



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN PROBLEMLİ İNTERNET
KULLANIMLARI İLE YAŞAM DOYUMLARI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN BELİRLENMESİ**

MEHMET ARSEVEN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

LEFKOŐA
2019

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİMDALI

**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN PROBLEMLİ İNTERNET
KULLANIMLARI İLE YAŞAM DOYUMLARI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN BELİRLENMESİ**

MEHMET ARSEVEN
20167581

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŐMANI
Prof.Dr. MEHMET ÇAKICI

LEFKOŐA
2019

KABUL VE ONAY

Mehmet Arseven tarafından hazırlanan “Lise öğrencilerinin problemleri internet kullanımları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin belirlenmesi” başlıklı bu çalışma, 25/01/2019 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Yeterlik Tezi olarak kabul edilmiştir.

JÜRİ ÜYELERİ

Prof.Dr.Mehmet ÇAKICI (Danışman)

Yakın Doğu Üniversitesi

Psikoloji Bölümü

Yrd.Doç.Dr. Deniz ERGÜN (Başkan)

Yakın Doğu Üniversitesi

Psikoloji Bölümü

Yrd.Doç.Dr. Ayhan EŞ

Yakın Doğu Üniversitesi

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü

Prof.Dr. Mustafa Sağsan
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin, tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt ederim. Tezimin kağıt ve elektronik kopyalarının Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.

Tezim sadece Yakın Doğu Üniversitesinde erişime açılabilir.

Tezimin iki (2) yıl süre ile erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde tezimin tamamı erişime açılabilir.

Tarih

İmza

MEHMET ARSEVEN

TEŐEKKÖR

Tez süreci boyunca her konuda bana destek olan başta sevgili eşim Sevede ARSEVEN'e, aileme ve çocuklarıma teşekkür ederim.

Mehmet ARSEVEN

ÖZ

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMLARI İLE YAŞAM DOYUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN BELİRLENMESİ

Bu araştırmada, Antalya ili Muratpaşa ilçesindeki lisede öğrenim gören öğrencilerin problemleri internet kullanımı ve yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Ankette kişisel bilgi formu, "Problemleri İnternet Kullanımı Ölçeği" ve "Yaşam Doyumu Ölçeği" yer almıştır. Anketler 104 öğrenci uygulanmıştır. Verilerin analizi SPSS 23 programı ile yapılmış ve %95 güven düzeyi ile çalışılmıştır. Ankete katılanların %47,1'i kadın, %52,9'u erkektir. Analiz sonucu elde edilen verilere göre, cinsiyet, yaş, anne-babanın medeni durumu, annesinin eğitim durumu, annesi çalışan ile çalışmayanlar ve evinde internet olan ile olmayan gruplar arasında yaşam doyumu ve problemleri internet kullanımı açısından anlamlı farklılık görülmemiştir. Babasının eğitim durumu ve ailesinin aylık geliri farklı olan gruplar arasında Yaşam Doyumu açısından anlamlı farklılık bulunmuştur. Kendisine ait bilgisayarları olan ile olmayanlar arasında İnternetin Olumsuz Sonuçları açısından anlamlı farklılık saptanmıştır. İnternete bağlandığı cep telefonu olan ile olmayanlar arasında sosyal fayda/sosyal rahatlık ve problemleri internet kullanımı ölçeği açısından anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Problemleri İnternet Kullanımı, Yaşam Doyumu, Lise, Antalya, Öğrenci

ABSTRACT

RELATIONSHIP BETWEEN PROBLEMATIC INTERNET USE AND LIFE SATISFACTION OF HIGH SCHOOL STUDENTS

In this study, the relationship between problematic internet use and life satisfaction of students who are studying in high school in Muratpaşa district of Antalya province is investigated. Personal information form, "Problematic Internet Usage Scale" and "Life Satisfaction Scale" were included in the questionnaire. The questionnaires were applied to 104 students. Analysis of the data was done with SPSS 23 software and it was worked with 95% confidence level. 47.1% of the respondents were female and 52.9% were male. According to the results obtained by analysis, there was no significant difference between life satisfaction and problematic internet use in terms of gender, age, parents' marital status, mother's educational status, mother's working status and internet availability at home. There was a significant difference between the education status of the father and the monthly income of the family in terms of Life Satisfaction. Significant differences were found between those with and those without personal computers in terms of Negative Results of the Internet. It has been determined that there is a significant difference between those who have cell phone with internet connection and those who don't in terms of social benefit/social comfort and problematic internet usage scale.

Keywords: Problematic Internet Usage, Life Satisfaction, High School, Antalya, Students

İÇİNDEKİLER

KABUL ONAY.....	iii
BİLDİRİM.....	iv
TEŞEKKÜR.....	v
ÖZ.....	vi
ABSTRACT.....	vii
İÇİNDEKİLER.....	viii
TABLO LİSTESİ.....	x
KISALTMALAR.....	xi

BÖLÜM I

GİRİŞ.....	Error! Bookmark not defined.
1.1. Problem Durumu.....	Error! Bookmark not defined.
1.2. Araştırmanın Amacı.....	Error! Bookmark not defined.
1.3. Araştırmanın Önemi.....	Error! Bookmark not defined.
1.4 Sınırlılıklar.....	2
1.5 Tanımlar.....	2

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE.....	Error! Bookmark not defined.
2.1. Problemlerle İnternet Kullanımı.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.1. İnternet Kavramı.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.1.1. İnternetin Tarihsel Gelişimi.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.1.2. İnternet Bağımlılığı.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.1.2.1. İnternet Bağımlılığının Belirtileri.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.1.2.2. İnternet Bağımlılığının Nedenleri.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.1.2.3. İnternet Bağımlılığının Yaygınlığı.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.2. Problemlerle İnternet Kullanımı Kavramı.....	Error! Bookmark not defined. 11
2.1.3. Problemlerle İnternet Kullanımının Etkileri.....	14
2.1.3.1. Fiziksel.....	Error! Bookmark not defined. 4
2.1.3.2. Psikolojik.....	Error! Bookmark not defined. 6
2.1.3.3. Bilişsel.....	17
2.1.3.4. Aile İlişkileri.....	Error! Bookmark not defined. 7
2.1.4. Problemlerle İnternet Kullanımını Modelleri.....	Error! Bookmark not defined. 8
2.1.4.1 . Goldberg Modeli.....	Error! Bookmark not defined. 8
2.1.4.1. Young Modeli.....	19
2.1.4.2. Davis Modeli.....	20
2.1.4.3. Caplan Modeli.....	21

2.1.5. Ergenlik ve Problemlı İnternet Kullanımı	Error! Bookmark not defined.2
2.1.6. Problemlı İnternet Kullanımı İle İlgili Araştırmalar ..	Error! Bookmark not defined.4
2.2. Yaşam Doyumu	Error! Bookmark not defined.6
2.2.1. Yaşam Doyumu Kavramı	Error! Bookmark not defined.6
2.2.1.1. Yaşam Doyumunun Önemi	Error! Bookmark not defined.1
2.2.1.2. Öznel ve Nesnel Yaşam Doyumu	Error! Bookmark not defined.3
2.2.1.3. Mutluluk Alanı ve İstemli Denetim Alanı	Error! Bookmark not defined.4
2.2.2. Yaşam Doyumu Kavramının Tarihi	Error! Bookmark not defined.5
2.2.3. Yaşam Doyumunu Etkileyen Değişkenler	Error! Bookmark not defined.7
2.2.4. Yaşam Doyumunu Etkileyen Unsurlar	Error! Bookmark not defined.9
2.2.5. Yaşam Doyumu Kuramları	Error! Bookmark not defined.1
2.2.5.1. Ereksel Kuramlar.....	Error! Bookmark not defined.2
2.2.5.2. Aktivite Kuramları	Error! Bookmark not defined.3
2.2.5.3. Bağ Kuramları.....	Error! Bookmark not defined.4
2.2.5.4. Gereksinim Kuramı	Error! Bookmark not defined.5
2.2.5.5. Tavandan Tabana ve Tabandan Tavana Kuramları	Error! Bookmark not defined.5
2.2.5.6. Yargı Kuramları	Error! Bookmark not defined.7
2.2.5.7. Sonuç ve Süreç Kuramları	Error! Bookmark not defined.8
2.2.6. Öğrencilerin Yaşam Doyumu	50
2.2.7. Yaşam Doyumu İle İlgili Araştırmalar ..	Error! Bookmark not defined.2

BÖLÜM III

YÖNTEM	Error! Bookmark not defined.6
3.1. Evren ve Örneklem.....	Error! Bookmark not defined.6
3.2. Ölçekler.....	Error! Bookmark not defined.6
3.2.1. Demografik Bilgi Formu	Error! Bookmark not defined.6
3.2.2. Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği.....	Error! Bookmark not defined.6
3.2.3. Yaşam Doyumu Ölçeği	Error! Bookmark not defined.7
3.3. Verilerin Analizi	Error! Bookmark not defined.7

BÖLÜM IV

BULGULAR	Error! Bookmark not defined.8
4.1. Fark Testleri.....	Error! Bookmark not defined.

BÖLÜM V

TARTIşMA	Error! Bookmark not defined.
-----------------------	------------------------------

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER	Error! Bookmark not defined.8
KAYNAKÇA	80
EKLER	92
Ek 1: Anket Formu	93
ÖZGEÇMİş	Error! Bookmark not defined.5

İNTİHAL RAPORU.....	96
ETİK KURUL RAPORU.....	

TABLO LİSTESİ

Tablo 1. Kişisel Bilgiler.....	588
Tablo 2. İnternete Bağlanılan Cihazlar.....	60
Tablo 3. Ydö, Piko ve Alt Boyutlarının Betimsel İstatistikleri.....	60
Tablo 4. Ydö, Piko ve Alt Boyutlarının İlişki Analizi.....	61
Tablo 5. Ydö, Piko ve Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumunun İncelenmesi.....	62
Tablo 6. Ydö, Piko ve Alt Boyutlarının Yaşa Göre Farklılaşma Durumunun İncelenmesi.....	63
Tablo 7. Ydö, Piko ve Alt Boyutlarının Anne Babanın Evlilik Durumuna Göre Farklılaşmasının İncelenmesi.....	64
Tablo 8. Ydö, Piko ve Alt Boyutlarının Annenin Eğitim Durumuna Göre Farklılaşmasının İncelenmesi.....	65
Tablo 9. Ydö, Piko ve Alt Boyutlarının Babanın Eğitim Durumuna Göre Farklılaşmasının İncelenmesi.....	66
Tablo 10. Ydö, Piko ve Alt Boyutlarının Ailenin Aylık Gelirine Göre Farklılaşma Durumunun İncelenmesi.....	67
Tablo 11. Ydö, Piko ve Alt Boyutlarının Annenin Çalışma Durumuna Göre Farklılaşmasının İncelenmesi.....	69
Tablo 12. Ydö, Piko ve Alt Boyutlarının Evinde İnternet Bulunma Durumuna Göre Farklılaşmasının İncelenmesi.....	70
Tablo 13. Ydö, Piko ve Alt Boyutlarının Kendisine Ait Bilgisayarı Olma Durumuna Göre Farklılaşmasının İncelenmesi.....	711
Tablo 14. Ydö, Piko ve Alt Boyutlarının İnternete Bağlanılan Cep Telefonu Olma Durumuna Göre Farklılaşmasının İncelenmesi.....	722

KISALTMALAR

YDÖ	: Yaşam Doyum Ölçeği
PİKÖ	: Problemlİ İnternet Kİllanım Ölçeği
ABD	: Amerika Birleşik Devletleri
ARPANET	: Gelişmiş Araştırma Projeleri Dairesi Ağı
M.Ö.	: Milattan Önce
ODTÜ	: Orta Doğu Teknik Üniversitesi
SPSS	: Sosyal Bilimler için İstatistik Paket Programı
TCP/IP	: Transmission Control Protocol/İnternet Protocol
yy	: Yüzyıl

1.BÖLÜM

GİRİŞ

İnternet lise çağındaki gençlerin yaşamlarına önemli bir biçimde olumlu katkılar getirmekle beraber tüm toplumlarda internet bağımlılığının ve problemlili internet kullanımının pek çok genç için önemli bir tehdittir (Türkoğlu, 2013, s.2). Yellowlees ve Marks (2007), problemlili internet kullanımının bireylerin e-posta ve özel çevrimiçi etkinlikleri kullanma, çevrimiçi kumar sitelerinde vakit geçirme olarak nitelendirdiği ve bunun internet bağımlılığına sebep olduğunu belirtmiştir. Özellikle interneti problemlili kullananların bağımlılık belirtileri ve dürtü bozukluğu olduğunu ifade etmişlerdir. Caplan (2002)'a göre internet kullanımı konusunda kendini kontrol edebilen, ihtiyaçları ölçüsünde interneti kullanan bireylerin olduğunu ancak bu öz-kontrol yetisine sahip olmayan bireylerin iş ve sosyal yaşamlarında internetin aşırı kullanımı nedeniyle (problemlili kullanımı) sorunlar yaşadığını ifade etmiştir.

1.1. Problem Durumu

Lise öğrencilerinin problemlili internet kullanımları ile yaşam doyumları arasındaki ilişki bu araştırmanın problemini oluşturmaktadır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı Antalya ili Muratpaşa ilçesindeki lisede öğrenim gören öğrencilerin problemlili internet kullanımı ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin belirlenmesidir. Literatürde bu iki değişkeni inceleyen çok fazla çalışma yoktur. Bu nedenle bu araştırma öncü olması nedeniyle ve daha sonra yapılması muhtemel çalışmalara yön gösterecektir.

1.3. Araştırmanın Önemi

Toplumsal alanda internet bağımlılığı bir hastalık olarak karşımıza çıkmaktadır. 10-17 yaş arasındaki 314 öğrenciyle araştırma gerçekleştiren Harris ve Straker (2000), en sık gözlenen rahatsızlıkların boyun, sırt, bilek ve dizlerde ortaya çıktığını bunların yanı sıra sıkça görsel odaklanma mevzu

olduğundan için gözlerde acı veya yanma yaşandığını belirtmektedir. Fiziksel olarak hareketsiz kalmanın kilo artışı ile ilişkili olduğu ortaya konmaktadır. Fiziksel gelişimini tamamlayamamış ergenlerde ciddi sorunlar yaratmaktadır (Akt. Batıgün ve Hasta, 2010).

Çocuk ve ergenler internet başında geçirdiği uzun vakitlerden dolayı aşırı sinirli ve saldırgan tavırlar sergileyebilir. Yapmakla görevli olduğu işleri yapmayı unuttur ya da erteler. Zamanla Fiziki olarak ta kendini çok yorgun hisseder ve yaşamdan zevk alamaz hale gelebilirler. Vücudundaki rahatsızlıklar kendini gösterebilir. Bu bağlamda yaşam doyumları azalabilir. Sosyal hayattan kopan ergen ve çocuklar yaşamdan zevk almamaya başlamaktadır (Çınar, 2015, s.1). Yaşam doyumu olmayan ergen ve çocuklar mutluluğu başka yerde arayıp bulma çabasına girme isteyebilmektedirler. İleri dönemlerde psikolojik çöküntüler ergen ya da çocuğu intihara kadar sürükleyebilmektedir. Bu bağlamda bu araştırmada, problemlili internet kullanımı ile yaşam doyumu arasındaki bağlantı araştırılacağı ve bu konuda çözüm önerileri sunulmasının sağlanması açısından önemli bir çalışmadır.

1.4. Sınırlılıklar

Bu araştırma 2016-2017 yılı Antalya İli, Muratpaşa ilçesindeki özel bir kolejde bulunan ve gelişigüzel örnekleme yöntemiyle seçilen 104 lise öğrencisi ile sınırlıdır. Araştırmadan elde edilen veriler Ydö , Pikö ve Kişisel bilgi formunda yer alan sorular ile sınırlıdır.

1.5 Tanımlamalar

Problemlili İnternet Kullanımı: Problemlili internet kullanımı kavramı, bireylerin internet kullanımından dolayı yaşamlarının aile ve iş gibi önemli boyutlarında yaşanan bozulmalar, sürekli olarak kullanımı kontrol etmede yaşanan başarısızlık ve kompülsif kullanım ile tanımlanmaktadır (Kim & Davis, 2009).

Yaşam Doyumu: Yaşam doyumu, insanın mutluluğu ile ilgili kavramlardan öznel iyi oluşun bilişsel yönünü temsil etmektedir. Öznel iyi oluş, kişinin yaşamını bilişsel ve duygusal olarak değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır. Bu değerlendirme, olaylara verilen duygusal tepkileri ve doyumun bilişsel değerlendirmesini içermektedir (Diener, 1984

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Problemlili İnternet Kullanımı

2.1.1. İnternet Kavramı

Gerek bilişim gerekse iletişim alanında gösterdiği etkilerle, çağımızın hızla büyüyen ve yaygınlaşan medyası olan internetin, insanlık tarihi bakımından yeni bir dönüm noktası olduğu söylenebilir. İnternet kavramı, iletişimde günümüz teknolojisinin ulaştığı son noktayı temsil emektedir. Yükselen etkisi ve dünya çapında anlayışı ile sosyal etkileşim içerisinde yeni bir çığır açmıştır (Esen, 2009, s.133). Dünyadaki tüm insanların birbirleri ile bağlantı kurabilmesine yarayan yeni, sosyoekonomik, kültürel ve siyasal boyutlara sahip “çok yönlü” bir kitle iletişim aracı olan internet, küresel manada ortaya çıktığı günden bu zamana gösterdiği hızlı gelişimle insan yaşamında önemli ve vazgeçilmez bir teknoloji halini almıştır (Köksalan ve Tel, 2009).

Adını İngilizce Interconnected Networks kelimelerinin kısaltmasından alan internet Türkçe “kendi aralarında bağlantılı ağlar”, “ağlar arası ağ” veya “uluslararası ağı” şeklinde ifade edilmektedir. Genel anlamda bilgisayarların telefon hatları, uydular gibi özel teknolojilerle birbirine bağlanması sonucunda meydana gelen genel bir iletişim ağı olmaktadır. Bir başka tanımıyla dünyanın dört biryanında bulunan bilgisayar ağlarının birbiri ile bağlı olduğu, genişliği dünya çapında, sürekli büyüyen bir iletişim ağı ve üretilecek bilginin dolaşım sistemi olan internet, kendi amaçları doğrultusunda ve bilgisayarlar aracılığıyla milyonlarca insanın iletişim kurabildiği ve bilgi alışverişi gerçekleştirebildiği bir sistemdir (Odabaşı ve ark., 2007).

Çok sayıda bilgisayar sistemini birbirine bağlayan internet, dünya çapında yaygın olan ve büyümeyi sürdüren bir iletişim ağıdır. Diğer bir

ifadeyle internet, en basiti şekliyle uluslararası, parçaları tüm dünyaya dağılmış, dinamik canlı büyük bir kütüphane şeklinde tanımlanabilir. Bunun ilerisinde milyonlarca insanın dahil olduğu bir iletişim, dayanışma ve paylaşma ortamıdır (Yılmaz, 2006).

Önemi gün geçtikçe artan internet toplumun her kesimi ve her alanında kullanılmaktadır. İnternet dünya çapında günlük yaşama o denli girmiştir ki artık insanların internetsiz bir yaşamı düşünmeleri mümkün değildir. Bunun sebebi hiç şüphesiz; kendine has esnek, görsel etkileşimli yapıya sahip olan bu teknoloji, tarafından sunulan hizmetler ve bu hizmetlere kolaylıkla ulaşılabilir olmasıdır (Kayıkçı, 2007).

Amerika'da yapılmış olan bir çalışmada araştırmaya katılanlardan çoğunun, internet yokluğunda, günlük çalışmalarını, planlarını yerine getiremedikleri, arkadaşlarıyla ve dostlarıyla haberleşemedikleri ve sonucunda internetin, insanların günlük yaşamında doğal ve bütünleyici bir parça halini aldığına ulaşılmıştır (Köksalan ve Tel, 2009). İnternet tarafından sağlanan imkanlarla, insanların normal hayatta karşılaşmakta oldukları her şeyin bir kopyasının sanal ortamda bulunmasının gün geçtikçe daha da kolaylaşmasının, kalıplaşmış toplumsal ilişkilerde değiştirici etkisi olmaktadır.

İnsan yaşamı, internetin getirdiği değişimden bütün olarak etkilenmektedir. Bu değişimin etkisiyle sağlık, eğitim, bilim, ticaret, eğlence, kamu yönetimi benzeri çok sayıda alanda çeşitli alışkanlıklar kazanılmakta olup bu yeni ortama adaptasyon sürmektedir. Günümüzde, oldukça önemli ve vazgeçilmez bir bilgi kaynağı olan internet teknolojisi isteyen herkesin denetimsiz bilgi yayınlamasını mümkün kılmaktadır. Tahmin edilenin üzerinde bir hızla internetin yaygınlaşmasının sonucunda patolojik aşırı kullanıma ve yeni bir bağımlılık türü şeklinde nitelenebilecek internet bağımlılığı ortaya çıkmıştır (Arısoy, 2009).

2.1.1.1. İnternetin Tarihsel Gelişimi

İnternet bugün tüm dünyayı sarmakta olup temel dayanağı, ABD ve Sovyet Rusya arasında bulunan rekabettir. 1957 yılında Sovyetler tarafından ilk yapay dünya uydusu olan Sputnik'in fırlatılması üzerine ABD Savunma

Bakanlığı, ARPA projesini orduya bilim ve teknolojinin en iyi biçimde uygulanması amacıyla başlatmıştır. 1962'de ABD'ye yapılması muhtemel bir nükleer saldırının ardından bir kısmı hasar görse dahi çalışmayı sürdürebilecek ve tüm ülkeye yayılabilecek bir askeri bilgisayar ağı Amerikan Hava Kuvvetleri tarafından tasarlanmıştır. Proje sonrasında ARPANET ismini almıştır. 1969 yılında California'da ilk bilgisayar ağı kurulmuştur. Bir kontrat ile Güney Amerika'daki dört büyük bilgisayar birleştirilmiştir (TÜBİTAK, 2001).

Sonrasında 1973'te farklı ağların aralarındaki veri iletiminin sağlanabilmesi amacıyla ortak bir dil oluşturularak birleştirilmelerine karar verilmiştir. Bunun için geliştirilmiş olan TCP/IP (TransmissionControl Protocol/Inter net Protocol) internet üzerinde bulunan farklı özelliklere sahip bilgisayarların ve ağların birbirleri ile sağlıklı bir biçimde iletişim kurabilmelerine yarayan ortak bir dil niteliğinde geliştirilip kullanılmaya başlanmıştır (Erturgut, 2008, s.80).

Amerikan Savunma Bakanlığı interneti 1970'te araştırma kuruluşlarının ve üniversitelerin arasındaki bilgi alışverişinin sağlanması için kurmuştur. İnternetin ülkemize gelmesiye 1990'larındabaşına dayanmaktadır (Bölükbas, 2005).

1991'de internet kaynaklarına erişim konusunda büyük kolaylıklar sağlayan GOPHER Minnesota Üniversitesi tarafından, kullanıma girmiştir. İnternette çeşitli konular için arama yapılmasını sağlayan bir istemci (client) programı olan GOPHER tarafından sağlanan en önemli avantaj, menüler halinde internet kaynaklarını sunması ve menüden kullanıcının istediği kaynak seçilince, bu kaynağın internet adresinin bilinmeksizin o kaynağa erişme imkanı vermesidir.1992'de kaynağı ABD olan CERN şirketi tarafından, World WideWeb (www) geliştirilmiştir. www, hypertext teknolojisiye internet kaynaklarına erişim imkanı veren diğer bir olanaktı. 1993'te Beyaz Saray (White House), online şekilde internete bağlandı. Web üzerinde işlem yapma olanağı veren Mosaic yazılımı1994'te piyasaya sürülüp kullanımının kolay olmasıyla oldukça yaygınlaştı. Aynı yıl Amazon.com ilk kitabını sattı. E-mail yolu ile pazarlama ve reklam ortaya çıktı. Web üzerinde işlem yapan Netscape yazılımıysa1995'te kullanılmaya başlandı. Yahoo'da ilk arama yapıldı (Çakır, 2007, s.125).

1993 yılının nisan ayında Türkiye’de ilk internet bağlantısını ODTÜ gerçekleştirmiştir. 1994’te Ege Üniversitesi’nde internete bağlanılmıştır. Türkiye’yi ifade eden TR ve ağ anlamındaki NET kelimeleri TR-NET kelimesini oluşturmuştur. TR-NET, ülkemizde internet bağlantısının gerçekleştirilmesi ve yayılması amacıyla Tübitak ve ODTÜ’nün oluşturduğu bir proje ve buna bağlı yapılanmanın adıdır(Bölükbas, 2005).

2.1.1.2. İnternet Bağımlılığı

İnternetin kontrol dışı ve zararlı kullanımını tanımlayan bir terim olan internet bağımlılığı açısından henüz diğer bağımlılık tiplerinde olduğu gibi çerçevesi tam belirlenmiş bir tanı ve değerlendirme ölçütü bulunmamaktadır (Öztürk ve arkadaşları, 2007).Kişilerde madde bağımlılığında olduğu kadar internet bağımlılığında yoksunluk belirtileri görülmemektedir. Bireyler madde bağımlılığında bu davranışlarını soysal çevrelerinin ya da ailelerinin ikazları sonucunda söndürebilmektedirler. İnternet bağımlılığındaysa göz ile saptanabilen ve fiziksel ya da somut belirtilerin bulunmaması dolayısıyla diğer bağımlılıklara göre bu davranışın azaltılmasının daha zor olduğu söylenebilir (Ünsal, 2016).

Genellikle teknolojik buluşlar ile meşguliyet, internet bağımlılığına sahip bireylerce sevilmektedir. Bireyler internet bağımlılığının karşısında kendilerini çaresiz hissetmeseler dahi bağımlılıklarından haz almaktadırlar (Arısoy, 2009).İnternet bağımlılığa sahip bireylerin temel ihtiyaçlarından yemek yeme, içme, kitap okuma ya da sosyalleşme benzeri beklendik davranışlarından vazgeçerek, çevrimiçi oyun oynama ya da sosyal medyayla sürekli meşguliyet içerisinde oldukları görülür. Birey bu tür durumlarda, internet ile bütün gereksinimlerini giderebileceğini düşünmektedir. Young (2006) tarafından bireyde problem taşımakta olan internet kullanımının, diğer bir deyişle internet bağımlılığının tanımlanabildiği kriterler aşağıdaki sorular ile ifade edilmektedir:

- Zihniniz sürekli internetle meşgul mü (internette bir önceya da bir sonraki aktivitenizi düşünüyor musunuz)?

- Daha mutlu olma amacıyla interneti zaman geçtikçe daha uzun süre kullanma ihtiyacı hissediyor musunuz?
- İnternet kullanımını azaltma, kontrol etme ya da durdurma çabasına sürekli girip başarısız oldunuz mu?
- İnternet kullanımını azaltmaya da durdurma çabasıdayken huzursuzluk, sinirlilik, depresyon gibi duygular yaşadınız mı?
- Genellikle düşündüğünüzden daha uzun süre mi internette kalıyor musunuz?
- İnternette dolayı önemli bir ilişkinizi, işinizi, eğitim ya da kariyer fırsatınızı kaybetme tehlikesiyle karşı karşıya kaldınız mı?
- İnternette kalma süreniz ile alakalı aile üyelerinize, terapistinize ya da yakınlarınızdan birine hiç yalan söylediniz mi?
- Problemlerinizi ya da bazı rahatsız edici duygularınızdan (mutsuzluk, suçluluk, kaygı, depresyon gibi) kaçma amacıyla interneti bir araç şeklinde görüyor musunuz?

Young (2006) tarafından yukarıda sıralanan kriterlerden beş ya da daha fazlasına “evet” cevabı verenler “İnternet Bağımlısı”; kalanlar ise “Normal İnternet Kullanıcıları” şeklinde nitelendirilmiştir. Batıgün ve Derya (2010) tarafından, internet bağımlılığı kriterleri aşağıdaki gibi sıralanmaktadır;

- İnternette sebebi olmaksızın gün, saat bilinci olmadan bağlanıp bundan haz alınması.
- E-posta adresi, Skype, Facebook, Twitter benzeri sosyal medya hesapların dağıtılması,
- İnternet dışındaki faaliyetlerde ilgi kaybının olması,
- Sosyal aktivitelerin azaltılması,
- Spor aktivitelerinin azaltılması,
- İş verimliliğinin düşürülmesi,
- Sürekli uyunması ve yorgun olunması,
- Alışverişlerin internetle yapılması,

- Aile fertlerinin yerine sosyal ortamlarda vakit geçirmekten haz alınması,
- Gerçek yaşamdan zevk alınmaması ve online hayat fikrinin benimsenmesi.

İnternet bağımlılığı kavramını ilk olarak Young (2006) ortaya atmıştır. Young (2006)'ya göre bağımlılık ile ilgili olarak internet bağımlılığının 2000'li yıllara dek, bağımlılık olup olmadığının tartışması yapılırken bugün bu bağımlılığın varlığı kabul edilip tedavisi üzerinde durulmaktadır. Günümüzde gerçek dışı bir hız ile bu iletişim aracının kullanımının arttığı görülür. İnternet kullanımının yaygınlaşmasının bireylere olumlu katkıları olduğu gibi bazı olumsuzlukları da bulunmaktadır. Bu olumsuzlukların; iş performansının azalmasını, uyku bozukluğunu ya da internetin kullanılmadığı bir yaşantının sıkıcı ya da anlamsız olması gibi bilişsel öğeleri içerdiği söylenebilir. Bunlarla birlikte aşırı internet kullanımından dolayı bireyde kas ve iskelet sistemi problemleri ya da epileptik nöbetler meydana gelebilir. İnternet bağımlılığı tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de hızlı bir şekilde yaygınlaşmaktadır.

2.1.1.2.1. İnternet Bağımlılığının Belirtileri

Gönül (2002, s.106) tarafından aktardığı üzere Young (2006), dürtü kontrol bağımlılığıyla alakalı olan patolojik kumar oynama bağımlılığının internet bağımlılığını davranışıyla benzer olduğunu belirtmektedir. Young (2006) tarafından, internet bağımlılığının tespit edilmesi amacıyla sekiz kriter oluşturulmuş ve bu sekiz kriterden beşini gösterenler internet bağımlısı şeklinde kabul edilmiştir (akt. Gönül, 2002):

- İnternetle alakalı aşırı zihinsel uğraş,
- İnternette daha fazla vakit geçirme gereksinimi duyma,
- İnternet kullanımını azaltma çabalarındaki başarısızlık,
- İnternet kullanımı azaltılması sonucunda ortaya çıkan yoksunluk semptomları,
- Zamanı değerlendirmeye alakalı sorun yaşama,
- Aşırı internet kullanımı dolayısıyla sosyal çevre ile problem yaşama,

- İnterneti kullanabilme amacıyla yalan söyleme davranışında bulunma,
- İnternette zaman geçirildiği süre zarfında duygu durumunda değişiklik görülmesi.

Ege Üniversitesi Madde Bağımlılığı Toksikoloji ve İlaç Bilimleri Enstitüsü'nün(2016) yaptığı çalışmada; sosyal ve duygusal semptomlarla birlikte internet bağımlılığının fiziksel semptomlara da sahip olduğuna ulaşılmıştır. Bunlar aşağıdaki gibi sıralanmaktadır (Batıgün ve Derya, 2010):

- Özbakımın azalması,
- Göz kurumasıyla karşı karşıya kalınması,
- Sırt ve belde ağrılarının meydana gelmesi,
- Hareket azlığı dolayısıyla kilo artışın başlaması,
- El bileği ve parmaklarda rahatsızlıkların oluşması
- Uyku düzeninin bozulması,
- Diyabet ve obezite

Bununla birlikte araştırmada internette uzun süre kalmanın epilepsi nöbetlerine de sebep olabileceğine değinilmiştir.

2.1.1.2.2. İnternet Bağımlılığının Nedenleri

Ekinci (2002) tarafından, internet bağımlılığının temel nedeninin sosyalleşme gereksinimi olduğu ve diğer sebeplerin buna bağlı şekilde geliştiği belirtilmektedir. Ekinci tarafından bu sebepler aşağıdaki gibi sıralanmıştır:

- Sosyal ilişkilerin internet aracılığıyla kurulması,
- Yabancılar ile kolaylıkla ve risk alınmadan iletişime geçilmesi,
- İnsanlara karşı özgür bir şekilde duygu ve düşüncelerin ifade edilebilmesi,
- İnsanlara gösterilmek istenen taraflarını abartılı bir şekilde gösterilmesi,
- İnternete istenildiği an ulaşılabilmesi.

İnternet bağımlılığı ile alakalı yapılmış olan çalışmalarda diğer psikolojik hastalıklar ile birlikte bu davranışın görülebileceği belirtilmektedir. İnternet bağımlılığı sergileyen bireylerin yarısı farklı bir psikiyatrik bozukluğa da sahip olabilmektedir. İnternet bağımlılığı ile birlikte en sık görülen psikiyatrik problemleri şu şekilde sıralamak mümkündür (TBM, 2011, s.9);

- Anksiyete bozukluğu % 10
- Psikotik bozukluk % 14
- Depresyon veya distimik bozukluk % 25
- Duygudurum bozukluğu % 33
- Madde kullanımı % 38
- Bunların yanında dikkat eksikliği, hiperaktivite, sosyal fobi, depresyon gibi durumlarda da riskli internet kullanımına rastlanmaktadır.

2.1.1.2.3. İnternet Bağımlılığının Yaygınlığı

Dinç (2010) tarafından kültür ve coğrafya farkı gözetmeksizin internet bağımlılığının hızla yayıldığı belirtilmektedir. Dinç (2010) tarafından ayrıca, ilerleyen zamanlarda internetin sahip olduğu niteliklerden ve kullanıcılara sunulan alternatif olmayarak olanaklardan dolayı diğer bağımlılıklardan daha yaygın olabileceği vurgulanmaktadır. Bu konu üzerine Block (2008) tarafından DSM V'te bulunabilecek kadar internet bağımlılığının yaygın bir bozukluk olduğuna dikkat çekilmektedir.

Alan yazın incelemesinde internet bağımlılığı yaygınlığı ile ilişkili yapılmış olan araştırmalarda önemli sonuçlara ulaşılmıştır. Lin ve Tsai (2002) tarafından 753 Tayvanlı ergen ile yapılmış olan çalışmada, ergenlerin %11,6 kadarının internet bağımlısı olduğuna ulaşılmıştır. Hong Kong'da bulunan üniversite öğrencileri üzerinde internet bağımlılığının yordayıcılarını bulmayı amaçlayan çalışmada 410 öğrenciden %18 kadarının aşırı internet kullanıcısı olduğu saptanmıştır (Sally, 2006, s.102).

Cao ve Su (2006) tarafından yapılan, 12-18 yaş arasında bulunan 2126 öğrencinin katıldığı çalışmada internet kullanım seviyesi %88 ve internet bağımlılık düzeyi %2,4 olarak bulunmuştur. Cao ve arkadaşları

(2011) tarafından 15.538 öğrenci üzerinde yapılan çalışmada öğrencilerden %8,1 kadarı sorunlu internet kullanıcısı olarak bulunmuştur.

Gökçearslan ve Günbatar (2012) tarafından Bursa'da sekizinci sınıfa giden 172 öğrenci üzerinde yapılan çalışmada öğrencilerden %2,33'ünün internet bağımlılığına sahip olduğuna ulaşılmıştır. Katılımcılardan %4,65 kadarının riskli internet bağımlılığının olduğu, %12,80 kadarının ise sınır grubunda bulunduğu belirtilmiştir. Yüzdeler dilimlere göre öğrencilerin yaklaşık %7'si internet bağımlılık seviyesinde bulunmakta veya bu yolda ilerlemekte, %17,45'i ise sınır ve riskli düzeyde internet bağımlısıdır. 2109 öğrenci üzerinde yapılan ve internet ve bilgisayar bağımlılık düzeylerinin araştırıldığı başka bir çalışmada, öğrencilerin %4,5'i internet bağımlısı olarak bulunmuştur (Tarı ve Ögel, 2009).

2.1.2. Problemlili İnternet Kullanımı Kavramı

Patolojik kumar oynamanın, internet bağımlılığının en yakın olduğu hastalık olduğu iddia edilmektedir. Öztürk ve arkadaşları(2007) tarafından hazırlanan makalede, internet ve video oyunlarının aşırı kullanımını ödüllendirici bir davranış şeklinde görmenin mümkün olabileceğinden dolayı öğrenme mekanizmalarıyla bazı negatif emosyonlar (korku, huzursuzluk ve hayal kırıklığı) ile mücadele etme amacıyla yetersiz bir strateji şeklinde kullanıldığı belirtilmektedir.

İnternet bağımlılığı açısından son yıllarda sayısız tanımlamalarda bulunulmuştur. Widyanto ve Griffiths (2006) tarafından, internet bağımlılığı kimyasal olmayan veya insan ve mekanik etkileşim içermekte olan davranışsal bağımlılık şeklinde, teknolojik bağımlılığın bir alt maddesi biçiminde gösterilmiştir.

Kandell (1998) tarafından internet bağımlılığı ise; internet ile alakalı artan kaynak yeniliği, çevrim dışı olduğu durumda oluşan hoşnutsuzluk, çevrim içi olmanın etkileri karşısında artan hoşgörüden meydana gelen internetteki psikolojik bağımlılık şeklinde tanımlanmıştır. Genel olarak internet bağımlılığın; internetin aşırı kullanılması isteğine engel olunamaması, internete bağlı olmaksızın geçirilen zamanın önemli görülmemesi, yoksun

kalındığı zaman aşırı sinirlilik halinin ve saldırganlığın görülmesi ve kişinin iş, sosyal ve ailevi hayatının gittikçe bozulması şeklinde tanımlanması mümkündür (Arısoy, 2009).

Morahan-Martin ve Schumacher (2000) tarafından, internet bağımlılığı, internetin yoğun kullanılmasının kontrol altına alınamaması ve kişinin yaşamında ciddi ölçüde zararlara yol açması şeklinde tanımlanırken, Davis (2001) tarafından, uyumsuz düşüncenin ve patolojik davranışların içinde bulunduğu psikiyatrik bir durum şeklinde tanımlanmaktadır. Beard ve Wolf (2001) tarafından, kişinin ev, iş, okul, sosyal veya psikolojik yaşamı içinde zorluk yaşamasının sebebini oluşturan aşırı kullanım olarak tanımlanmaktadır. Bu tanımlar ile birlikte internet bağımlılığı Young (2007) tarafından, kullanıcının çevrimiçi kullanımına, kontrol yeteneğine, ilişkisel, mesleki ve sosyal problemlere sebebiyet verebilecek düzeyde etki edebilen, yeni ve genel olarak tanınmamış klinik bir rahatsızlık şeklinde ifade edilmiştir (Kurtaran, 2008).

Çeşitli kavramların kullanılıyor olması, problemlili internet kullanımının açıklandığı farklı yaklaşımlardan her birinin, problemlili internet kullanımının duyuşsal, davranışsal ve bilişsel bileşenlerinin birisine odaklanması dolayısıyladır (Ceyhan, 2008). Young (1996) tarafından, internet bağımlılığı başlı başına psikiyatrik bir hastalık şeklinde tanımlanmaya çalışılmış ve internet bağımlılığının teşhis edilmesi amacıyla patolojik kumar oynamanın DSM-IV kriterleri baz alınarak internet bağımlılığı ile ilişkili kriter listesi önerilmiştir (Ceyhan ve ark., 2007).

Young (2007) tarafından internetin kumarda olduğu gibi bağımlılık yarattığı ve internet bağımlılarının çeşitli dürtü kontrol bozukluğu belirtilerini gösterdikleri belirtilmektedir. Bundan dolayı, patolojik internet kullanımı bulunanlarda davranışsal bir dürtü kontrol bozukluğu olmasından ve bu dürtü kontrol bozukluğu da kimyasal bir madde alımı içerdiğinden Young tarafından, bu tanıma en fazla uyum gösteren patolojik kumar oynama tanı ölçütleri patolojik internet kullanımına uyarlanıp "internet bağımlılığı" bakımından ilk ciddi tanı ölçütleri oluşturulup yayınlanmıştır (Arısoy, 2009).

İnternetin, kullanıcılarına modernlik, kendine güven ve destekleyici nitelikteki bir statü sahipliği duygusunu verdiği söylenebilir. Kullanıcının

ciddiye alınıp dinlenmesi olanağı sunar. İnsanlar belirli açılardan günlük yüz yüze maskelerinden farklılaşabilen, “iyi gelişmiş” bir maske sergileme olanağı bulurlar. Kişinin gizli kalabilmesi internetin en temel dikkat çeken özelliğidir. Yüz yüze iletişimden ziyade çevrimiçi sosyal etkileşimin fazla oranda gizlilik sağlamasıyla sosyal anlamda risk daha az algılanmaktadır (Caplan, 2007).

Bir internet kullanıcısının çevrimiçi olduğu zaman farklı kişilikler alması mümkündür. Kendi hakkındaki bilgiler ile kullanıcı farklı profiller yaratabilmektedir. Young (2007) tarafından, bazı kullanıcılarca gerçek yaşamdaki aksini olan, karşılanamayan ihtiyaçların yerini dolduran, baskılanmış olan duygu, özelliklerin temsil edildiği ideal benliğe ait kimliklerin seçildiği belirtilmektedir. Gerçek yaşamın sosyal etkileşimlerinin yerine internet kullanımı geçtiğinde kullanıcıları kötü bir döngü yakalayabilmekte ve internetin aşırı kullanımıyla bireyin yaşadığı psikolojik sıkıntıların birbirini tetiklemesiyle bu döngüyü sürebilmektedir. Bundan dolayı internet kullanımıyla yalnızlık ve depresyon benzeri olumsuz psikolojik durumların arasında bulunan ilişkinin iki yönlü olabileceğine değinilmektedir (Ceyhan, 2008).

Kültürel mekanizmalar tarafından internet bağımlılığının bilgisayar kullanımının ulaşılabilir olduğu her yerde olabileceği ileri sürülmektedir. Fakat bilgisayar ulaşılabilirliğinin ve internet kullanımının sınırlı olduğu fakir ülkelerde internet bağımlılığının oluşması mümkün değildir. Bunun yanında “teknolojik açıdan gelişmiş toplum” olma çabaları benzeri kültürel faktörlerin ya da işyerinde internet kullanma gerekliliğinin, kişiye zarar veren bir boyutta internet kullanımını meydana getirebilmesi olasıdır (Beard, 2005).

Günümüzde anlaşıldığı üzere beş tür internet bağımlılığından bahsedilmektedir (Young,2007; Odabaşı ve ark., 2007);

- Siberseks Bağımlılığı: Patolojik internet kullanımı ile alakalı şekilde en sık görülmekte olan bağımlılıktır. Pornografik siteleri aşırı kullanmak biçiminde tanımlanabilmektedir. Sosyal konumu önemli olmaksızın bireyin kolay bir şekilde sorgulanmadan pornografiye ulaşabildiği bir alan olan internet sayesinde, bu nesneye ulaşmak kolaylaşmaktadır. Bireyin filmlere, hikâyelere ve resimlere internetle ulaşabilmesinin yanında çeşitli e-posta, e-posta grupları ya da sohbetlerle de bu

materyallere ulaşarak kolaylıkla bu materyallerin değişimini de yapabilmektedir.

- Siber ilişki Bağımlılığı: Çevrimiçi(online) sohbetlere, sohbet odalarına çok sık girilmesi şeklinde ifade edilmektedir. Uzmanlar internet ortamında bireylerin takma isimlerle kendilerini farklı ad ve kişilikle tanıtmalarının ve iletişimi böyle devam ettirmelerinin, bireylerde kişilik bozukluğunun oluşması ağısından önemli bir risk unsuru olduğunu belirtmektedirler.
- Net Bağımlılığı: Çevrimiçi kumar, alışveriş, açık arttırmaya aşırı düşkünlük şeklinde ifade edilmektedir.
- Bilgi Bağımlılığı: İnternette sürekli veri tabanlarına girilmesi, bilgi stoklanması şeklinde tanımlanır. Bunun sonucunda birey ulaşmak istediği bilgiden uzaklaşıp, dikkat dağınlılığı ve gereksiz bilgiye ulaşabilmektedir.
- Bilgisayar Oyunu Bağımlılığı: Aşırı bilgisayar oyunu düşkünlüğü şeklinde tanımlanır. Birden fazla kişi tarafından internet üzerinden oynanan oyunlar, herkese açık, ücretsiz üye olunarak kolaylıkla ulaşılabilir ve internet bağımlılığı ağısından nesne oluşturur.

2.1.3. Problemlili İnternet Kullanımının Etkileri

İnternetin özellikle ergen ve gençlerde bazı ciddi problemlere neden olması özellikle son yıllarda internet bağımlılığı konusundaki araştırmaların artış göstermesinin en önemli sebebidir. Bilgisayar ve internet teknolojisinin artışının ve yaygınlaşmasının sorgulanması bunların riskli bir şekilde kullanılması ve bu kullanım ile alakalı ağrı ve klinik problemler yaşanmasından dolayı önemlidir. Kontrolsüz ve uzun süre kullanım çocuklar ve gençlerde, bilişsel, fiziksel, sosyal ve davranışsal birtakım etkiler bırakmaktadır (Gillespie, 2002).

2.1.3.1. Fiziksel

Çocuklar üzerinde uzun süreli bilgisayar kullanmanın pek çok fiziksel problem yaratması mümkündür. Bu fiziksel problemlerden bazıları obezite, epileptik nöbetler ve uyku bozukluklarıdır. Çocukların oyun oynama, spor yapma gibi etkinliklere ayırdıkları zamanın azalmasına sebep olan

bilgisayarda fazla zaman geçirme böylelikle enerji tüketiminde azalmaya yol açmaktadır. Enerji alımını arttıran faktörlerden biri bilgisayar önünde bir şeyler atıştırma alışkanlığıdır. Bunlar obezite gelişimine sebep olabilen önemli risk faktörleridir. Günde beş saat veya daha çok bilgisayar kullanan çocuklarla obezite arasında bir ilişkinin bulunduğu yapılan araştırmalarda görülmüştür. Obeziteyle beraber hiperinsulinemi, hiperlipidemi ve hipertansiyon benzeri ikincil riskler söz konusu olmaktadır (Muslu ve Bolışık, 2014).

Tipik bir internet bağımlısının zaman kavramını yitirip, haftada 40-80 saat ya da bir seferde aralıksız 20 saat kadar bilgisayar başında kalması mümkündür (Koroğlu ve ark.,2006).Pek çok etkene bağlı şekilde bilgisayar kullanımı esnasında gözler, az veya çok etkilenebilmektedir. Gözlerde bilgisayar kullanımı sebebiyle yanma hissi, yorgunluk, kaşıntı, kızarıklık, sulanma, bulanık veya çift görme benzeri şikâyetler görülebilmektedir. Bunun yanı sıra, bilgisayar kullanımı esnasında göz kırpma sayısında farkında olmadan bir düşüş olabilmektedir ve bunun sonucunda göz kuruluğu şikâyetleri görülebilmektedir(T.C. İçişleri Bakanlığı Araştırma ve Etütler Merkezi, 2016)

Marmara Üniversitesinde, 710 üniversite öğrencisi ile yapılmış olan bir çalışmada katılanların %91 kadarının bilgisayar en sık internet amacıyla kullandıklarına ve bilgisayarın ergonomik kullanımıyla alakalı yeterli bilgilerinin olmadığına ve bunun önemine dikkat etmediklerine ulaşılmıştır. Uzun süre boyunca sağlıksız bilgisayar kullandıklarını belirten katılımcıların %94'ünün boyun ağrısı ve göz bozukluğu sorunları; %77'sinin ise baş ağrısı şikayetleri vardır (Bugun ve ark., 2006).

Bilgi ve iletişim teknolojileri kullanımı ile beraber meydana gelebilen fizyolojik sorunların önlenmesi konusunda yeterli bilgiye sahip olunmadığı görülmektedir. Sotoyama ve ark. (2002) tarafından bireylerin sağlıklı bilgisayar kullanımı konusundaki bilgi düzeylerinin ölçülmesi konusunda yapılan çalışmada ilköğretim ve lise öğrencilerinin %60'ına ve ortaokul öğrencilerinin ise %30'una bilgisayar ergonomisiyle alakalı herhangi bir bilgi verilmediğine ulaşılmıştır(T.C. İçişleri Bakanlığı Araştırma ve Etütler Merkezi, 2016)

2.1.3.2. Psikolojik

Ergenlerin sosyal ve psikolojik iyilik halleriyle internet bağımlılıkları arasında bulunan ilişkinin belirlenmesine yönelik yapılmış olan çalışmaların genel değerlendirmesi yapıldığında; internet bağımlılığının ergenlerde ruh sağlıklarını etkileme potansiyelinin olduğu ve sosyal iyiliği azaltabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanında internet erişiminin ilk yılı içinde gençlerin yalnızlık ve depresyon düzeylerinde çevrimiçi geçirmiş oldukları zamanla beraber artış olduğu saptanmıştır. Önemli psikiyatrik sorunlara sahip ergenler tarafından internetin, duygusal sorunlarla baş edilme konusunda kullanılabileceği belirtilir(Muslu ve Bolışık, 2014).

Ayrıca hiperaktivite bozukluğu, dikkat eksikliği, sosyal fobi, öfke ve depresyon gibi faktörlerin internet bağımlılığında öngörücü etkenler olduklarına ulaşılmıştır. Ülkemizde yapılmış olan bir araştırma, genç yaş grubu içinde dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu, sosyal fobi, hafif depresyonun var olması durumunda ya da aile içinde bağımlılığa yatkınlığın söz konusu olması durumunda riskli internet kullanımı görülebileceğini belirtmiştir (Gönül, 2002).

Çok sayıda genç açısından televizyonun veya dışarıda gerçekleştirilecek pek çok sosyal etkinliğin yerine internet gelmiştir. İnternette birlikte çocuklar ve gençler tarafından elektronik posta ve sohbet odaları kullanılarak yeni dostluklar kurulmakta, arkadaşlıklar sürdürülmekte, sosyal yaşantılar paylaşılmakta, günlük olaylarla ilgili sohbet edilme imkânı bulunmakta ve sosyal ilişkiler sürdürülmektedir. Çocuğun tam bir iyilik hali içerisinde gelişimi amacıyla gereken okul, aile ve arkadaş etkileşiminin yerine elektronik arkadaşlık geçmekte, kişilerarası ilişki kurma ve sürdürme becerisi ise bu durumdan olumsuz etkilenmekte ve bundan dolayı tam da sosyal yeterlilik kazanmaya başladıkları bir dönem içinde gençler gerçek sosyallikten uzaklaşmaktadırlar (Bugun ve ark., 2006).

8-16 yaş grubunda bulunan çocukların üzerinde yapılmış olan bir araştırmada, % 20 kadarının bilgisayarının yatak odaları içinde ve bunların da % 11 kadarının internet erişimi bulunduğu; bunun da sosyal izolasyon yarattığına ulaşılmıştır. İnternette çok zaman harcayan çocuk ve gençler

giderek yalnızlaşmakta ve yüz yüze ilişki kurma konusunda güçlük yaşamaktadırlar (Muslu ve Bolışık, 2014).

2.1.3.3. Bilişsel

Kognitif becerilerin içinde; düşünme, anlama, bilme benzeri beceriler bulunur. Çocuklar ve gençler, bilgisayar ve interneti sık sık ev ödevlerini yapmak ve bilgi edinmek için kullanmaktadırlar. Fakat internet bağımlılığı kimi zaman ders çalışma davranışına engel olup akademik başarıda düşmeye yol açabilir(Chang ve Law, 2014).

Çocuklar tarafından kurmaca ve gerçek arasında bulunan fark yetişkinlerin anladığı kadar kolay algılanmamaktadır. Bundan dolayı gerçek dünyayla bilgisayar oyunu ve internetteki dünya ayırt edilememektedir(Muslu ve Bolışık, 2014).

Parker ve ark (2008) tarafından Kanadalı ergenler üzerinde duygusal zekânın, aşırı internet kullanımı, çevrimiçi oyun bağımlılığı ve çevrimiçi oyun oynama sorunları gibi bağımlılıkla alakalı davranışların güçlü-orta seviyeli bir yordayıcısı olduğu ve okuma, ifade etme ve istenen duyguları gösterme yeteneklerinde eksikliklere sahip gençlerin çevrimiçi bağımlılık davranışı gösterme eğilimleri olabileceği saptanmıştır (Akt. Guan ve Subrahmanyam, 2009).

2.1.3.4. Aile İlişkileri

Ergenin internete veya farklı şiddet içerikli durumlara yönelmesinde farklı nedenler dolayısıyla bozulmuş olan aile ilişkilerinin de rolü vardır. Aile veya çevresinde iletişim ortamı bulamayan ergenlerin, 'sanal odalarda iletişim kurmaya çalıştıkları görülür. Aile-ergen ve ergen-çevre arasındaki iletişim azlığının giderek derinleşmesi bu durumdan dolayıdır. Ailevi faktörler ile adölesanda internet bağımlılığının alakasının incelendiği bir araştırmada adölesan ebeveyn çatışması, düşük aile işlevi, alkol kullanımı ve madde kullanımı ile ilişkili algılanan pozitif ebeveyn tutumunun belirleyici olduğu gösterilmiştir (Chang ve Law, 2014).

Türkiye'de internet teknolojisine daha hâkim olan gençlerde ve çocuklarda bu bağımlılık problemine daha çok rastlanmaktadır ve artık aileler

tarafından çocuklarının internet kullanımı sebebiyle ortaya çıkan sorunlardan dolayı bu bozukluğun tedavisinin yapılabileceği merkezler aranmaya başlanmıştır. Ülkemiz açısından henüz yeni olan bu sorun ile uzun zamandır mücadele eden uzak doğu ülkelerinde ve Amerika Birleşik Devletleri'nde bu bozukluk ile alakalı tedavi merkezleri oluşturulup hızlı bir şekilde bu konuda deneyimli klinisyenler yetiştirilmeye başlanmıştır. "İnternet bağımlılığı" sorununun Türkiye'de de giderek artmaya başlayıp klinisyenlerin bu durum ile sıkça karşılaşmaya başlayacakları düşünülebilmektedir. Özellikle ülkemizde genç nüfusun çok olması ve internet kafelerin kontrolsüz bir şekilde yaygınlaşmasının bir güvenlik sorunu oluşturmasının yanında yeni tanımlanmakta olan problemlili internet kullanımının açısından uygun bir zemin hazırlamaktadır(Arısoy, 2009).

İnternet Kurulu'nun (2012) Gençlerin İnternet Kullanımına yönelik yaptığı araştırmada ailelerin kontrolü konusunda görüşülen gençler farklı görüşler sunmuşlardır. Bir grup bu durum genç tarafından olumlu karşılanmış ve aileleri tarafından koyulan yasakların onları daha düzenli bir kullanıcı yapacağı savunulmuş, diğer bir grup tarafındansa, bu tür yasakların ters etki yaptığı ve interneti daha fazla ve gizlice kullanmaya yönelttiği belirtilmiştir. 1000 aileyle İsrail'de yapılan araştırmanın sonuçları, adölesanlar tarafından internet kullanımına ayrılan zamanın artmasıyla ebeveynlerine olan yakınlığın azaldığını ve kuşaklar arası çatışmaların internet ödev dışı amaçlar ile kullanılmasıyla arttığını göstermektedir (Mesch, 2003).

2.1.4. Problemlili İnternet Kullanımını Modelleri

Birkaç kuramsal yaklaşım internet kullanımı kaynaklı olumsuzlukların doğasını açıklamaktadır. Bu yaklaşımların içinde bulunan Goldberg Modeli, Young'ın İnternet Bağımlılığı Modeli, Davis'in Bilişsel-Davranışsal Yaklaşımına Dayalı Patolojik İnternet Kullanımı Modeli ve Caplan'ın Modeli bu bölüm kapsamında açıklanmıştır.

2.1.4.1 . Goldberg Modeli

Goldberg (1997) tarafından, on iki aylık bir dönemde herhangi bir zaman aralığında meydana gelen aşağıdakilerin üçü ya da daha fazlası ile kendini

gösteren, klinik anlamda belirgin bir bozulma veya sıkıntı oluşturan uygunsuz internet kullanımı, problemlili internet kullanımı şeklinde ifade edilmektedir (Goldberg, 1997):

1. Aşağıdakilerin biriyle tanımlanabilen tolerans gelişmesi:
 - a. İstenen keyfin alınabilmesi amacıyla belirgin şekilde süresi artan internet kullanımı
 - b. Sürekli şekilde aynı sürelerde internet kullanımıyla alınan keyfin azalması
2. Aşağıdakilerin biriyle tanımlanabilen yoksunluk gelişmesi:
 - a. Psikomotor ajitasyon
 - b. Bunaltı
 - c. İnternette neler olduğu konusundaki takıntılı düşünceler
 - d. İnternet konusunda fanteziler ve hayal kurulması
 - e. İstemli veya istemsiz tuşlara basma hareketi yapılması
 - f. Bu sıkıntılı durumlardan kurtulma amacıyla internet ya da benzeri servislere bağlanması.
3. Çoğunlukla internet kullanımı tasarlandığı süreden daha uzun sürmektedir.
4. İnternet kullanımının bırakılması veya denetimde tutulması amacıyla sürekli bir istek veya boşa çıkan çabalar bulunmaktadır.
5. İnternetle alakalı işlere oldukça fazla zaman harcama (kitap almak, yeni web tarayıcıları ve programları denemek, dosyaları düzenlemek vb.)
6. İnternet kullanımından dolayı önem arz eden toplumsal, mesleki etkinlikler ya da boş zamanları değerlendirme etkinliklerinin bırakıldığı ya da azaltıldığı görülür.
7. İnternet kullanımı dolayısıyla oluşmuş veya alevlenmiş olabilen sürekli var olan veya yineleyici bir şekilde görülen fiziki veya psikolojik bir sorun (uykusuzluk, evlilik problemleri, işe ve randevulara geç kalma vb.) olduğunun bilinmesine rağmen aşırı şekilde sürmektedir.

2.1.4.1. Young Modeli

Goldberg tarafından internet bağımlılığının ölçütlerinin tanımlanması amacıyla madde bağımlılığı ölçütleri kullanılırken, buna Young (1996)

tarafından karşı çıkılmış ve internet bağımlılığı açısından tanı ölçütleri DSM-IV'te bulunan ve internet bağımlılığına en yakın bozukluk olduğu düşünülen patolojik kumar oynama ölçütleri uyarlanmak suretiyle oluşturulmuştur. Young tarafından tanımlanan sekiz ölçütün beş tanesinin yaşanması halinde kişinin internet bağımlısı olduğu söylenebilmektedir.

Young'ın (1996) ortaya koyduğu tanı ölçütleri şu şekildedir;

1. İnternetle alakalı aşırı zihinsel uğraşın (sürekli şekilde internetin düşünülmesi, internette yapılan aktivitelerin hayal edilmesi, internette yapılması planlanan bir sonraki etkinliğin düşünülmesi, vb) olması,
2. Doyuma ulaşma amacıyla gittikçe daha fazla internetin kullanılması ihtiyacı duyulması,
3. İnternet kullanımının kontrol edilmesi, azaltılması veya bırakılmasına yönelik başarısız girişimlerin bulunması,
4. İnternet kullanımını azaltma veya tamamen kesme halinde, çökkünlük, kızgınlık ya da huzursuzluğun (irritabilite) hissedilmesi,
5. İlk etapta planlanandan süreden daha uzun internette kalınması,
6. Aşırı internet kullanımından dolayı aile, okul, iş ve arkadaş çevresi ile sorunların yaşanması, eğitim ya da kariyerle alakalı bir fırsatın tehlikeye atılması veya kaybedilmesi,
7. İnternette kalma süresiyle alakalı aile bireylerine, terapisteye ya da yakınlarından birine yalan söylenmesi,
8. İnternetin problemlerden kaçma ya da olumsuz duygulardan (örn, çaresizlik, suçluluk, kaygı, depresyon) uzaklaşılması amacıyla kullanılması.

2.1.4.2. Davis Modeli

Davis (2001) tarafından 'anormal davranışın temel sebebi kişinin bilişleridir' teorisinden yola çıkılarak oluşturulan modelde patolojik internet kullanımının ortaya çıkışı ve nasıl sürdüğü tanımlanmıştır. Patolojik internet kullanımı belirtileri içinde genel olarak belirgininin duyuşsal veya davranışsal belirtilerin olduğu görülürken Davis tarafından bu durumun aksine patolojik internet kullanımının bilişsel belirtilerinin çoğunlukla duyuşsal ve davranışsal belirtilere ortam oluşturabileceği öngörülmüştür. Bundan dolayı öncesindeki araştırmacıların davranışsal unsurlar ve günlük hayattaki olumsuzluklar

odaklı çalışmalarına karşın Davis tarafından problemlili internet kullanımıyla ilişkilendirilen işlevsel olmayan bilişler üzerine odaklanılmıştır.

2.1.4.3. Caplan Modeli

Caplan (2002) tarafından Davis'in bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayanan patolojik internet kullanımı modeli temel alınarak yeni bir teori oluşturulmuştur. Young ve Davis'ten farklı şekilde Caplan, "problemlili internet kullanımı" kavramı tercih edilmiştir.

Caplan (2010) modelinde; sosyal izolasyon, depresyon benzeri problemlere sahip kişilerin sosyal iletişim bakımından işlevsel olmayan bilişleri bulunmaktadır, bu kişiler tarafından yüz yüze iletişimden ziyade daha az tehdit edici olduğu düşünülen sanal iletişim tercih edilmektedir. Sanal ortamda kendilerini daha rahat hissettiklerinden dolayı internetin aşırı kullanımı ve ardından problemlili internet kullanımı görülür. Kendini sosyal yaşamda ifade edemediği düşüncesinde olan kişiler kendilerini yüz yüze olmayan bir iletişim içinde daha rahat hissederler. Kişi iletişim kurduğu kişiye bu yol ile olumsuz özelliklerini aktarmaz, kendisinde bulunmayan olumlu özelliklerinin var olduğundan söz edebilir, böylelikle bu kişilerde internet iletişim kurmuş oldukları kişi üzerinde etki bırakabildiği düşüncesi oluşturmaktadır. Sanal iletişim, kişi üzerinde bu tür iletişimin kolay, daha az risk içerikli, daha heyecanlı olduğu inancı oluşturmaktadır.

Caplan, (2002) tarafından bu önermelerin doğruluğunun araştırılması amacıyla, 18–57 yaş arasında toplam 395 kişiden oluşan bir araştırma yapmıştır. Çalışmada sanal iletişim tercihi açısından depresyon ve sosyal izolasyon faktörünün önemli olduğu bilhassa yalnızlığın internet bağımlılığı açısından önemli bir risk oluşturduğuna ulaşılmıştır. Caplan tarafından, sosyal becerileri hususunda yalnız insanların kendilerini yetersiz hissettikleri ve sanal iletişimi tercih ettikleri belirtilmiştir.

2.1.5. Ergenlik ve Problemlı İnternet Kullanımı

İnternet kullanıcılarının temel popölasyonu git gide ergenlerden oluşmaya başlamıştır. Gençler arasında, internet kullanmanın, popüler bir etkinlik olduğu düşünölmekte ve batılı toplumlarda adölesanların içinde en popüler boş zaman aktivitelerinin arasında bulunmaktadır (Van denEijnden ve ark., 2010).

Problemlı/patolojik internet kullanımının en önemli sebebi genel olarak ergenlerin gelişimsel ihtiyaçlarından doğmaktadır. Ergenlik ve erişkinlik dönemi kimlik oluşumu ve ilişki arayışı dönemi olduğu için, bu gelişimsel çatışmaların aşılması konusunda sorunla karşılaşanların interneti bir başa çıkma mekanizması şeklinde kullanma konusunda bilhassa daha eğilimli oldukları belirtilmiştir (Guan ve Subrahmanyam,2009).

Ayrıca internet ortamında ergenler kimliklerini gizleyebilir ve istedikleri bir kimlikte görünebilirler. İdeal veya arzu edilen kimliği gösterme çabalarıyla birlikte genellikle arkadaşlarına şaka yapmak için bu durum oluşabilmektedir. Gelişmekte olan iletişim repertuarlarında internetin bir araç şeklinde kullanılmasının yollarından biri olarak ergenler tarafından bu kimlik oyunları gerçekleştirilmektedir. Fakat daima sahte kimlik örüntülerinin kullanılmasıyla ergenler psikolojik olarak incinebilir duruma gelmektedirler. Öyle ki interneti yoğun olarak kullanmakta ve internet bağımlılığı veya patolojik/sağıksız internet kullanımı belirtileri göstermekte olan ergenler, bunun yanında internet ortamı içinde sürekli "ideal" kimliklerini sergileyebilmektedirler. Bu durumda gerçekçi olmayan bir şekilde ergenin genel olarak bireysel kimlik değerlendirmelerinin şişmesi mümkündür. Neticede, kimlik kazanma süreci içinde zorlanmakta olan ergenler tarafından, internet gerçek yaşam sorumlulukları ve gerçek kimliklerinden kaçma konusunda yardımcı şeklinde görölmeye başlanabilmektedir (Ceyhan, 2008).

Adölesanların psikososyal gelişim görevlerinin başarması ergenlik döneminde internet bağımlılığının gelişmesiyle engellenebilir. Bunun sebebi bu dönemin; gencin kimliğinin oluştuğu, gelecek amaçlarının belirlendiği, kendisi açısından kimin öneme ve değere sahip olduğu, başkalarıyla ilişkilerinin nasıl olacağı, arkadaşlıkların nasıl sürdüröleceği ve yaşamda hangi yolun izleneceği konusunda temel soruların cevaplanmaya başlandığı

karmaşık bir dönemdir. Genç, bu dönem içinde otonomisini kullanma ve aileden ayrı şekilde karar verme isteğinde olmakta, duygularını yönetip sürdürme hususunda güçlüklerle karşılaşmaktadır (Ni ve ark., 2009).

Yaşlılarıyla yakın ve anlamlı ilişkilerin kurulması ergen ruh sağlığı açısından oldukça önemlidir. Aileyle, ergenlik çağına özgü problemlerden ve kuşak çatışması gibi nedenlerden dolayı paylaşacak pek fazla şey kalmaması, arkadaşlık kurma konusunda güçlük yaşama ve içe kapanıklıktan dolayı kendilerini yalnız hissedip sosyal hayat içinde bu yalnızlıklarını giderme konusunda güçlük yaşayan gençlerin rahat bir biçimde internete bağımlı hale gelmeleri mümkündür. Zira sanal dünya içinde, yalnızlıklarını giderecek veya yalnız olmadıkları hissi verebilecek çok sayıda unsur vardır. Sanal ortamda kurulan ilişkiler aileden ve çevreden edinilecek bilgilerin ve olgunlaşmanın yerine geçmektedir(Ceyhan, 2008).

Araştırmalarda, ergenlerin depresyonunu hafifleten bir rahatlama yeri şeklinde internet dünyasının görülmeye başlandığı görülmektedir. Bazı araştırmalarla, ergenler tarafından düşük benlik saygısıyla ve diğer uyum problemleriyle baş etme stratejisi şeklinde sağlıksız/problemlili internet kullanımı davranışı sergilendiği ortaya koyulmaktadır (Ceyhan, 2008).

Ayrıca başka birçok teknolojik araçta bulunmayan bir kontrol duygusunu bilgisayar ve internet yaratmakta olup, kişinin istediği zaman istediği bilgiye ulaşması rahatlığı sunmaktadır. Bilhassa gençler açısından bu kontrol duygusu oldukça cezbedicidir. Özellikle henüz kontrol ve otonomi duygusunu kişilerarası ilişkilerinde yaşayamamış olan gençler, internetle bu isteklerini gerçekleştirme açısından büyük bir fırsata ulaşırlar (Özcan, 2004).

Neredeyse her yaşta görülmesi muhtemel olan problemlili internet kullanımı başta 12-18yaş grubu bakımından önemli bir risk unsurudur. Aşırı internet kullanımını özellikle öğrencilerin arasında inceleyen bazı araştırmalarda genel nüfusu temsil etmemesine karşın, internete ulaşmaları ve zamanlarının esnek olması dolayısıyla öğrenciler internet sorunları bakımından yüksek risk grubu şeklinde değerlendirilirler. Yabancılar ile etkileşimde bulunmaya yönelik, bilhassa okulda pek fazla arkadaşı olmayıp, yalnızlık duyguları ve sosyal kaygısı bulunan çocuklarda bir eğilim bulunduğuyla ilişkili bulgulara ulaşılmıştır (Şendağ ve Odabaşı, 2014).

2.1.6. Problemlı İnternet Kullanımı İle İlgili Araştırmalar

Kurtaran (2008) tarafından yapılan araştırmanın neticesinde, internet bağımlılığının, benlik saygısının negatif yönde, yalnızlığıysa pozitif yönde anlamlı bir biçimde yordadığı, fakat depresyonu, istatistiksel açıdan anlamlı şekilde yordamadığına ulaşılmıştır.

Park ve diğerleri (2008) tarafından yapılmış olan, Güney Koreli lise öğrencilerinde internet bağımlılığı görölme sıklığı ve internet bağımlılığının ailesel faktörlerle ilişkisinin ele alındığı çalışmada, ergenlerin %11 kadarı internet bağımlısı şeklinde sınıflandırılmıştır. Araştırma bulguları, internet bağımlılığının ebeveyn tutumları, aile içi iletişim, aile içi şiddet benzeri değişkenler ile ilişkili olduğunu vurgulamaktadır. Bu bağlamda araştırmacılar tarafından, internet bağımlılığının önlenmesi konusunda ailenin önemli bir rol oynayabileceği ve bu faktörün ile alakalı geliştirilecek programlarda mutlaka göz önünde bulundurulması gerektiği belirtilmiştir.

Huang ve diğerleri (2009) tarafından her on üniversite öğrencisinin birinin problemlı internet kullanımı gösterdiği, erkek öğrencilerden %14'ünün, kıızlardansa %5'inin problemlı internet kullanımının olduğu saptanmıştır. Bunun yanında araştırmada problemlı internet kullanımının gelişmesine öğrencilerin akademik başarılarının düşük olması ve aile ilişkilerinin zayıf olmasının sebep oluşturduğu belirtilmiştir. Ayrıca depresyonla problemlı internet kullanımının arasında da ilişkinin bulunduğu görölmüştür.

Kayri ve Günüç (2009) tarafından, üniversite öğrencilerinden %13'ünün internet bağımlısı olma yolunda risk içinde oldukları ve %12'sinin internet bağımlısı olduğuna ulaşılmıştır.

Esen (2010) tarafından, 15-17 yaş aralığında bulunan lise öğrencilerinin akran baskısı ve algılanan sosyal destek değişkenlerinin, internet bağımlılığını yordama gücünün incelendiği bir çalışma yapılmıştır. Bu çalışmada akran baskısının, pozitif yönde anlamlı şekilde internet bağımlılığını yordadığı, algılanan aile ve öğretmen desteğininse negatif yönde anlamlı şekilde yordadığı; bu üç değişkenin beraber internet bağımlılığının, % 33'ünü açıkladığı belirtilmiştir.

İskender ve Akın (2010) tarafından, sosyal öz-yeterlikle internet bağımlılığının arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Diğer yandan internet bağımlılığı ile içsel akademik denetim odağı negatif yönlü bir ilişki sergilerken, internet bağımlılığı ile dışsal akademik denetim odağı pozitif yönlü bir ilişkidir. Araştırmanın sonuçları, bireylerin internet bağımlılıklarının, sosyal öz-yeterlik düzeylerinin artırılmasıyla azalacağını vurgulamıştır.

Saville, Gisbert, Kopp ve Telesco (2010), tarafından 276 öğrenci üzerinde internet bağımlılığı ile ilişkili ölçme aracı uygulanmış ve bu öğrencilerin içinden yaş, cinsiyet ve sınıf bakımından eşlenmiş internet bağımlısı olan ve olmayan 14 kişilik bir grup oluşturulmuştur. Erteleyebilme özellikleri bakımından internet bağımlısı olan ve olmayan grup karşılaştırılıp internet bağımlısı olmayanların erteleme özelliği daha yüksek bulunmuştur. Bu durumda dürtüselliğin internet bağımlılığıyla ilişkili olduğu ve bu bağlamda internet bağımlılığının diğer bağımlılık türleri ile ortak noktaları olduğu görülmüştür.

Ceyhan (2011) tarafından yapılan ve ergenlerin problemleri internet kullanım düzeyleriyle cinsiyet, başarı düzeyi, sınıf, devam ettikleri okul türü, aileden ve arkadaşlardan algıladıkları sosyal destek düzeyleri ve haftalık ortalama internet kullanım süresi arasındaki ilişkilerin ortaya koyulmasını hedefleyen çalışma 307 lise öğrencisinin katılımıyla yapılmıştır. Araştırmanın sonucu internet kullanım süresi, sınıf düzeyi ve okul türünün problemleri internet kullanımı için önemli yordayıcılar olduğunu göstermiştir. Araştırmanın sonucunda; ergenlerin internet kullanımlarının yüksek olmasının, lisenin ilk yıllarına ve endüstri meslek lisesine devam ediyor olmalarının problemleri internet kullanımı geliştirmeleri açısından önemli risk faktörleri olduğuna ulaşılmıştır.

Koç (2011) tarafından günde 6 saatin üzerinde internete bağlı kalan kişilerde psikiyatrik semptomların görüldüğü ve internet bağımlılığı ile depresyon, fobik anksiyete, obsesif kompulsif, somatizasyon, düşmanlık, kişiler arası duyarlılık, paranoid düşünce ve psikotizm psikiyatrik semptomları arasında ilişki olduğu saptanmıştır.

Ayas (2012) tarafından, utangaçlık ile internet ve bilgisayar oyunu bağımlılığı düzeyinin arasında pozitif yönlü ilişkinin, internet bağımlılığı düzeyiyle bilgisayar oyun bağımlılığı düzeyinin arasında pozitif yönlü, yüksek düzeyde anlamlı bir ilişkinin varlığına ulaşılmıştır.

Debernardi (2012) tarafından yapılan tez araştırmasında, kaygılı ve kaçınan bağlanma stilleriyle problemlili internet kullanımının dört alt faktörünün arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bunun yanında, bağlanma stilleri içinden kaygılı bağlanmış olan bireylerle çevrimiçi sosyalleşmenin arasında anlamlı bir ilişkinin varlığına ulaşılmıştır. Araştırmanın genel sonucuya kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerinin problemlili internet kullanımı riskini artırdığını gösterir.

Odacı ve Çıkrıkçı (2014) tarafından yapılan çalışmada, kayıtsız ve saplantılı bağlanma stilleriyle problemlili internet kullanımının arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Gerçek yaşamda kayıtsız bağlanma stili olan bireylerin, duygu ve düşüncelerini ifade etme konusunda zorluk yaşamaları internet kullanımına olan eğilimlerinin artmasına sebep olmuştur. Bunun yanında, problemlili internet kullanımıyla güvenli ve korkulu bağlanma stillerinin arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Bununla birlikte araştırmada; problemlili internet kullanımının bireyin iyilik halinden de etkilendiği belirtilerek, bireyde problemlili internet kullanım oranının iyilik halinin yükselmesiyle düştüğü saptanmıştır.

2.2. Yaşam Doyumu

2.2.1. Yaşam Doyumu Kavramı

Denge durumunun tekrar kurulması doyum şeklinde ifade edilmektedir. Denge durumu beklentiler, gereksinimler, istek ve dilekler karşılandığında, organizmada açlık, susuzluk cinsellik benzeri temel biyolojik ihtiyaçlar veya merak, sevgi, yakınlık, başarı benzeri ruhsal ihtiyaçlar giderildiğinde tekrar kurulmaktadır. Yaşam doyumuyca; birey tarafından kullanılan ölçütlere dayalı biçimde iyi yaşamın ne olduğu ile alakalıdır. Yaşam doyumunu kendi ölçütlerine göre bireyin global olarak yaşamının belli alanlarının (örn.aile, okul, arkadaş vb. gibi) kalitesini değerlendirmesi göstermektedir (Acar, 2009, s.22).

Felsefeciler bakımından insan eylemlerinin motivasyon kaynağının çağlar boyunca insanlığın ilgi odağındaki yaşam doyumu veya bilinen adı ile mutluluk olduğu görülmüştür(Özer ve Karabulut, 2003).Yaşam kalitesi bireysel özellikler, objektif koşullar ve bu koşulların sübjektif değerlendirilmesi sonucunda ortaya çıkan kompozisyonudur. Yaşam doyumuysa, bireysel bazı ölçütlere göre objektif koşulların değerlendirilmesi sonucu oluşur ve yaşam kalitesinin kavramsallaştırılması için kullanılmakta olan yaklaşımlar arasındadır(Acar, 2009, s.22).

Yaş, cinsiyet, eğitim seviyesi, çalışma ve iş koşulları, gelir düzeyi, din, ırk, toplumsal yaşam, evlilik ve aile yaşamı, kişilik özellikleri ve biyolojik etkenlerin yaşam doyumuyla ilişkisi bulunmaktadır (Acar, 2009, s.23).Bir tepki türü olan yaşam doyumu kişilerin çalışma hayatının dışında sahip oldukları yaşam karşısında aldıkları tavidir. Dikkat edilirse bu kavramda bir hoşnutluk da söz konusu olmaktadır. Bu kavram bireyin hayatı ve sahip olduklarından hoşnut olmasını da belirtmektedir. Mutluluk, esenlik anlamları da bu kavramın beraberinde gelir. Diğer bir tanımla yaşam doyumu; bireyin elindeki şeyleri düşünüp, kişisel açıdan hoşnut kalma olarak da ifade edilebilir (Telman ve Ünsal, 2004).

Yaşam doyumuyla örtüşen diğer bir kavram mutlu olma durumudur. Kişi, yaşamdan aldığı doyumun sonucunda mutluluğu yaşayacaktır. Bu hususta üç nokta önemlidir. Bunlar; yaşamın anlamlı olması, yaşamdan tat alma ve yaşamda kendi açısından önemli bir şeye bağlanma şeklindedir. Esasında bu üç noktayla yaşamdan alınacak tatmin paraleldir. Yaşam doyumuyla mutluluğun arasında küçük bir fark bulunmaktadır. Yaşam doyumu şimdiki zamanda yaşanan bir durumken mutluluksa daha ileriye dönük bir durumdur. Ayrıca mutluluk daha soyut bir kavram özelliğindedir (Keser, 2005, s.12).

Yaşam doyumu ve buna eşlik eden duygu ile ilgili olan öznel iyi oluş, insanlar tarafından kendi yaşamlarının neden ve niçin pozitif yollar şeklinde değerlendirildiği üzerinde durmaktadır. Mutluluk, doyum, moral ve olumlu duygu gibi ayrı kavramlar bu çalışmaların kapsamındadır. Mutlu kişinin; sağlıklı, genç, ılımlı, arzulara sahip ve zeki kişi olduğu söylenebilir (Akandere ve Acar, 2009, s.25).

Veenhoven (1996) tarafından yaşam doyumu bir bütün şeklinde yaşamın bütün kalitesinin, pozitif açıdan gelişiminin derecesi biçiminde tanımlanmaktadır. Yaşam doyumu ve doyum alanı arasındaki ilişki yaşam doyumunun belirleyicilerini yaşam süreci, tecrübeli olmak (hazsal tecrübenin işlevi, sevmek veya sevmemek, duyguların işsel üretimi, hoşlanma kapasitesi), yaşamda meydana gelen değişiklikler (toplumun kalitesi, toplumdaki yeri, kişisel yetenekleri), gelişimin içsel ilerleyişi (hesap etme veya sonuç çıkarma, duyguların temelindeki anlamlar, yaşam alanı ve bütünün gelişimindeki farklar) ile ifade edilmektedir.

Yaşam doyumuyla alakalı yapılmış olan tanımlamaları üç grupta incelemek mümkündür. Birinci grupta; iyi oluş, erdem, kutsallık benzeri tanımlamalar bulunmakta olup bunların dış ölçütlere dayandığı görülür. Coon (1971) tarafından kültürlere ve bölgelere göre ideal üzerine yapılan kavramsallaştırmaların değişiklik gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Çok arzulanan bir niteliğin elde edilmesinin, sahip olununun üstünde mutluluğun subjektif durum üzerinde durulmayan normatif tanımlamalarında daha fazla durulmuştur. İkinci gruptaysa insanlar tarafından yaşamlarının olumlu anlamda değerlendirilmesini sağlayan etmenler dikkate alınmıştır. Subjektif iyi oluş burada yaşam doyumu olarak adlandırılmaktadır. Shin ve Johnson (1978) bireylerin kendi yaşamlarıyla ilişkili yargılarının koşullarını inceleyerek, mutluluğun kişi tarafından seçilen kriterlere göre yaşam kalitesinin global bir değerlendirmesi olduğunu belirtmişlerdir. Mutluluğun diğer bir tanımı kişilerin arzularından ve amaçlarından doğan doyumun bütünleşmesidir. Üçüncü gruptaysa günlük yaşam akışının üstünde durularak günlük ilişkilerde olumsuz duygu karşısında olumlu duygunun egemen olması anlatılmak istenmektedir. Olumlu duygusal yaşantıya ağırlık verilir. Mutlu kişi, belli bir yaşam periyodu içinde daha fazla hoş duygular yaşayandır (Akt. Özgen, 2012).

Bütün bir memnuniyet duygusu şeklinde yaşam doyumu tatmin veya yaşam genelinde mutluluk ifade edilmektedir. Zihinsel refahın önemli belirleyicilerinden biri yaşam doyumudur. Yaşam kalitesinin içsel dünyaya dayanılıp tüm yönleri ile değerlendirilmesi anlamındadır (Malinauskas, 2010).

Bu değerlendirmelerin kapsamında olaylar karşısında duygusal tepkiler, zihinsel süreçler ve iş, eğitim gibi hayatın farklı yönlerinde görülen memnuniyet yargıları bulunur (Shahyad ve arkadaşları, 2011).Olayların anlık duygusal yorumundan bu bilişsel yargılar büyük ölçüde bağımsız olmaktadır. Bunun sebebiyse yaşam doyumlarını değerlendirmeleri sırasında bireylerin fiziksel, sağlık, ekonomik ve sosyal kaynaklar gibi başka bir takım ölçütler kullanmalarıdır. Yaşam doyumunu anlık duygusal deneyimleri açan ve duygusal durumlara oranla daha sabit bir yaşam kalitesi değerlendirmesiyle görülür (Sloper ve arkadaşları, 1991).

Hayatın pek çok yerinde yaşam doyumunun önemli bir rolü vardır. Shahyad ve arkadaşları (2011) tarafından 200'n üzerinde makale taranıp mutluluğun sonuçları araştırılmış ve genellikle mutluluğun olumlu sonuçlar ile alakalı olduğu bulunmuştur. İş, eğitim, sağlık, kişiler arası ilişkiler alanlarındaki olumlu sonuçların yanında yüksek yaşam doyumunun yazına göre pek çok kazanımı bulunmektedir. Aksi şekilde düşük yaşam doyumuyse zihinsel ve fiziksel hastalıkların öncüsü olabilmektedir. Buna rnek olarak hayattan doyum alan insanların almayanlara göre daha uzun yaşamaları, hastalıklar ile etkili mücadelede daha fazla kazançlı olmaları verilebilir. Diener ve arkadaşları (2009) tarafından yapılan meta analizdeyse sağlık üzerinde olumlu duyguların daha az semptom, daha az acı, daha iyi akciğer fonksiyonları gibi olumlu etkilerinin bulunduğu belirtilmektedir.

Yaşamdan alınan hazzın önemli görülmemesi zihinsel ve fiziksel problemlere neden olmaktadır. Bireyin zihinsel ve fiziksel sağlığının karşılıklı ilişkisi, sağlığın biyopsikososyal modeline göre genel yaşam doyumunu etkilemektedir. Alan yazında yaşam doyumunun genç ve yaşlı bireylerde doğal sebeplere (fiziksel hastalık benzeri doğal sebeplere atfedilebilecek toplam nüfusa göre ölüm sayısı) ve doğal olmayan sebeplere bağlı ölüm (intihar, cinayet, kaza gibi fiziksel hastalıkla direkt ilişkili olmayan sebeplere atfedilebilecek toplam nüfusa göre ölüm sayısı) riskini azalttığı görülmektedir (Lightsey ve Boyraz, 2011).

Benzer olarak yapılmış olan bir araştırmada olumsuz duyguların kontrol edilmesinin ardından sağlıklı ve de fiziksel hastalığı bulunan bireylerde olumlu duygulanımın, yaşam doyumunu ve diğer olumlu karakteristik

özelliklerin ölüm riskini azalttığına ulaşılmıştır. Depresyonun demografik değişkenlerle kontrol edildiği bir diğer araştırmadaysa yine sağlıklı ve rahatsızlığı bulunan bireylerde yaşam doyumu ve olumlu duyguların düşük ölüm riskinin belirleyicisi olduğu görülmektedir. Finli erkeklerdeki intihar olgularının artmasında başlangıçtaki yaşam memnuniyetsizliğinin rolü belirleyicidir.20 yıl süren bir izlem çalışmasının sonucunda ortaya çıkmıştır(Lightsey ve Boyraz, 2011).

Yazındaki araştırmalar göz önünde bulundurulduğunda yaşam doyumunu arttıracak etkenlerin öğrenilmesinin açıkça yaşamsal bir değeri olduğu görülür. Yaş, cinsiyet, medeni durum, sağlık, eğitim benzeri değişkenlerle yaşam doyumunun arasındaki ilişkinin araştırılmasına karşın pek çok çalışmada tutarlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Sonuç olarak demografik değişkenlerden mutluluğun; insanların değerlerinin, amaçlarının, kişiliklerine bağlı şekilde etkilendiğine ulaşılmıştır. Araştırmacılar bundan dolayı, psikolojik değişkenleri (öz-güven, optimizm vb.) yaşam doyumunun belirleyicisi şeklinde araştırmaya başlamışlardır (Hobfoll, 2002).

Hemen hemen her birey hazla ve olumlu duygular ile yaşamın renklenmesini, zenginleşmesini istemektedir. Farklı yönden yaşamda acı, keder, elem, gerilimler, yoksunluk, engeller gibi pek çok kötü öge de bulunmaktadır. Bireyin öznel ve nesnel konumları açısından olumsuz koşullar pek çok sarsıntı yaratmaktadır. İnsan bilimcileri tarafından durumsal ve bireysel özellikler çeşitli modeller ile beraber değerlendirilerek; iyi olmanın yapısı daha fazla anlaşılmaya çalışılmıştır (Yetim, 2001).

Neugarten tarafından yaşam doyumunun belirlenmesi amacıyla kullanılan ölçüte göre yaşam doyumunu yüksek olan bireylerin (Özgen, 2012);

1. Günlük yaşam etkinliklerinden zevk duyması,
2. Yaşamı ile alakalı amaçlarının bulunması, yaşamının bir anlamının olması ve geçmiş yaşamının sorumluluğunu alması,
3. Yaşamı süresince belirlemiş olduğu hedeflere ulaştığı inancının bulunması,
4. Zayıflıkları olsa da yaşlılığında olumlu bir ben imgesinin bulunması ve değerli bir varlık olduğunu kabul edebilmesi,
5. Yaşama karşı genel olarak iyimser bir tutum sergilemesi beklenir.

Bazı araştırmacılar tarafından farklı yaş grupları ve mesleklere göz önüne alınarak oranlamalar yapılmıştır. Yılmaz, Keser ve Yorgun tarafından konaklama işleten kişilerin üstünde yapılan çalışmada, 41-50 yaşlar arasında bulunan çalışanların diğer yaş gruplarına göre yaşama doyumları daha az olarak bulunmuştur. Ünal ve diğer araştırmacılar tarafından doktorlar üstünde yapılan çalışmada 40 yaş ve üstündekilerin daha genç olanlara göre yaşam doyumları daha yüksek bulunmuştur(Yılmaz ve arkadaşları 2010).

Yazında; engelli çocukları bulunan, onları yetiştirmekte olan babaların yaşam doyumlarını ve stresini etkileyen faktörlerle alakalı az sayıda araştırmaya rastlanmaktadır. Engelli çocuğu bulunan annelerle alakalı daha fazla çalışma mevcuttur (Sloper ve arkadaşları, 1991).Engelli ocuklara sahip ebeveynlerin yaşadıkları stres, yaşam doyumları ve aldıkları sosyal destekler ile alakalı çalışmalar sınırlı sayıdadır (Küçüker, 2001).

2.2.1.1. Yaşam Doyumunun Önemi

Bireyin yaşamındaki en önemli hedefleri arasında mutluluk veya yaşam doyumunu bulunmaktadır. Bu açıdan da görüldüğu üzere bilimsel anlamda en fazla araştırılması gereken konulardandır. Bireyin psikopatolojik yönlerinden ziyade güçlü yönlerinin tanımlanması ve geliştirilmesi yaşam doyumuyla mümkündür (Seligman, 2007).

Frish (2006, s.41) tarafından bu durum şu metaforla açıklanmaktadır; “Mutsuz kişiler veya mutluluğu doruğunda olmayanlar yanlarında gerekli donanım, malzeme olmaksızın dağa tırmanma çabasındaki dağcılardır.” Yani beceri, farkındalık ve malzeme gerektirmektedir. Kendini gerçekleştirmek tıpkı dağa tırmanmak gibidir. Yaşam yolculuğunun veya dağa tırmanmanın zor olmasına karşın her adımla bütünlüğün ve güvenin daha çok arttığu hissedilir. Pek çok kişi yol gösterici veya rehberine sahip değildir. Pek çok kişiyi ailesi ihmal etmiş, umursamamış veya sömürmüştür. Veyahut yaralara, engellere sahiptir ve temel gereksinimleri, arzuları ve hedeflerini gerçekleştirememektedir.

Yaşamları boyunca bireylerin en fazla ulaşmayı istedikleri nokta mutluluktur. Ancak yaşam doyumunu ve mutluluk üzerine yakın zamana kadar pek önem verilmemiştir. Prieto ve arkadaşları (2005) tarafından alanyazında

yaşam doyumu araştırmalarının git gide arttığı; fakat araştırma veri tabalarından biri olan PsylInfo'da" mutluluk" ve "yaşam doyumu" kavramlarından her biri için listelenen çalışmaların yaklaşık 4000 kadar olduğu, buna karşın "stres" için 40.000 ve "depresyon" içinse 30.000 çalışmanın listelendiği belirtilmiştir.

Prieto ve arkadaşları (2005) tarafından yapılan çalışmalarda, belirli bir ankette 47 ülkenin 9.000 lise ğrencisi üzerinde 20 farklı değerin (aşk, sağlık, cennete girmek, mutluluk vb.) nemi ile alakalı 9 dereceli Likert leğinin uygulanması sonucu mutluluğun ortalaması 8.1 şeklinde en önemli değer olduğu belirlenmiştir. Örneklemin içinde yalnızca %3 kısım mutluluğa önem vermemiştir. Yarısı tarafından mutluluğun önemi 9 şeklinde işaretlenmiştir.

Yaşam doyumunun, iyi olmanın ve mutluluğun olumlu sonuçlarının ortaya çıkmasıyla bu kavramlar daha önemli hale gelmektedir. Bireyin bütün yaşamına mutluluk kavramının birçok olumlu etkisi vardır. Bunları; mutsuz olanlara göre mutlu insanların daha sosyal ve güçlü sosyal veya romantik ilişkilerinin olması, intihar düşüncesinde olmamaları, bireyler arası ilişkilerinin daha yüksek doyumda olması, olaylar karşısında daha uygun tepkilerde bulunmaları, daha çok arkadaşa sahip olmaları sayesinde topluma daha fazla dahil olmaları, daha sağlıklı olmaları, daha kolay evlilik yapmaları ve evliliklerinde daha fazla doyum sağlamaları, işyerlerinde yüksek performans göstermeleri ve daha fazla para kazanmaları, örgüte uyumlarının daha kolay olması biçiminde sıralamak mümkündür(Sirgy ve arkadaşları, 2006).

Mutluluk kavramının önemi onun gelecekte yaşanabilecek olumsuzluklar karşısında koruyucu bir kalkan olmasıyla artmaktadır. Levinsohn, Redner ve Seeley (1991) tarafından yaşam doyumunun düşük olmasıyla mutsuzluk, depresyon ve psikolojik hastalıkların teşhis edilmelerinden iki yıl önce yordanabildiği belirtilmiştir (akt. Proctor ve arkadaşları, 2008).

Son olarak örgütlerin ve hkmetlerin politikalarının şekillendirilmesine imkn verecek en önemli öznel ve nesnel göstergeleri öznel iyi olma, yaşam doyumu ve mutlulukla ilişkili kolayca ölçülebilen sonuçlar içerir. Mutlu insanlar, sağlıklı, daha alışkan olup beşeri ve sosyal sermayeyi artırarak kendilerine yeterli olmaktadırlar. Toplum içinde öznel iyi olmanın zarar

göreceği düşünölen olumsuz durumlar için farklı telafi etme tepkileri gelişir. Buna örnek olarak bilhassa batı toplumlarının az gelişmiş bölgelerindeki yüksek suç oranlarının verilmesi mümkündür. Sağlıklı bir toplum yapısı amacıyla ekonomik iyileşmenin olduğu kadar, yaşam doyumunun yükseltilmesi de yöneticilerin ve politikacıların hedefinde olmalıdır (Cummins ve arkadaşları, 2009).

2.2.1.2. Öznel ve Nesnel Yaşam Doyumu

Öznel ve nesnel göstergelerinin, bütönsel bir yaşam değerlendirmesi içinde birlikte yer almalıdır. Bireyin arzularına göre iyi olmasını veya bireyin değerlendirmesini öznel göstergeler belirlerken, bireyin kendisine nesnel bakımdan iyi olan şeyler farkında olmasa ya da istemese dahi nesnel göstergelerin kapsamındadır (Brölde, 2007).

Diener ve Suh (1997) tarafından nesnel göstergelerin nesnel veri sağlama, toplumun normatif ideallerini yansıtmaya benzeri olumlu özellikleri ile beraber bazı zayıf yönleri gösterilmiştir. Nesnel göstergelerin zayıf yönlerinin örneği olarak verilerin yanıtlanması (evde doğumların veya gerçekte tecavüz sayısının saptanamaması gibi), bazı verilerin rakam ile ifade edilememesi, nesnel göstergeler seçilirken de öznel değerlendirmede bulunulması ve göstergelerin ağırlıklı hale getirilmesi konusundaki bireyler arası farklılıklar verilebilmektedir. Genel olarak nesnel göstergeler, bireyin iyi olması ile ilişkili bütöncöl veriye ulaştıramamaktadır. Öznel iyi olmayla nesnel göstergelerin arasında bulunan korelasyonlar çok düşük olmaktadır (Diener ve arkadaşları, 2009).

Disiplinler arasında öznel ve nesnel göstergeler arasındaki ilişki konusunda uzlaşmaya varılamamıştır. Bunun nedeni, öznel değerlendirmelerin ve algının oluşumun koşulları, kişilik, arzular, güç yapısı ve medyaya bağımlı olmasıdır. Sosyal bilimcilerin yaşam doyumunu, mutluluk benzeri öznel öğeler ve bilişsel, duygusal değerlendirmelere odaklanmalarına karşın ekonomistlerin daha çok zenginlik, eğitim, sağlık gibi nesnel öğeleri kullandıkları görülür (Cummins, 2000).

Andrews ve Withey (1976, s.5) tarafından öznel ve nesnel göstergelerin arasındaki ayırım reddedilmektedir. Nesnel göstergelerin, öznel

değerlendirmelere dönüştüğü ve gerçekte pek çok öznel değerlendirmenin nesnel ölçümlere ilişkin doğrudan bilgi verdiği savunulmaktadır.

Cummins (2000) tarafından bireylerin 40-100 arasında sola çarpık (negatif) dağılımda yaşam doyumu olduğu konusunda genel anlamda önemli bir bulguya daha ulaşılmıştır. Diğer bir ifadeyle insanların yaşam doyumlarının 40 puanın altına düşmediği görülmektedir. Yaşam koşullarından bağımsız şekilde insanların genel olarak mutlu olduğu yaşam doyumu ile ilişkili negatif eğimli dağılım araştırma sonuçlarında görülmektedir. Yaşam doyumuna nesnel göstergelerin anlamlı etki ettiği fakat nesnel yaşam koşullarının ciddi anlamda kötü olduğu hallerde söz konusu olmaktadır.

2.2.1.3. Mutluluk Alanı ve İstemli Denetim Alanı

Olumlu psikolojinin kurucuları arasında bulunan Seligman (2007) tarafından kalıcı mutluluğun temel boyutları belirlenmiş olup mutluluk alanı, yaşam koşulları ve istemli denetim şeklinde belirtilmiştir. Bununla benzer olan bir sınıflandırmayı da Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade (2005) yapmış olup sonucunda mutluluk varyansının üstünde genetik açıdan belirlenen mutluluk derecesinin %50, mutluluk ile alakalı etkinliklerin %40 ve çevresel faktörlerin %10 etkisi bulunduğu ulaşılmıştır (Akt. Seven ve arkadaşları, 2013).

Kalıtım ile belirlenen mutluluk derecesine belirlenmiş mutluluk alanı işaret eder. Bireyin deneyimlerini sadece dış koşulların etkilemediği, kalıcı yaratılış (dispositional) özelliklerinin öneminin bulunduğu sonucuna, iyi olma venesnel koşulların arasında yüksek bir korelasyonun bulunmamasıyla ulaşılmıştır (Diener ve arkadaşları, 2009).

Seligman (2007) tarafından yaşam koşulları; temelinde sağlık, yaş, para, eğitim, toplumsal yaşam, evlilik, ırk, cinsiyet, din şeklinde sıralanmıştır. Bunların diğer nesnel göstergelerle daha da genişletilmesi mümkündür. Mutluluk ile yaşam koşullarının ilişkisinin olmasıyla beraber bu oran düşünüldüğü derecede fazla değildir.

Dış koşullar ve kişiliğin haricinde kalan mutlulukla alakalı şekilde bireyin kontrolünde bulunan alan istemli denetim alanıdır. “Koşullarını seçemese dahi insanın bu koşullarda istediği tutumunu seçme, istediği tavrı

alma özgürlüğü vardır” görüşü hâkimdir. Olumlu psikolojide mutluluğu arttırıcı stratejilerin, yöntemlerin, terapilerin daha çok bu alana odaklandığı görülür. Gönüllü etkinlikler, tutumların ve davranışların değişimi mutluluğu arttıran stratejilere örnektir (Lyubomirsky ve arkadaşları, 2005).

2.2.2. Yaşam Doyumu Kavramının Tarihi

Bilimsel manada yüzyıllar boyunca yaşam doyumunu ve mutluluğun ihmal edildiği görülür. Öyle ki son yarım yüzyıla gelinceye dek bilimsel olarak mutluluk ve doyumla alakalı tartışmaların ve araştırmaların eksikliği şaşırtıcı düzeydedir. Bugün felsefeye geri dönüşün önemini vurgulayan ve bilimsel açıdan yaşam doyumunun dayandığı olumlu psikoloji paradigması köken olarak yaklaşık 2500 yıl öncesine ulaşmaktadır (Martin, 2007).

İlkçağ felsefesinde maddeci ve ruhçu yaklaşımlar insan mutluluğu ile ilişkili iki temel paradigmadır. Ortaçağ felsefesi, dinsel ve dogmacı yaklaşımdayken, yeniçağ felsefesi özgürlük ve hümanizmi temel alıp mutluluğa yönelik bir yaklaşımı izler(Özgen, 2012).

Özellik kavramı antropolojik devir sofistlerinden Protagoras (M.Ö. V. yy) tarafından “insan her şeyin ölçüsüdür” denilerek ortaya atılmış ve herkes için geçerli olan tek bir doğrunun bulunmadığı belirtilmiştir. Sofistler mutluluk açısından doğa karşısında insanların güçsüz olduğunu ve topluluk yaşamının sürdürülmesi amacıyla ayrı ayrı iş görmekte olan bütün insanların eşit hak ve nimetlere sahip olmasının gerekliliğini belirterek demokrasinin önemine değinmiştir (Birand, 1964).

Sokrates (M.Ö 470-399) tarafından mutluluk akıl, erdem, iyilik, vicdan ve bilgi kavramları ile ilişkilendirilmiştir(Özgen, 2012). Stoacı filozoflardan biri olan Epictetus (M.S. 50-130) tarafından mutluluğa kaderin kabul edilmesi, yaşamın temel sorumluluklarının en iyi biçimde gerçekleştirilmesi ve isteklerin sadece kontrol edebileceklere indirgenmesiyle ulaşılabileceği düşünülmektedir. Yalnızca kendi kontrolündekileri istemeye veya arzu etmeye insanın hiçbir zaman hayal kırıklığı yaşamayacağı, mutsuz olmayacağı savunulmaktadır. Stoacı bakış açısı, insanın koşullar veya nesnelere zarar görmeyeceğini; bu bağlamda onları nasıl gördüğü yani bakış açısının önemli olduğunu belirtmektedir (Frish, 2006).

Hristiyan kilisesinin amaçlarına göre Antik felsefe tarafından tekrar yorumlanan Ortaçağ felsefesinin, dinsel dogmacı bir felsefe olduğu kabul edilir. Dayanağı Aristoteles'in tanrı anlayışı ve Stoacıların tektanrıcılığı olup burada yaygın olan anlayış skolastik (imana dayalı) düşüncenin insanı mutluluğa götüreceğidir.

Kuşkuculuğa karşı çıkmış olan ilk dogmacı felsefeciler arasındaki Augustinus (354-430), sadece bir doğru bulunduğunu, insanın buna ulaşacağına inanmadan mutlu olamayacağını savunmaktadır. Aquino'lu Thomas (1225-1274) tarafından Yunan ahlakında bulunan yiğitlik, ölçülülük, bilgelik ve adalet kavramları arasında sevgi, inanç ve umut eklenmiştir. Akılla vahyin iki ayrı bilgi kaynağı olduğu, insanın akılla değer ve amaçlarının farkında olduğu belirtilse de yalnızca Tanrı'nın yardımı ile insanın gerçek mutluluğa ulaşabileceği söylenmektedir. Ancak dinle felsefe, inançla akılın Ortaçağ felsefesinin son döneminde birbirinden ayrılması Rönesans felsefesinin akli öne alan yaklaşımını getirmiştir (Özgen, 2012).

Yeniçağ felsefesi şeklinde de adlandırılan Rönesans Ortaçağın dine bağlı anlayışının yerine özgür, konu ve amacını kendisinin belirlediği bir yaklaşımdır. Protestanlık olarak adlandırılan bu akımla Martin Luther (1517) tarafından dini alanda reform hareketleri başlatılmış, dinsel yaşantının bağımsızlığı, akıl dini, doğal din anlayışıyla zengin hale gelmiştir (Frish, 2006).

17.yüzyılda Descartes (1596-1650) tarafından erdem, ruhun bedeni yenmesi şeklinde tanımlanmış ve insanın düşünmeyle kötü ve yanılgıdan kurtulabileceği savunulmuştur. Hobbes (1588-1679) tarafından insanın bencil olduğunun ve tüm dünya nimetlerine sahip olmak istemesinin öne sürülmesiyle insan mutluluğu daha maddeci bir anlayış ile dış koşullara bağlı tutulmuştur (Özgen, 2012).

18.yüzyılda aydınlanma felsefesi, insanın kendi aklını kullanmaya başlaması felsefesinin geliştiği görülür. Burada amaç insanların bilgiyle yaşamını aydınlatması, kendi akılları ile davranış ve değerlendirmelerini yapmalarıdır. Baskın olan görüş özgürlük ve mutluluk, eğitim, hukuk, din gibi tüm kurumların aklın eleştirisinden geçirilerek yeniden düzenlenmesiyle elde

edilebilir olmasıdır. Bu dönem içinde akılla din birbirlerinden ayrılmıştır (Gable ve Haidth, 2005).

Birinci Dünya Savaşı'ndan sonra eleştirel yaklaşım geliştirilmiştir. Bilim ve sanatta görülen gelişmelerle kapitalizmin bütünleşmesinin ardından meydana gelen kültür endüstrilerinin insanın bilincini ele geçiripve köleleştirmek suretiyle mutsuz ettiği görüşü yaygındır. Frankfurt Okulu (1923) tarafından; burjuvazinin gerçekleri üretildiği, kapitalizm ile biliminin gerçeklerinin açıklanmadığı, kültür endüstrisinde işlendiği ve ideolojiyle çarpıtıldığı belirtilmektedir (Yaylagül, 2006).

Post modernizm kavramıyla, İkinci Dünya Savaşı sonrasında modernlikten kopuş veya çağ değişikliği simgelenmektedir. Bu kavram gerçeklerin imajlara dönüşümü ve zamanın sonsuz şimdiler halinde parçalanması ile açıklanır. Mutluluk açısından önemi bulunan özgürlük ve eşitlik benzeri kavramlar yerlerini sonsuzluk ve belirsizliğe bırakmıştır (Erdoğan, 2005).

Bilimsel alanda mutlulukla alakalı çalışmalar günümüzde olumlu psikoloji yaklaşımının kapsamındadır. Mutluluğun artmasını sağlayan koşullar, güçler, erdemler gibi konularda 20. yüzyılın ikinci yarısı içinde yeterli bilgi ve araştırmanın olmadığı görülmüştür. Felsefenin yerine doğa bilim anlayışına oturtulup mutluluğun tıp paradigması içinde sınıflandırılması mutluluğa önem verilmeyiş sebebini oluşturmaktadır (Gable ve Haidth, 2005).

2.2.3. Yaşam Doyumunu Etkileyen Değişkenler

Yaşam doyumuna etki eden faktörler arasındaki "Kişisel ve Demografik Faktörler" den söz edilmesi gerekirse bu kategorinin içerisinde cinsiyet, yaş, çalışma ve iş, eğitim durumunun ve ailenin bulunduğu belirtilebilir. Yaşam doyumunda kişilik özellikleri önemli bir yere sahiptir. Çok sayıda çalışma kişilerin içe kapanık veya dışa dönük yapılarına odaklıdır. Bunun sebebi yaşam doyumuna ile bu durumun doğrudan ilgili olmasıdır. İçe kapanıkların oldukça düşük yaşam doyumuna sahip oldukları görülmüştür. Dışa dönüklerinse yüksek yaşam doyumları vardır. Yaşam doyumuna konusunda, özsaygısı bulunan bireylerin ilerde olduğu söylenebilir. Bu kişilerin olaylara bakışı daha pozitifdir. Zorluklar karşısında veya herhangi bir

durumda özgüvenleri vardır. Yaş konusu da yaşam doyumunda önem arz eder. Yaşam doyumu ve yaş bağlantısı konusunda yapılan araştırmalara bakıldığında, çok genç ve çok yaşlı olan kişilerde yaşam doyumunun pek farklı olmadığı, her iki kategoride de asıl farklılığın kırk beş yaşlarda olduğu görülmüştür. Diğer iki gruba göre bu yaştakilerin yaşam doyumu hususunda düşük bir seviyede buldukları saptanmıştır. Bazı araştırmacılar yaşın artması ile yaşam doyumunun düştüğünü belirtmektedirler. Bunun aksini savunan araştırmacılar da bulunmaktadır (Motzer ve Stewart, 2006).

Yaş: Yapılan ilk çalışmalarda yaşlılara göre gençlerin daha mutlu olduğunun belirtilmesine karşın, son yıllarda yapılmış olan çalışmalarda mutlulukla yaşın arasında bir ilişkinin bulunmadığı görülmüştür. Braun (1977) tarafından, yaşlılar tarafından genel mutluluk ifadelerinin daha çok ortaya koyulduğu ancak gençlerin olumlu ve olumsuz duyguları daha çok bildirdikleri bulunmuştur. Bu karışık bulguların anlamlandırılması amacıyla yapılmış olan bir meta analiz çalışması, yaşam doyumuyla yaş arasında bulunan korelasyonun sıfıra yakın olduğunu ve alakalı olan diğer değişkenlerin kontrol edilip edilmemesi durumunda yine bu sonucun aynı olduğunu kanıtlamıştır (Akt. Yetim, 2001).

Cinsiyet: Erkekler göre kadınların olumsuz duyguları daha çok bildirmelerine rağmen, kendi yaşamlarından daha çok haz duydukları görülür. Cinsiyetler arasında doyum veya mutluluk bakımından çok az bir fark bulunduğunu yapılan çok sayıda çalışma göstermiştir. Doyum açısından cinsiyetler arasında bulunan farklılaşma oldukça küçüktür (Yetim, 1991).

Çalışma ve İş: Campbell ve arkadaşları tarafından duygu durumunu boylamsal olarak öngörme konusunda bölgesel işsizlik oranları değişkeninin önemli olduğu, gelir farklılıkları etkisinin kontrol altına alınmasına karşın işsiz grubun en mutsuz grup olduğu belirtilmiştir. Fakat bunların haricinde memurlara oranla sözcüleri imalatçıların daha az mutlu olduğu ile ilişkili bir kanıt ulaşılmamıştır (Yetim, 1991).

Eğitim: Campbell (1981) tarafından 1957–1978 döneminde ABD'de yaşam doyumuna eğitimin etki ettiği gösterilmektedir. Bu etki, gelir gibi diğer değişkenler ile etkileşimde olduğu için çok güçlü olmamaktadır. Yaşam doyumuna diğer değişkenlerin etkilerinin kontrol altına alınması halinde

eğitimin anlamlı bir etki etmediği çeşitli araştırmalarla ortaya koyulurken, kadınlarda eğitimin daha olumlu etki gösterdiği diğer bazı araştırmalarda bulunmuştur. Eğitimin istekleri arttırmasının yanında alternatif yaşama biçimlerinin üzerinde kişileri yoğunlaştırdığına ulaşılmıştır (Yetim, 2001).

Evlilik ve Aile: Çeşitli çalışmalarda, yaşam doyumunda evli olmanın anlamlı bir etkisi bulunmamıştır (Yetim, 1991).

2.2.4. Yaşam Doyumunu Etkileyen Unsurlar

Yaşam doyumunu kapsamına alan öğelerin sınırlarının netleştirilmesi yaşam doyumunu kavramının kişiden kişiye farklı algılanma düzeyinde olmasıyla engellenmektedir. Bu durumda net bir faktörler sıralamasının yapılması kolay değildir. Bu bağlamda literatürde çok farklı yaklaşımlar bulunmaktadır. Aşağıdaki gibi bireylerin yaşam doyumuna etki eden faktörlerin sıralanması mümkündür (Baykoçak, 2002);

1. Günlük yaşamdan mutluluk duyulması;
2. Yaşamın anlamlı bulunması,
3. Amaçlara ulaşılma hususundaki uyum,
4. Pozitif bireysel kimliğe sahip olma,
5. Fiziksel açıdan bireyin kendini iyi hissetmesi,
6. Ekonomik güvenlik,
7. Sosyal ilişkiler.

Schmitter tarafındansa yaşam doyumuna etki eden faktörler şu şekilde sıralanmıştır (Schmitter, 2003);

- Sahip olduğu yaşamdan kişinin mutluluk duyması
- Yaşamın kayda değer bulunması
- Hedeflere ulaşılabilme kapasitesi
- Olumlu kişiliğin sergilenmesi
- Fiziki anlamda bireyin kendisini iyi görmesi
- Ekonomik rahatlık
- Sosyallik

Andrews ve Withey (1974) ve Andrews ve Ciandall (1976) yaptıkları iki çalışmada yaşam doyumuna ait olduğu düşünülen 800 ayrı öğeyi sınımış, bu öğeler ilk çalışmada yalnızca 100'e indirgenebilmiş, ikincisindeyse 30 öğeye indirgenebilmiştir. Flanagan (1978) tarafından yapılan çalışmada toplam 6500 öğe sınıanıp sonucunda 15 temel öğeye indirgenmiştir. Bu araştırmaya göre yaşam doyumunu şu öğelerden etkilenmektedir (Aydın, 2004);

- Araçsal rahatlık,
- Kişisel güven ve sağlık,
- Ana, baba, kardeşler ve diğer akrabalar ile ilişkiler,
- Bir çocuğa sahip olma ve onu büyütme,
- Karı-koca ilişkilerinde yakınlık,
- Yakın arkadaşların var olması,
- Başkalarının gözetilmesi ve başkalarına yardım edilmesi,
- Devletin yerel ve ulusal etkinliklerine ve halk etkinliklerine katılma,
- Öğreniyor olunması,
- Kendini anlayabilme,
- Bir işte çalışıyor olunması,
- Kendini tanıyabilme,
- Toplumsallaşma,
- Müzik dinleme, kitap okuma, , sinema, maç vb. seyretme,
- Eğlenceli etkinliklerde bulunulması.

Yaş faktörü de yaşam doyumunu etkileyen durumlar arasında bulunmaktadır. Bu konuda araştırmacılar farklı fikirlere sahiptirler. Yaşam doyumunun bazı araştırmacılar tarafından, yaş ile birlikte arttığı ifade edilirken bazıları tarafından da yaşam doyumuna gençlerin daha fazla ulaştığı belirtilmiştir. Gençlik hakkında fikir sunanlar buna dayanaklarının yaşam beklentilerinin fazla oluşu ve gençlik enerjisi olduğunu belirtirler (Dockery, 2004).

İnsanlar yaşamları süresince pek çok şey elde etmek isterler. Çoğuna sahip olmalarına karşın sahip olmadıkları da bulunmaktadır. Kişinin yaşam doyumuyla bunlar da yakın ilişkilidir. Kişinin yaşam doyumuna sahip olduğu ve olmayı arzuladıklarının mukayesesi sonucunda elde edilen neticeye göre ulaştığı söylenebilir. Kişinin pek çok açıdan hem ruhsal hem fiziksel

bakımdan da iyi olma durumunun yaşam doyumunun belirleyicisi olduğu belirtilebilir. Yaşam doyumu pek çok faktörden etkilenir. Çeşitli araştırmacılar tarafından bu konuda farklı çalışmalar yapılmıştır. Dockery (2004) tarafından yapılan çalışmada yaşam doyumunu etkileyen faktörler şu şekilde verilmiştir: Yaşanan ülkenin ekonomik refaha sahip, özgürlüklerin rahatça yaşandığı demokratik yapısının bulunması, istikrarın devamlı olması, çoğunluktan yana olmak, toplumun refah açısından üst noktadaki grubunda bulunmaktır. Bunların yanında psikolojik ve fizikî sağlığının yerinde olması, evli olunması, yakın çevresi ile ilişkilerinin iyi olması, fikirlerinin dışa açılabilmesi ve aktif bir kişiliğin bulunması, otokontrol mekanizmasının olması, para sahibi olunmak, spor faaliyetlerinde bulunulmasıdır (Acar, 2009:28).

Flanagan (1978) tarafından belirtilen yaşam doyumuna etki eden faktörlerse şu şekildedir:

- Yakın çevreyle ilişkiler,
- Özgüven,
- Bir evladının olması ve onun yetiştirilmesi,
- Karı koca ilişkileri içindeki samimiyetin derecesi,
- Başkalarına faydalı olunması,
- Devlet düzeyinde yerel aktivitelere dâhil olunması,
- Öğrenme süreci içinde aktif rol alınması,
- Kendini anlama,
- Sürekliliği olan bir işe sahip olunması,
- Sosyallik,
- Eğlenceli faaliyetlere dahil olma (müzik dinleme, sinema, kitap okuma) biçimindedir.

2.2.5. Yaşam Doyumu Kuramları

Tarihsel süreçte mutluluk kavramının anlaşılabilmesi amacıyla konu kuramsal süreciyle ele alınmıştır. Teorik gelişmelerin çoğunun son on yılda olmasına karşın yine de sınırlıdır. Kuram ve araştırmaların arasında daha yakın bir bağlantı gerekmektedir. Yaşam doyumu kuramlarının açıklaması, karşılanmayan ihtiyaçların mutsuzluğa karşılanmasıysa mutluluğa sebep olacağı şeklinde yapılmıştır. Fakat pek çok filozof tarafından mutluluk arzu ve isteklerin doyumuyla kazanılır mı yoksa onların bastırılması mı gerekir

sorusuna yanıtlanmaya çalışılmıştır. Asketikler tarafından arzuların bastırılması gerektiği savunulurken Hedonist filozofları tarafından arzuların doyurulması önerilmiştir. Aristoteles temsilcisi olduğu etkinlik kuramı mutluluğun kişinin kendi davranışlarının sonucu olduğunu savunur. Örneğin bir dağ tırmanışındaki aktiviteler, yaşananlar zirvede olmaktan daha fazla mutluluk verebilmektedir. Aristoteles tarafından insanın belli yeteneklerinin olduğu ve bu yeteneklerin en iyi biçimde ortaya konması halinde mutluluğun da o ölçüde artacağı belirtilmiştir (Diener, 2009).

Yaşam doyumunun niteliği disiplinler arasındadır. Yalnızca bir alan veya kurama bağlı kalmamıştır (Şimşek, 2011). Wilson (1967) tarafından antik Yunandan beri mutluluğu anlama konusunda çok az kuramsal gelişme olduğu kaydedilmiştir. Son yıllarda çeşitli yönde kuramsal gelişmelerin görülmesi karşısında istenen düzeyde bir ilerleme söz konusu değildir. Kuramla araştırmanın arsında bulunan bağ oldukça gereklidir (Yetim 1991).

2.2.5.1. Ereksel Kuramlar

1960'larda Wilson'un önerdiği kuram mutluluğun amaç veya gereksinim gibi durumlara ulaşıldığı takdirde kazanıldığını savunmaktadır. Kuram ihtiyaçların giderilmesinin mutluluğa, ihmal edilmiş ihtiyaçlarınsa mutsuzluk sebebi olduğunu belirtmektedir (Yetim, 1991).

Bir diğer ifadeyle, bir takım amaç ve ihtiyaçlarla mutluluk ve iyi olma hali ilişkilidir. Pek çok felsefeci tarafından ereksel kuramlar ile ilgilenilmiştir. İstekleri doyurulmasıyla mı yoksa bastırılmasıyla mı mutluluğun elde edilebileceği gibi konular felsefeciler için merak konusu olmuştur. Hedonistler tarafından tatmin edilen isteklerden mutluluk doğduğu savunulmuştur. Aestetikler tarafından arzuların arınmanın mutluluk getireceği savunulmaktadır (Özgen, 2012).

Ereksel kuramların öğrenilmiş ihtiyaçlara odaklanmasına karşın amaç kuramlarıysa kişinin farkında olduğu, belli isteklere odaklanmaktadır. Belli amaçlar belli ihtiyaçlardan doğar. Kişinin amaçlarına ulaşması mutlu olmasına sebep olur. Maslow tarafından ihtiyaçların evrenselliği savunulurken Murray tarafından, kişiden kişiye değiştiği öne sürülmektedir.

Genel varsayımsa, ihtiyaçların ve mutluluğun bağlantılı olduğunu belirtmektedir (Yetim, 1991).

Pek çok felsefeci tarafından ereksel kuramlar ile alakalı sorunlar ile ilgilenilmiştir. rnek olarak felsefeciler mutluluğun kişinin isteklerinin doyrulmasıyla mı yoksa onların bastırılması sonucunda mı elde edildiği sorusunu ele almaktadırlar. Hedonistler tarafından iyi oluşun isteklerin doyrulmasından doğduğu savunulur. Aestetikler tarafındansa arzudan arınık olmanın mutluluğun kaynağı olduğu dūřunlmektedir (Yetim, 2001).

Alternatif ereksel kuramlar öğrenilmiş yaşantının neticesi olan ihtiyaçların doyrulmasına değinmişlerdir. Kişi bunları fark edebilir veya etmeyebilir. İhtiyaçların doyrulmasından mutluluk doğacağı bu kuramlarda postle edilir (Yetim, 1991).

Amaç kuramlarındaysa, kişinin fark ettiği belli isteklerinin üzerinde durulmaktadır. Bilinçli şekilde kişi tarafından belirli amaçlara erişilmek istenir ve mutluluk, kişinin bunlara erişmesiyle doğar. İhtiyaçlar ve amaçlar, ihtiyaçların belirli amaçlara sebep olması dolayısıyla birbiri ile ilişki içindedir. Bunun yanında kişinin elinde bulundurduğu değerlerde bazı amaçların meydana gelmesine sebep olmaktadır. Murray'ın postle ettiği üzere ihtiyaçlar bireylere göre değişim göstermektedir ya da Maslow'un teklif ettiği üzere ihtiyaçlar belki evrensel olmaktadır. Mutluluk ile ihtiyaçların, bir açıdan ilişkili olduğu hakkındaki görüşler yaygındır (Yetim, 1991).

2.2.5.2. Aktivite Kuramları

Mutluluğun insan aktivitesinden doğduğu aktivite kuramlarınca belirtilmektedir. rnek olarak, dağa tırmanma aktivitesinin, dağın doruğuna erişmekten daha çok mutluluğa sebep olduğu verilebilir. Mutlulukta son durumlar ereksel kuramlarca önemli bulunmaktadır (Diener, 2009).

İlk ve önemli aktivite kuramcıları arasında bulunan Aristo tarafından mutluluğun erdemli aktiviteden geldiği, iyi başarılan aktivitenin mutluluk getirdiği vurgulanmıştır. Aktivite ve yaşam doyrumu ilişkisinin üstünde en açık formülasyon olanakiş kuramında kişinin beceri düzeyinin yeterli olması durumunda aktiviteler ve bunların karşısındakilerin zamanla ilerleyişinin haz getireceği belirtilmiştir. Aktivitenin çok kolay olması durumunda can sıkıntısı

oluşmaktadır. Zor olmasıysa anksiyete yaratmaktadır. Uygun uğraşmanın gerekli olduğu ve kendi becerileri ile işin zorluğu neredeyse eşit olan bir aktivite ile kişi ilişkiyse, hazların akışını olayın tamamlanma süreci sağlayacaktır. Aktivite kuramcılarının savunduğu mutluluğun davranıştan kaynaklandığıdır (Yetim, 2001).

2.2.5.3.Bağ Kuramları

Çeşitli kuramlar kişilerin mutluluk eğilimlerinin nedenlerinin açıklanması amacıyla geliştirilmiştir. Bu kuramlardan çoğu, koşullama, bellek ve bilişsel ilkelerle ilişkilidir. Bilişsel veya içsel ögelere atfedilmiş olan iyi olayların daha çok haz getirdiği belirtilmektedir. Yüklenme olun veya olmasının iyi olayların haz getirmesi de bir diğeridir. Bellekte mutlulukla ilgili bir ağ bulunur. Olaylara verdikleri tepkiler pozitif olan bireylerin sahip oldukları ağ olumludur. Bower tarafından, bireylerin mevcut duygu durumlarının üstünden geçmiş olayları hatırlayıp yorumladıkları aktarılır (Bower, 1981).

Mutluluk ile ilişkili bilişsel yaklaşımlar oldukça yenidir. Bilişsel yaklaşımların birisi kişinin kendisini alakadar eden olaylar ile ilişkili yüklenmeleridir. Neticede iyi olayların iç, bilişsel ögelere atfedilmesi durumunda daha fazla mutluluk gelecektir. Diğer bir olasılık yüklenme olsun veya olmasının iyi şekilde görülen olayların mutluluk getireceğidir. Genellikle bilişsel psikologlar mutluluğun bellekte bir ağının bulunduğu hipotezini benimsemişlerdir (Tuncay, 2010).

Mutlu kişiler birbiri ile olumlu ilişkiler ile bağlanmış olan zengin bir ağı sahiptir. Aksi şekilde görülmüştür ki mutsuz kişilerin birbiri ile olumsuz ilişkiler ile bağlanmış sınırlı ve yalıtılmış ağları vardır. Olumlu ağı bulunan bireyin, olaylara olumlu biçimde tepki verdiği bellek konusunda yapılan çalışmalarda görülmüştür (Seven ve arkadaşları, 2013).

Diğer bir kuramla da konu ile alakalı şekilde, duyguların ortaya çıkması konusunda klasik koşullanmanın önemi vurgulanmaktadır. Duygu yüklü koşullanmaların sönme karşısında oldukça dirençli oldukları araştırmaların neticesinde görülmüştür. Bu gibi duygusal yaşantılara sahip olan kişi bunlar ile geniş sayıdaki günlük uyarının arasında bağ kurabilmektedir (Yetim, 2001).

2.2.5.4. Gereksinim Kuramı

Yaşam doyumu Maslow'un gereksinim kuramı ve dengelenmiş yaşam modeliyle, gereksinimler çerçevesinde ele alınmaktadır. Gereksinimleri sınıflayan Maslow, hiyerarşinin önemini vurgulamıştır. Sirgy ve Wu (2007) tarafından hiyerarşik yaklaşım yerine yaşam doyumunda tüm gereksinimlerin dengeli şekilde doyumunun gerekliliği önerilmiştir (Şimşek, 2011).

Maslow'un gereksinim kuramı (1954) en çok bilinen gereksinim kuramlarından biri olup içsel ve evrensel gereksinimlerin karşılanması ile iyi olma ve yaşam doyumuna ulaşılabileceğine değinmektedir. Gereksinimler bu kuramda; temel (survival) ve gelişme (growth) şeklinde ikiye ayrılır. Temel gereksinimler fizyolojik, güvenlik, sosyal; güven (takdir ve saygı) ve kendini gerçekleştirme gereksinimleri ise gelişme gereksinimi altında sınıflandırılır. Gereksinimlerin arasında hiyerarşi bulunmakta olup alt basamaktaki gereksinimin gerçekleşmesinin ardından üst basamaktaki gereksinimin, doyumda baskın hale geleceğine değinilmektedir (Şimşek, 2011).

İnsan ihtiyaçlarının tatmini Maslow'un teorisinde belli bir sırada ilerlemektedir. Üst sıralarda bulunan bir ihtiyacın kesin şekilde tatmin edilebilmesi amacıyla alt sıralardaki ihtiyaçların kesin şekilde giderilmesi gereklidir. Aksi takdirde, üst sıralarda bulunan ihtiyaçlar arka plana itilip alt sıradaki ihtiyaçlar öncelikli olmaktadır (Omay, 2007).

Son dönemlerdeyse sosyal psikologlar tarafından, Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi gözden geçirilip, çeşitli sebeplerle bu hiyerarşinin kademe sayısının yedi olması gerektiği öne sürülmüştür (Omay, 2007).

2.2.5.5. Tavandan Tabana ve Tabandan Tavana Kuramları

Modern psikoloji içinde oldukça popüler olan bu yaklaşımda, kişi hayatındaki mutluluğa bakarken mutlu ve mutsuz dönemlerini değerlendirmektedir. Mutlu dakikaların bir araya gelmesiyle mutlu yaşam oluşur (Seven ve arkadaşları, 2013).

Örneğin mutluluğun bazı felsefeciler tarafından çok sayıda küçük hazzın toplamından oluştuğu belirtilir. Anlık haz ve acıları kefeye koyarak kişi tabandan-tavana görüşü bağlamında kendinin mutlu veya mutsuz olduğuna karar verir. Öyle ki mutlu yaşam mutlu anlardan meydana gelmektedir. Bu kuram Kant'ın felsefi görüşüyle temellenir. Düşük düzeyde, element düzeyinde bulunan ilişkilere üst düzeyde bulunan öğelerin arasındaki nedensellik ilişkisi yansımaktadır. Tavandan-tabana yaklaşımı içinde mutluluk kişinin global bir özelliği olmaktadır bu özellik kişinin olaylara tepkisini etkiler. Kişi tarafından olaylara hoşgörü ile bakılıyor olunması, kişinin tek tek olaylar karşısında da hoşgörülü bulunmasını gerektirmektedir. Tavandan tabana yaklaşımı ve felsefeciler tarafından görüş birliğine varılan ortak nokta mutlulukta odağın tutumlar olduğudur. Örneğin, Demokritos tarafından mutlu yaşam kişinin zihinsel nitelikleri ile ilişkili görülüp iyi talihe ya da dış koşullara bağlı görülmez. Önemli husus sahip olunanlar karşısında nasıl tepki gösterildiğidir kişinin neye sahip olduğunun önemi yoktur (Yetim, 2001).

Andrews ve Withey (1976) tarafından, tavandan-tabana yaklaşımını destekleyici kanıtlar elde edilmiştir. Genellikle yaşamdan alınan doyumun görülmesinde yaşam alanlarından alınan doyumun yetersiz olduğu bulunmuştur. Kısacası bulgular, yaşam alanlarından ulaşılan doyumun global yaşam doyumuna sebep oluşturmaktan ziyade global yaşam doyumundan kendilerinin kaynaklandığını gösterir (Tuncay, 2010).

Lance, Mallard ve Michalos (1995) tarafından yukarıdan aşağı ve aşağıdan yukarı kuramların arasında bulunan kuramsal ilişkinin yönü ve nedenselliği incelenmiştir. Yukarıdan aşağı ve aşağıdan yukarı kuram ile iki ölçüm yöntemiyle ölçüm yapılmaktadır. Sırası ile genel yaşam doyum ve yaşam alanlarından sağlanmakta olan doyum biçimindedir. Yaşam alanlarında bulunan doyum ve genel yaşam doyumunu çalışmada saptanmıştır. Yukarıdan aşağıya kuram yaşam alanlarındaki doyumun genel yaşam doyumunun sonucu olduğunu savunmaktadır. Aşağıdan yukarı doğru olan kuramlarsa, yaşam alanlarında görülen doyumunsa genel yaşam doyumuna katkı sağladığı belirtilir. Genel yaşam doyumuyla yaşam alanlarında bulunan doyum arasında iki yönlü ve karşılıklı nedensel ilişkinin olduğu ise üçüncü

test edilen iki yönlü modeldir. İlişkinin en iyi tanımlandığı model şeklinde görülmektedir (Akt. Seven ve arkadaşları, 2013).

Bireyin olumlu bir dünya görüşünün oluşması yaşamı süresince olumlu yaşantıların birikimi bakımından gereklidir. Yani genel bir eğilim şeklinde mutlu dünya görüşünün oluşumuyla tabandan-tavana yaklaşımı doğrulanmaktadır. Fakat alanlardan alınan doyum bir kez oluşmasının ardından bu dünya görüşüyle belirlenmektedir. Hedonistlere göre dikkatli şekilde hazlar seçilip biriktirilmişse (tabandan-tavana kuramı) kişinin mutlu olması mümkündür (Yetim, 2001).

Yukarıdaki görüşlerin her ikisi de kısmen doğrudur. Ancak moleküler olayların tabandan-tavana yaklaşımı içinde nasıl etkileşim gerçekleştirdikleri ve tavandan-tabana yaklaşımı içinde bahis konusu içsel etmenlerin meydana geliş şekli henüz açık değildir. Tavandan-tabana oluşan bir süreç olması kişilerin olayları öznel şekilde algılamalarından dolayı gerekmektedir. Fakat bazı belli başlı olaylar bütün insanlarca haz verici şekilde görülebilir. Gerçekte bununla birlikte tabandan-tavana yaklaşımının yararlı olduğu anlaşılmaktadır (Yetim, 2001).

2.2.5.6. Yargı Kuramları

Çok sayıda kuram öznel iyi olmanın gerçek koşullar ile bazı standartların karşılaştırılmaları neticesinde ortaya çıktığını öne sürmektedir. Gerçekteki durumun saptanan standardı aşması durumunda mutluluk oluşacaktır. Doyum ele alındığı takdirde bu tür karşılaştırmaların bilinçli olarak yapılması mümkündür. Fakat duygularda, duygu durumunda standartlar ile karşılaştırılması olayı bilinçsiz veya bilinçdışı olmaktadır. Olayların meydana getireceği duygunun miktarının yargı kuramlarınca öngörülebilmesiyle beraber ne tür olayların olumlu veya olumsuz olduğu belirlenebilmektedir (Yetim, 2001).

Yargı kuramlarını sınıflama hususunda onlar tarafından ele alınan standartlara bakılması bir yoldur. Sosyal karşılaştırma kuramında, kişi tarafından diğerlerinin bir standart şeklinde alması yer almaktadır. Burada, seçilmiş olan diğeri, kişinin düzeyinde aşağısında ya da üzerinde olabilir. Kişinin kendisini diğerlerine göre daha iyi görmesi halinde, bu kişinin doyumlu

ya da mutlu olduğu söylenebilir. Kendisinden alt düzeydeki birini karşılaştırma standardı şeklinde seçmişse, aşağı düzeyde karşılaştırma yapmaktadır (Seven ve arkadaşları, 2013).

Emel düzeyi kuramı, yargı kuramlarının içerisinde en popüler yaklaşımdır. Kişinin emelleriyle gerçek koşullarının arasında bulunan uyumsuzluğu konu edinir. Yüksek emellerle, emel düzeyi kuramına göre, mutluluk kötü koşullar kadar tehdit edilmektedir. Emel düzeyini kişinin yaşantıları ve amaçları göstermektedir (Yetim, 2001).

2.2.5.7. Sonuç ve Süreç Kuramları

Yapılmış olan eylemlerin kendisinin mi mutluluk olduğu yoksa bir sonucu şekilde mi mutluluğun ortaya çıktığı süreç ve sonuç kuramlarıyla değerlendirilmektedir. Anlam kuramı, bireyin anlamlı işler ile uğraşması ve kendi dışına odaklanmasının sonucunda dolaylı şekilde mutluluğun yaşandığını belirtmektedir. Bu kuramların tek başlarına mutluluğun yalnızca bir bölümünü açıklayabilmeleri dolayısıyla, kuramların birleşmesi ile daha kapsamlı gerçek mutluluk kuramının oluşması sağlanmıştır. Anlam ve akış deneyimleri hazzın kapsamındadır. Farklı boyutları ile bu kuramlar aşağıdaki gibi tartışılmaktadır (Vella ve arkadaşları, 2009).

Hedonizm kuramı (pleasure life) iyi yaşamın, hoş giden yaşam olduğunu belirtir. Hoşa giden, zevk alınan deneyimlerinin yaşanması ve hoş gitmeyen deneyimlerden kaçınılması birey için nihai hedeftir. Hedonizm davranışçı yaklaşımları içine alan bütün alanların temelidir. Batının düşüncesinin temeli “endişelenme, mutlu ol” (dont worry, be happy) yaklaşımını temel yaşam felsefesi olarak doyuma ulaşma amacıyla hazzın artırılması gerektiğini yerleştirmiştir (Brülde, 2007).

Pek çok yönden yararcılık yaklaşımına eleştiri getirilmektedir. Seligman (2007) tarafından bu yaklaşım içindeki “haz kısır döngüsü”nün bireyi bekleyen temel tehlike olduğu belirtilmektedir. Mutluluk amacıyla bireyin, elde edilen hazzın artmasıyla daha üst tabakadaki haz kaynaklarına gereksinim duymasıyla beklenti yükselir. Modern dünyada genel olarak aynı anlamda kullanılan zevk ve haz kavramları farklı kavramlardır ve birbirinden ayrılmaları gerekmektedir. Hazlar (eudomania) kişisel güç ve erdemleri

harekete geçirmekle zevklerse duyular ve duygular ile alakalıdır. Seligman (2007, s.126) tarafından yapılan bu ayrıma göre hedonizm daha ziyade zevklerin doyumudur.

Arzu kuramı (engaged life) bireyin iyi yaşamının sadece kendi arzu ettiği yaşama sahip olması ile mümkün olabileceği anlayışıdır. Bu kurama göre mutluluk, bireyin istediğini almasıdır. Burada odaklanılan haz değil doyumdur. Ne derece haz verdiği önemli olmaksızın, mutluluk arzuların gerçekleşmesiyle artmaktadır (Sirgy ve Wu, 2007).

Akış kuramının Czikzenmihalyi (1990) tarafından, arzu kuramı çerçevesinde birey tarafından arzu edilenin yapılması ve bu etkinlik yapılırken tamamıyla yoğunlaşmasının mutluluk sebebi olduğuna dayandığı belirtilmektedir. Bağlı yaşam şeklinde de tanımlanan akış durumu bireyin bir etkinliğe zaman, açlık gibi algıları dahi yitirmek suretiyle tam yoğunlaşması ile meydana gelmektedir. Örneğin spor yapma, kitap okuma, tarlada çalışma, bisiklet tamir etme gibi herhangi bir eylemin akışı yaşatması mümkündür. Akış durumunun belirginleştirilmesi belli bir etkinlikten hoşlanma, odaklanma, katılımı sağlanabilmektedir (Akt. Vella ve arkadaşları, 2009).

Nesnel liste kuramı (objective list theory) çeşitli nesnel değerlere sahip olmanın ölçüsünü bireyin düşüncesinden bağımsız şekilde iyi yaşamı belirlediğini savunmaktadır. Bu değerlerin özgürlük, bilgi, aşk, arkadaşlık, kişisel gelişim gibi sıralanması mümkündür. Yaşam doyumunun nesnel boyutunun ölçümü nesnel listedir. Bireyin kendi yaşamı ile ilişkili öznel değerlendirmeleri içermediği için ekonomistler ve politikacıların genel olarak kullandığı bu yaklaşım yetersiz olmaktadır (Brülde, 2007).

Anlam kuramını Frankl (1999) geliştirmiş olup, bu kuram anlam (logo) isteminin, bütün insanlarda bulunan özgün bir gereksinim olduğunu belirtmektedir. Frankl (1999) tarafından anlamsızlıkla mutsuzluk ve umutsuzluk özdeşleştirilmiştir. Genel olarak varoluşsal boşluk şeklinde adlandırılmış olan anlam eksikliği psikolojik yardım talepleri, bağımlılık yapan maddeleri kullanma gerekçeleri, çökkünlük, saldırganlık ve intihar girişimlerini doğurmaktadır. Bireylerin anlamı yitirmeleri ve ne amaçla yaşadıkları sorusunu yanıtlayamamaları ekonomik gelişmeyle mutluluğun sağlanamamasının nedenidir (Akt. Seven ve arkadaşları, 2013).

Seligman (2007) tarafından gerçek mutluluk kuramı (authentic happiness theory) ile yukarıda her biri ayrıntılı şekilde açıklanmış olan hedonizm, arzu, anlam ve nesnel liste kuramının birleştirilmesi hedeflenmiştir. Bu kuramda bireyin mutluluğunu üç temel bileşen oluşturmaktadır. İlki olumlu duyguya ve hazza dayalı yaşam, ikincisi akış deneyimine dayalı bağlı yaşam, üçüncüsüyse anlamlı yaşam olmaktadır. Bu üç alanda bulunan ölçümlerde kuramın geçerliliği yüksek puanlıların daha fazla yaşam doyumuna sahip olmalarıyla kanıtlanmaktadır. Bireyler tarafından üç yaşam türünün hangilerinin ağırlıkla izlendiği değişmektedir. Her üç yaklaşımı da izleyen, bağlı ve anlamlı yaşama ağırlık verenlerin en çok yaşam doyumuna sahip oldukları belirtilmiştir.

2.2.6. Öğrencilerin Yaşam Doyumu

Yurt dışında, üniversite öğrencileri ve ergenlerin yaşam doyumları ve iyi oluşlarıyla alakalı birçok çalışma bulunmaktadır. Örneğin, Young ve Miller (1995) tarafından, ergenlerce algılanan anne-baba tutumunun, özellikle içsel destek ve yakınlığın, yaşam doyumuyla olumlu ilişkide olduğu bulunmuştur.

Bir diğer çalışmada Güney Afrikalı üniversite öğrencilerinin üstünde Moller (1996) tarafından yapılan araştırmada, gelir düzeyi ve etnik özelliklerle yaşam doyumunun anlamlı ilişkide olduğu bulunmuştur. Shek (1999), tarafından ergenler ile yapılmış olan bir çalışmada genel ana-baba tutumu ve belli ana-baba davranışlarının yaşam doyumuyla alakalı olduğu saptanmıştır. Bu çalışma kapsamında ergenlerin psikolojik iyi oluşlarının ebeveyn özellikleriyle boylamsal şekilde yordandığı belirtilmiştir.

Fabricatore, Handal ve Fenzel (2000) tarafından yapılan araştırmanın sonuçlarındaysa “yaşam doyumunu devam ettirme konusunda kullanılmakta olan bir kaynak” şeklinde kavramlaştırılmakta olan kişisel maneviyat ile öznel iyi oluşun stres yaratan etkenlerden bağımsız şekilde yordandığı görülmüştür. Vitale (2001) tarafından yapılan çalışmada benzer bir biçimde, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunda dindarlığın olumlu bir etkisinin bulunduğu görülmüştür. Chow (2005) tarafından Kanadalı üniversite öğrencilerinin üzerinde yapılmış olan çalışmada, yüksek sosyo-ekonomik düzeye ve not ortalamasına sahiplerle, özsaygısı, geçmiş akademik

yaşantıları, başkalarıyla ilişkilerinden ve yaşam koşullarından sağladıkları doyum daha fazla olanların daha yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

McKnight (2005) tarafından, üniversite öğrencilerinin üstünde yapılmış olan çalışmada maneviyat ile alakalı çelişkiye sahip olanların yaşam doyumlarının daha düşük olduğu bulunmuştur. Paolini, Yanez ve Kelly (2006) tarafından üniversite öğrencilerinde maddi olanaklar ile alakalı endişenin kaygı ve yaşam doyumundaki ilişkinin varyansının anlamlı bir bölümünün açıklandığı saptanmıştır.

Yurt dışında ergenlerin ve üniversite öğrencilerinin üstünde yapılmış olan çalışmalarda görüldüğü üzere ebeveyn tutumu, belirli ebeveyn davranışları ve desteği, sosyo-ekonomik düzey, kişisel maneviyat/dindarlık ve not ortalamasıyla geçmiş akademik yaşantıların verdiği doyum benzeri değişkenlerin yaşam doyumuyla alakalı olduğu bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin üstünyse yıllar boyunca uyum, benlik saygısı, kendini gerçekleştirme, iyimserlik ve atılganlık benzeri olumlu kişilik özellikleriyle alakalı çeşitli araştırmaların yapılmasına karşın iyi oluş ile alakalı kavramlar arasında yaşam doyumunun incelemesi yeterli yapılmamıştır. Fakat ülkemizde de öğrencilerin iyi oluşuna alakanın son zamanlarda artış gösterdiği görülür. Örneğin, Doğan (2006) tarafından yapılmış olan çalışmada üniversite öğrencilerinin iyilik haliyle alakalı faktörler incelenmiş olup, iyilik halinin ailelerinden ve arkadaşlarından yeterli destek gören, fiziksel egzersizde bulunan ve kendi gelecekleri ile ilişkili olumlu düşünceleri olan üniversite öğrencilerde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Tuzgöl Dost (2006) tarafından algılanan ana-baba tutumları, algılanan ekonomik durumları, fiziksel görünüşlerinden memnuniyetleri, denetim odakları ve dini inançları bakımından üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin anlamlı farklılıkta olduğu belirlenmiştir.

Cenkseven ve Akbaş (2007) tarafından yapılmış olan bir diğer araştırmada öğrenilmiş güçlülük, dışadönüklük, nevrozizm, ebeveyn ve flört ile ilişkinin verdiği hoşnutluk, boş zaman etkinliklerinin verdiği hoşnutluk ve cinsiyet değişkenlerinin üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmayı anlamlı olarak yordadığı saptanmıştır.

2.2.7. Yaşam Doyumu İle İlgili Araştırmalar

Çetinkaya (2004) tarafından yapılan araştırmada lise mezunlarına göre üniversite mezunlarının daha yüksek yaşam doyumu seviyelerine sahip oldukları görülmüştür. Uzman doktor ve pratisyenlere nazaran akademisyen doktorların daha yüksek yaşam doyumlarına sahip olduklarını doktorlar üzerinde yapılan bir çalışma göstermiştir. Burada eğitimin sürüyor olmasının etkisi görülmektedir.

Kaya (2006) Askeri Öğrencilerin Yaşam Doyumları Üzerine Bir Araştırma adlı bir çalışma yapmıştır. Araştırmanın bulgularıyla şöyledir; algılanan akademik başarı düzeyi, sınıf düzeyi, maddi durum, sağlık durumu, son bir yıl içinde başından önemli bir yaşam olayı geçip geçmemesi, boş zaman etkinliklerine ve tabur/onur teşkilatı içinde görevli olup olmamalarına bağlı olarak askeri okul öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinde anlamlı bir farkın olduğu; evci olup olmama, eğitim-öğretim görülen bölüm, bağlı bulunan kuvvet, yaşamın çoğunun geçirildiği yerleşim birimi, flört arkadaşının bulunup bulunmamasına göre anlamlı düzeyde bir farkın bulunmadığına ulaşılmıştır.

Çeçen (2007) tarafından 'Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet ve Yaşam Doyumu Düzeylerine Göre Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi' adıyla Mersin Üniversitesi'nde 347 öğrenci üzerinde bir çalışma yapılmıştır. Bu araştırmanın neticesinde kız öğrencilere nazaran erkek öğrencilerin daha fazla duygusal yalnızlık yaşadıkları bununla birlikte yaşam doyumu düşük olan öğrencilerin yaşam doyumu yüksek olan öğrencilere göre daha fazla duygusal yalnızlık yaşandığını görülmüştür.

Dost (2007) tarafından yapılan araştırmada, cinsiyet, algılanan ekonomik durum, algılanan akademik başarı, gelecek beklentisi, dini inanç ve yalnızlık değişkenleri baz alınarak üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu puan ortalamalarının çok yönlü varyans analizi sonucu anlamlı düzeyde farklılığın bulunduğunu göstermiştir. Farkın kaynağı incelendiğinde de kızların yaşam doyumu puan ortalamaları anlamlı seviyede yüksek bulunmuştur.

Özgür ve arkadaşları (2010) tarafından yapılan çalışmanın istatistiksel analizinde ydö puan ortalamalarının, eve arkadaşları ve yurttta kalmakta olan öğrenciler açısından, eve arkadaşları kalanların lehine anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Eve arkadaşları kalmakta olan öğrencilerin YDÖ puan ortalamaları eve arkadaşları kalmanın yarattığı memnuniyete göre farklılık göstermiş ve eve arkadaşları kalmaktan “çok memnun” olan öğrencilere ait YDÖ puan ortalamasının anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Atak (2011) tarafından yapılan çalışmada, yaşam doyumu ve öznel iyi oluşla sigara içmenin arasında bulunan ilişkilerin incelemesi yapılmıştır. Sonucunda, sigara içmeyle yaşam doyumunun arasındaki ilişki ters yönde orta düzeyde ve sigara içmeyle öznel iyi oluşun arasındaki ilişki de ters yönde orta düzeyde bulunmuştur.

Aydiner (2011) tarafından yapılan aynı araştırmada, yaşa göre ydö puan ortalamalarının farklılık göstermediği belirtilmiştir. Bunun yanında algılanan akademik başarının düzeyinin artmasıyla ydö'nin verdiği puanların ortalamasında yükselme görüldüğü fakat anlamlı olmadığına tam tersi şekilde de öğrencilerde algılanan sosyo-ekonomik düzeyin artmasıyla ydö'nin verdiği puan ortalamalarında artış görüldüğü ve aralarındaki farkın anlamlı olduğuna ulaşılmıştır.

Tümkaya ve diğerleri (2011) ‘Lise Öğrencilerinde Boyun Eğici Davranışlar, Otomatik Düşünceler, Umutsuzluk ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi’ adlı betimsel bir araştırmayı Adana ili merkez ilçelerinde bulunan farklı tür liselerdeki 153 tanesi kız, 121 tanesi erkek ve 16.44 yaş ortalamasına sahip toplam 274 gönüllü ergen üzerinde yapmışlardır. Yaşam doyumu ile alakalı şekilde bu araştırmadan alınan bulgular şöyledir; cinsiyete göre lise öğrencilerinin, yaşam doyumlarının farklılaşmadığına ulaşılrken, yaşam doyumlarında anne-baba tutumuna göre demokratik anne-baba-tutumunun lehine olacak şekilde bir farklılığın bulunduğuna ulaşılmıştır. Bunun yanında öğrencilerin yaşam doyumlarında, sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılığa ulaşılmazken, gelir düzeyine göre ise geliri 1001 TL ile 1250 TL arasında bulunan öğrencilerin lehine olacak şekilde yaşam doyumlarında anlamlı farklılığın olduğuna ulaşılmıştır.

Koçak ve İçmenoğlu (2012) 'Üstün Yetenekli Öğrencilerin Duygusal Zekâ ve Yaratıcılık Düzeylerinin Yaşam Doyumlarını Yordayıcı Rolü' adlı araştırmalarını Tokat İl Merkezinde Milli Piyango Fen Lisesine devam eden öğrencilerin içinden 106 kız ve 119 erkek olacak şekilde üzere toplam 225 öğrencinin oluşturduğu bir çalışma gurubunun üzerinde yapmışlardır. Bu çalışmada amaçlanan orta öğretim kademesinde bulunan öğrencilerin yaşam doyumlarını duygusal zekâ ve yaratıcılık düzeylerinin yordama gücünün incelenmesidir. Öğrencilerin yaratıcılık düzeyleri ve duygusal zekâ alt boyutlarıyla öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerinin arasındaki ilişkinin anlamlı olduğuna araştırmanın sonucunda ulaşılmıştır. Öğrencilerin yaratıcılık düzeylerinin yaşam doyumlarının ters yönlü anlamlı bir yordayıcısı olduğuna regresyon analizi sonuçlarında ulaşılmıştır. Bununla birlikte duygusal zekâ ölçeği alt boyutlarından iyimserlik ve duygularını belirtme seviyelerinin üstün yetenekli öğrencilerin yaşam doyumlarının anlamlı bir yordayıcısı olduğuna kanaat getirilmiştir. Fakat duygusal zekâ alt boyutlarından duygulardan faydalanma seviyesinin öğrencilerin yaşam doyumlarını anlamlı yordamadığına varılmıştır.

Korkut (2012) 450 lise öğrencisinin üstünde 'Lise Öğrencilerinde Çocukluk Örselenme Yaşantıları ve Öfke İfade Biçimleri ile Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi' adlı çalışmayı gerçekleştirmiştir. Araştırma neticesinde geçmişte fiziksel, duygusal ve cinsel istismar mağduru olan öğrencilerin, yaşam doyumu ve benlik saygılarının istismara uğramamış olan öğrencilere göre düşük olduğuna ulaşılmıştır.

Kabasakal ve Uz Baş (2013) tarafından yapılan çalışmada kendini problem çözme hususunda yeterli algılamayla yüksek yaşam doyumunun alakalı olduğu sonucu çıkmıştır. Araştırmanın neticesinde; öğretmen adaylarının ydö puanlarının arttığı ancak, problem çözme puanlarının düştüğü görülmüştür.

Seitz ve diğerleri (2011) tarafından yapılan çalışmada, ergenlik dönemi içinde kanser hastalığı teşhisi konup hastalığını yenmiş olan ergenlerin genel ve sağlıkla alakalı yaşam doyum seviyelerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bunun yanında kanser hastası olmayan kişilerin genel ve sağlıkla alakalı yaşam doyum düzeyleriyle bu bireylerin genel ve sağlıkla alakalı yaşam

doyum düzeylerinin karşılaştırılması yapılmıştır. Araştırmacılar tarafından ileri atılan hipotez, ergenlik dönemi içinde kanser teşhisi konan ve onu yenen bireylerin genel olarak yaşamlarından memnun olduklarıdır. Fakat kanseri atlatacak hayata tutunan bireyler kanser hastalığına yakalanmayan bireylere göre genel ve sağlıkla alakalı yaşantılarından daha az memnundurlar. Bunun yanında, bozulmuş yaşam doyumuyla kanserin bedensel etkilerinin, kaygı ve depresyon belirtileriyle post travmatik gelişmelerin, alakalı olduğuna varılmıştır.

Cao ve diğerleri (2011) tarafından yaşam doyumuyla problemlili internet kullanımının ve psikolojik belirtilerin arasında bulunan ilişki incelenmiştir. Kesitsel araştırma deseni bulunan çalışmanın, örneklemi 17599 öğrenciden meydana gelmektedir. Araştırma bulgularında, katılımcılardan yaklaşık %8 kadarının problemlili internet kullanımı özelliklerine sahip olduğu görülmüştür. Problemlili internet kullanımı özelliklerine sahip olan ergenlerin normal internet kullanıcıları ile kıyaslandığında yaşam doyum düzeyleri daha düşük bulunmuştur. Bunun yanında, cinsiyet, ikamet edilen bölge, ailenin ekonomik düzeyinin ergenlerin yaşam doyum düzeylerini farklılaştırmadığına ulaşılmıştır.

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Evren ve Örneklem

Antalya ili Muratpaşa ilçesindeki lise öğrencileri araştırmanın evrenini oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme amaca dönük örneklem yöntemiyle, özel bir kolejden alınmıştır. 110 öğrenciye anket uygulanmıştır, 6 tanesi eksik doldurmadan dolayı iptal edilmiştir. Araştırma için gerekli izinler okul idaresinden alındıktan sonra, ölçekler 2016-2017 eğitim öğretim yılı bahar döneminde lise öğrencilerine uygulanmıştır.

3.2. Ölçekler

“PİKO” ve “YDÖ” kullanılmıştır. Ayrıca demografik özellikler içeren kişisel bilgi formu ankete eklenmiştir.

3.2.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan, katılımcıların sosyo demografik durumlarıyla ilgili 12 soruluk formdur.

3.2.2. Piko

Piko Ceyhan, Ceyhan ve Gürçan (2007) tarafından geliştirilmiş, toplam 33 maddeden oluşan, 5'li likert tipinde bir ölçektir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı (α) 0.95 olarak bulunmuştur. Cronbach alfa katsayısı ise 0,94 olarak bulunmuştur. Ölçeği oluşturan üç faktörün iç tutarlılık katsayısı, 1. faktör (internet'in olumsuz sonuçları) için 0.94, 2. faktör (sosyal fayda/sosyal rahatlık) için 0.85 ve 3. faktör (aşırı kullanım süresi) için 0.74 olarak hesaplanmıştır.

3.2.3. Ydö

Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985), tarafından geliştirilen, ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Köker (1991) tarafından yapılmıştır. 5 maddeden oluşan 7'li likert tipinde, öznel iyilik durumunu ölçen bir ölçektir. Bu ölçekten alınabilecek en yüksek puan 35, en düşük puan ise 5'tir. İç tutarlılık katsayısı .80 ile .89 arasında değişmektedir. Alınan puan düşükse yaşam doyumunun düşük olduğunun göstergesi olarak kabul edilmektedir. Cronbach alfa katsayısı ise 0,85 olarak bulunmuştur.

3.3. Verilerin Analizi

Verilerin analizi SPSS 23 programı ile yapılacak ve %95 güven düzeyi ile çalışılacaktır. Mann Whitney bağımsız iki grubun nicel bir değişken açısından karşılaştırılmasında, Kruskal Wallis bağımsız k grubun ($k>2$) nicel bir değişken açısından karşılaştırılmasında kullanılacaktır. İki kategorik değişken arasındaki ilişkinin incelenmesi için Ki-kare testi kullanılacaktır. Verilerin analizi SPSS 22 programı ile yapılmış ve %95 güven düzeyi ile çalışılmıştır.

Parametrik Testler:

- Bağımsız Gruplar T Testi: Bağımsız iki grubun nicel bir değişken açısından karşılaştırılmasında kullanılan test tekniğidir.
- One –Way ANOVA: Bağımsız k grubun ($k>2$) nicel bir değişken açısından karşılaştırılmasında kullanılan test tekniğidir.

Pearson korelasyon testi bağımsız iki nicel değişken arasındaki doğrusal ilişkinin yönü ve kuvvetinin belirlenmesi için kullanılan test tekniğidir.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Tablo1. Kişisel Bilgiler

		N	%
Cinsiyet	Kadın	49	47,1
	Erkek	55	52,9
Yaş	15 yaş ve altı	18	17,3
	16 yaş	19	18,3
	17 yaş	44	42,3
	18 yaş ve üstü	23	22,1
	Birlikte yaşıyorlar	95	91,3
Anne babanın evlilik durumu	Boşandılar	8	7,7
	Evliler ama ayrı	1	1,0
	Anne babası boşanmış veya ayrı ise kiminle	8	88,9
Annenezin eğitim durumu	Baba	1	11,1
	İlkokul	19	18,3
	Ortaokul	8	7,7
	Lise	38	36,5
	Ön Lisans	2	1,9
	Lisans	33	31,7
	Yüksek	4	3,8
Babanızın eğitim durumu	İlkokul	7	6,7
	Ortaokul	10	9,6
	Lise	39	37,5
	Ön Lisans	4	3,8
	Lisans	37	35,6
	Yüksek	7	6,7
	1500 TL ve altı	12	11,5
Ailenizin aylık geliri	1501-2500 TL	13	12,5
	2501-3500 TL	25	24,0
	3501-4500 TL	18	17,3
	4501 TL ve üzeri	36	34,6
	Var	100	96,2
Evde kendinize ait bir odanız var mı?	Yok	4	3,8
	Evet	55	52,9
Anneleriniz çalışıyor mu?	Hayır	49	47,1
	Var	94	90,4
Evinizde internet var mı?	Yok	10	9,6
	Var	73	70,2
Kendinize ait bilgisayarınız var mı?	Yok	31	29,8
	Var	95	91,3
İnternete bağlandığınız cep	Var	95	91,3

telefonunuz var mı?	Yok	9	8,7
---------------------	-----	---	-----

Ankete cevap veren katılımcılardan kadınların oranı %47,1 iken erkeklerin oranı %52,9; 15 yaş ve altı olanların oranı %17,3; 16 yaşında olanların oranı %18,3; 17 yaşında olanların oranı %42,3; 18 yaş ve üstü olanların oranı %22,1; anne babası birlikte olanların oranı %91,3; boşananların oranı %7,7; evli ama ayrı yaşayan kişilerin oranı %1,0; anne babası ayrı ise annesi ile kalanların oranı %88,9 iken babasıyla kalan bir kişinin oranı %11,1'dir.

Katılımcılardan annesi ilkokul mezunu olanların oranı %18,3; ortaokul mezunu olanların oranı %7,7; lise mezunu olanların oranı %36,5; ön lisans mezunu olanların oranı %1,9; lisans mezunu olanların oranı %31,7; yüksek lisans/doktora mezunu olanların oranı %3,8; babası ilkokul mezunu olanların oranı %6,7; ortaokul mezunu olanların oranı %9,6; lise mezunu olanların oranı %37,5; ön lisans mezunu olanların oranı %3,8; lisans mezunu olanların oranı %35,6; yüksek lisans/doktora mezunu olanların oranı %6,7; ailesinin aylık geliri 1500 TL ve altı olanların oranı %11,5; 1501-2500 TL arası olanların oranı %12,5; 2501-3500 TL arası olanların oranı %24,0; 3501-4500 TL arası olanların oranı %17,3; 4501 TL ve üzeri olanların oranı %34,6'dır.

Katılımcılardan evde kendisine ait odası olanların oranı %96,2; annesi çalışanların oranı %52,9; evinde internet olanların oranı %90,4; kendisine ait bilgisayarları olanların oranı %70,2; internete bağlandığı cep telefonu olanların oranı %91,3'tür.

Tablo2.İnternete Bağlanılan Cihazlar

	N	%	
İnternete hangisi ile bağlanıyorsunuz?	Cep telefonu	97	93,3
	Tablet	50	48,1
	Bilgisayar	72	69,2

Katılımcılardan internete cep telefonu ile bağlananların oranı %93,3; tablet ile bağlananların oranı %48,1; bilgisayar ile bağlananların oranı %69,2'dir.

Tablo 3. Ydö, Pikö ve Alt Boyutlarının Betimsel İstatistikleri

	n	Minimum	Maximum	Ortalama	Ss
Ydö	104	5,00	35,00	21,89	8,25
İnternetinOlumsuz Sonuçları	104	17,00	70,00	33,76	14,07
SosyalFayda/SosyalRahatlık	104	10,00	49,00	21,00	8,64
Aşırı Kullanım	104	6,00	30,00	18,86	5,18
Piko	104	35,00	128,00	73,62	23,36

Katılımcıların ydö puanı ortalaması $21,89\pm 8,25$; İnternetin Olumsuz Sonuçları puanı ortalaması $33,76\pm 14,07$; Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık puanı ortalaması $21,00\pm 8,64$; Aşırı Kullanım puanı ortalaması $18,86\pm 5,18$; Pikö puanı ortalaması $73,62\pm 23,36$ 'dir.

Tablo4. Ydö, Pikö ve Alt Boyutlarının İlişki Analizi

		İnternetin Olumsuz Sonuçları	Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık	Aşırı Kullanım	Pikö	Ydö
İnternetin Olumsuz Sonuçları	R	1	,614**	,500**	,940**	-,381**
	P		,000	,000	,000	,000
	N	104	104	104	104	104
Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık	R		1	,267**	,799**	-,211*
	P			,006	,000	,032
	N		104	104	104	104
Aşırı Kullanım	R			1	,622**	-,202*
	P				,000	,040
	N			104	104	104
Pikö	R				1	-,352**
	P					,000
	N				104	104
Ydö	R					1
	P					
	N					104

p<0,05 anlamlı ilişki var; p>0,05 anlamlı ilişki yok

Ydö, Pikö ve Alt Boyutları İlişki Analizi (Korelasyon)

İnternetin Olumsuz Sonuçları ile Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık arasında pozitif yönlü güçlü bir ilişki ($p<0,05$ $r=,614$); Aşırı Kullanım arasında pozitif yönlü orta bir ilişki ($p<0,05$ $r=,500$); Pikö arasında pozitif yönlü çok güçlü bir ilişki ($p<0,05$ $r=,940$); Ydö arasında negatif yönlü orta ilişki ($p<0,05$ $r=-,381$) bulunmaktadır.

Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık ile Aşırı Kullanım arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki ($p<0,05$ $r=,267$); Pikö arasında pozitif yönlü güçlü bir ilişki ($p<0,05$ $r=,799$); Ydö arasında negatif yönlü zayıf ilişki ($p<0,05$ $r=-,211$) bulunmaktadır.

Aşırı Kullanım ile Pikö arasında pozitif yönlü güçlü bir ilişki ($p<0,05$ $r=,622$); Ydö arasında negatif yönlü zayıf ilişki ($p<0,05$ $r=-,202$) bulunmaktadır.

Pikö ile Ydö arasında negatif yönlü orta ilişki ($p < 0,05$ $r = -,202$) bulunmaktadır.

4.1. Fark Testleri

Tablo 5. Ydö, Pikö ve Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumunun İncelenmesi

Cinsiyet		n	Ortalama	Ss	t	P
Ydö	Kadın	49	20,33	7,77	-1,850	,067
	Erkek	55	23,29	8,49		
İnternetin Olumsuz Sonuçları	Kadın	49	33,35	14,74	-0,281	,779
	Erkek	55	34,13	13,57		
Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık	Kadın	49	19,84	8,71	-1,301	,196
	Erkek	55	22,04	8,52		
Aşırı Kullanım	Kadın	49	18,65	5,26	-0,375	,709
	Erkek	55	19,04	5,16		
Pikö	Kadın	49	71,84	26,01	-0,722	,472
	Erkek	55	75,20	20,83		

$p < 0,05$ anlamlı fark var; $p > 0,05$ anlamlı fark yok

Ydö, Piko ve Alt Boyutlarının Cinsiyet Açısından Karşılaştırılması (t testi)

Kadın ile erkekler arasında Ydö açısından anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p > 0,05$).

Kadın ile erkekler arasında İnternetin Olumsuz Sonuçları açısından anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p > 0,05$).

Kadın ile erkekler arasında Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık açısından anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p > 0,05$).

Kadın ile erkekler arasında Aşırı Kullanım açısından anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p > 0,05$).

Kadın ile erkekler arasında Pikö açısından anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p > 0,05$).

Tablo6. Ydö,Pikö ve Alt Boyutlarının Yaşa Göre Farklılaşma Durumunun İncelenmesi

Yaş		n	Ortalama	ss	F	P
Ydö	15 yaş ve altı	18	24,06	11,17	1,947	,127
	16 yaş	19	24,68	7,34		
	17 yaş	44	21,00	7,47		
	18 yaş ve üstü	23	19,61	7,19		
İnternetin Olumsuz Sonuçları	15 yaş ve altı	18	38,56	17,23	1,063	,368
	16 yaş	19	30,47	11,24		
	17 yaş	44	33,27	14,29		
	18 yaş ve üstü	23	33,65	12,89		
Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık	15 yaş ve altı	18	25,28	10,35	2,275	,085
	16 yaş	19	19,21	8,03		
	17 yaş	44	21,11	8,82		
	18 yaş ve üstü	23	18,91	6,28		
Aşırı Kullanım	15 yaş ve altı	18	19,28	3,53	0,251	,861
	16 yaş	19	19,11	5,78		
	17 yaş	44	18,34	5,10		
	18 yaş ve üstü	23	19,30	6,09		
Pikö	15 yaş ve altı	18	83,11	25,28	1,339	,266
	16 yaş	19	68,79	21,97		
	17 yaş	44	72,73	24,12		
	18 yaş ve üstü	23	71,87	20,75		

p<0,05 anlamlı fark var; p>0,05 anlamlı fark yok

Ydö,Pikö ve Alt Boyutlarının Yaş Açısından Karşılaştırılması (ANOVA)

Farklı yaş grupları arasında Ydö açısından anlamlı farklılık bulunmamaktadır (p>0,05).

Farklı yaş grupları arasında İnternetin Olumsuz Sonuçları açısından anlamlı farklılık bulunmamaktadır (p>0,05).

Farklı yaş grupları arasında Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık açısından anlamlı farklılık bulunmamaktadır (p>0,05).

Farklı yaş grupları arasında Aşırı Kullanım açısından anlamlı farklılık bulunmamaktadır (p>0,05).

Farklı yaş grupları arasında Pikö açısından anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 7. Ydö, Pikö ve Alt Boyutlarının Anne Babanın Evlilik Durumuna Göre Farklılaşmasının İncelenmesi

Anne babanın evlilik durumu	n	Ortalama	ss	t	P	
Ydö	Birlikte yaşıyorlar	95	21,57	8,34	-,927	,356
	Boşandılar	8	24,38	6,46		
İnternetin Olumsuz Sonuçları	Birlikte yaşıyorlar	95	33,89	14,33	-,044	,965
	Boşandılar	8	34,13	10,91		
Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık	Birlikte yaşıyorlar	95	21,26	8,74	,710	,479
	Boşandılar	8	19,00	7,43		
Aşırı Kullanım	Birlikte yaşıyorlar	95	19,02	5,26	,731	,467
	Boşandılar	8	17,63	4,10		
Pikö	Birlikte yaşıyorlar	95	74,18	23,76	,399	,691
	Boşandılar	8	70,75	17,35		

$p<0,05$ anlamlı fark var; $p>0,05$ anlamlı fark yok

Ydö, Pikö ve Alt Boyutlarının Anne Babanın Evlilik Durumu Açısından Karşılaştırılması (t testi)

Anne babası birlikte olan ile boşananlar arasında Ydö açısından anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Anne babası birlikte olan ile boşananlar arasında İnternetin Olumsuz Sonuçları açısından anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Anne babası birlikte olan ile boşananlar arasında Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık açısından anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Anne babası birlikte olan ile boşananlar arasında Aşırı Kullanım açısından anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Anne babası birlikte olan ile boşananlar arasında Pikö anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 8. Ydö, Pikö ve Alt Boyutlarının Annenin Eğitim Durumuna Göre Farklılaşmasının İncelenmesi

Anne Eğitim Durumu	n	Ortalama	ss	F	P	
Ydö	İlkokul	19	19,11	9,02	,891	,448
	Ortaokul	8	22,13	8,54		
	Lise/Ön	40	22,48	8,96		
	Lisans	37	22,65	6,93		
	Lisans ve üstü	19	35,16	16,35		
İnternetin Olumsuz Sonuçları	Ortaokul	8	31,75	15,94	,189	,904
	Lise/Ön	40	34,35	13,84		
	Lisans	37	32,84	13,14		
	Lisans ve üstü	19	21,68	10,15		
	İlkokul	8	23,38	9,18		
Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık	Ortaokul	8	23,38	9,18	,308	,820
	Lise/Ön	40	20,78	8,73		
	Lisans	37	20,38	7,82		
	Lisans ve üstü	19	17,89	5,77		
	İlkokul	8	17,00	1,69		
Aşırı Kullanım	Ortaokul	8	17,00	1,69	,801	,496
	Lise/Ön	40	19,03	5,22		
	Lisans	37	19,57	5,33		
	Lisans ve üstü	19	74,74	28,42		
	İlkokul	8	72,13	24,69		
Pikö	Ortaokul	8	72,13	24,69	,047	,987
	Lise/Ön	40	74,15	22,70		
	Lisans	37	72,78	21,86		
	Lisans ve üstü	19	72,78	21,86		

p<0,05 anlamlı fark var; p>0,05 anlamlı fark yok

Ydö, Pikö ve Alt Boyutlarının Annenin Eğitim Durumu Açısından Karşılaştırılması (ANOVA)

Annesinin eğitim durumu farklı olan gruplar arasında Ydö açısından anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Annesinin eğitim durumu farklı olan gruplar arasında İnternetin Olumsuz Sonuçları açısından anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Annesinin eğitim durumu farklı olan gruplar arasında Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık açısından anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Annesinin eğitim durumu farklı olan gruplar arasında Aşırı Kullanım açısından anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Annesinin eğitim durumu farklı olan gruplar arasında Pikö açısından anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 9. Ydö, Pikö ve Alt Boyutlarının Babanın Eğitim Durumuna Göre Farklılaşmasının İncelenmesi

Baba Eğitim Durumu	n	Ortalama	ss	F	P	
Ydö	İlkokul	7	18,71	7,20	3,032	,021
	Ortaokul	10	15,20	8,08		
	Lise/Ön Lisans	43	21,84	9,15		
	Lisans	37	23,49	6,27		
	Yüksek Lisans/Doktora	7	26,57	8,42		
İnternetin Olumsuz Sonuçları	İlkokul	7	38,57	13,84	0,583	,675
	Ortaokul	10	38,30	18,35		
	Lise/Ön Lisans	43	33,33	14,30		
	Lisans	37	32,59	12,99		
	Yüksek Lisans/Doktora	7	31,29	13,35		
Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık	İlkokul	7	20,86	10,01	0,354	,840
	Ortaokul	10	23,60	9,13		
	Lise/Ön Lisans	43	21,19	9,61		
	Lisans	37	20,00	7,62		
	Yüksek Lisans/Doktora	7	21,57	6,58		
Aşırı Kullanım	İlkokul	7	15,29	5,25	1,524	,201
	Ortaokul	10	18,30	5,21		
	Lise/Ön Lisans	43	18,93	4,95		
	Lisans	37	19,95	5,24		
	Yüksek Lisans/Doktora	7	17,00	5,48		
Pikö	İlkokul	7	74,71	24,90	0,260	,903
	Ortaokul	10	80,20	31,42		
	Lise/Ön Lisans	43	73,44	24,11		
	Lisans	37	72,54	21,25		
	Yüksek Lisans/Doktora	7	69,86	19,71		

$p<0,05$ anlamlı fark var; $p>0,05$ anlamlı fark yok

Ydö, Pikö ve Alt Boyutlarının Babanın Eğitim Durumu Açısından Karşılaştırılması (ANOVA)

Babasının eğitim durumu farklı olan gruplar arasında Ydö açısından anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Babası ilkokul mezunu olanların ortalaması 18,71; ortaokul mezunu olanların ortalaması 15,20; lise/ön lisans

mezunu olanların ortalaması 21,84; lisans mezunu olanların ortalaması 23,49; yüksek lisans/doktora mezunu olanların ortalaması 26,57'dir. Buna göre babası yüksek lisans/doktora mezunu olanların yaşam doyumları en fazla iken ortaokul mezunu olanların en düşüktür.

Babasının eğitim durumu farklı olan gruplar arasında İnternetin Olumsuz Sonuçları açısından anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Babasının eğitim durumu farklı olan gruplar arasında Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık açısından anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Babasının eğitim durumu farklı olan gruplar arasında Aşırı Kullanım açısından anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Babasının eğitim durumu farklı olan gruplar arasında Pikö açısından anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo10. Ydö, Pikö ve Alt Boyutlarının Ailenin Aylık Gelirine Göre Farklılaşma Durumunun İncelenmesi

Ailenizin Aylık Geliri	n	Ortalama	ss	F	P	
Ydö	1500 TL ve altı	12	23,58	6,92	2,689	,035
	1501-2500 TL	13	17,46	7,09		
	2501-3500 TL	25	20,24	8,70		
	3501-4500 TL	18	20,44	8,11		
	4501 TL ve üzeri	36	24,47	8,04		
İnternetin Olumsuz Sonuçları	1500 TL ve altı	12	35,75	13,42	0,983	,420
	1501-2500 TL	13	32,38	15,40		
	2501-3000 TL	25	36,68	15,46		
	3501-4500 TL	18	28,56	7,88		
	4501 TL ve üzeri	36	34,17	15,10		
Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık	1500 TL ve altı	12	22,25	9,13	1,011	,406
	1501-2500 TL	13	20,15	7,21		
	2501-3000 TL	25	22,64	10,23		
	3501-4500 TL	18	17,67	6,31		
	4501 TL ve üzeri	36	21,42	8,71		
Aşırı Kullanım	1500 TL ve altı	12	17,25	5,51	0,551	,699

	1501-2500 TL	13	19,38	6,40		
	2501-3000 TL	25	18,48	4,68		
	3501-4500 TL	18	18,56	4,48		
	4501 TL ve üzeri	36	19,61	5,39		
	1500 TL ve altı	12	75,25	24,94		
Pikö	1501-2500 TL	13	71,92	27,14		
	2501-3000 TL	25	77,80	24,44	0,915	,459
	3501-4500 TL	18	64,78	14,06		
	4501 TL ve üzeri	36	75,19	24,39		

p<0,05 anlamlı fark var; p>0,05 anlamlı fark yok

Ydö, Pikö ve Alt Boyutlarının Ailenin Aylık Geliri Açısından Karşılaştırılması (ANOVA)

Ailesinin aylık geliri farklı olan gruplar arasında Yaşam Doyum Ölçeği açısından anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Ailesinin geliri 1500 TL ve altı olanların ortalaması 23,58; 1501-2500 TL arası olanların ortalaması 17,46; 2501-3000 TL arası olanların ortalaması 20,24; 3501-4500 TL arası olanların ortalaması 20,44; 4501 TL ve üzeri olanların ortalaması 24,47'dir. Buna göre ailesinin aylık geliri 4501 TL ve üzeri olanların yaşam doyumları en fazla iken 1501-2500 TL arası olanların en düşüktür.

Ailesinin aylık geliri farklı olan gruplar arasında İnternetin Olumsuz Sonuçları açısından anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Ailesinin aylık geliri farklı olan gruplar arasında Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık açısından anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Ailesinin aylık geliri farklı olan gruplar arasında Aşırı Kullanım açısından anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Ailesinin aylık geliri farklı olan gruplar arasında Pikö açısından anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 11. Ydö, Pikö ve Alt Boyutlarının Annenin Çalışma Durumuna Göre Farklılaşmasının İncelenmesi

Annemiz çalışıyor mu?		n	Ortalama	Ss	t	P
Ydö	Evet	55	21,95	8,47	,067	,947
	Hayır	49	21,84	8,09		
İnternetin Olumsuz Sonuçları	Evet	55	31,56	13,49	-1,702	,092
	Hayır	49	36,22	14,43		
Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık	Evet	55	19,87	8,10	-1,417	,160
	Hayır	49	22,27	9,12		
Aşırı Kullanım	Evet	55	18,04	5,27	-1,724	,088
	Hayır	49	19,78	4,98		
Pikö	Evet	55	69,47	22,10	-1,942	,055
	Hayır	49	78,27	24,07		

p<0,05 anlamlı fark var; p>0,05 anlamlı fark yok

Ydö, Pikö ve Alt Boyutlarının Annenin Çalışma Durumu Açısından Karşılaştırılması (t testi)

Annesi çalışan ile çalışmayanlar arasında Ydö açısından anlamlı farklılık bulunmamaktadır (p>0,05).

Annesi çalışan ile çalışmayanlar arasında İnternetin Olumsuz Sonuçları açısından anlamlı farklılık bulunmamaktadır (p>0,05).

Annesi çalışan ile çalışmayanlar arasında Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık açısından anlamlı farklılık bulunmamaktadır (p>0,05).

Annesi çalışan ile çalışmayanlar arasında Aşırı Kullanım açısından anlamlı farklılık bulunmamaktadır (p>0,05).

Annesi çalışan ile çalışmayanlar arasında Pikö açısından anlamlı farklılık bulunmamaktadır (p>0,05).

Tablo 12. Ydö, Pikö ve Alt Boyutlarının Evinde İnternet Bulunma Durumuna Göre Farklılaşmasının İncelenmesi

Evinizde internet var mı?		n	Ortalama	Ss	t	P
Ydö	Var	94	22,15	8,35	,964	,337
	Yok	10	19,50	7,25		
İnternetin Olumsuz Sonuçları	Var	94	33,37	14,34	-,860	,392
	Yok	10	37,40	11,10		
Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık	Var	94	21,00	8,68	,000	1,000
	Yok	10	21,00	8,72		
Aşırı Kullanım	Var	94	18,98	5,17	,740	,461
	Yok	10	17,70	5,42		
Pikö	Var	94	73,35	23,57	-,352	,725
	Yok	10	76,10	22,22		

p<0,05 anlamlı fark var; p>0,05 anlamlı fark yok

Ydö, Pikö Ölçeği ve Alt Boyutlarının Evinde İnternet Bulunma Durumu Açısından Karşılaştırılması (t testi)

Evinde internet olan ile olmayanlar arasında Ydö açısından anlamlı farklılık bulunmamaktadır (p>0,05).

Evinde internet olan ile olmayanlar arasında İnternetin Olumsuz Sonuçları açısından anlamlı farklılık bulunmamaktadır (p>0,05).

Evinde internet olan ile olmayanlar arasında Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık açısından anlamlı farklılık bulunmamaktadır (p>0,05).

Evinde internet olan ile olmayanlar arasında Aşırı Kullanım açısından anlamlı farklılık bulunmamaktadır (p>0,05).

Evinde internet olan ile olmayanlar arasında Pikö açısından anlamlı farklılık bulunmamaktadır (p>0,05).

Tablo 13. Ydö, Pikö ve Alt Boyutlarının Kendisine Ait Bilgisayarı Olma Durumuna Göre Farklılaşmasının İncelenmesi

Kendinize ait bilgisayarınız var mı?		n	Ortalama	Ss	t	P
Ydö	Var	73	22,33	8,72	,823	,413
	Yok	31	20,87	7,05		
İnternetin Olumsuz Sonuçları	Var	73	31,44	13,55	-2,657	,009
	Yok	31	39,23	13,96		
Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık	Var	73	20,04	8,95	-1,755	,082
	Yok	31	23,26	7,51		
Aşırı Kullanım	Var	73	18,37	4,77	-1,475	,143
	Yok	31	20,00	5,98		
Pikö	Var	73	69,85	22,48	-2,592	,011
	Yok	31	82,48	23,35		

p<0,05 anlamlı fark var; p>0,05 anlamlı fark yok

Ydö, Pikö ve Alt Boyutlarının Kendisine Ait Bilgisayarı Olma Durumu Açısından Karşılaştırılması (t testi)

Kendisine ait bilgisayarı olan ile olmayanlar arasında Ydö açısından anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Kendisine ait bilgisayarı olan ile olmayanlar arasında İnternetin Olumsuz Sonuçları açısından anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Kendisine ait bilgisayarı olanların ortalaması 31,44 iken olmayanların ortalaması 39,23'tür. Buna göre kendisine ait bilgisayarı olmayanlarda internetin olumsuz sonuçlarından daha çok etkilendiği görülmektedir.

Kendisine ait bilgisayarı olan ile olmayanlar arasında Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık açısından anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Kendisine ait bilgisayarı olan ile olmayanlar arasında Aşırı Kullanım açısından anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Kendisine ait bilgisayarı olan ile olmayanlar arasında Pikö açısından anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Kendisine ait bilgisayarı olanların ortalaması 69,85 iken olmayanların ortalaması 82,48'dir. Buna göre kendisine ait bilgisayarı olmayanlarda internet kullanımının sağlıksızlaştığı,

internetin yaşamlarını olumsuz etkilediği ve bağımlılığa yol açtığı görülmektedir.

Tablo 14. Ydö, Pikö ve Alt Boyutlarının İnternete Bağlanılan Cep Telefonu Olma Durumuna Göre Farklılaşmasının İncelenmesi

İnternete bağlandığınız cep telefonunuz var mı?		n	Ortalama	Ss	t	P
Ydö	Var	95	21,80	8,23	-,377	,707
	Yok	9	22,89	9,01		
İnternetin Olumsuz Sonuçları	Var	95	34,43	14,05	1,594	,114
	Yok	9	26,67	12,93		
Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık	Var	95	21,60	8,64	3,245	,007
	Yok	9	14,67	5,83		
Aşırı Kullanım	Var	95	19,15	5,17	1,886	,062
	Yok	9	15,78	4,52		
Pikö	Var	95	75,18	23,16	2,262	,026
	Yok	9	57,11	19,62		

p<0,05 anlamlı fark var; p>0,05 anlamlı fark yok

Ydö, Pikö ve Alt Boyutlarının İnternete Bağlanılan Cep Telefonu Olma Durumu Açısından Karşılaştırılması (t testi)

İnternete bağlandığı cep telefonu olan ile olmayanlar arasında Ydö açısından anlamlı farklılık bulunmamaktadır (p>0,05).

İnternete bağlandığı cep telefonu olan ile olmayanlar arasında İnternetin Olumsuz Sonuçları açısından anlamlı farklılık bulunmamaktadır (p>0,05).

İnternete bağlandığı cep telefonu olan ile olmayanlar arasında Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık açısından anlamlı farklılık bulunmaktadır (p<0,05). İnternete bağlandığı cep telefonu olanların ortalaması 21,60 iken olmayanların ortalaması 14,67'dir. Buna göre internete bağlandığı cep telefonu olanların internete daha çok bağımlı olduğu ve yalnızlığını burada gidermeye çalıştığı görülmektedir.

İnternete bağlandığı cep telefonu olan ile olmayanlar arasında Aşırı Kullanım açısından anlamlı farklılık bulunmamaktadır (p>0,05).

İnternete bağlandığı cep telefonu olan ile olmayanlar arasında Pikö ağısından anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$ İnternete bağlandığı cep telefonu olanların ortalaması 75,18 iken olmayanların ortalaması 57,11'dir. Buna göre internete bağlandığı cep telefonu olanlarda internet kullanımının sağlıksızlaştığı, internetin yaşamlarını olumsuz etkilediği ve bağımlılığa yol ağıtığı görölmektedir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA

İnternet insan hayatında önemli bir yere sahip olmasına rağmen internet kullanımının artmasıyla birçok olumsuz sonuçlar da ortaya çıkmıştır. Yapılan araştırmada problemlili internet kullanımının yaşam doyumu ile olumsuz yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Cao ve arkadaşları da (2011) Çinli öğrencilerde problemlili internet kullanımı ile yaşam doyumu arasında negatif yönlü belirgin bir ilişki olduğunu saptamışlardır. Fiziksel belirtinin ortaya çıkması, bağışıklık sistemi zayıflaması, enerji düşüklüğü gibi nedenlerden dolayı negatif yönde bir ilişki vardır. Bu iki araştırmanın aksine ise Valenzuela ve arkadaşları (2009) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmalarında, Facebook kullanım yoğunluğunun yaşam doyumu ile pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna varmışlardır. Gençlerin kişisel hoşnutluk, daha özgüvenli hissetme, sosyal ve politik aktivitelere katılımının artmasıyla desteklenmiştir.

Babasının eğitim durumu farklı olan gruplar arasında internetin olumsuz sonuçları, sosyal fayda/sosyal rahatlık, aşırı kullanım ve problemlili internet kullanımı açısından anlamlı farklılık görülmemiştir. Araştırmanın diğer bir değişkeni olan babasının eğitim durumu farklı olan gruplar arasında Yaşam Doyumu açısından anlamlı farklılık bulunmuştur. Buna göre babası yüksek lisans/doktora mezunu olanların yaşam doyumları en fazla iken ortaokul mezunu olanların en düşük olduğu saptanmıştır. Eğitim seviyesi ne kadar yüksekse kişilerin yaşam koşullarında o kadar yüksek olacağından çocukların da yaşam doyumları daha yüksektir. Ekonomi değişkenimizde eğitim kriterini desteklemektedir. Ailesinin aylık geliri farklı olan gruplar arasında Yaşam Doyum Ölçeği açısından anlamlı farklılık saptanmıştır. Buna göre ailesinin aylık geliri yükseldikçe öğrencilerin yaşam doyumları artmıştır. Eğitim seviyesi yüksek ailelerde maddi yönden de genelde çok fazla sorun olmayacağından, çocuklar maddi anlamda da sorun yaşamamaktadırlar. Bu

sonuç, yukarıdaki baba eğitim durumu sonucu ile paralellik göstermiştir, eğitim seviyesi yüksek ailelerde genelde maddi durum da yüksektir. Bayraktar (2001), Günüç (2009) ve Özer (2013), yaptıkları araştırmalarda aylık gelir düzeyinin artmasıyla internet bağımlılığının görülme riskinin de arttığını bulmuşlardır.

Çelik (2006) ve Ceritli (2016) problemleri internet kullanımı açısından babası okuryazar olmayan öğrencilerin problemleri internet kullanım düzeyinin yüksek olduğunu saptamıştır. Bu sonuçtan yola çıkarak, eğitim seviyesi yüksek babaların çocuklarının internet kullanımlarını daha uygun bir şekilde yönetebildiklerini ve gerekli tedbirleri aldıklarını düşünülebiliriz. Onur (2006), Türkoğlu (2013) ve Yıldız (2010)'ın sonuçları ise çalışmamızı destekler nitelikte olup babanın eğitim seviyesine göre problemleri internet kullanımında bir farklılık saptamamışlardır. Bizim çalışmamızda da babanın eğitim seviyesi ile problemleri internet kullanımı arasında anlamlı farklılık görülmemiştir. Diğer bir yandan kendisine ait bilgisayarları olan ile olmayanlar arasında internetin olumsuz sonuçları açısından anlamlı farklılık belirlenmiştir. Buna göre kendisine ait bilgisayarları olmayanlarda internetin olumsuz sonuçlarından daha çok etkilendiği görülmektedir. Bu durumdan yola çıkarak, aile gözetiminde internete giren çocuklarda, internetin olumsuz sonuçlarını daha az görmek olasıdır. Kendisine ait bilgisayarları olmayanlarda ise internet kullanımının denetimsizliği ve limitsizliğinden dolayı internetin yaşamlarını olumsuz etkilediği düşünülmektedir. Geçmişte yapılan bazı araştırmalarda bu düşüncemizi somut olarak desteklemektedir. Öner ve arkadaşları (2010) ve Yıldız (2010) öğrencilerinin internete bağlandıkları yere göre problemleri internet kullanımı düzeyleri incelendiğinde internete evden bağlananlarda, internetin olumsuz sonuçları ve aşırı kullanım alt ölçekleri ve genel ölçek puan ortalamasının, internet kafeden bağlananlarda sosyal fayda alt ölçek puan ortalamasının yüksek olduğu bulunmuştur. Kendi evlerinde internete bağlanan çocuklar, internet kafelerde bağlanarlara göre çok daha kontrollü bir şekilde bağlanabilmektedirler. Ebeveynlerin gözetiminde olan ev kullanıcılarının problemleri internet kullanımı puanları bu nedenle düşük olabilmektedir. Öner ve arkadaşları (2010), internet kafelerde denetim olmadığından dolayı problemleri internet kullanımının çok daha yüksek olmasını normal ve olası olarak değerlendirmişlerdir.

Doğan ve arkadaşları (2008) ve Tahiroğlu ve arkadaşları (2010)'ne göre, internete evden bağlanma, internetin aşırı kullanımını ve internetin olumsuz sonuçlarını artırırken, internet kafeden bağlananların internetin olumsuz sonuçlarına ve aşırı kullanımına daha az maruz kaldığını göstermektedir. Cep telefonları ise bilgisayarlardan daha kolay taşıyabildiğimiz bir internet kullanım aracı olarak, problemlı internet kullanımında anlamlı farklılıklar ortaya koymuştur. Ceritli (2016) İnternete bağlandığı cep telefonu olanlarda internet kullanımının sağlıksızlaştığı, internetin yaşamlarını olumsuz etkilediği ve bağımlılığa yol ağtığı görülmektedir lise ğrencilerinde internete telefondan bağlananların problemlı internet kullanım oranının, internete evden veya internet kafeden bağlananlara göre arttırdığını saptamış ayrıca internete okuldan bağlananların, problemlı internet kullanımını geliştirmedini ortaya koymuştur. .

Cinsiyetin yaşam doyumu ve problemlı internet kullanımına etkisinin farklılık yaratmadığı görülmüştür. Davis ve arkadaşları (2002), Ceyhan (2010), Odacı (2011), Odacı ve elik (2013), Yu ve arkadaşları (2013) ve Ceritli (2016) araştırmalarında problemlı internet kullanımı ile cinsiyet arasında bir farklılık saptamamıştır, bu sonuçlar çalışmamızla uyumludur. Ceritli (2016) sonucu istatıksel olarak önemli bulmasa da erkek öğrencilerin problemlı internet kullanım ortalaması kız öğrencilere göre çok az bir oranla yüksek çıktığını aktarmış ve bu durumu erkek öğrencilerin kızlara nazaran daha fazla internette bulunmalarının ve kızlara oranla daha az gözetimde olmalarına bağlamaktadır. Chou ve Hsiao (2000), Bayraktar (2001), Li ve

Chung (2006), Ceyhan (2008), Wang ve arkadaşları (2011) ve Coşkun (2015) erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha fazla problemlı internet davranışları sergilediklerini saptamıştır. Erkeklerin kızlara oranla daha fazla internette bulunmaları ve online oyunlarda çok daha fazla zaman geçirmelerinin bu durumu açıkladığı düşünmektedir. Ceyhan (2010)'a göre, problemlı internet kullanımında kadın/erkek açısından farklılıkların bulunması, kişilerin sahip oldukları kimlik oluşturma ve yakın ilişkiler kurma gelişim görevi ile açıklanabilir ve bu gelişimsel görevleri yerine getirmekte güçlük çeken niversite öğrencileri için internet, bir kurtarıcı olabilir.

Yapılan çalışmada demografik farklılıklara göre de yaşam doyumu ve problemlerli internet kullanımı arasında bir farklılık olup olmadığı bakılmıştır. Annesinin eğitim durumu farklı olan gruplar arasında yaşam doyumu ve problemlerli internet kullanımı açısından anlamlı farklılık görülmemiştir. Onur (2006), Yıldız (2010), Türkoğlu (2013) ve Ceritli (2016) araştırmalarında problemlerli internet kullanımı ile anne eğitim durumu arasında bir farklılık olmadığını aktarmışlardır. İstatiksel olarak önemli çıkmasa da Yıldız (2010) annesi lise mezunu olan öğrencilerin problemlerli internet kullanım oranının diğerlerinden yüksek olduğunu ifade etmiştir. Günüş (2009), Çevik ve Çelikkaleli (2010), Yıldız (2010), Şahin (2011) ve Özer (2013) araştırmalarında bulgularımızın aksine, araştırmalarında problemlerli internet kullanımı ile anne eğitim durumu arasında ilişki olduğunu aktarmıştır. Araştırma sonucuna göre, lise mezunu annesi olan öğrencilerin problemlerli internet kullanım oranı annesi ilkokul mezunu olanlara göre daha yüksek olduğu aktarılmıştır. Özer (2013) araştırma bulgusunun aksine, anne eğitim seviyesinin problemlerli internet kullanımı üzerinde etkisi olduğunu savunmuştur. Araştırma sonucuna göre, lise mezunu annesi olan öğrencilerin problemlerli internet kullanım oranı annesi ilkokul mezunu olanlara göre daha yüksek olduğunu aktarmıştır. Bu bulgu Çevik ve Çelikkaleli (2010)'nin internet bağımlılığı ve anne eğitim seviyesi bulguları ile paralellik göstermektedir. Bu durumu ise anne eğitim seviyesi ile internet, bilgisayar bilgisinin birlikte arttığını ve bu bilgilerden çocuklarının akademik ve eğitimsel başarısına katkı sağlamak adına internet erişim kolaylığı sağlamalarından kaynaklanması olarak yorumlamışlardır.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma yaşam doyumu ve problemlili internet kullanımını arasında bazı durumlarda negatif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bu bağlamda farkındalık yaratmak adına, liselerde öğrencilere özel programlar uygulanabilir ya da seminerler düzlenebilir.

Öğretmenler, okul yöneticileri ve veliler, lise öğrencilerinin problemlili internet kullanımına yol açan ihtiyaçları ve nedenleri ortadan kaldırmaya çalışmalıdırlar. Ergenlik çağındaki lise öğrencilerinin, yetişkin olma yolunda başarılı bir kimlik kazanmalarına ve kimlik arayışı çabalarının gerçek anlamda sosyal ve yakın ilişkilere dayanmasına yönelik liselerde etkili ve kapsamlı öğrenci kişilik hizmetlerinin verilmesi ilgili sorunları çözmeye yardımcı olabilir.

Ayrıca internet bağımlılığının interneti yeni kullanmaya başlayanlarda daha yaygın olduğu dikkate alındığında, lise öğrencilerinin internet yerine, sosyal ve kültürel etkinliklere yönelmeleri için teşvik edilmeleri önemlidir, bu bağlamda yine öğretmen ve ebeveynlere büyük rol düşmektedir.

Literatürde bu iki değişkeni inceleyen Türkiye kaynaklı çok fazla çalışma yoktur. Bu nedenle bu araştırma öncü araştırmalar arasında olması nedeniyle daha sonra yapılması muhtemel çalışmalara yön gösterecektir. Bu bağlamda aynı değişkenler farklı bölgelerde ve farklı eğitim seviyelerinde yer alan öğrencilere uygulanarak, elde edilecek sonuçlar karşılaştırılmalı ve elde edilebilecek ortak sorunlar üzerinde iyileştirici çalışmaların yapılması saplanmalıdır. Ayrıca örneklem sayısı artırılarak daha güvenilir sonuçlara ulaşılması sağlanabilir. Elde edilen bu veriler ilgili okulla veya MEB ile paylaşılmalıdır. Psikologların da bu çalışmanın sonucunda henüz literatüre girmemiş, bir hastalık ya da bozukluk olarak adlandırılmamış bu problemlerin ölçeklerini gerekli gördüklerinde danışanlarına uygulayabilir, okulda

yetkililerle görüşüp problem tespiti yapabilirler. Ders başarısı ile ilişkilerini araştırabilirler ve danışan veya öğrencilere yardım etmeleri kolaylaşabilir. İnternetle ve yaşam doyumu ile ilgili çok fazla çalışma bulunmamasından bu çalışmanın diğer yapılacak çalışmaları cesaretlendirecek ve ışık tutacaktır. Yapılan çalışmada ekonomik seviye ortalama üstü bir okulda yapılmıştır. İleri çalışmalarda ekonominin daha değişken ve kişi sayısının daha fazla olacağı çalışmalar önerilebilir.

KAYNAKÇA

- Acar, M. (2009). *Zihinsel ve Fiziksel Özürlü Çocuğa Sahip Anne ve Babaların Yaşam Doyumu ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Akandere, M., & Acar, M. (2009). Zihinsel ve Fiziksel Engelli Çocuğa Sahip Anne ve Babaların Yaşam Doyumu ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22.
- Andrews, F.M., & Withey: B. (1976). *Social indicators of wellbeing: Americans' perceptions of life quality*. New York: Plenum Press.
- Arısoy, G. (2009). İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(1), 55-67.
- Atak, H. (2011). Yetişkinliğe Geçiş Yıllarında Sigara İçme Davranışının Psikososyal Belirleyicileri ve Sigara İçmenin Yaşam Doyumu ve Öznel İyi Oluşla İlişkisi. *Klinik Psikiyatri*, 14, 29-43.
- Ayas, T. (2012). The Relationship between Internet and Computer Game Addiction Level and Shyness among High School Students. *Educational Sciences, Theory & Practice*, 12(2), 632-636.
- Aydın, K. (2004). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik Düzeyleri ve Tükenmişliği Etkileyen Bazı Faktörlerin İncelenmesi Aksaray İl Örneği. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aydiner, B.B. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Amaçlarının Alt Boyutlarının Genel Öz-Yeterlik, Yaşam Doyumu ve Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Aysan, F. (2001). Bir Grup Lise Öğrencisinin Yaşam Kalitesine İlişkin Bazı Değişkenler. *S.Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12, 101-124.
- Batıgün, A.D., & Derya H. (2010). İnternet Bağımlılığı: Yalnızlık ve Kişilerarası İlişki Tarzları Açısından Bir Değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11(3), 213-219
- Baykoçak, C. (2002). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Mesleki Sorunları ve Tükenmişlik Düzeyleri (Bursa ili Uygulaması)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya

- Bayraktar, F. (2001). *İnternet Kullanımının Ergen Gelişimindeki Rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Beard, K.W. (2005). Internet Addiction:A Review Of Current Assessment Techniques And Potential Assessment Questions. *CyberPsychology & Behavior*, 8 (1),7- 14.
- Birand, K. (1964). *İlk çağ felsefesi tarihi*.2. baskı. Ankara: Ankara Üniversitesi Basımevi.
- Block, J.J. (2008). Issues for DSM-V:Internet addiction. *The American Journal of Psychiatry*, 165, 306–307.
- Bower, G.H. (1981). Mood and Memory. *American Psychologist*, 36.
- Bölükbas, K. (2005). *İnternet Kafeler, İnternet ve Toplum*. Ankara:Anı Yayıncılık.
- Brülde, B. (2007). Happiness and the good life introduction and conceptual framework. *Journal of Happiness Studies*, 8, 1-14.
- Bugun İ., Yardımcı H., Ertemel S., Öğün A. M. & Dinçses E. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Bilgisayar Kullanımına İlişkin Bilgi, Davranışları ve İlişkili Sağlık Sorunları.*Marmara Tıp Fakültesi Dergisi*, 19(3),27
- Cao, F., & Su, L. (2007). Internet addiction among Chinese adolescents: Prevalence and psychological features. *Child Care Health and Development*, 33 (3), 275–281.
- Cao, H., Sun, Y., Wan, Y., Hao, J., & Tao, F. (2011). Problematic internet use in Chinese adolescents and its relation to psychosomatic symptoms and life satisfaction. *BMC Public Health*, 11, 802.
- Caplan: E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive–behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18(5), 553-575.
- Caplan: E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use:A two-step approach. *Computers in Human Behavior*,26, 1089–1097
- Caplan:E. (2007). Relations Among Loneliness, Social Anxiety, and Problematic Internet Use. *Cyberpsychology & Behavior* 10(2),234-242
- Cenkseven, F. & Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (27), 43-65.

- Ceritli, U. (2016). *Lise Öğrencilerinde Bağlanma Stilllerinin Problemlı İnternet Kullanımına Etkisi*.Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Ceyhan, A.A. (2011). Ergenlerin problemlı internet kullanım düzeylerinin yordayıcıları. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 18(2), 85–94.
- Ceyhan, E. (2008). Ergen Ruh Sağlığı Açısından Bir Risk Faktörü: İnternet Bağımlılığı, *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 15 (2), 109-116
- Ceyhan, E. (2010). Problemlı İnternet Kullanım Düzeyi Üzerinde Kimlik Statüsünün, İnternetKullanımAmacının ve Cinsiyetin Yordayıcılığı. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 10(3), 1323-1355
- Ceyhan, E., Ceyhan A. & Gürcan, A. (2007). Problemlı internet kullanımı ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Bildiri Kitabı*, 7(1), 387-416.
- Chang, M.K., & Law S.P.M. (2014). Factor structure for Young's Internet Addiction Test:A confirmatory study.*Computers in Human Behavior*, 24, 2597–2619.
- Chou, C., & Hsiao, M.C. (2000). Internet Addiction, Usage, Gratification, andPleasure Experience: The Taiwan College Students' Case. *Computers and Education*, 35:65-80.
- Chow, H.P.H. (2005). Life satisfaction among university students in a Canadian prairie city:A multivariate analysis. *Social Indicators Research*, 70, 139-150.
- Cummins, R.A. (2000). Personal income and subjective well-being: A review. *Journal of Happiness Studies*, 1, 133-158.
- Cummins, R.A., Lau, A. A., Mellor, D., & Stokes, M. A. (2009). Encouraging governments to enhance the happiness of the nation: Step 1 Understand subjective wellbeing. *Social Indicators Research*, 91, 23-24.
- Çakır, H. (2007). Geleneksel Gazetecilik Karşısında İnternet Gazeteciliği.*Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Sayı :22, 1, 123-149.
- Çeçen, A.R. (2007). Üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve yaşam doyumu düzeylerine göre sosyal ve duygusal yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3 (2), 180-190.
- Çetinkaya, H. (2004).*Beden İmgesi, Beden Organlarından Memnuniyet, Benlik Saygısı, Yaşam Doyumu ve Sosyal Karşılaştırma Düzeyinin Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşması*. (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Çevik, B.G. & Çelikkaleli, Ö. (2010). Ergenlerin Arkadaş Bağlılığı ve İnternet BağımlılığınınCinsiyet, Ebeveyn Tutumu ve Anne-Baba Eğitim

Düzeylerine Göre İncelenmesi.Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 3(19), 225-240

Çınar, M. (2015). *Ergenlerin Problemlı İnternet Kullanım Davranışları İle Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. T.C. İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Çoşkun, B.K. (2015).*Lisans Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanım Davranışları Ve Bu Davranışları Etkileyen Faktörler: Modelleme Çalışması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Davis, R.A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, (17), 187–195.

Davis, R.A., Flett, G.L.,&Besser, A. (2002). Validation of a New Scale for Measuring ProblematicInternet Use:Implications for Pre-employment Screening.*CyberPsychology & Behaviour*,4(5), 331-345

Debernardi, N. R. (2012). *Problematic Internet Use:Exploring The Roles Of Attachment And Social Competency*. (Doctoral Thesis), University of Missouri-Kansas City, Kansas City, Missouri, UnitedStates

Derin: (2013). *Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Öznel İyi Oluş*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Buletin*, 95 (3), 542-575

Diener, E. (2009). *SubjectiveWell-Being*. New York: Springer.

Diener, E., Oishi S., & Lucas, E.R. (2009). *Subjective well-being:the science of happiness and life satisfaction*.Oxford: Oxford University Press.

Dinç, M. (2010). *İnternet bağımlılığı*. İstanbul: Ferfir Yayınları.

Dockery, A. (2004). *Happiness, Life Satisfaction and The Role of Work: Evidence from Two Australian Surveys*. Unpublished Mimeo.

Doğan, H., Işıklar, A.& Eroğlu:E. (2008). Ergenlerin Problemlı İnternet Kullanımının BazıDeğişkenler Açısından İncelenmesi. *Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi (KKEFD)*,18, 106-124

Doğan, T. (2006). Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30, 120-129.

Dost, M. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(22), 132-143.

- Ege Üniversitesi Madde Bağımlılığı, Toksikoloji ve İlaç Bilimleri Enstitüsü. (2016). [http://bati.ege.edu.tr/index.php?lid=1&SayfaID=144&cat=details\[10.03.2017\]](http://bati.ege.edu.tr/index.php?lid=1&SayfaID=144&cat=details[10.03.2017]).
- Ekinci, A. 2002. Aziz Antonius'un Baştan Çıkarılması: Bir Kötü Alışkanlık Olarak İnternet. *COGİTO Dergisi Sayısı*.
- Erdoğan, İ. (2005). *İletişimi anlamak*. Ankara: Olumlu Matbaacılık.
- Erturgut, R. (2008). İnternet Temelli Uzaktan Eğitimin Örgütsel, Sosyal, Pedagojik ve Teknolojik Bileşenleri. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 1(2): 79-85.
- Esen, B.K. (2009). Çeşitli Değişkenlere Göre Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Yordanması. *Journal of New World Sciences Academy*, 4(4),1331-1340.
- Esen, E. (2010). *Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Yordayan Psiko-Sosyal Değişkenlerin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Fabricatore, A. N., Handal, P.J., & Fenzel, L. M. (2000). Personal spirituality as a moderator of the relationship between stressors and subjective well-being. *Journal of Psychology and Theology*, 28 (3), 221-229
- Flanagan JC. (1978). A research approach to improving our quality of life. *Am Psychologist*, 33:138-14
- Frish, M. B. (2006). *Quality of life therapy: Applying a life satisfaction approach to positive psychology and cognitive therapy*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Gable, L., & Haidth, J. (2005). What (and why) is positive psychology. *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110.
- Gillespie, R.M. (2002). The physical impact of computers and electronic game use on children and adolescents, a review of current literature, Work. *A Journal of Prevention, Assessment and Rehabilitation*, 18(3),249–259.
- Goldberg, I. (1997). *Are you suffering from Internet Addiction Disorder?* <http://www.webs.ulpgc.es/aeps/JR/Documentos/ciberadictos.doc> [14.08.2017].
- Gökçearslan, Ş. & Günbatır, M.S. (2012). Ortaöğretim öğrencilerinde internet bağımlılığı. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 2(2), 10-24.
- Gönül, A.S. (2002). Patolojik İnternet Kullanımı: İnternet Bağımlılığı/Kötüye Kullanımı. *Yeni Symposium*, 40(3), 105-110.

- Guan, S.A., & Subrahmanyam, K. (2009). Gençliğin İnternet Kullanımı: Riskler ve Fırsatlar, Çeviren: A Balıkçı. *Current Opinion in Psychiatry*, 5(3),130-37
- Günüç:(2009). *İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Bazı Demografik Değişkenler ile İnternet Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Programları ve Öğretimi Bilim Dalı, Van.
- Hobfoll:E. (2002). Social and psychological resources and adaptation, *Review of General Psychology*,6(4), 307-324
- Huang, R.L., Lu, Z., Liu, J.J., You, Y.M., Pan, Z.Q., Wei, Z., He, Q.,&Wang, Z.Z. (2009). Features and Predictors of Problematic Internet Use in Chinese College Students. *Behaviour & Information Technology*,28(5), 485-490.
- İnternet Kurulu "Gençlerin İnternet Kullanımı" Çalıştay Raporu.(2012). <http://kurul.inettr.org.tr/calistay/calis02.html>[14.09.2017].
- İskender, M. & Akın, A. (2010). Social Self-Efficacy, Academic Locus of Control, and Internet Addiction. *Computers & Education*,54(6), 1101-1106.
- Kabasakal, Z. & Uz Baş, A. (2013). Öğretmen Adaylarında Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Problem Çözme Becerileri. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*,2(1),27-35.
- Kandell, J.J. (1998). Internet addiction on campus: The vulnerability of college students. *Cyberpsychology & Behavior*, 1, 11-17.
- Kaya, Ö. (2006). *Askeri Öğrencilerin Yaşam Doyumları Üzerine Bir Araştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Kayıkcı, M. (2007). *Spor Yapan ve Yapmayan Lise Öğrencilerinin İnternet Yönelik Tutumlarının İncelenmesi*.Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Kayri, M. & Günüç. S. (2009). İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması:Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*,42(1), 157-175.
- Keser, A. (2005). *Çalışmanın Anlamı, İnsan Yaşamındaki Yeri ve Yaşam Doyumu Üzerine Bir Uygulama*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Kim, H. K., & Davis, K. E. (2009). Toward a comprehensive theory of problematic internet use: Evaluating the role of self-esteem, anxiety, flow, and the self-rated importance of internet activities. *Computers in Human Behavior*, 25, 490-500.

- Koç, M. (2011). Internet Addiction and Psychopatology. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 10(1), 143-148.
- Koçak, R.İ. & İçmenoğlu, E. (2012). Üstün Yetenekli Öğrencilerin Duygusal Zekâ ve Yaratıcılık Düzeylerinin Yaşam Doyumlarını Yordayıcı Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 4 (37), 73-85
- Korkut, Ş. (2012). *Lise Öğrencilerinde Çocukluk Örselenme Yaşantıları ve Öfke İfade Biçimleri ile Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Köksalan, B. & Tel, M. (2009). Günümüzde Yeni Bir Boş Zaman Aktivitesi Olarak İnternet: Öğretim Üyeleri Örneği. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 8 (28), 262-272.
- Kurtaran, G.T. (2008). *İnternet Bağımlılığını Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Küçüker: (2001). Küçük Adımlar Erken Eğitim Programının Gelişimsel Feriliği Olan Çocuga Sahip Anne-Babaların Stres ve Depresyon Düzeyleri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi (77- 104), *Küçük Adımlar Erken Eğitim Programı*. İstanbul, Zihinsel Engelliler Destek Derneği.
- Lance, C. E., Mallard, A. G., & Michalos, A. C. (1995). Tests of the causal directions of global-life facet satisfaction relationships. *Social Indicators Research*, 34(1), 69-92
- Li:M., & Chung, T.M. (2006). Internet Function and Internet AddictiveBehavior. *Computers in Human Behavior*, 22: 1067–1071.
- Lightsey, O.R.,&Boyraz, G. (2011). Do positive thinking and meaning mediate the positive affect-life satisfaction relationship? *Canadian Journal of Behavioural Science*, 43(3), 203-213.
- Lin:S.J., & Tsai, C.C. (2002). Sensation seeking and internet dependence of Taiwanese high school adolescents. *Computers in Human Behavior*, 18 (4), 411–426.
- Lyubomirsky:, Sheldon, K.M., &Schkade, D. (2005). Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111- 131
- Malinauskas, R. (2010). The Associations among Social Support, Stress and Life Satisfaction as Perceived by Injured College Athletes. *Social Behavior and Personality*,38(6), 741-752
- Martin, M. W. (2007). Paradoxes of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 9, 171- 184.

- McKnight, D. (2005). *An Investigation Into The Relationship Between Spirituality And Life Satisfaction*.Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. California State University, California.
- Mesch, G. S. (2003). The family and the internet:The Israeli case. *Social Science Quarterly*, 84(4),1038-1050.
- Moller, V. (1996). Life satisfaction and expectations for the future in sample of university students:A research note. *South African Journal of Sociology*, 27 (1), 109-125.
- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological internet use among college students, *Computers in Human Behavior*,16:13–29.
- Motzer:U., &Stewart, B.S. (2006). Sense of coherence as a predictor of quality of life in persons with coronary heart disease surviving cardiac arrest. *Res Nurs Health*, 19:287-298
- Muslu, G.K. ve Bolışık, B. (2014). Çocuk ve Gençlerde İnternet Kullanımı, *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8(5),445-450
- Ni, X., Yan, H., Chen:, & Liu, Z. (2009). Factors Influencing Internet Addiction in a Sample of Freshmen University Students in China, *Cyberpsychology & Behavior*, 12(3),327-330
- Odabaşı, F., Kabakçı, I.& Çoklar, A.N. (2007). *İnternet, Çocuk ve Aile*, 2. baskı, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Odacı, H. & Çıkrıkçı, Ö. (2014). Problematic İnternet Use in Terms of Gender, Attachment Styles And Subjective Well-Being İn University Students.*Computer in Human Behaviour*, 32, 61-66
- Odacı, H. & Çelik,Ç. B. (2013). Who are problematic internet users? An investigation of the correlations between problematic internet use and shyness, loneliness, narcissism,aggressionand self-perception. *Computer in Human Behaviour*, 29, 2382-2387
- Odacı, H. (2011). Academic Self-Efficacy And Academic Procrastination As Predictors OfProblematic İnternetUse İn University Students, *Computers & Education*,57, 1109–1113.
- Omay, U. (2007). Tüccar Sınıfın protestan Hareketi Desteklemesinin Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Yaklaşımı Açısından Değerlendirilmesi. *Sosyal Siyaset Konferansları Dergisi*, 52, 231-243.
- Onur, N. (2006). *Lise Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri İle Atılganlık Düzeyleri Arasındaki İlişki*.(Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Öner:, Acar, İ., Atay, E., Dilen, M.F., Eti, C.M., Göcen, Ö. & Güney, N.(2010). *Malatya'da Lise Öğrencilerinde Problemlı İnternet Kullanıcılığının*

Araştırılması, 1. Ulusal Okul Sağlığı Sempozyumu Bildiri Özetleri Kitabı, 21-22 Mayıs, Mersin.

- Özcan, N. (2004). *Üniversite Öğrencilerinde İnternet Kullanımının Psikososyal Durum ile İlişkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Özer, M. & Karabulut, Ö.Ö. (2003). Yaşlılarda Yaşam Doyumu. *Geriatri Dergisi*, 6 (2), 72.
- Özer: (2013). *Problemlili İnternet Kullanımının Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş İle Açıklanabilirliği*.(Yüksek Lisans Tezi), Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon, Türkiye
- Özgen, F. (2012). *Öğrencilerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi*.(Mezuniyet Tezi). Ç.O.M.Ü. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Çanakkale.
- Özgür, G., Babacan Gümüş, A., Durdu, B. (2010).Eve arkadaşları ve Yurtda Kalan Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 1(1), 25-32.
- Öztürk, Ö., Odabaşoğlu, G., Eraslan, G., Genç, D. & Kalyoncu, Y. (2007). İnternet Bağımlılığı ve Klinik Tedavisi. *Bağımlılık Dergisi*, 8(1), 36-41
- Paolini, L., Yanez, A. P. & Kelly, W.E. (2006). An examination of worry and life satisfaction among college students. *Individual Differences Research*, 4 (5), 331-339.
- Park:K., Kim, J.Y., & Cho, C.B. (2008). Prevalence of Internet Addiction and Correlations with Family Factors among South Korean Adolescents. *Adolescence*, 43(172), 895-909.
- Prieto, C. K., Diener, E., Tamir, M., Scollon, C., & Diener, M. (2005). Integrating the diverse definitions of happiness:A time-sequential framework of subjective well-being. *Journal Of Happiness Studies*, 6, 261-300.
- Proctor, C. L., Linley P. A., & Maltby J. (2008). Youth life satisfaction:A review of the literature. *Journal of Happiness Studies*.
- Sally, L.P.M. (2006). *Prediction of internet addiction for undergraduates in Hong Kong*. Hong Kong: Baptist University.
- Saville, B.K., Gisbert, A., Kopp, J.,&Telesco, G. (2010). Internet Addiction and Delay Discounting in College Students. *The Psychological Record*,60, 273-286.
- Schmitter, C. (2003). *Life Satisfaction in Centenarians Residing in Long-Term Care*. <http://www.mmhc.com/articles/NHM9912/cutillo.html> [10.09.2017]

- Seitz, Diana C.M. et al. (2011). Life Satisfaction In Adult Survivors of Cancer During Adolescence: .What Contributes to The Latter Satisfaction With Life? *Quality of Life Research*, 20(2), 225-236.
- Seligman, M. E. P. (2007). *Gerçek Mutluluk. Kalıcı Doyum Potansiyelinizi Geliştirmek İçin Yeni Olumlu Psikolojinin Kullanılması*. Ankara:HYB.
- Seven, M., Akyüz, A., Sever, N., Dinçer, Ş. (2013). Kanser Tanısı Alan Hastaların Yaşadığı Fiziksel ve Psikolojik Semptomların Belirlenmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 12 (3), 219-224.
- Shahyad:, Besharat, M.A., Asadi, M., ShirAlipour, A., & Miri, M. (2011). The relationship of attachment and perceived social support with life satisfaction, structural equation model. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 15, 952- 956
- Shek, D. T. L. (1999). Parenting characteristics and adolescent psychological well-being:A longitudinal study in a Chinese context. *Genetic, Social and General Psychology Monographs*, 125 (1), 27-55.
- Sirgy, J. M., & Wu, J. (2007). The pleasant life, the engaged life, and the meaningful life:What about the balanced life. *Journal of Happiness Studies*, DOI 10.1007/s10902-007-9074-1.
- Sirgy, J. M., Michalos, A. C., Ferris, A., Easterlin, R., Patrick, D., & Pavot, W. (2006). The quality-of-life (QoL) research movement: Past, present, and future. *Social Indicators Research*, 76, 343-466.
- Siyez, D. M. ve Uz B., A. (2013). *İnternet Bağımlılığı Ve Psikososyal Faktörler*. (Ed., M, Kalkan & C, Kaygusuz). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Sloper, P., Knussen, C., Turner:, & Cunningham, C. (1991). Factors related to stress and satisfaction with life in families of children with Down's yndrome. *Journal Of Child Psychology And Psychiatry*. 32, 655- 676.
- Şahin, M. (2011). İlköğretim Okulu Öğrencilerindeki İnternet Bağımlılığı. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Yeditepe Üniversitesi, Sosyal BilimlerEnstitüsü, İstanbul.
- Şendağ & Odabaşı, F. (2014). *İnternet Bağımlılığı:Çocukların Psikososyal Gelişimi Üzerindeki Etkileri*, <http://home.anadolu.edu.tr/~fodabasi/doc/ty20.swf> [05.08.2016]
- Şimşek, E. (2011). *Örgütsel İletişim ve Kişilik Özelliklerinin Yaşam Doyumuna Etkileri*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İletişim Anabilim Dalı, Eskişehir.
- T.C. İçişleri Bakanlığı Araştırma ve Etütler Merkezi, *İnternet*. http://www.arem.gov.tr/yayin/internet_ve.pdf [05.08.2016]
- Tahiroğlu, G.G., Fettahoğlu, Ç., Yıldırım, V. , Toros, F., Avcı, A., Özatalay, E., Uzel, M. (2010). Psikiyatrik Bozukluğu Olan Ve Olmayan Ergenlerde

Problemlı İnternet Kullanımı. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 47; 241-246, DOI:10.4274/npa.241

Tarı, C.I. ve Ögel, K. (2009). İstanbul örnekleminde internet ve bilgisayar bağımlılığının yaygınlığı ve farklı etkenlerle ilişkisi. *Türkiye Klinikleri Adli Tıp Dergisi*, 6 (1), 9–16

TBM. (2011). *Teknolojiye Bağımlı Yaşamamak İçin*. İstanbul:Limit Ofset.

Telman N., Ünsal P. (2004). *Çalışan Memnuniyeti*. İstanbul: Epsilon Yayınevi,

Tuncay, T. (2010). Kanslerle Başetmede Destek Grupları. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 21(1), 59-71

Tuzgöl D.M. (2006). Subjective well-being among university students. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31, 188-197.

TÜBİTAK. (2001). *İnternet*. Ankara:TÜBİTAK.

Tüm kaya., Çelik, M. & Aybek, B. (2011). Lise öğrencilerinde boyun eğici davranışlar, otomatik düşünceler, umutsuzluk ve yaşam doyumunun incelenmesi. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20 (2), 77-94.

Türkoğlu:(2013). *Ergenlerin Problemlı İnternet Kullanımı ile Siber Zorbalık Eğitimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi , İstanbul.

Ünsal, E. (2016). *Ortaokul Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. T.C. Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Van den Eijnden, R.J.J.M., Spijkerman R, Vermulst, A.A., & Engels, R.C.M.E. (2010). Compulsive Internet Use Among Adolescents:Bidirectional Parent–Child Relationships. *J Abnorm Child Psychol*, 38,77–89.

Veenhoven, R. (1996). *The Study of Life satisfaction*. Eötvös University Press.

Vella-Brodrick, D. A., Park, N., & Peterson, C. (2009). Three ways to be happy:Pleasure, engagement, and meaning- findings from Australian and US samples. *Social Indicators Research*, 90, 165-17.

Vitale, M.G. (2001). *The relationship between religiosity and life satisfaction in university students as measured by social support*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. School of Professional Psychology, Chicago.

Wang, H., Zhou, X., Lu, C., Wu, J., Deng, X. & Hong, L. (2011). *Problematic Internet Use in High School Students in Guangdong Province*. China: Plos One.

Widyanto, L., & Griffiths, M. (2006). Internet addiction: A critical Review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 4, 31-51.

- Yaylagül, L. (2006). *Kitle İletişim Kuramları-Egemen ve Eleştirel Yaklaşımlar*.Ankara.
- Yellowlees, P. M., & Marks: (2007). Problematic Internet use or Internet addiction? *Computers in Human Behavior*23, 1447–1453.
- Yetim, Ü. (1991). *Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu*. (Doktora Tezi). Ege Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İzmir.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Yıldız, İ. (2010). *Lise Öğrencilerinde Problemlı İnternet Kullanımı İle Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas, Türkiye
- Yılmaz, G. Keser, A. & Yorgun: (2010). Konaklama İşletmelerinde Çalışan Sendika Üyelerinin İş ve Yaşam Doyumlarını Belirlemeye Yönelik Bir Alan Araştırması, *Paradoks Ekonomi, Sosyoloji ve Politika Dergisi*, 6(1); 87- 107.
- Yılmaz: (2006). *İnternet ve İnternet Kafelerin İlk ve Orta Öğretim Öğrencilerine Etkileri (İstanbul Örneği)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Young, K. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology and Behavior*, 1(3), 237–244.
- Young, K. 2006). Internet Addiction; The Emergence Of New Clinical Disorder. *Cyberpsychology & Behavior*, 2(4), 237-244.
- Young, M. H.,& Miller, B. C. (1995). The effect of parental supportive behaviors on life satisfaction of adolescent Offspring. *Journal of Marriage and Family*, 57 (3).
- Yu, J.J., Kim, H., & Hay, L. (2013). Understanding Adolescents' Problematic Internet Use From ASocial/Cognitive And Addiction Research Framework.*Computers in Human Behavior*, 29,2682–2689

EKLER

Ek 1. Anket Formu

A.KİŞİSEL BİLGİLER

1. Cinsiyetiniz?	<input type="checkbox"/> Kadın <input type="checkbox"/> Erkek
2. Yaşınız?
3. Anne ve babanın evlilik durumu?	<input type="checkbox"/> Birlikte yaşıyorlar <input type="checkbox"/> Boşandılar (Cevap evet ise kiminle kalıyorsunuz?) <input type="checkbox"/> Anne <input type="checkbox"/> Baba <input type="checkbox"/> Evliler ama ayrı yaşıyorlar (Cevap evet ise kiminle kalıyorsunuz?) <input type="checkbox"/> Anne <input type="checkbox"/> Baba
4. Annenizin eğitim durumu?	<input type="checkbox"/> Okur-yazar değil <input type="checkbox"/> Önlisans <input type="checkbox"/> Okur-yazar <input type="checkbox"/> Lisans <input type="checkbox"/> İlkokul <input type="checkbox"/> Yüksek Lisans/Doktora <input type="checkbox"/> Ortaokul <input type="checkbox"/> Lise
5. Babanızın eğitim durumu?	<input type="checkbox"/> Okur-yazar değil <input type="checkbox"/> Önlisans <input type="checkbox"/> Okur-yazar <input type="checkbox"/> Lisans <input type="checkbox"/> İlkokul <input type="checkbox"/> Yüksek Lisans/Doktora <input type="checkbox"/> Ortaokul <input type="checkbox"/> Lise
6. Ailenizin aylık geliri?	<input type="checkbox"/> 1500 TL ve altı <input type="checkbox"/> 3501-4500 TL <input type="checkbox"/> 1501-2500 TL <input type="checkbox"/> 4501 TL ve üzeri <input type="checkbox"/> 2501-3500 TL
7. Evde kendinize ait bir odanız var mı?	<input type="checkbox"/> Var <input type="checkbox"/> Yok
8. Anneniz çalışıyor mu?	<input type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır
9. Evinizde internet var mı?	<input type="checkbox"/> Var <input type="checkbox"/> Yok
10. İnternete hangisiyle bağlıyorsunuz? (Burada 3 seçeneği de işaretleyebilirsiniz.)	<input type="checkbox"/> Cep telefonu <input type="checkbox"/> Tablet <input type="checkbox"/> Bilgisayar
11. Kendinize ait bilgisayarınız var mı?	<input type="checkbox"/> Var <input type="checkbox"/> Yok
12. İnternete bağlı olduğunuz cep telefonunuz var mı?	<input type="checkbox"/> Var <input type="checkbox"/> Yok

B. Ydö

1:Kesinlikle Katılmıyorum, 2:Katılmıyorum, 3:Kısmen Katılmıyorum, 4:Kararsızım, 5:Kısmen Katılıyorum, 6:Katılıyorum, 7:Kesinlikle Katılıyorum

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

C. Piko

1:Hiç Uygun Değil, 2:Nadiren Uygun, 3:Biraz Uygun, 4:Oldukça Uygun, 5:Tamamen Uygun

1.İnternet bağlantımı kesmeye her karar verdiğimde kendi kendime "birkaç dakika daha" diyorum.	1	2	3	4	5
2.İnternette geçirdiğim zaman çoğunlukla uyku süremi azaltıyor.	1	2	3	4	5
3.İnternet ortamında elde ettiğim saygıyı günlük yaşamımda bulamıyorum.	1	2	3	4	5
4.İnternette, diğer ortamlara göre daha kolay ilişki kuruyorum.	1	2	3	4	5
5.İnternette ismimi gizlemek beni daha özgür kılıyor.	1	2	3	4	5
6.Çok istememe rağmen interneti uzun süre kullanmaktan bir türlü vazgeçemiyorum.	1	2	3	4	5
7.İnternete gerekmedikçe girmekten kaçınıyorum.	1	2	3	4	5
8.Yalnızlığımı internetle paylaşıyorum.	1	2	3	4	5
9.Tekrar internete girene kadar kendimi huysuz, karamsar, rahatsız ve huzursuz hissediyorum.	1	2	3	4	5
10.Problemlerimden bunaldığımda sığındığım en iyi yer internettir.	1	2	3	4	5

11. Birisi internette ne yaptığımı sorduğunda savunmacı ve gizleyici oluyorum.	1	2	3	4	5
12. Planladığımın dışında fazladan bir dakika bile interneti kullanmıyorum.	1	2	3	4	5
13. İnternette bağlantı kurduğum insanlara kendimi daha iyi anlatıyorum.	1	2	3	4	5
14. İnternete giremediğim zaman, internette olmayı düşünmekten kendimi alıkoyamıyorum.	1	2	3	4	5
15. İnternette, kontrol benden çıkıyor.	1	2	3	4	5
16. İnternet yüzünden yemek yemeyi unuttuğum zamanlar oluyor.	1	2	3	4	5
17. İnternette daha fazla vakit geçirmek için günlük işlerimi ihmal ediyorum.	1	2	3	4	5
18. Sosyal aktiviteler için para harcamaktansa internete erişmek için harcamayı tercih ediyorum.	1	2	3	4	5
19. Sürekli ziyaret ettiğim internet sitelerini bir gün dahi girememeye tahammül edemiyorum.	1	2	3	4	5
20. İnternet kullandığım süre boyunca her şeyi unutuyorum.	1	2	3	4	5
21. Yapmam gereken işler çoğaldıkça, internet kullanma isteğim de o ölçüde artıyor.	1	2	3	4	5
22. İnternet, yapmam gerekenleri ertelemek için vazgeçilmez bir araçtır.	1	2	3	4	5
23. İnternet kullanımım, benim için önemli kişilerle olan ilişkilerimde problem yaşamama neden oluyor.	1	2	3	4	5
24. İnternet kullanırken başkalarının beni meşgul etmesine öfkeleniyorum.	1	2	3	4	5
25. İnterneti kullanmasam bile sürekli aklımda.	1	2	3	4	5
26. İnternette kendimi çok özgür hissediyorum.	1	2	3	4	5
27. İnternette çok fazla zaman geçirdiğim için başarımlarım düşüyor.	1	2	3	4	5
28. İnternet kullanmayı bırakmadığım için randevularıma veya derslerime geç kalıyorum.	1	2	3	4	5
29. Sabahları uyandığimde bir an önce internete bağlanmak istiyorum.	1	2	3	4	5
30. İnternet kullanırken zamanın nasıl geçtiğini hiç anlayamıyorum.	1	2	3	4	5
31. İnternet beni kendisine esir ediyor.	1	2	3	4	5
32. İnternet ortamında genellikle kendimi huzurlu hissediyorum.	1	2	3	4	5
33. İnternet yoluyla iletişim kurmayı, yüz yüze iletişime kurmaya tercih ediyorum.	1	2	3	4	5

Anketimiz tamamlanmıştır. Katılımınız için teşekkür ederiz.

ÖZGEÇMİŞ

12 Nisan 1990 tarihi, Antalya İli Serik ilçesi doğumludur. İlk, Orta ve Liseyi yine aynı ilçede tamamladıktan sonra, Girne Amerikan Üniversitesi, İngilizce psikoloji bölümüne kaydoldu. Bu bölümden 2014 yılında mezun olduktan sonra, İstanbul Esenyurt Üniversitesinde Klinik Psikoloji yüksek lisansını tamamladı. 2014 yılından beri, önce özel bir hastanede sonra kendi ofisinde danışmanlık görevini sürdürmektedir. Özel ilgi alanları, beden dili, hipnoterapi, astroloji, şema ve bilinçaltı kodlardır. Yabancı dili İngilizce olup, evli ve iki çocuk babasıdır.

% **14**

SIMILARITY INDEX

% **10**

INTERNET SOURCES

% **8**

PUBLICATIONS

%

STUDENT PAPERS

ORIGINALITY REPORT
PRIMARY SOURCES

1

www.openaccess.hacettepe.edu.tr:8080

Internet Source

% **2**

2

members.comu.edu.tr

Internet Source

% **1**

3

Bahadir Yildirim, Sultan Bilge Keskinilic
Kara. "TEACHERS' HOPELESSNESS
LEVEL", Ulakbilge Dergisi, 2017

Publication

% **1**

4

acikerisim.deu.edu.tr

Internet Source

% **1**

5

www.researchgate.net

Internet Source

% **1**

6

openaccess.dogus.edu.tr

Internet Source

<% **1**

7

Güleç, Gülcan. "Obsesif Kompulsif Belirtileri
Olan Şizofreni Hastalarının Şizofreni ve

<% **1**