların İnternet Kullanımı İle İlgili Bulguların Tartışılması**

Araştırma bulgularına göre öğrencilerin internet bağımlılığı ölçeği puanları cinsiyete göre anlamlı farklılıklar oluşturmamaktadır. Bunun temel nedenleri belirtilen özellikler açısından gruplar arasında bir ayrışma olmamasından kaynaklanabileceği gibi, çalışma grubunda bulunan öğrencilerin özelliklerinden de kaynaklanabilir. Çalışma grubunun tek bir üniversite öğrencilerinden oluşmasından dolayı öğrencilerin homojen özellikler göstermesi bu nedenle internet bağımlılığı açısından cinsiyetler arasında fark bulunmadığı varsayılabilir. Genel olarak internet bağımlılığı ile ilgili yapılan çalışmalarda erkeklerin internet bağımlılığının daha yüksek olduğu (Balta ve Horzum, 2008: 189-194; İnan, 2010. 3-6; Razieh vd. 2012:946-948) Simkova ve Cincera 2004: 538-539, Yılmaz ve ark. 2014:138) görülmektedir.

#### **5.2. Katılımcıların Cinsiyet, Okudukları Sınıf, Gelir Durumu, Anne-Baba Eğitim Durumları, İnternette Geçen Süre, İnternet Kullanım Amacının, Çevreden Görülen Sosyal Destek Düzeyinin İnternet Bağımlılığını Etkileyip Etkilemediğine Dair Bulguların Tartışılması**

Araştırma bulgularına göre öğrencilerin sınıf düzeyi arttıkça internet bağımlılık düzeyleri de artmaktadır. Öğrencilerin üniversite son sınıflarda araştırma projelerinin artması, sanal sohbet sitelerine daha çok ihtiyaç duymaları, gündemi takip etme isteklerinin artması gibi nedenlerle sınıf düzeyi arttıkça internet bağımlılığının arttığı düşünülmektedir. Yapılan araştırmalarda da sınıf düzeyi arttıkça internet bağımlılığının da arttığını göstermektedir (Ayas ve Horzum, 2016:39; Chung ve Kim, 2004:406-412).

Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin internet bağımlılığının ailelerinin gelir düzeylerine göre farklılaşmadığını ortaya koymaktadır. Genel olarak sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olan öğrencilerin daha çok teknolojik olanaklardan istifade

ettikleri için yüksek gelir düzeyine sahip çocukların internet bağımlılığının daha yüksek çıkması beklenebilirdi. Bununla birlikte günümüzde gerek bilgisayarlar gerekse cep telefonları ile gelir düzeyi ne olursa olsun tüm öğrenciler kolayca internete ulaşabildiklerinden dolayı gruplar arasında anlamlı farklılığın çıkmadığı düşünülebilir. Bakken ve ark (2009:121-127) tarafından yapılan çalışmada gelir düzeyi düşük ailelerin çocuklarının internet bağımlılığının daha yüksek olduğunu ortaya koymakla birlikte, Aslan ve Yazıcı (2016:109-117) tarafından yapılan çalışmada ise bu araştırma bulgularına benzer şekilde internet bağımlılığının gelir düzeyine göre farklılaşmadığını göstermektedir.

Araştırmaya alınan öğrencilerin anne ve babalarının genel olarak eğitim düzeyi arttıkça öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin de yükseldiği gözlenmektedir. Anne ve babaların eğitim düzeyinin yüksek olmasına bağlı olarak öğrencilerde araştırma ve inceleme isteklerinin fazla olması, öğrenmeye dönük merakları gibi nedenlerle anne ve babaların eğitim düzeyleri yükseldikçe çocuklarında internet bağımlılığının daha yüksek olduğu düşünülmektedir. Benzer şekilde anne babaların eğitim düzeylerinin yüksek olanların daha çok internet bağımlısı oldukları görülmektedir (Çevik ve Çelikkaleli , 2010: 236). Bununla birlikte bazı araştırma sonuçların da internet bağımlılığı ile anne- baba eğitim düzeyleri arasında bir ilişki bulunmamıştır (Liau ve ark. 2005:513-520; Türkoğlu, 2013: 6).

Araştırma sonuçlarına göre internette geçirilen süre ile internet bağımlılığı arasında gruplar arasında anlamlı farklılık görülmemiştir. Normal koşullarda internet bağımlısı olan bireylerin internet başında daha fazla zaman geçirmeleri beklenir. Araştırmaya alınan öğrencilerin internette geçirdikleri zaman konusunda doğru yanıt vermemeleri, bu durumu bağımlılık olarak düşünmemeleri ya da çalışma grubundaki öğrencilerin çocuğunun internette fazla zaman geçirmeleri gibi nedenlerle gruplar arasında anlamlı farklılığın olmadığı düşünülebilir. Yapılan çalışmalarda internette geçirilen süre arttıkça internet bağımlılığının da arttığı göstermektedir (Ergin ve ark. 2013:140; Van den ve ark. 2008:655; Young , 1998: 237-244) .

İnternet bağımlılığı ölçeği puanlarının interneti kullanım amaçlarına göre farklılıklar gösterdiği bulunmuştur. Buna göre interneti ödev ve alışveriş amaçlı kullananların internet bağımlılığının, interneti oyun ve eğlence amacı ile kullananlardan daha yüksek olduğu gözlenmektedir. Araştırmaya alınan öğrenci grubunun üniversite

öğrencilerinden oluşması bu durumun nedenlerinden biri olarak gösterilebilir. Çalışma grubundaki öğrencilerin dönem olarak genç yetişkinlikte olmaları nedeniyle internette oyun oynamaktan daha çok ödev ve alışveriş yapma ihtiyaçlarının daha fazla olduğu düşünülmektedir. Bu konu ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında farklı değişkenlerin ele alındığı görülmektedir. İnterneti daha çok bilgi, eğlence ve haber amaçlı kullananlar olduğu gibi (Shaw ve Gant, 2002:517-527), sohbet amaçlı kullananlar (Leung, 2004: 333-337), eğlence ve iletişim amaçlı kullananlarda (Ceyhan ve ark. 2009: 471) bulunmaktadır. Ceyhan (2011:59) tarafında üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin interneti daha çok eğlenmek ve sosyal ilişkiler kurmak amacıyla kullandıkları görülmektedir.

Araştırma bulgularına göre erkeklerin algılanan sosyal destek algıları kız öğrencilerden daha yüksektir. Bunun temel nedeni ailelerin erkek çocuklara dönük desteğinin daha fazla olmasından kaynaklanabileceği gibi erkek öğrencilerin erkek ve kız arkadaşlarından daha fazla ilgi ve destek bulmalarından da kaynaklanabilir. Benzer şekilde bazı araştırma bulgularına bakıldığında erkeklerin sosyal destek algılarının kızlardan yüksek olduğunu göstermektedir (Soylu, 2002; Zaimoğlu (1991). Bununla birlikte kızların sosyal destek algılarının daha yüksek olduğunu da ortaya koyan araştırma bulguları bulunmaktadır (Baştürk; 2002;5-7; Helsen ve ark. 2000 :335-339; Kahrıman; 2002:4-7; Malecki ve Elliott, 1999:477-480)

Genel olarak araştırma sonuçlarına bakıldığında sınıf düzeyi yükseldikçe algılanan sosyal destek ölçeği puanlarının arttığı gözlenmektedir. Üniversitede son sınıflara gidildikçe öğrencilerin yavaş yavaş istihdam arayışlarında olmaları, son sınıflara gidildikçe ders uygulamaları ve ders yoğunluklarının artması nedeniyle algılanan sosyal destek eğilimlerinin arttığı düşünülmektedir. Saygın (2008:44-48) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada aileden alınan sosyal destek algılarının sınıf düzeyine göre farklılaşmadığı ancak arkadaştan alınan sosyal destek algılarının üniversite 3. Sınıfta, öğretmenlerden alınan sosyal destek algılarının da 1. Sınıfta diğer sınıf düzeylerinden anlamlı bir şekilde yüksek olduğu görülmüştür. Yılmaz ve ark. (2008:74) tarafından yapılan çalışmada da sınıf düzeyi yükseldikçe öğretmenden, aileden ve arkadaş çevresinden alınan sosyal destek algısının yükseldiğini ortaya koymuştur.

Öğrencilerin gelir düzeyi yükseldikçe algılanan sosyal destek ölçeği puanlarının da arttığı görülmektedir. Sosyal-ekonomik düzeyi yüksek ailelerin çocuklarının eğitim öğretim faaliyetlerine dönük daha ilgili olmaları, onların eğitim durumları ile ilgili daha duyarlı davranmaları gibi nedenlerle bu öğrencilerin sosyal destek algılarının yüksek olduğu düşünülmektedir. Yapılan araştırmalarda da gelir düzeyinin yükselmesi ile algılanan sosyal destek algısının arttığını gözlenmektedir (Coşkun ve Akkaş,2009:223; Görgü, 2005:3).

Öğrencilerin algılanan sosyal destek ölçek puanları anne-babaların eğitim düzeylerine göre gruplar arasında farklılıklar bulunmaktadır. Annesi üniversite mezunu olanların sosyal destek algıları diğer gruplara göre anlamlı olarak yüksek bulunmuşken babaların eğitim düzeylerine göre oluşan farklılıklar anlamlı bulunmamıştır. Genel olarak annelerin eğitim düzeyleri arttıkça çocuklarının özellikle eğitime dönük ihtiyaçlarını daha çok farkında olmaları ve onları desteklemeleri gibi nedenlerle annesi üniversite mezunu olanların algılanan sosyal destek puanlarının yüksek olduğu düşünülmektedir. (Coşkun ve Akkaş,2009:22) tarafından yapılan çalışmada da annenin eğitim düzeyi yükseldikçe sosyal destek algısının arttığını ortaya koymuştur. Literatürde babanın eğitim düzeyi ile algılanan sosyal destek ilişkisinin konu alan bir çalışmaya rastlanılmamıştır.

Öğrencilerin internette geçirdikleri süre arttıkça sosyal destek algılarının da yükseldiği görülmektedir. Genel olarak internette geçirilen sürenin artması sosyal destek algısını düşürmesi beklenir. Çünkü internet bağımlılığının yalnızlık düzeyini artırdığı düşünülürse bu bağımlılığın sosyal destek algısını azaltması beklendi bir durumdur. Bu çalışmada internet kullanım süresinin artması ile sosyal destek algısının yükselmesi bu çalışmadaki öğrenci gruplarının özellikleri ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Genel olarak çalışma grubundaki öğrencilerin interneti haber ve alışveriş amaçlı kullanması, eğlence amaçlı kullanma eğilimlerinin düşük olması gibi nedenlerle bu öğrencilerin internet bağımlılığı ile sosyal destek algılarının yüksek çıktığı yorumlanabilir. Yapılan çalışmalarda genel olarak internette geçirilen süre ile sosyal destek algısı puanları arasında negatif yönde ilişki olduğunu ortaya koymaktadır (Chen ve Long, 2007:241; Oktan, 2015:286).

Araştırma bulgularına göre interneti daha çok haber okuma ve alışveriş yapanların daha çok bağımlılık düzeyinde oldukları görülmektedir. Öğrencilerin gündemi takip

etmek için gerek bilgisayar gerekse cep telefonlarını sıklıkla kullanmaları, çalışma grubundaki öğrencilerinin çoğunluğunun kızlardan oluşması kızlarında alışveriş isteklerinin yoğun olmasından kaynaklı olarak bu şekilde bir sonucun ortaya çıktığı düşünülebilir. Literatürde interneti kullanım amacı ile algılanan sosyal destek puanları arasındaki bir ilişkiyi konu alan araştırmaya rastlanılmamıştır.

Çalışma grubundaki öğrencilerden erkeklerin öznel iyi oluş ölçeği puanları kız öğrencilerden anlamlı bir şekilde yüksektir. Erkeklerin duygusal sosyal ve fiziksel olarak kendilerini kızlardan daha iyi hissetmelerinin nedeninin daha iyi koşullarda yaşamış olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Genel olarak öznel iyi oluşun cinsiyete göre farklılaşmadığına dönük birçok araştırma bulunmaktadır (Fujita, 1991: 2-6). Bununla birlikte Eryılmaz ve Ercan (2016:143) tarafından yapılan araştırmada öznel iyi oluşun ergen ve genç yetişkinlerde cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı bununla birlikte yetişkin erkeklerin yetişkin kadınlara göre öznel iyi oluşun daha yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur. Tümkaya (2011:159-164) tarafından yapılan araştırmada erkeklerin, Dilmaç ve Bozgeyikli (2009:179-184) tarafından yapılan çalışmada ise kızların iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir.

Araştırma bulgularına göre sınıf düzeyi yükseldikçe öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri de yükselmektedir. Sınıf düzeyi yükseldikçe mezun olmanın vermiş olduğu heyecan ve mutluluk, okul sonrası iş hayatına atılma beklentileri nedeniyle sınıf düzeyi yükseldikçe öznel iyi oluş düzeyinin arttığı düşünülmektedir. Çelik (2008:4-8) ile Derin ve Bilge (2016:44) tarafından yapılan çalışmada lise öğrencilerinin öznel iyi oluş ölçek puanlarının sınıf düzeyine göre farklılaşmadığını ortaya koymuştur.

Öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri ailelerinin gelir düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır. Bunun olası bir çok nedeni olabileceği gibi çalışma grubundaki öğrencilerin tek bir üniversiteden oluşması ve bu öğrencilerin ortalama gelir düzeylerinin birbirlerinden çok farklı olmamasından kaynaklanabilir. Yapılan araştırmalara bakıldığında farklı sonuçların olduğu görülmektedir. Yurtdışında yapılan bir çalışmada gelir düzeyi ile öznel iyi oluş ölçeği puanları arasında küçük düzeyde ilişki olduğunu ortaya koymuştur (Diener ve ark. 2003:404-405). Tuzgöl Dost (2006:189-190) ve Tuzgöl Dost (2010: 85) tarafından yapılan çalışmalarda ise

öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri ailelerin ekonomik durumlarına göre farklılaşmaktadır.

Araştırma bulgularına göre babaların eğitim düzeyleri öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir farklılık oluşturmazken, ilkokul mezunu annelere sahip öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri diğer öğrenci gruplarına göre anlamlı düzeyde yüksektir. Bu durumun tamamen çalışma grubundaki öğrencilerin özelliklerinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Duran ve Barlas (2014:73) tarafından yapılan çalışmada da babaları lise mezunu olanların ilkokul mezunu olanlara göre, anneleri liseden mezun olanların anneleri okuryazar olmayanlara göre öznel iyi düzeylerinin yüksek olduğu görülmektedir. Lise mezunu olan babaların ilköğretim mezunu olanlara göre ( $F= 3.25$ ;  $p:0.04$ ), lise mezunu olan annelerin okuryazar olmayanlara göre ( $F= 3.46$ ;  $p:0.03$ ), ÖİÖ ölçeğinden daha yüksek puan aldığı saptanmıştır. Bozkurt ve Sönmez (2016: 241) tarafından yapılan bir başka araştırmada ise anne-babaların eğitim düzeyi yükseldikçe öznel iyi oluş alt ölçeklerinin tamamında öğrencilerin puanlarının yükseldiği görülmektedir.

Araştırma sonuçlarına göre 1-3 saat internete giren öğrencilerin bu saat aralığından daha az ya da daha fazla internete girenlere göre öznel iyi oluşlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bağlamda ölçülü bir şekilde internet kullanımını öğrencilerin öznel iyi oluşlarını artırmaktadır. Genel olarak yapılan çalışmalar problemlili şekilde internet kullanan öğrencilerin öznel iyi oluş dahil olumlu bir çok psikolojik özelliklerin olumsuz etkilendiğini ortaya koymaktadır ( Akın; 2012:405-406 ; Cao ve ark. 2011:802 ; Çağır ve Gürgeç 2010:70-71).

İnterneti ödev ve haber okuma amaçlı kullanan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlenmektedir. İnterneti ödev amaçlı kullanma, haberleri, internetten takip etme kuşkusuz öğrencilerin kendilerini geliştirmelerini, öğrenme isteklerini artırmaları gibi nedenlerle bu gruptaki öğrencilerin öznel iyi oluşlarının daha yüksek çıktığı düşünülmektedir. Öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri ile interneti kullanma amaçlarını konu alan bir araştırma bulgusuna rastlanılmamıştır.

Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin internet bağımlılığı, algılanan sosyal destek ve öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu durum verilerin tek bir üniversiteden alınmasından kaynaklanabileceği gibi çalışma grubuna

alınan öğrenci sayısının yetersizliğinde kaynaklanabilir. (Miller, 2008:148-149) tarafından yapılan bir çalışmada internet bağımlılığı ile sosyal destek algısı arasında bir ilişki bulunmamıştır. Bununla birlikte yapılan bazı çalışmalar da ise internet bağımlılığının artması ile sosyal destek algısı arasında negatif yönde ilişki olduğunu ortaya koymaktadır (Batıgün ve Kılıç, 2011: 6; Yeh, Ko, Wu ve ark., 2008:458-486). İnternet bağımlılığı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiler bakıldığında her iki değişken arasında negatif yönde ilişkiler olduğunu ortaya koymaktadır (Derin ve Bilge 2016:35). Son olarak algılanan sosyal destek ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri konu alan araştırmalar bakıldığında algılanan sosyal destek arttıkça öğrencilerin öznel iyi oluşlarının da olumlu yönde arttığını ortaya koymaktadır ( Saygın, 2008:4-6; Şahin, 2011:4-7)

### **5.3. Öneriler**

Araştırmadan elde edilen bulgu ve sonuçlara bağlı olarak oluşturulan öneriler aşağıda belirtilmiştir.

#### **5.3.1. Uygulayıcılar İçin Öneriler**

Araştırma sonuçlarına göre sınıf anne baba eğitim düzeyi yükseldikçe öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri yükselmektedir. Bu nedenle bu öğrencilerin internet bağımlılığı açısından riskli gruplar olmalarından ötürü bu durumun nedenleri üzerinde çalışmaların yapılması bu öğrencilerde farkındalıklar oluşturularak bilinçlendirilmeleri önemli görülmektedir.

Araştırmada internette ödev yapma ve alışveriş amaçlı kullananlarda internet bağımlılığının daha yüksek olduğu gözlenmektedir. Bu bağlamda bağımlılığın oluşmaması açısından öğrencilerin ödevlerini kütüphanelerde kitaplar ile yapmaları desteklenmeli, internette sürekli alışveriş yapmanın insanlar üzerindeki olumsuz etkileri konusunda bireylerin bilinçlendirilmeleri gerekmektedir.

Erkek öğrencilerde, üst sınıflarda ve gelir düzeyi yüksek ailelerin çocuklarında sosyal destek algıları yüksektir. Algılanan sosyal destek öğrencilerin kendilerini iyi hissetmeleri açısından oldukça önemli görülmektedir. Bu bağlamda algılanan sosyal destek açısından kendilerini yetersiz gören öğrencileri üzerinde bilinçlendirici çalışmaların yapılması önerilebilir.

Annelerinin eğitim düzeyi düşük olanlar daha az düzeyde sosyal destek algılamaktadırlar. Bu bağlamda anne-babalarının eğitim düzeyi düşük olan ailelerde anne babaları sosyal desteğin önemi konusunda bilgilendirici çalışmaların yapılması gerekli görülmektedir.

Araştırma bulgularına göre interneti aşırı kullanma ya da çok az kullanımın öznel iyi oluş üzerinde olumsuz etkileri bulunmaktadır. Bu bağlamda öğrencilerde bilinçli internet kullanımı üzerinde bilgilendirici çalışmalar yapılarak farkındalıklar oluşturulmalıdır.

### **5.3.2. Araştırmacılar İçin Öneriler**

İnternette fazla zaman geçirenlerin algıladıkları sosyal destek algısının yüksek olduğu gözlenmektedir. Bu durum öğrencileri internet bağımlılığına götüreceği için bu durumun nedenleri ve olası tedbirler konusunda yeni araştırmaların yapılması gereklidir.

Erkek öğrencilerde ve sınıf düzeyi daha yüksek olan öğrencilerde öznel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlenmektedir. Öznel iyi oluşun düşük düzeyde gerçekleşmesi bireyin özellikle duygusal ve sosyal gelişimini olumsuz etkileyebilmektedir. Bu nedenle bu durumun olası nedenlerini ortaya çıkaracak araştırmalar yapılabilir.

Son olarak araştırmanın bulguları tek bir vakıf üniversitesinden elde edilmiştir.

Araştırma sonuçlarının genellenmesi bu ve benzeri çalışmaların farklı üniversitelerde farklı örneklem grupları üzerinde yapılması ile mümkündür.

## KAYNAKÇA

- Akal A. (2010). *Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Sosyal Destek İle Öfke İfade Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akeren, İ. (2017). *Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Sosyal Destek Ve Güvenirlik İle Psikolojik Yardım İhtiyacının İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum
- Akın, A. (2012). The relationships between Internet addiction, subjective vitality, and subjective happiness. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15 (8), 404–410.
- Aktaş, A.S. (2017). *Yetişkin Bireylerde Sosyal Medya Kullanım Davranışları İle Yalnızlık Düzeyi Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Uygulamalı Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Akyürek, S.(2011). Mutlu Çocuklar Derneği-Çocuklarla İletişim Araçları Bağımlılığı (Anket Çalışması Teknik Raporu)
- Alim, E. (2018) . *Ergenlerde Mükemmeliyetçilik, Öznel İyi Oluş Ve Depresyon Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Programı, İstanbul.
- Alkan S. ve Sezgin A. (1998). Yetişkin Hastalarda Yalnızlık. *C.Ü. H.Y.O Dergisi*, 2(1): 43- 51.
- Arısoy Ö. (2009). İnternet Bağımlılığı. *Türkiye Klinikleri Dergisi*, 21: 75-83.

- Arısoy, Ö. (2009). İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1 (1): 55-67.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging Adulthood: A Theory of Development From The Late Teens Through The Twenties. *American Psychologist*, 55(5): 469-480.
- Aslan, E. ve Yazıcı, A. (2016). Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Ve İlişkili Sosyodemografik Faktörler. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 19(3), 109-117.
- Ateş, A. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Güvengenliğin Yordayıcısı Olarak Sosyal Destek Algıları. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35: 70-86.
- Ayas, T., ve Horzum, M. B. (2016). İlköğretim Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Ve Aile İnternet Tutumu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39).
- Aykaç, F. (2016). *Mobbing, Öznel İyi Oluş Ve Mesleki Doyum: Psikolojik Danışmanlar Üzerinde Bir Çalışma* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Bakken I.J, Wenzel H.G, Gotestam, K.G. & at. (2009) Internet Addiction Among Norwegian Adults: A Stratified Probability Sample Study. *Scand J Psychol*, 50: 121-127.
- Bal, E. (2013). *Teknoloji Çağında Cep Telefonu Kullanım Alışkanlıkları ve Motivasyonlar: Selçuk Üniversitesi Öğrencileri Üzerine Bir İnceleme* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Balta, Ö. Ç. ve Horzum, M. B. (2008) Web Tabanlı Öğretim Ortamındaki Öğrencilerin İnternet Bağımlılığını Etkileyen Faktörler, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 41 (1), 187-205.

- Başer, Z. (2006). *Aileden Algılanan Sosyal Destek ile Kendini Kabul Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Baştürk, D. (2002). *Ortaöğretim Kurumlarındaki Öğrencilerde Algılanan Sosyal Desteğin Akademik Başarı Üzerine Etkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Batıgün, A. ve Kılıç, N. (2011). İnternet Bağımlılığı: Kişilik Özellikleri, Psikolojik Belirtiler, Sosyal Destek ve İlişkili Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26 (67): 1-10.
- Bayraktar, F. (2001). *İnternet Kullanımının Ergen Gelişimindeki Rolü*. (Yüksek Lisans Tezi,) Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Bayraktar, Ö. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek Düzeyleri İle Duygusal Zekâları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Bilim Dalı, Konya.
- Bayram, E. (2008). *Ergenlerin Öznel İyi Oluş Düzeyleri İle Kişilerarası İlişki Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Bolu.
- Beard, K. W. (2005). Internet Addiction: A Review of Current Assessment Techniques and Potential Assessment Questions. *Cyberpsychology & Behavior*, 8 (1): 7-14.
- Beest, M., & Baerveldt, C. (1999). The Relationship Between Adolescents' Social Support From Parents and From Peers. *Adolescence*, 34(133), 193-201.

- Beşaltı, M. (2016). *Ergenlerde İnternet Bağımlılığı Ve Kişilik Özelliklerinin Bazı Sosyaldemografik Özelliklere Göre İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Bıyıklı, L. (1987). Yetiştirme Yurdundaki Çocukların Zihinsel ve Psiko-sosyal Gelişimlerinin İncelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 20 (1-2): 87-99.
- Binark, M. (2004). “İnternetteki Etnik Sohbet Odaları ve Kimlik Oyunları” (KİLAD) *Kocaeli Üniversitesi İletişim Fakültesi Araştırma Dergisi*, 6: 61-84.
- Bozkurt, H., Şahin, S. ve Zoroğlu, S. (2016). İnternet Bağımlılığı: Güncel Bir Gözden Geçirme. *Journal of Contemporary Medicine*. 6(3): 235-247.
- Bozkurt, E. ve Sönmez, H. İ. (2016). İmam Hatip Ortaokulu Öğrencilerinin Ergen Öznel İyi Oluşlarının Kişisel Ve Sosyal Özelliklerine Göre İncelenmesi. *Amasya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 4(7), 231-248.
- Bruhn, J. G., & Philips, B. Y. (1984). Measuring Social Support: A Synthesis of Current Approaches. *Journal of Behavioral Medicine*, 7: 150–170.
- Bushi, B. (2016). *Üniversite Öğrencilerinde Yeme Tutumu, Anksiyete Ve Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., Demirel, F. (2008). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Cao, H., Sun, Y., Wan, Y., Hao, J. & Tao, F. (2011). Problematic İnternet Use İn Chinese Adolescents And İts Relation To Psychosomatic Symptoms And Life Satisfaction. *BMC Public Health*, 11 (802), 1186-1471.

- Ceyhan, E., Ceyhan, A. Ve Gürcan, A. (2007). The validity and Reliability of The Problematic Interest usage Scale. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 7 (1): 411-416.
- Ceyhan, A. A., Ceyhan, E. ve Kurtyılmaz, Y. (2009). Problemlı Ve Problemlı Olmayan İnternet Kullanımına Sahip Üniversite Öğrencilerinin Özellikleri. H. Asutay ve E. (Budak) Bayır (Ed.), Uluslararası 5. Balkan Eğitim ve Bilim Kongresi içinde (s. 470- 474). Edirne: Trakya Üniversitesi.
- Ceyhan. E. (2010). Problemlı İnternet Kullanım Düzeyi Üzerinde Kimlik Statüsünün İnternet Kullanım Amacının ve Cinsiyetin Yordayıcılığı Kuram Ve Uygulamada Eğitim Bilimleri. *Educational Sciences: Theory &Practice*, 10(3): 1323-1355.|
- Ceyhan, A. A. (2011). Ergenlerin Problemlı İnternet Kullanım Düzeylerinin Yordayıcıları. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 18(2): 85-94.
- Ceyhan, A. A. (2011). İnternet Kullanma Temel Nedenlerine Göre Üniversite Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımı Ve Algıladıkları İletişim Beceri Düzeyleri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 11(1) 59-77.
- Chao, R.C.L. (2012) Managing Perceived Stress Among College Students: The Roles of Social Support and Dysfunctional Coping. *Journal of College Counseling*, 15: 5-21.
- Chen, X., Li, F. H. & Long, L. L. (2007). Prospective Study On The Relationship Between Social Support And İnternet Addiction. *Chinese Mental Health Journal*, 21(4), 240-243.
- Chung, H. K., & Kim, K. H. (2004). Internet addiction, social support and psychological factors in adolescents. *Korean Journal Child Health Nursing*, 10(4), 406-412.

Coşkun, Y. ve Akkaş, G. (2009). Engelli Çocuğu Olan Annelerin Sürekli Kaygı Düzeyleri İle Sosyal Destek Algıları Arasındaki İlişki. *Journal of Kirsehir Education Faculty*, 10(1).

Cüceloglu, D. (1992). *İçimizdeki Çocuk*. İstanbul, Remzi Kitabevi.

Çağır, G. ve Gürkan, U. (2010). Lise Ve Üniversite Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımı Düzeyleri İle Algılanan İyilik Halleri Ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13 (24), 70–85.

Çakır Y, Palabıykoğlu R. (1997). Gençlerde Sosyal Destek-Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması. *Kriz Dergisi* 5:15-24.

Çakır, H. (2007). Geleneksel Gazetecilik Karşısında İnternet Gazeteciliği. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22(1): 123-149.

Çakır, V. ve Çakır, V. (2011). Yalnızlık ve Televizyon Kullanımı. *Selçuk İletişim Dergisi*, 7(1): 131-147.

Çankaya, Z. (2005). *Öz Belirleme Modeli: Özerklik Desteği, İhtiyaç Doyumu Ve İyi Olma* (Doktora Tezi). Ankara: G. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Çeçen, A.R. (2008). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordamada Bireysel Bütünlük (Tutarlılık) Duygusu, Aile Bütünlük Duygusu ve Benlik Saygısı. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 4 (1): 19–30.

Çelik, Ş. (2008). *Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarının Duygusal Zeka Açısından İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Bilim Dalı, Konya.

- Çevik, G.B. ve Çelikkaleli, Ö. (2010). Ergenlerin Arkadaş Bağlılığı Ve İnternet Bağımlılığının Cinsiyet Ebeveyn Tutumu Ve Anne Baba Eğitim Düzeylerine Göre İncelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(3), 225-240.
- Çimen, L.K. (2018). Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı İle Sanal Ortam Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(68): 1431-1452.
- Davis, R. Flett, G. ve Besser, A. (2002). Validation of a New Scale for Measuring Problematic Internet Use: Implications for Pre-employment Screening. *Cyberpsychol Behavior*. 5: 331–345.
- Demir, E. (2006). *Birey Ve Aile Yaşamına İlişkin Konularda İnternet Kullanımının Etkisinin Belirlenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Demir, M. ve Filiz K.(2004). Spor Egzersizlerinin İnsan Organizması Üzerindeki Etkileri. *Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(2):109-114.
- Derin, S. (2013). *Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Ve Öznel İyi Oluş* (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı, Ankara.
- Derin, S. ve Bilge, F. (2016). Ergenlerde İnternet Bağımlılığı Ve Öznel İyi Oluş Düzeyi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 6(46), 35-51.
- Derman, O. (2008). Ergenlerde Psikososyal Gelişim. İ. Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri. *Sempozyum Dizisi*, 68: 19–21.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95: 542- 575.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. & Shmith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125 (2): 276–302.

- Diener, (2000). Subjective Well-Being. *American Psychologist*, 55 (1): 34–39.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being. The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. [Electronic version]. *American Psychologist*, 55(1): 34-43.
- Diener, E., Oishi, S. & Lucas, R. E. (2003). Personality, Culture and Subjective Well-Being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-428.
- Dilmaç, B. ve Bozgeyikli, H. (2009). Öğretmen Adaylarının Öznel İyi Olma Ve Karar Verme Stillerinin İncelenmesi. *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(1), 171-187.
- Dinç, M. (2010). *İnternet Bağımlılığı*. İstanbul: Ferfir Yayınları
- Dinç, M. (2016). *İnternet Bağımlılığı*. Yeşilay Yayınları.
- DiNicola, M. D. (2004). *Pathological Internet Use Among College Students: The Prevalence of Pathological Internet Use and Its Correlates* (Doctoral Dissertation). Ohio University.
- Doğan, T. (2004). *Üniversite Öğrencilerinin İyilik Halinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Dolgin, K. G. (2014). *Ergenlik Psikolojisi: Gelişim, İlişkiler ve Kültür*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Doruk, D., (2007). *Öğrenme İsteksizliğinin İnternet Kullanımıyla İlişkilendirilmesi (Ergen Boyutunda)* (Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Dost, T.M. (2004). *Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Dost, M. T. (2010). Güney Afrika Ve Türkiye'deki Üniversite Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Öznel İyi Oluş Ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158), 75-89.
- Duran, S. ve Barlas, G. (2014). Zihinsel Engelli Bireylerin Ebeveynlerinin Öznel İyi Oluş, Öz Duyarlık Ve Tükenmişlik Düzeylerinin Belirlenmesi. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(3), 69-79.
- Eker, D. ve Arkar, H. (1995). Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Faktör Yapısı, Geçerlik Ve Güvenirliliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 101(34): 45-55.
- Elbir, N. (2000). *Lise 1. Sınıf Öğrencilerinin Sosyal Destek Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Elmacı, F. (2001). *Parçalanmış Ve Bütünlüğünü Koruyan Aileye Sahip Ergenlerin Depresyon Ve Uyum Düzeylerinde Sosyal Desteğin Rolü* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kocaeli.
- Ergin, A., Uzun, S. U. ve Bozkurt, A. İ. (2013). Tıp Fakültesi Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Sıklığı Ve Etkileyen Etmenler. *Pamukkale Tıp Dergisi*, (3), 134-142.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(4): 975-989.

- Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2016). Öznel İyi Oluşun Cinsiyet, Yaş Grupları Ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36).
- Esen, E. (2010). *Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Yordayan Psiko-Sosyal Değişkenlerin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Programı, İzmir.
- Eylen, B. (2001). *Bilgi Verici Danışmanlığın Kanser Hastalarının Ailelerinin Sosyal Destek Becerileri Üzerine Etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Fallon, B. & Bowles, T. (2001). Family Functioning and Adolescent Help-Seeking Behaviour. *Family Relations*, 50(3): 239–245.
- Feist, G.J., Bodner, T.E., Jacobs, J.F., Miles, M. and Tan, V. (1995). Integrating Top-Down and Bottom-Up Structural Modals of Subjective Well-Being: A Longitudinal Investigation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68: 138-150.
- Fujita, F. (1991). *An Investigation of The Relation Between Extroversion, Neuroticism, Positive Affect and Negative Affect* (Master's Thesis). University of Illinois
- Geçtan, E. (2014). *İnsan olmak*. İstanbul: Metis.
- Gerdes, H., & Mallinckrodt, B. (1994). Emotional, Social, and Academic Adjustment of College Students: A Longitudinal Study of Retention. *Journal of Counseling and Development*, 72: 281-288.
- Gönül, A.S., (2002). Patolojik İnternet Kullanımı (İnternet Bağımlılığı/Kötüye Kullanımı). *Yeni Symposium*, 40(3):105-110.

Göka, E.(2017). *İnternet ve Psikolojimiz*. İstanbul: Kapı Yayınları.

Görgü, E. (2005). *3-7 Yaş Arası Otistik Çocuğa Sahip Olan Annelerin Algıladıkları Sosyal Destek Düzeyleri İle Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişki* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Greenfield, D.N. (1999). Psychological Characteristics of Compulsive Internet Use: A Preliminary Analysis. *CyberPsychology & Behavior*, 2: 403-412.

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

Güleç, Ç. (2010). *Pozitif Ruh Sağlığı*. Ankara: Arkadaş.

Güler, M. ve Dönmez, A. (2011). İyi Olma Hali Bağlamında Uyum Düzeyi Kuramı Ve Hedonik Döngü. *Türk Psikoloji Yazıları*, 14 (27): 38-45.

Gülgöz, S. (2002). *Five-Factor Model and NEO-PI-R in Turkey*. *The Five-Factor Model of Personality Across Cultures* (in 175-195). McCrae and Jüri Allik (Ed.). New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.

Günüç, S. (2009). *İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Bazı Demografik Değişkenler ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van.

Güzel, M. (2006). Küresellesme, İnternet ve Gençlik Kültürü. *Küresel İletişim Dergisi*, 1: 1-16.

Hall, A. S., & Parsons, J. (2001). Internet Addiction: College Student Case Study Using Best Practices in Cognitive Behavior Therapy. *Journal of Mental Health Counseling*, 23 (4): 312-327.

- Helsen, M., Vollebergh, W., & Meeus, W (2000). Social Support From Parents And Friends And Emotional Problems In Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 29(3), 39-335.
- İnan, A. (2010). *İlköğretim II. kademe ve lise öğrencilerinde internet bağımlılığı* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- İşsever, N.,K.(2016). *İnternet Bağımlılığının Üniversite Öğrencilerinde Yaygınlığının İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Kahriman, İ. (2002). *Adölesanlarda Aile ve Arkadaşlardan Algılanan Sosyal Destek İle Benlik Saygısı Arasındaki İlişki*. (Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü , Erzurum
- Kandell, J. J. (1998). Internet Addiction on Campus: The Vulnerability of College Students. *Cyberpsychology & Behavior*, 1: 11-17.
- Kaplan, N. (2016). *Ortaokul Öğrencilerinde İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Sağlık Üzerine Etkilerinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı, İzmir.
- Karaca ,M. (2007). *Sosyolojik Bir Olgu Olarak İnternet Gençliği: Elazığ Örneği* (Doktora Tezi). Fırat Üniversitesi, Elazığ.
- Karadağ, Ö. (2007). *İlköğretim Besinci Sınıf Öğrencilerinin Akademik Başarılarının Sosyal Destek Kaynakları Açısından İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Karakoç, E. ve Taydaş, O. (2013). Bir Serbest Zaman Etkinliği Olarak Üniversite Öğrencilerinin İnternet Kullanımı İle Yalnızlık Arasındaki. *Selçuk İletişim Dergisi*, 7(4): 33-45.

- Karaman, K. M. ve Kurtoğlu, M. (2009). *Öğretmen Adaylarının İnternet Bağımlılığı Hakkındaki Görüşleri*. Akademik Bilişim'09 - XI. Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri.
- Karasu, F., Bayır, B. ve Çam, H.H. (2017). Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı İle Sosyal Destek Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(14): 374-389.
- Karayağız, M. ve Bolışik, B. (2009). Çocuk ve Gençlerde İnternet Kullanımı. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8 (5): 445-450.
- Karayel, A.H.K. (2019) Teknoloji Bağımlılığı. <https://insamer.com/tr/teknoloji-bagimlilik-1907.html>
- Kenny, M., E. (1990). College Seniors'Perceptions of Parental Attachments:The Value and Stability of Family Ties. *Journal of College Student Development*, 31 (1): 29-46.
- Koç, M. (2004). Geliim Psikolojisi Açısından Ergenlik Dönemi ve Genel Özellikleri. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17(2): 231-256.
- Köfteci, B. (2018). *Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının, Psikolojik Dayanıklılık ve Ruminasyon Açısından İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Madde Bağımlılığı Anabilim Dalı, İzmir.
- Köknel, Ö. (2005). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*. 17. Baskı, İstanbul :Akdeniz Yayıncılık.
- Köse, Z. (2013). *13-14 Yaş Grubu Ergenlerin Bilgisayar Oyunlarını Oynama Alışkanlıklarının ve Sosyalleşme Durumlarının Araştırılması (Kütahya ili örneği)* (Yüksek Lisans Tezi). Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyoloji Anabilim Dalı, Afyon.

- Kulaksızoğlu, A. (2002). *Ergenlik Psikolojisi*. (4. Baskı), İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Leung, L. (2004). Net-Generation Attributes And Seductive Properties Of The İnternet As Predictors Of Online Activities And İnternet Addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 7 (3), 333-347.
- Liau, A. K., Khoo, A. & Hwaang, P. (2005). Factors İnfluencing Adolescents Engagement İn Risky İnternet Behavior. *CyberPsychology & Behavior*, 8(6), 513-520.
- Malkoç, A. (2011). *Öznel İyi Oluş Müdahale Programının Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeylerine Etkisi* (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Bilim Dalı, İstanbul.
- Malecki, C. K. & Elliott, S. (1999). Adolescents' Ratings of Perceived Social Support and İts İmportance: Validation of The Student Social Support Scale. *Psychology in the Schools*, 36(6), 473-483.
- Meral, B., Meral, B. F., Cavkaytar, A. ve Cavkaytar, A. (2013). Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin Psikometrik Özelliklerinin Otizmlı Çocuk Aileleri Üzerinden İncelenmesi. *e-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 3(4), 20-32.
- Miller, S. M. (2008). The Effect of Frequency And Type of İnternet Use on Perceived Social Support and Sense of Well-Being in İndividuals With Spinal Cord İnjury. *Rehabilitation Counseling Bulletin*, 51(3), 148-158.
- Nakamura, J. Ve Csikszentmihalyi, M. (2005). *The Concept of Flow*. *Handbook of Positive Psychology*. İn Snyder, C.R. ve Lopez, S.J. (Der). *Oxford:Oxford University Press*. USA:89-105.
- Odabaşı, H., Kabakçı, I., Çoklar, A. (2007). *İnternet, Çocuk ve Aile*. İstanbul: Nobel Yayın Dağıtım.

- Odabaşıoğlu, G. (2012). *I.Uluslararası Teknoloji Bağımlılığı Kongresi*. (2. Baskı), İstanbul: Gülmat Matbaacılık.
- Okanlı A. (1999). *Hemşirelik Öğrencilerinin Aile ve Arkadaşlardan Algıladıkları Sosyal Destek İle Anksiyete Düzeyi Arasındaki İlişki* (Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Oktan, V. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Problemlili İnternet Kullanımı, Yalnızlık Ve Algılanan Sosyal Destek. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(1), 281-292.
- Ögel, K.,Guliyev, C.,Tekin, K. ve Tuna, O. (2017). Eroin (Opiooid) Bağımlılığının Tedavisinde Temel İlkeler . *Moodist Spot*, 3: 1-3.
- Ögel, K. (2001a). *Madde Bağımlılarına Yaklaşım ve Tedavi*. İstanbul: Kültür Sanat Yayıncılık.
- Ögel, K. (2012). *İnternet bağımlılığı: İnternetin Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Başa Çıkmak*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Özbesler, C. (2001) *Çocukluk Çağı Lösemileri ve Sosyal Destek Sistemlerinin Aile İşlevlerinin Etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). H.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özen, D. Ş. (1998). *Eşler Arası Çatışma Ve Boşanmanın Farklı Yaş Ve Cinsiyetteki Çocukların Davranış Ve Uyum Problemleri İle Algıladıkları Sosyal Destek Üzerindeki Rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Özdemir, İ. (2013). *Aile Yanında Yaşayan ve Ailesinden Ayrı Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek, Stresle Başa Çıkma Tarzları, Kaygı Düzeyleri ve Psikolojik Belirtiler Açısından Karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Dalı, Ankara.

- Özer, S. Ve Gökçe, S. (2015). Diener Sistemler Modelinin Hemodiyaliz Tedavisi Gören Bir Olguda Uygulanması. *Hemşirelikte Eğitim Ve Araştırma Dergisi*, 12 (1): 69-77.
- Özkan, E. (2010). *İlköğretim II. Kademe Öğrencilerinin Bilgisayar-İnternet Kullanım Durumlarının Değerlendirilmesi(Uşak İli Örneği)* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Afyon.
- Öztürk Ö, Odabaşoğlu G, Eraslan D, Genç Y, Kalyoncu ÖA. (2007). İnternet Bağımlılığı: Kliniği ve Tedavisi. *Bağımlılık Dergisi*, 8: 36-41.
- Öztürk, F. O., Ekinci, M., Öztürk, O. Ve Canan, F. (2013). The Relationship of Affective Temperament and Emotional-Behavioral Difficulties to İnternet Addiction in Turkish Teenagers. *ISRN Psychiatry*, 961734: 1-6.
- Öztürk, M. ve Yıldız, M. (2017). Yaşam Doyumu ve Suç Korkusu Arasındaki İlişki (Mersin örneği). *MCBÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(1): 657-674.
- Pallanti, S., Bernardi, S. & Quercioli L. (2006). The Shorter PROMIS Questionnaire and the Internet Addiction Scale in the Assessment of Multiple Addictions in a High- School Population: Prevalence and Related Disability. *CNS Spectrums*. 11(12): 956-964.
- Parlak, A. (2005). *İnternet ve Türkiye’de İnternetin Gelişimi*. (Bitirme Ödevi), Fırat Üniversitesi Mühendislik Fakültesi Elektrik-Elektronik Bölümü, Elazığ.
- Pender, N. J (1996). *Health Promotion in Nursing Practice*. Connecticut: Appleton and Lange.
- Perlman, D. & Peplau, L. A. (1981). *Toward a Social Psychology of Loneliness*. R Gilmour and S Duck (eds), Personal Relationship: 3. Personal Relationships in Disorder, London, Academic Press: 32-56.

- Pervin, L. A., Cervone, D. ve John, O. (2005). *Personality, Theory and Research*. (9th edition), New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Rahat, E. (2014). *Benlik Kurgusu, Sosyal Destek, Başa Çıkma Stilleri Ve Yılmazlığın Üniversite Yaşamına Uyumunu Yordama Güçlerinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı, Tokat.
- Razieh, J., Ghasempoor, A., Zaman, A., Narjesskhatoon, S. (2012). “The Relationship Between Internet Addiction And Anxiety In The Universities Students”. *Interdisciplinary Journal of Contemporary Research In Business*, 4(1).
- Reisoğlu, S. (2014). *Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarını Yordamada Beş Faktör Kişilik Özellikleri, Mizah Tarzları Ve Duygusal Zekânın Rolü* (Doktora Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Trabzon.
- Reyhanlıoğlu, E.N.(2015). *Türkiye'deki Üniversite Öğrencilerinin İnternete Bağımlılık Düzeyleri İle Sıkıntıya Dayanma, Başa Çıkma Stratejileri, Kişilik Özellikleri Ve Bazı Demografik Değişkenler Arasındaki İlişki* (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Programı, İstanbul.
- Sally L. P. M. (2006) *Prediction of Internet Addiction for Undergraduates in Hong Kong* (Degree of Bachelor of Business Administration). Baptist University, UMI Dissertation Information Service, Hong Kong.
- Saygılı, S. (2002). *Ergenlik sorunları*. İstanbul: Elit Yayınları.

- Saygın, Y. (2008). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek, Benlik Saygısı Ve Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Bilim Dalı, Konya.
- Savci, M. ve Aysan, F. (2017). Technological Addictions and Social Connectedness: Predictor Effect of İnternet Addiction, Social Media Addiction, Digital Game Addiction and Smartphone Addiction on Social Connectedness. *Düşünen Adam: The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 30(3), 202–216.
- Sevindik, F. (2011). *Fırat Üniversitesi Öğrencilerinde Problemlı İnternet Kullanımı Ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Belirlenmesi* (Doktora Tezi). İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Shaw, L. H., & Gant, L. M. (2002). Users Divided? Exploring The Gender Gap in İnternet Use. *CyberPsychology & Behavior*, 5 (6), 517-527.
- Shaw, M. ve Black, W.D. (2008). İnternet Addiction: Definition, Assessment, Epidemiology and Clinical Management. *CNG Drugs*, 22(5): 353-365.
- Simkova, B. ve Cincera, J. (2004). İnternet Addiction Disorder and Chatting in the Czech Republic, *CyberPsychology & Behavior*, 7 (5), 536-539.
- Soliman, A. M. (1993). Choice of Helpers, Types of Problems and Sex of Helpers of College Students. *International Journal For The Advancement Of Counselling*, 6: 67-79.
- Sorias O. ( 1988). Sosyal Destek Kavramı. *Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 27 (1): 353-357.
- Soydan, Z.M. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı İle Depresyon Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki* (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Uygulamalı Psikoloji Programı, İstanbul.

- Soylu, Ö. (2002). *Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Ailelerinden Sosyal Destek Algılayıp Algılamama Durumlarına Göre Psikolojik Belirtiler Yönünden İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Suler, J. (1999). Healthy and Pathological İnternet Use. *CyberPsychology and Behavior*, 2: 385-394.
- Şahin, G.N. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Kendini Açma, Öznel İyi Oluşu Ve Algıladıkları Sosyal Destek Düzeylerinin Karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Şeker, T. B. (2005). Bilgi Teknolojilerindeki Gelişmeler Çerçevesinde Bilgiye Erişimin Yeni Boyutları. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13: 376-391.
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics*. Boston: Pearson.
- Tarhan, N. ve Nurmedov, S. (2011). *Bağımlılık: Sanal veya Gerçek*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Taysi, E. (2000). *Benlik Saygısı, Aile ve Arkadaşlardan Sağlanan Sosyal Destek: Üniversite Öğrencileriyle Yapılan Bir Çalışma* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Telef, B.B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3): 374-384.
- TUİK,(2017). Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması. <http://www.tuik.gov.tr/HbPrint.do?id=24862>. Adresinden 22.01.2018 tarihinde edinilmiştir.

Tuzgöl Dost, M. (2006). Subjective Well-Being Among University Students. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31, 188-197.

Tümkaya, S. (2011). Humor Styles and Socio-Demographic Variables as Predictors of Subjective Well-Being of Turkish University Students. *Education and Science*, 36(160), 158-170.

Türkdoğan, T. ve Duru, E (2012). Üniversite Öğrencilerinde Öznel İyi Oluşun Yordanmasında Temel İhtiyaçların Karşılanmasının Rolü. *KUYEB Dergisi*, 12(4): 2429-2446.

Türkoğlu, S. (2013). *Ergenlerin Problemlili İnternet Kullanımları ile Siber Zorbalık Eğilimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Bilim Dalı, İstanbul.

Twenge, J.M. (2009). *'Ben' Nesli*. İstanbul: Kaknüs.

Uzabay, İ.T. (2009). Madde Bağımlılığının Tarihçesi, Tanımı, Genel Bilgiler Ve Bağımlılık Yapan Maddeler. *Türk Eczacıları Birliği Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi*, 21(22): 5-15.

Uzun, Ü. (2019). *Öğretmen Adaylarının Öznel İyi Oluş Psikolojik Sağlamlılık Ve Yaşam Kalitesi Arasındaki Yordayıcı İlişkiler* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Van den Eijnden, R. J., Meerkerk, G. J., Vermulst, A. A., Spijkerman, R. & Engels, R. C. (2008). Online Communication, Compulsive Internet Use, and Psychosocial Well-Being Among Adolescents: A Longitudinal Study. *Developmental psychology*, 44(3), 655.

Wight, R.G., Botticello, A. L. & Aneshensel, C.S. (2006). Socioeconomic Context, Social Support and Adolescent Mental Health: A Multilevel Investigation. *Journal of Youth And Adolescence*, 35(1), 109-120.

Wingate, P. (2001). *İnternet*. Ankara: Tubitak Yayınları.

Yaşın, T. (2016). *Kişilik Özellikleri Ve Psikolojik Sermayenin Psikolojik İyi Oluş, Akış Deneyimi, İş Tatmini ve Çalışan Performansına Etkileri* (Doktora Tezi). Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı Yönetim Ve Organizasyon Doktora Programı, Ankara.

Yavuz, Ç. (2006). *Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Öğrencilerinde Öznel İyi Olma Hali, Psikiyatrik Belirtiler ve Bazı Kişilik Özellikleri: Karşılaştırmalı Bir Çalışma* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul.

Yeh, Y. C., Ko, H. C., Wu, J. Y. W. & Cheng, C. P. (2008). Gender Differences in Relationships of Actual and Virtual Social Support to İnternet Addiction Mediated Through Depressive Symptoms Among College Students in Taiwan. *CyberPsychology & Behavior*, 11, 485-487.

Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayınları.

Yıldırım,S., Kişioğlu, A. N. (2018). Teknolojinin Getirdiği Yeni Hastalıklar: Nomofobi, Netlessfobi, FoMo. *SDÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 25(4): 473-480.

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

Yılmaz, G., M. (2012). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri İle Utangaçlık Düzeyleri Arasındaki İlişki* (Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.

- Yılmaz, E., Şahin, Y. L., Haseski, H. İ. ve Osman, E. R. O. L. (2014). Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi: Balıkesir İli Örneği. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 133-144.
- Young, K. (1996). Internet Addiction; The Emergence of New Clinical Disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1: 237-244.
- Young, K. S. (1997). *What Makes The Internet Addictive: Potential Explanations For Pathological Internet Use*. Annual Conference of The American Psychological Association. Chicago. (<https://www.healthyplace.com/addictions/center-for-internet-addiction-recovery/what-makes-the-internet-addictive-potencial>)
- Young, K. S. (1998). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *Cyberpsychology & behavior*, 1(3), 237-244.
- Yücel, N. (2009). *Ergenlerin Akran İlişkileri Ve Yalnızlık Düzeylerinde Evde İnternet Kullanımının Etkisinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

**EK 1**  
**KİŞİSEL BİLGİ SORU LİSTESİ**

<b>1</b>	Cinsiyetiniz	Kız ( ) Erkek ( )
<b>2</b>	Kaçıncı Sınıfta Okuyorsunuz	1 ( ) 2( ) 3( ) 4( )
<b>3</b>	Aileniz Aşağıdaki Hangi Gelir Düzeyinde?	Dar gelirli ( ) Ortanın altı( ) Orta halli ( ) Ortanın üstü ( ) Varlıklı ( )
<b>4</b>	Annenizin Eğitim Durumu	Okur-yazar değil ( ) İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise ( ) Üniversite ( ) Lisansüstü+ ( )
<b>5</b>	Babanızın Eğitim Durumu	Okur-yazar değil ( ) İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise ( ) Üniversite ( ) Lisansüstü+ ( )
<b>6</b>	İnternette Geçirdiğiniz Süre	Günde 1 saatten az ( ) Günde 1-3 saat ( ) Günde 3-5 saat ( ) Günde 5 saatten fazla ( )

7	İnterneti En Çok Hangi Amaçla Kullanıyorsunuz?	Ödev/Ders ( ) Oyun oynamak ( ) E posta yollamak ( ) Haber takibi ( ) Sohbet (Chat) ( ) Alış- veriş ( )
---	--	---



## EK 2

### İNTERNET BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

		Hiçbir zaman	Nadiren	Arada Sırada	Çoğunlukla
1	Ne sıklıkla planladığınızdan daha fazla süre internette kalıyorsunuz?				
2	Ne sıklıkla internette kalmak için günlük ev işlerini ihmal edersiniz?				
3	Ne sıklıkla arkadaşlarınızla birlikte olmak yerine interneti tercih edersiniz?				
4	Ne sıklıkla internet kullanan kişilerle yeni ilişkiler kurarsınız?				
5	Ne sıklıkla bir işe başlamadan önce e-postanızı (e-mail) denetlersiniz?				
6	Ne sıklıkla okula devamınız internette dolaylı olumsuz etkilenir?				
7	Herhangi biri internette ne yaptığınızı sorduğunda ne sıklıkla kendinizi savunur ve ne yaptığınızı gizlersiniz?				
8	Çevrenizdekiler ne sıklıkla internette harcadığınız zamanın fazlalığından şikayet eder?				
9	Ne sıklıkla okuldaki ders notlarınız ve ödevleriniz internette kalma sürenizden olumsuz yönde etkilenir?				
10	Hayatınız hakkında sizi rahatsız eden düşünceleri dağıtmak için ne sıklıkla internete girersiniz?				
11	Ne sıklıkla internete girmek için sabırsızlanırsınız?				
12	Ne sıklıkla tememsiz hayatın, sıkıcı, boş, eğlencesiz olacağını düşünürsünüz?				
13	Biri sizi internetteyken rahatsız ettiğinde ne sıklıkla kırıncı konuşur, bağırır veya kızgın davranışlar gösterirsiniz?				

14	Gece geç saatlerde internet kullanmak amacıyla ne sıklıkla uykunuz kaçır?				
15	İnternette olmadığımız zamanlarda ne sıklıkla interneti düşünür veya internete girmeyi hayal edersiniz?				
16	Kendinizi ne sıklıkla internetteyken "yalnızca birkaç dakika daha" derken bulursunuz?				
17	Ne sıklıkla internette harcadığımız zamanın miktarını azaltmaya çalışır ve başarısız olursunuz?				
18	İnternette kaldığımız süreyi ne sıklıkla saklamaya çalışırsınız.				
19	Ne sıklıkla başkalarıyla dışarı çıkmak yerine internette daha fazla zaman geçirmeyi yeğlersiniz?				
20	Ne sıklıkla internette olmadığımızda kendinizi çökmüş, aksi veya sınırlı hissedip, internete girince rahatlarsınız?				

### EK 3

## ÇOK BOYUTLU ALGILANAN SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ (ÇBASDÖ)

Aşağıda 12 cümle ve her bir cümle altında da cevaplamanız için 1'den 7'ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin sizin için ne kadar çok doğru veya olmadığını belirtmek için o cümlenin altındaki rakamlardan yalnız bir tanesini daire içine alarak işaretleyiniz. Bu şekilde 12 cümlenin her birine bir işaret koyarak cevaplarınızı veriniz. Lütfen hiçbir cümleyi cevapsız bırakmayınız. Size doğruya en yakın olan rakamı işaretleyiniz.

1. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve ihtiyacım olduğunda yanımda olan bir insan (örneğin,flört,nişanlı,sözlü,akraba,komşu,doktor ) var.

**Kesinlikle hayır 1.... 2.... 3.... 4.... 5.... 6.... 7.... Kesinlikle evet**

2. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim bir insan (örneğin,flört,nişanlı,sözlü,akraba,komşu,doktor ) var.

**Kesinlikle hayır 1.... 2.... 3.... 4.... 5.... 6.... 7.... Kesinlikle evet**

3. Ailem (örneğin,annem,babam,eşim,çocuklarım,kardeşlerim) bana gerçekten yardımcı olmaya çalışır.

**Kesinlikle hayır 1.... 2.... 3.... 4.... 5.... 6.... 7.... Kesinlikle evet**

4. İhtiyacım olan duygusal yardımı ve desteği ailemden (örneğin, annemden, babamdan, eşimden,çocuklarımdan ,kardeşlerimden) alırım.

**Kesinlikle hayır 1.... 2.... 3.... 4.... 5.... 6.... 7.... Kesinlikle evet**

5. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve beni gerçekten rahatlatan bir insan (örneğin,flört,nişanlı,sözlü,akraba,komşu,doktor ) var.

**Kesinlikle hayır 1.... 2.... 3.... 4.... 5.... 6.... 7.... Kesinlikle evet**

6. Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olmaya çalışırlar.

**Kesinlikle hayır 1.... 2.... 3.... 4.... 5.... 6.... 7.... Kesinlikle evet**

7. İşler kötü gittiğinde arkadaşlarıma güvenebilirim.

**Kesinlikle hayır 1.... 2.... 3.... 4.... 5.... 6.... 7.... Kesinlikle evet**

8. Sorunlarımı ailemle (örneğin, annemle, babamla, eşimle, çocuklarımla, kardeşlerimle) konuşabilirim.

**Kesinlikle hayır 1.... 2.... 3.... 4.... 5.... 6.... 7.... Kesinlikle evet**

9. Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim arkadaşlarım var.

**Kesinlikle hayır 1.... 2.... 3.... 4.... 5.... 6.... 7.... Kesinlikle evet**

10. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve duygularıma önem veren bir insan (örneğin,flört,nişanlı,sözlü,akraba,komşu,doktor ) var.

**Kesinlikle hayır 1.... 2.... 3.... 4.... 5.... 6.... 7.... Kesinlikle evet**

11. Kararlarımı vermede ailem(örneğin,annem,babam,eşim,çocuklarım,kardeşlerim) bana yardımcı olmaya isteklidir.

**Kesinlikle hayır 1.... 2.... 3.... 4.... 5.... 6.... 7.... Kesinlikle evet**

12. Sorunlarımı arkadaşlarımla konuşabilirim.

**Kesinlikle hayır 1.... 2.... 3.... 4.... 5.... 6.... 7.... Kesinlikle evet**

### 3. EK 4

## ÖZNEL İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ

Bu envanterde kişiliğinizin ve yaşamınızın çeşitli yönlerine ilişkin ifadeler bulunmaktadır. Bu ifadeleri tek tek okuyarak, ifadenin size ne derece uygun olduğuna karar veriniz. İfade size “hiç uygun değilse” cevap kağıdındaki (1); “biraz uygunsuz” (2); “orta derecede uygunsuz” (3); “çoğunlukla uygunsuz” (4); “tamamen uygunsuz” (5) numaralı boşluğun altına (X) işareti koyunuz. Lütfen tüm ifadelere boş bırakmadan cevap veriniz

		1	2	3	4
1	Geleceğe yönelik planlar yapmaktan hoşlanırım.				
2	Yaşamımda zevk alarak yaptığım etkinlik sayısı azdır.				
3	Genel olarak kendimi neşeli hissediyorum.				
4	Geriye dönüp baktığımda istediklerimin çoğunu elde edemediğimi görüyorum.				
5	Kişilik özelliklerimden genel olarak memnunum.				
6	İstediğim nitelikte ve sayıda arkadaşım olmamasına üzülüyorum.				
7	Günlük yaşamımdaki sorumluluklarımı başarıyla yerine getiririm.				
8	Ulaşmak istediğim ideallerim var.				
9	İlgi ve yeteneklerime uygun etkinliklerin yaşamımdaki yeri istediğim ölçüdedir.				
10	Küçük sorunları bile büyütürüm.				
11	Kendimi genel olarak canlı ve enerjik hissedirim.				
12	Yakın gelecekte yaşamımda güzel gelişmeler olacağına inanıyorum.				
13	Kişilerarası ilişkilerde sıklıkla hayal kırıklığı yaşıyorum.				
14	Yaşamıma beni ona bağlayacak anlamlar katmakta zorlanmam.				
15	Beni eğlendiren faaliyetlere yeterince katılamıyorum.				
16	Umutlarımın gerçekleşeceğine inanıyorum.				
17	Mümkün olsa geçmiş hayatımı değiştiririm.				
18	Ailemle olan ilişkilerimden memnunum.				
19	Genelde hüzünlü ve düşünceliyim.				
20	Yaşamımda yapmam gerekenleri düşünmek hoşuma gider.				

21	Kendimi yalnız hissediyorum.				
22	Amaçlarıma ulaşmak için çevremdeki olanakları etkili bir şekilde kullanabilirim.				
23	Genel olarak kendimi huzurlu hissediyorum.				
24	Başkalarının mutlu görüldüğü kadar mutlu olmayı isterdim.				
25	Sorunları yaşamın öğretici ve doğal bir parçası olarak görürüm.				
26	Çevremdeki insanların yaşamlarına imreniyorum.				
27	Amaçlarıma ulaşmak için yeterince kararlı davranabilirim.				
28	Yaşamımı genel olarak monoton ve sıkıcı buluyorum.				
29	Sosyal ilişkilerimdeki girişkenlik yanımdan hoşnutum.				
30	Kendime hedefler koymakta zorlanıyorum.				
31	İç dünyanın zaman geçtikçe zenginleştiğini hissediyorum.				
32	Tanıdığım insanların çoğundan daha fazla sıkıntım var.				
33	Yaşamın zorluklarıyla başetme gücüme güveniyorum.				
34	Sevilen ve güvenilen biri olduğumu hissediyorum.				
35	Geçmişte yaptığım hatalardan dolayı yoğun suçluluk duygusu yaşıyorum.				
36	Serbest zamanlarımda zevkle vakit geçirecek bir uğraşı bulurum.				
37	Yaşamım başarısızlıklarla dolu.				
38	Güçlükler karşısında çabuk pes ederim.				
39	Çevremde ihtiyaç duyduğumda destek alabileceğim insanlar var.				
40	Sıklıkla ümitsiz ve çökkün hissediyorum.				
41	Okumak ve çalışmak benim için zevkli uğraşlardır.				
42	İsteklerime ve değerlerime uygun bir hayat sürüyorum.				
43	Ailemle olan ilişkilerimde sorunlar yaşıyorum.				
44	Yaşama iyimser bir açıyla bakabilme yönümden memnunum.				
45	Arkadaşlarıma kendimi istediğim gibi ifade edemiyorum.				
46	Başkalarına yardım edebilme ve onlara destek olma becerimden hoşnutum.				

## ÖZGEÇMİŞ

S. Serenay AYDOĞAN

### A. EĞİTİM

**Yüksek Lisans:** İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, 2020, İstanbul.

**Lisans:** İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Okulöncesi Öğretmenliği Bölümü, 2015.

### B. MESLEK DENEYİM

2017-2018 Ziya Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi

2015-2016 Kolej İstanbul