



YAKINDO ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**YETKİNLİK REYLERDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI, YALNIZLIK VE BENLİK
SAYGISI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

HATİCE ATA

YÜKSEK LİSANS TEZİ

LEFKOYA

2021

**YET K N B REYLERDE NTERNET BA İMLİLİ İ, YALNIZLIK VE BENL K
SAYGISI ARASINDAK İ K N N NCELENMES**

HAT CE ATA

YAKIN DO U ÜN VERS TES SOSYAL B L MLER ENST TÜSÜ
KL N K PS KOLOJ ANAB L M DALI

YÜKSEK L SANS TEZ

TEZ DANI MANI
Prof. Dr. MEHMET ÇAKICI

LEFKO A

2021

KABUL VE ONAY

Hatice ATA tarafından hazırlanan ‘Yeti kin Bireylerde nternet Ba ımlılı ı, Yalnızlık ve Benlik Saygısı Arasındaki li kinin ncelenmesi’ ba lıklı bu çalı ma, xxx tarihinde yapılan savunma sonucunda ba arılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Yeterlik Tezi olarak kabul edilmi tir.

JÜR ÜYELER

Prof. Dr. Mehmet akıcı (Danı man)

Yakın Do u Üniversitesi Psikoloji Bölümü

Yrd. Doç. Dr. Ayhan ÇAKICI E

Girne Üniversitesi Rehberlik Ve Psikolojik Danı manlık Bölümü

Yrd. Doç. Dr. Asra BABAY T

Yakın Do u Üniversitesi Psikoloji Bölümü

Prof. Dr. Mustafa Sa san

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

B İLD İR İ

Hazırladı ĩm tezin, tamamen kendi çalı mam oldu unu ve her alıntıya kaynak gösterdi ĩmi taahhüt ederim. Tezimin kâ ĩt ve elektronik kopyalarının Yakın Do u Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü ar ıvlerinde a a ıda belirtti ĩm ko ullarda saklanmasına izin verdi ĩmi onaylarım.

✓ Tezimintamamıheryerdeneri imeaçılabilir.

TezimsadeceYakınDo uÜniversitesindeeri imeaçılabilir.

Tezimin iki (2) yıl süre ile eri ime açılmasını istemiyorum.
Busüreninsonundauzatmaıçinba vurudabulunmadı ımtakdirdetezi
mintamamı eri imeaçılabilir.

Haziran 2021

Hatice ATA

TE EKKÜR

Tez çalı mamın her a amasında de erli katkı ve ele tirileriyle yol gösteren, deste ini esirgemeyen ve her zaman bilgi birikimini payla arak ara tırmamı yürütmemde yardımcı olan sayın tez danı manım Prof. Dr. Mehmet ÇAKICI'ya sonsuz te ekkürlerimi sunarım.

Bu ara tırma sırasında anketime katılarak ara tırmamı yapmamı sa layan de erli katılımcılara ve tüm içtenli i ile yanımda olup deste ini esirgemeyen sevgili arkada ım Atike TURUN'a te ekkür ederim.

Bu zamanlara gelmemde en büyük pay sahibi olan sevgili annem Ömür ATA, sevgili babam Hamdi ATA ve karde im Ulaş ATA'ya her konuda sa lamı oldukları sonsuz destek ve yardımları için te ekkürlerimi sunarım.

Psk. Hatice ATA

ÖZ

YETKİN B REYLERDE İNTERNET BA İMLİLİ İ, YALNIZLIK VE BENLİK SAYGISI ARASINDAK İL İK İN İNCELENMESİ

Hatice ATA

Haziran 2021

İnternet ba ımlılı ı hızla geli en teknoloji ile birlikte günümüzün en önemli psikolojik problemlerinden birisi haline gelmi ve geli iminde ebeveyn tutumları ya da hayat içinde kar ıla ılan olumsuz ya am olayları gibi çe itli risk faktörlerinin rol oynadı ı bir bozukluktur. DSM V el kitabında henüz tanımlanması yapılmamı olmasına kar ın birçok ara tırmacı tarafından ıalılı ılan ve üzerinde durulması gereken bir konu oldu u ekinde dü ünülmektedir. Literatür incelendi inde internet ba ımlılı ının birçok psikolojik de i ken ve psikopatoloji ile ili kili oldu u görülmü tür. Bu ıalı manın amacı ise bu de i kenlerden olan yalnızlık ve benlik saygısı düzeyinin internet ba ımlılı ı ile olan ili kisini incelemektir. Bu amaç do rultusunda toplamda 120'si erkek ve 243'ü kadın toplamda 343 yeti kinlik ça ında olan bireye İnternet Ba ımlılı ı Ölçe i, UCLA Yalnızlık Ölçe i ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçe i uygulanmı tır. Ölçekler Covid-19 salgını nedeniyle 'Google Dökümanlar' programı aracılı ıyla online biçimde katılımcılara sunulmu tur. Toplanan veri seti normal bir da ılım göstermi tir. Bu nedenle ara tırmada ba lantısız örneklem t testi, tek yönlü ANOVA, Pearson korelasyon analizi ve çoklu regresyon analizi gibi parametrik testler kullanılmı tır. Ara tırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, internet ba ımlılı ı düzeyi medeni duruma, internet kullanım yılına ve günlük internet kullanım saati de i kenlerine göre anlamlı ekinde farklıla maktadır. Ayrıca internet ba ımlılı ı ile yalnızlık arasında bir pozitif ili ki oldu u sonucu elde edilirken, internet ba ımlılı ı ile benlik saygısı arasında negatif bir ili ki oldu u sonucu elde edilmi tir. Buna ek olarak, benlik saygısının internet ba ımlılı ını yordadı ı fakat yalnızlık de i keninin internet ba ımlılı ı üzerinde herhangi bir yordayıcı etkisinin olmadı ı sonucuna ula ılmı tır. Ayrıca internet ba ımlılı ının, yalnızlık ve benlik saygısı arasındaki ili kiye yönelik bulguların Grohol'ün Patolojik İnternet Kullanım Modeli ile uyumlu oldu u görülmü ve bu kavramsal çerçevede tartı ılmı tır.

Anahtar kelimeler: İnternet ba ımlılı ı, yalnızlık, benlik saygısı

ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN INTERNET ADDICTION, LONELINESS AND SELF-ESTEEM IN ADULT INDIVIDUALS

Hatice ATA

JUNE 2021

Internet addiction has become one of the most important psychological problems of today with the rapidly developing technology and it is a disorder in which various risk factors such as parental attitudes or negative life events encountered in life play a role in its development. Although it has not been described in the DSM V handbook yet, it is considered to be a subject that has been studied and should be focused on by many researchers. When the literature is examined, it has been seen that internet addiction is associated with many psychological variables and psychopathology. The aim of this study is to examine the relationship between these variables, loneliness and self-esteem, and internet addiction. For this purpose, Internet Addiction Scale, UCLA Loneliness Scale and Rosenberg Self-Esteem Scale were applied to a total of 343 adult individuals, 120 of whom were male and 243 of whom were female. Due to the Covid-19 outbreak, the scales were presented to the participants online through the "Google Documents" program. The collected data set showed a normal distribution. For this reason, parametric tests such as unlinked samples t test, one-way ANOVA, Pearson correlation analysis and multiple regression analysis were used in the study. According to the findings obtained as a result of the research, the level of internet addiction differs significantly according to marital status, internet usage year and daily internet usage hours variables. In addition, while a positive relationship was obtained between internet addiction and loneliness, it was found that there was a negative relationship between internet addiction and self-esteem. In addition, it was concluded that self-esteem predicted internet addiction, but loneliness variable did not have any predictive effect on internet addiction. In addition, the findings on the relationship between internet addiction, loneliness and self-esteem were found to be compatible with Grohol's Pathological Internet Use Model and discussed in this conceptual framework.

Keywords: *Internet addiction, loneliness, self-esteem*

Ç NDEK LER

TE EKKÜR.....	V
ÖZ.....	VI
ABSTRACT.....	VII
Ç NDEK LER.....	VIII
TABLO L STES	XI
EK L L STES	XII
KISALTMALAR.....	XIII

1. G R

1.1. Problem Tanımı.....	1
1.2. Ara tırmanın Amacı.....	3
1.3. Ara tırmanın Önemi.....	3
1.4. Ara tırma Soruları ve Hipotezler.....	3
1.5. Ara tırmanın Sınırlılıkları.....	4

2. GENEL B LG LER

2.1. İnternet Ba ımlılı ı	
2.1.1. İnternet Ba ımlılı ı Kavramı ve Tanımı.....	5
2.1.2. İnternet Ba ımlılı ının Epidemiyolojisi.....	7
2.1.3. İnternet Ba ımlılı ının Etiyolojisi.....	8
2.1.4. İnternet Ba ımlılı ında Kuramsal Çerçeve.....	9
2.1.4.1. Davranı ıcı Ö renme Teorisi.....	9
2.1.4.2. Bili sel Davranı ıcı Model.....	10
2.1.4.3. Kavramsal İnternet Ba ımlılı ı Modeli.....	12
2.1.4.4. Suler'in İnternet Ba ımlılı ı Teorisi.....	13
2.1.4.5. Grohol'ün Patolojik İnternet Kullanım Modeli.....	14
2.1.5. İnternet Ba ımlılı ı ile İlişkili Olan Di er Patolojiler.....	15
2.1.6. İnternet Ba ımlılı ının Yol Açtı ı Problemler.....	16
2.1.7. İnternet Ba ımlılı ı ve Yalnızlık Arasındaki İlişki.....	16
2.1.8. İnternet Ba ımlılı ı ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki.....	17

2.1.9. İnternet Bağımlılığında Tedavi.....	17
2.2. Yalnızlık	
2.2.1. Yalnızlık Kavramı ve Tanımı.....	18
2.2.2. Yalnızlık Türleri.....	19
2.2.3. Kuramsal Çerçveden Yalnızlık.....	20
2.2.3.1. Psikodinamik Kuram.....	20
2.2.3.2. Varoluşçu Kuram.....	20
2.2.3.3. İnsancıl Yaklaşım.....	21
2.2.3.4. Bireysel Psikoloji Yaklaşımı.....	21
2.2.3.5. Psikososyal Gelişim Kuramı.....	21
2.2.4. Yalnızlık Değişkenine Yönelik Yapılan Araştırmalar.....	21
2.3. Benlik Saygısı	
2.3.1. Benlik Kavramı ve Tanımı.....	23
2.3.2. Benlik Saygısı Tanımı.....	23
2.3.3. Kuramsal Çerçveden Benlik Saygısı	
2.3.3.1. Psikanalitik Kuram.....	24
2.3.3.2. Bireysel Psikoloji Yaklaşımı.....	24
2.3.3.3. Jung'un Analitik Psikoloji Yaklaşımı.....	24
2.3.3.4. Kişilerarası İlişkiler Kuramı.....	24
2.3.3.5. İnsancıl Kuram.....	25
2.3.4. Benlik Saygısı ile İlgili Olan Faktörler.....	25
2.3.5. Benlik Saygısı ve Çeşitli Psikopatolojiler Arasındaki İlişki.....	26
2.3.6. Yalnızlık ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki.....	26

3. YÖNTEM

3.1. Araştırma Örnekleme ve Uygulama.....	27
3.2. Araştırma Modeli.....	27
3.3. Veri Toplama Araçları	
3.3.1. İnternet Bağımlılığı Ölçeği.....	28
3.3.2. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği.....	28
3.3.3. UCLA Yalnızlık Ölçeği.....	29
3.4. Verilerin Analizi.....	30

4. BULGULAR	31
5. TARTI MA	39
6. SONUÇ	44
7. ÖNER LER	45
7.1.Klinisyenlere Öneriler.....	45
7.2.Ara tırmacılarā Öneriler.....	46
KAYNAKÇA	47
EKLER	56

TABLO LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı.....	31
Tablo 2. Katılımcıların Medeni Duruma Göre Dağılımı.....	31
Tablo 3. Katılımcıların Eğitim Düzeyine Göre Dağılımı.....	32
Tablo 4. Katılımcıların İnternet Kullanım Yılına Göre Dağılımı.....	32
Tablo 5. Katılımcıların Günlük İnternet Kullanım Saatine Göre Dağılımı.....	33
Tablo 6. Katılımcıların Demografik Bilgileri.....	33
Tablo 7. Katılımcıların Yaş Bilgileri.....	34
Tablo 8. Normallik Dağılım Tablosu.....	34
Tablo 9. Katılımcıların Ölçeklerden Aldığı Puanlara Yönelik Bilgiler.....	35
Tablo 10. İnternet Bağımlılığı ve Cinsiyet Arasındaki Bağımsız Örneklem t Testi Bulguları.....	36
Tablo 11. İnternet Bağımlılığı ve Medeni Durum Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi Bulguları.....	36
Tablo 12. İnternet Bağımlılığı ve Eğitim Düzeyi Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi Bulguları.....	36
Tablo 13. İnternet Bağımlılığı ve İnternet Kullanım Yılı Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi Bulguları.....	37
Tablo 14. İnternet Bağımlılığı ve Günlük İnternet Kullanım Saati Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi Bulguları.....	38
Tablo 15. Katılımcıların Yaş ve Ölçek Puanları Arasındaki Korelasyon Analizi Bulguları.....	38
Tablo 16. İnternet Bağımlılığının Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	39

EK L L STES

ekil 1. Davis'in İnternet Ba ımlılı ını Açıklamak için Kullandı ı Model.....	11
ekil 2. Suler'in İnternet Ba ımlılı ı Modeli'nin İmatik Gösterimi.....	14
ekil 3. Grohol'ün İnternet Kullanım Modelinin İmatik Gösterimi.....	15

KISALTIMALAR

PK: Patolojik İnternet Kullanımı

ANOVA: Analysis of Variances

1. G R

1.1. Problem Tanımı

Yeti kinlik ça ında olan bireyler ya amlarında birçok olumsuzluk ile karşılaşabilmektedir. Ebeveynler ile ya anan sorunlar, i hayatında meydana gelen problemler, ekonomik sıkıntılar, evlilik ya da romantik ili kide deneyimlenen sorunlar bu olumsuzluklardan birkaç tanesidir. Ya anılan bu olumsuzluklar sonucunda bireyler birçok psikolojik bozukluk geli tirebilirler. Depresyon, kaygı bozuklukları, internet ba ımlılı ı, panik bozukluk, obsesif kompulsif bozukluk, bu psikolojik rahatsızlıklardan bazılarıdır. Bireylerin bu psikolojik rahatsızlıkları geli tirme olasılı ı birçok faktöre ba lıdır. Algılanan sosyal destek düzeyi, algılanan beden imajı, yalnızlık düzeyi, benlik saygısı, ki ilik özellikleri, demografik özellikler bu faktörlere örnek olarak gösterilebilir (Batıgün ve Kılıç, 2011). Bu çalı mada bireylerin ya amı oldu u psikolojik rahatsızlıklardan bir tanesi olan internet ba ımlılı ı ve internet ba ımlılı ını geli tirmede rol aldı ı dü ünülen yalnızlık ve benlik saygısı de i kenleri ele alınacaktır.

nternet ba ımlılı ı bireyin internet kullanma iste ini durduramaması, internet kullanımı yüzünden i lev kaybı ya aması ve internet kullanımı yüzünden ki ilerarası ili kilerinde problem ya aması olarak tanımlanabilmektedir. Ba ımlılık kavramı daha çok alkol, sigara, uyu turucu, kafein madde kullanımlarıyla ili kilendirilse de kumar, seks, oyun ba ımlılıkları gibi kimyasal bir uyarıcıya dayanmayan davranı sal ba ımlılıklar da söz konusudur. nternet ba ımlılı ının da bu davranı ba ımlılıklarından birisi oldu u ve birey üzerinde fizyolojik ve psikolojik etkiler olu turdu u söylenebilir (Turan, 2015).

nternet ba ımlılı ı kavramının literatürde birçok ekilde isimlendirildi i görülmü tür. Patolojik internet kullanımı (P K), a ırı internet kullanımı veya uygun olmayan internet kullanımı bu isimlerden bazılarıdır. Literatürde hangi ismin kullanılaca ı kesinle tirilemedi inden dolayı bu çalı mada tüm isimler birbirinin yerine geçecek ekilde kullanılmı tır. Hangi isimle adlandırıldı ı fark etmeksizin tüm bu kavramların internet ba ımlılı ı belirtilerini tanımlama biçimi benzerlik göstermektedir. Bu belirtiler günün büyük bir bölümünü internette geçirmek, internet olmadı ında yo un sinir ve öfke duygudı avurumu, aile ve sosyal ili kilerde geri çekilme bu belirtiler arasındadır (Arısoy, 2009).

nternet ba ımlılı ı DSM IV'te yani 'Psikolojik Bozuklukların Tanımsal El Kitabı'nda' bir psikolojik bozukluk olarak tanımlanmamaktadır. DSM V'te de benzer ekilde internet ba ımlılı ına yönelik resmi bir tanımlama bulunmamaktadır. Bu durumun temel

nedeni internet ba ımlılı ına yönelik daha çok ara tırma yapılması gereklili idir. Bununla birlikte, günümüzde internet ba ımlılı ı belirtilerine yönelik vaka raporlarının artı göstermesi internet ba ımlılı ının DSM V'e girmesi hakkında tartı malara yol açmaktadır. nternet ba ımlılı ı bozuklu unun tanımı ve tanı kriterleri ilk kez Young tarafından olu turulmu tur. Bu tanıma göre, internet ba ımlılı ı dürtü kontrol rahatsızlı ının belirtileriyle benzerlik göstermektedir. Young'a göre internet ba ımlılı ı tanı kriterleri patolojik kumar oynama psikolojik rahatsızlı ı tanı kriterleri ile benzerlik göstermektedir (Young, 1996). Young'ın internet ba ımlılı ını di er madde ba ımlılıklarıyla ili kilendirmemesinin temel sebebi internet ba ımlılı ının herhangi bir kimyasal madde ile ili kisinin bulunmamasıdır. Young'a göre, internet ba ımlılı ı tanı kriterleri u ekildedir (Young, 1996):

-) nternete yönelik sürekli zihinsel u ra (Sürekli internetle ili kili hayal kurma ya da sürekli interneti dü ünme)
-) nternet kullanımından haz alabilmek için zaman geçtikçe daha fazla internet kullanmak
-) nternet kullanımının denetiminde ba arısız giri imler ya amak
-) nternet kullanımının engellenmesi sonucunda öfke ya da huzursuzluk duygularının ortaya çıkması
-) Bireyin planladı ından daha uzun sürede internette vakit geçirmesi
-) A ırı internet kullanımından dolayı aile, sosyal, okul ve/veya i ili kilerinde problem ya ama
-) nternet kullanım süresiyle ilgili yalan söyleme
-) nterneti ya anılan olumsuz durum ya da duygularla ba etmek için kullanma

Literatürde Young'ın olu turdu u tanı kriterlerinin dı ında internet ba ımlılı ının tanımlamak için yapılan birçok ara tırmaya rastlanmı tır. Örne in, Soule ve arkadaş larına (2003) göre internet ba ımlılı ı 5 çe idi vardır. Bunlar, sanal seks ba ımlılı ı, sanal ili ki/arkada lık ba ımlılı ı, internet üzerinden oynanan kumar ba ımlılı ı, bireyin ihtiyacı olmayan bilgiyi internette arama ba ımlılı ı ve bilgisayar ba ımlılı ı olarak sıralanabilir. Bu tanımdasanal seks ba ımlılı ı porno ba ımlılı ı olarak vurgulanırken, sanal ili ki ba ımlılı ında çe itli internet sitelerinde ya da sosyal medya platformlarında kurulan arkadaş lı ı ifade eder. nternet üzerinden oynanan kumar ba ımlılı ı ise bireyin bahis siteleri ya da açık arttırma sitelerinde a ırı vakit geçirmesini tanımlamaktadır. Bireyin ihtiyacı olmayan bilgiyi arama ba ımlılı ı ise bireyin gerçek hayatta herhangi i ine yaramayan bilgiler

için ara tırmalar yapması ve bu ara tırmalar için çok fazla zaman ayırmasını tanımlar. Bilgisayar ba ımlılı ı ise oyun oynama ya da herhangi bir konu hakkında yazı yazma ba ımlılı ı olarak ifade edilmektedir.

Sonuç olarak internet ba ımlılı ına yönelik hangi kavramın kullanılaca ı ve tanımı konusunda literatürde kesin bir görü birli i yoktur. Bununla birlikte, Young'ın internet ba ımlılı ı için sunmu oldu u tanım ve tanı kriterleri hem ilk olmasından hem de daha kapsayıcı yapıda olmasından dolayı daha sık kullanılmaktadır.

Psikoloji biliminin geli mesiyle birlikte üzerinde çalı ılan önemli kavramlardan bir tanesi benlik ve benlik saygısı olmu tur. Literatür incelendi inde benlik kavramının tanımına ve nasıl olu tu na yönelik kesin bir görü birli i sa lanamamı oldu u görülmektedir. Bununla birlikte benlik, genel olarak, bireyin do umuyla birlikte kendisi ve çevresiyle etkile imi sonucu edindi i ya antıları ile olu an, kendisiyle ilgili görü ve algı biçimi olarak tanımlanabilir (Yenidünya, 2005). Bir ba ka ifadeyle kendi ki ili imize ili kin kanılarımız ve kendimize yönelik bakı açısı benlik saygısını meydana getirir.

Birey, kim oldu uyla ilgili belirli fikirlere sahip olmasının yanı sıra, kim oldu uyla ilgili de belirli duygulara sahiptir. Böylelikle benlik saygısı, bireyin kendi benli ini be enme ve de erlendirme derecesi anlamına gelmektedir (Hamart vd., 2009). Benlik saygısı psikolojik sa lı ın önemli bir parçasıdır çünkü zayıf benlik saygısı psikolojik rahatsızlıklara neden olabilmektedir. Benlik saygısı dü ük bir ki i ba ta anne-babası olmak üzere önemli ki ilerin kendisini sevmedi ine ve de er vermedi ine inanma e ilimindedir (Baderin ve Barnes, 2020). Bu tür de erlendirmeler bireyin gelecekteki de erlendirmelerini etkileyip bili sel çarpıtmalar ve i levsel olmayan tutumları geli tirmesine yol açabilir.

Geçmi ten günümüze birçok de erli ara tırmacı benli i tanımlamaya çalı mı tır. Örne in, Rogers'ın benlik kavramına göre, ki inin kendini algılamasından olu an gerçek benli i ve ki inin olmak istedi i ve olması gerekti ine inandı ı nitelikleri temsil eden ideal benlik vardır. Bu görü e göre, gerçek benlik ideal benli e ne kadar yakla ırsa bireyin benlik saygısı o kadar yüksek olur (Allen, 2020). A. Maslow, benlik kavramı alanında çalı mı ve benlik saygısını da kendini gerçekleştirme kavramı çerçevesinde ele almı tır. Freud'un benlik saygısı kavramı ba lamında bir de erlendirmesi olmamı tır. Fakat kendini suçlama ve kendinden nefret etme gibi güçlü duygular üzerine çalı malar yapmı tır. Sullivan'a göre ise benlik saygısını belirleyen esas nokta ki ilerarası ili kilerdir. Ayrıca Erik Erikson, bireyin 8 ayrı psikososyal geli im döneminden söz ederken, benlik saygısının kökünün ilk basamaktaki

temel güven ve güvensizlik duygularıyla kazanılan içsel ayrılık ve süreklilik duygusuna ba lı oldu unu belirtmi tir (Snow, 2020). Rosenberg (1979) benlik ve ego kavramının birbirinin yerine kullanıldı nı belirtmi ve bu iki kavramı birbirinden ayırmı tır. Ego kavramının benlik üzerinde koruyucu bir etkiye sahip oldu unu ifade etmi tir.

Benlik saygısı üç boyutta ele alınabilir. Bu boyutlar u ekildedir:

-) li kisel/sosyal benlik saygısı
-) Akademik benlik saygısı
-) Mesleki benlik saygısı

li kisel benlik saygısı, bireyin yakın ili ki kurma ve sürdürme yetene ine olan olumlu bakı nı ifade eder. Akademik benlik saygısı, bireyin kendi ö renme yetene ini nasıl gördü üyle ili kilidir. Mesleki benlik saygısı ise bireyin kendi mesle ini ne kadar önemli ve de erli gördü ünü tanımlar.

Yapılan tez çalı ması ba lamında kullanılan di er bir de i ken ise yalnızlıktır. Yalnızlık, bireyin yabancı hissetti i, yanlı anla ıldı nı hissetti i ya da sosyal bütünle me ve duygusal yakınlık için gerek duyulan sosyal partnerlerin olmadı ı durumlarda ortaya çıkan kalıcı duygusal bir rahatsızlık durumudur (Killgore vd., 2020). Yalnızlık birçok ara tırmacı tarafından ele alınan bir konudur. Örne in, Weiss'e göre yalnızlık, sosyal ili kiler ba lamında ele alınabilir. Bu nedenle Weiss yalnızlık kavramını duygusal ve sosyal yalnızlık olmak üzere ikiye ayırmı tır. Peplau yalnızlı ı, ba kalarıyla birlikte olmaya ra men bireyin kendini onlardan uzak hissetmesi olarak tanımlanmı tır. Young ise yalnızlı ı zaman ve durum de erlendirmesini göz önüne alarak sınıflandırmı tır. Bu sınıflandırmaya göre yalnızlık durumsal, geçici ve kronik olmak üzere üç ba lık altında toplanmı tır (Martin-Maria vd., 2020).

Yalnızlık kavramının çok boyutlu bir de i ken oldu u söylenebilir. Mc Whirter yalnızlı ın ki ilerarası boyutunu tanımlamı tır. Bu tanıma göre, bireyin kendisini ba kalarından uzak olarak algılaması yalnızlı ı olu turur. Benli in farklı bölümlerinin birbiri ile ili ki kuramaması sonucunda ise yalnızlı ın psikolojik boyutu meydana gelir. Yalnızlı ın sosyal boyutuna bakıldı nda ise gruptan ya da toplumdan kendini soyutlama durumu söz konusudur. Yalnızlık kavramının kültürel boyutu da vardır. Ciddi kültürel de i imler ya ayan bireylerde ba kalarından kaçınma davranı ı gözlenebilir (Wolfers vd., 2021).

Yalnızlık kavramına yönelik kuramsal yaklaşımlar incelendiğinde bu konuya ilişkin ilk kuramsal açıklamaların psikodinamik yaklaşım tarafından yapıldığı görülmektedir. Freud çocukların iki temel korkusundan birisinin yalnızlık olduğunu ve bu korkunun annenin yokluğu durumunda yaşadığını belirtmektedir. Buna göre, yalnızlığın temelini yamanın ilk yıllarında alan bir çocuk, ilerleyen yaşlarda da diğer bireylerle iletişim kurmada zorluk çekmekte ve ergenlik başta olmak üzere kendini her dönemde yalnız hissetmektedir. Varoluşçu yaklaşıma göre ise kişi zaten yalnızdır. Bu yaklaşıma göre her birey varoluşuna yalnız bir şekilde başlar ve varoluşunu yalnız tamamlar. Bu bakımdan yalnızlığın bireyin kendisine ilişkin derin bir farkındalık kazanmasına olanak verdiğini, normal ve sağlıklı bir yaşantı olduğunu belirtilir. Önemli olan bireyin yalnız kalması değil yalnızlıkla nasıl yaşandığıdır. Bilişsel yaklaşımda yalnızlığın bireyin sosyal ilişkilerindeki algıladığı doyumsuzluk ele alınır ve bilişsel süreçlere odaklanılır (Mayers vd., 2002).

1.2.Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı yetişkinlik çağındaki bireylerin internet bağımlılığı ile yalnızlık ve benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Buna ek olarak, bireylerin internet bağımlılığının, yalnızlık ve benlik saygısı düzeyinin cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, medeni durum gibi demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi hedeflenmektedir.

1.3.Araştırmanın Önemi

Literatür incelendiğinde araştırmada kullanılan internet bağımlılığı, yalnızlık düzeyi ve benlik saygısı değişkenlerini ayrı ayrı inceleyen birçok araştırma olduğu görülmüştür. Fakat bununla birlikte, kullanılan üç değişkenin birlikte ele alındığı araştırma sayısının oldukça sınırlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna ek olarak, internet bağımlılığının günümüzde özellikle gençler arasında yaygınlaşan bir problem olduğu yapılan araştırmalar ile desteklenmektedir (Kootesh vd., 2016). Yapılan tez çalışmasının klinisyenlere bu problemle ilgili yol gösterebilecek şekilde değerlendirilmektedir. Ayrıca araştırma sürecinde birçok sınırlılıkla karşılaşmış ve gelecekte benzer konuda çalışmaya yapacak araştırmacılara bu sınırlılıklarla ilgili önerilerde bulunmuştur. Tüm bu durumlar birlikte değerlendirildiğinde yapılan tez çalışmasının literatürü zenginleştirici, alana katkı sunacağı ve bu nedenle oldukça önemli olduğu düşünülmektedir.

1.4.Araştırmanın Alt Amaçları

Yapılan tez çalışmasında alt amaçlar şu şekildedir:

H₁: İnternet bağımlılığı ile yalnızlık düzeyi arasında bir ilişki vardır.

H₂: İnternet bağımlılığı ile benlik saygısı arasında bir ilişki vardır.

H₃: Benlik saygısı ile yalnızlık düzeyi arasında bir ilişki vardır.

H₄: Yalnızlık düzeyi ve benlik saygısı internet bağımlılığı üzerinde yordayıcı etkisi vardır.

H₅: Yetikin bireylerin internet bağımlılığı demografik değişkenlere göre farklılık göstermektedir.

H₆: Yetikin bireylerin yalnızlık düzeyi demografik değişkenlere göre farklılık göstermektedir.

H₇: Yetikin bireylerin benlik saygısı demografik değişkenlere göre farklılık göstermektedir.

H₈: İnternet bağımlılığı, benlik saygısı ve yalnızlık değişkenleri arasında bir ilişki vardır.

1.5.Araştırmanın Sınırlılıkları

- 1) Araştırma soruları ve hipotezler bağlamında veri toplanırken Covid-19 salgını nedeniyle uygulama online şekilde olmak zorunda kalmıştır. Bu durum uygulama sürecinde katılımcının ölçek sorularına ne kadar içtenlikle ve ciddi olarak yanıt verdiği hakkında bilgi edinilmesini sınırlandırmıştır. Ayrıca bu durum bilgisayar kullanamayan katılımcılara ulaşım imkanında sınırlamalar meydana getirmiştir.
- 2) Araştırma kapsamında elde edilen bulgular Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, İnternet Bağımlılığı Ölçeği ve UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin ölçtüğü nitelikler ile sınırlandırılmıştır.

2. GENEL B LG LER

2.1. nternet Ba ımlılı ı

2.1.1. nternet Ba ımlılı ı Kavramı ve Tanımı

Günümüzde teknolojinin hızlı geli iminden dolayı sürekli bir yenilikle kar ıla ılabilmektedir. nternetin de bu yeniliklerden birisi oldu u söylenebilir. Hayatımızın her alanında kar ımıza çıkan internetin geçmi i çok uzak tarihlere dayanmamaktadır. nternet tarihi 1950’li yılların ba larında bilgisayarların geli imi ile birlikte ba lamı tır. İlk dijital a programları ba ta Amerika Birle ik Devletleri olmak üzere ngiltere ve Fransa’da geli tirilmi tir. nternetin günlük hayata giri i ise World Wide Web protokolü ile 1981 yılında ba lamı ve 2000’li yıllarda büyük iyice yaygınla maya ba lamı tır. nternetin yaygınla ması günlük hayatta birçok olayın daha hızlı ve kolay yapılmasını sa lamı tır. Bununla birlikte, internet kullanımının yaygınla ması a ırı internet kullanımını ve buna ba lı olarak geli en internet ba ımlılı ını da beraberinde getirmi tir. nternet ba ımlılı ının geli imini daha iyi anlayabilmek için öncelikle ba ımlılık kavramının ne oldu u anla ılması gerekmektedir.

Ba ımlılık, somut ya da soyut bir nesneye kar ı geli tirilen, durdurulamaz bir arzu duyma, ba ımlı olunan nesneyi bırakamama olarak tanımlanabilir (U urlu, engül ve engül, 2012). Bu kavram psikoloji, psikofarmakoloji, sosyal hizmet... gibi birçok alanda çalı lmaktadır. Ba ımlı bireylerde sa lıklı bireylerde görünmeyen birçok belirti görülmektedir. Ba ımlı olunan nesne yoklu unda görülen titreme, öfke nöbetleri gibi yoksunluk belirtileri, bireyin kendisini denetleyememesi, ba ımlı olunan nesneyi kullanmak için gösterilen yo un çaba, bireyin i levselli inin dü mesi... bu belirtilerden bazılarıdır (Gökler ve Koçak, 2008). Ba ımlılı ın birçok türü vardır. Alkol, sigara, kafein, uyu turucu gibi madde ba ımlılı ı ya da onaylanma, ilgi ve sevgi ba ımlılı ı gibi psikolojik ba ımlılıklar bu türlere örnek olarak gösterilebilir. Günümüzde özellikle ergenlik ve genç yeti kinlik ça ında olan bireylerin geli tirdi i bir ba ımlılık türü daha vardır. Bu ba ımlılık türü internet ba ımlılı ı olarak adlandırılmaktadır ve toplumda yaygınlı ı zaman geçtikçe artmaktadır (Bozkurt, ahin ve Zoro lu, 2016). nternet her ne kadar günlük hayatımızı kolayla tırsa da internetin a ırı kullanımı çe itli olumsuz etkileri de beraberinde getirmektedir. nternet

baımlılı ı kavramı ilk kez 1996 yılında Goldberg tarafından kullanılmı tır. İnternet baımlılı ı, bireyin interneti a ırı kullanma iste ini durduramaması, internetin yoklu unda yoksunluk belirtileri göstermesi, internette fazla vakit geçirmekten dolayı günlük i lerini aksatması ve bireyin sosyal i levsellili ini olumsuz olarak etkilemesi olarak tanımlanabilir. İnternet baımlılı ı, di er baımlılıklarda oldu u gibi bireyin aile, romantik ve ki ilerarası ili kilerini olumsuz olarak etkileyebilir. İnternet baımlılı ının birçok belirtisi vardır (Çelik, 2020). Bu belirtiler u ekilde sıralanabilmektedir:

- J Herhangi bir teknolojik cihazı (bilgisayar, telefon, tablet...) üzerinden internette çok fazla vakit geçirmek.
- J Bireyin uyku, beslenme gibi temel gereksinimlerini göz ardı ederek internette a ırı kalması
- J Bireyin sosyal ili kiler geli tirmek yerine internette kalmayı tercih etmesi

İnternet baımlılı ı ile ilgili tanı kriterleri Young (2004) tarafından yapılmı tır. Bireyin haz almak için giderek daha fazla internet kullanması, internetle ilgili sürekli dü ünme, internet kullanımını denetlemede zorluk ya ama, internette kalma süresi ile ilgili di er insanlara yalan söyleme, interneti hayat içinde ya anan sorunlardan kaçmak için bir araç olarak kullanma, okul, i , ev gibi alanlarda i leri aksatma, internetin yava ladı ı ya da kesildi i zamanlarda gerginlik ve öfke ya ama Young'ın tanı kriterleri arasındadır (Köro lu vd., 2006). Young'ın tanı kriterleri dı nda internet baımlılı ını tanımlaya ve kuramsal altyapı olu turmaya yönelik birçok ara tırmacı çe itli ara tırmalar gerçekle tirmi lerdir. Örne in, Shaojing'in (2004) internet baımlılı ının Kullanımlar ve Baımlılık modeli çerçevesinde ele alınabilece ini öne sürmü tür. Bu ara tırmaya göre, bireylerin internet kullanım motivasyonları ki isel e ilimler ve internet baımlılı ı arasındaki ili kide aracı bir roldedir. İnternet baımlılı ını tanımlama ve sınıflandırma adına Douglas ve arkadaş larının (2008) yaptıkları di er bir ara tırmaya göre ise internet baımlılı ının 7 farklı çe idi bulunmaktadır. Bunlar u ekilde sıralanabilmektedir:

- J İnternet baımlılı ı
- J A ırı internet kullanımı
- J Problemlili internet kullanımı
- J Dürtüsel internet kullanımı
- J Patolojik internet kullanımı
- J Sanal gerçeklik baımlılı ı

J) Çevrimiçi olma ba ımlılı ı

nternet ba ımlılı ı kavramı kendisinden daha geni bir boyutu temsil eden teknolojik ba ımlılıklar sınıfına girmektedir. Di er teknolojik ba ımlılık arasında televizyon ba ımlılı ı, bilgisayar ba ımlılı ı, oyun ba ımlılı ı ya da sosyal medya ba ımlılı ı gösterilebilir. nternet ba ımlılı ı kavramı yerine aynı anlamı veren di er birçok kavram daha kullanılmaktadır. Problemlili internet kullanımı, internet ba ımlılı ı bozuklu u, kompulsif internet kullanımı ya da patolojik internet kullanım davranı ı bu kavramlar arasındadır. Bu kavramların hepsi bireyin a ırı internet kullanımı nedeniyle ya adı ı yeti yitimi, i lev bozuklukları ya da sosyal ve ki ilerarası ili kilerinde ya adıkları problemleri tanımlamaktadır.

2.1.2. nternet Ba ımlılı ının Epidemiyolojisi

Teknolojinin geli mesi ve internet kullanımının artmasıyla beraber internet ba ımlılı ının da giderek arttı ı söylenebilir. nternet ba ımlılı ına yönelik ilk epidemiyolojik çalı ma Greenfield (1999) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalı madan sonra internet ba ımlılı ının epidemiyolojisine yönelik birçok ara tırma yapılmıştır. Bu ara tırma sonuçlarına göre, dünya genelinde internet ba ımlılı ı yaygınlılı ının %6 ile %14 arasında de i tili ini göstermektedir (Arisoy, 2009).Bozkurt, ahin ve Zoro lu'nun (2016) yaptı ı ara tırmaya göre ise internet ba ımlılı ının yaygınlılı ı %0,3 ile %38 arasında de i mektedir. Yapılan literatür taramasında bireylerin demografik özelliklerinin de internet ba ımlılı ını etkiledi i görülmü tür. Örne in, erkeklerin kadınlara göre daha fazla internet ba ımlılı ı geli tirdikleri çe itli ara tırma bulgularıyla desteklenmektedir (Kelleci vd., 2009).

Ülkemizde internet kullanım yaygınlılı ı ise ComScore'un 2011 yılında yayınladı ı verilere göre, Dünya'da 7. Sıradadır. Ayrıca bu verilere göre ülkemizde en çok ziyaret edilen internet sitesi bir sosyal medya platformu olan Facebook.com'dur. Ülkemizde internet ba ımlılı ı ile ilgili yapılan ara tırmalara bakıldı ında Türkiye'de internet ba ımlılı ı yaygınlılı ının %5 civarında oldu u görülmektedir (Batıgün ve Hasta, 2010). Bununla birlikte, daha geni örneklemlerle yapılan çalı malar Türkiye'de internet ba ımlılı ı yaygınlılı ının daha fazla oldu unu göstermektedir. Örne in, Aktepe, Olgaç-Dündar, Soyöz ve Sönmez'in (2013) yapmı oldu u ara tırmaya 12,179 lise ö rencisi katılmıştır. Bu ara tırma sonucuna göre, ülkemizde internet yaygınlılı ı oranı %14,4 olarak bulunmu tur. Tahiro lu, Çelik, Uzel, Özcan ve Avcı'nın (2008) yapmı oldu u ara tırmaya 12-18 ya aralı ında bulunan 3975 ergen katılmıştır ve bu ara tırma sonucuna göre, 12 saatten daha fazla internette zaman geçiren ki ilerinin oranı %7.6 olarak bildirilmiştir. Ak, Koruklu ve Yılmaz'ın (2013) yapmı

oldu u çalı maya ise 4311 lise ö rencisi dahil edilmi ve internet ba ımlılı ı düzeyi %5 olarak açıklanmı tır. Yapılan ara tırmalar internet ba ımlılı ı geli tiren bireylerin interneti en fazla oyun oynamak ve sosyal medyada gezinmek için kullandı ını göstermektedir.

Cheng, Li ve Ay (2014) yapmı oldukları çalı mada ergenlerde internet ba ımlılı ı yaygınlı ının %6 oldu unu rapor etmi lerdir. Ayrıca yapılan bu çalı mada dünya genelinde en fazla internet ba ımlılı ı geli tiren toplumların Asya ve Ortado u ülkeleri oldu u, en az internet ba ımlılı ı geli tiren ülkelerin ise kuzey ve batı Avrupa ülkeleri oldu u vurgulanmı tır. Bu ara tırma sonucuna göre, Asya ve Ortado u ülkelerinde internet ba ımlılı ı %10,9 düzeyindeyken, kuzey ve batı Avrupa ülkelerinde bu oran %2,6'dır. Durkee, Carli, Floderus, Wasserman, Sarchiapone, Apter (2016)yapmı oldu u çalı maya göre ise erkek bireylerin kadınlara göre daha fazla internet ba ımlılı ı geli tirdikleri saptanmı tır. Buna ek olarak, yapılan bu çalı mada Avrupa'da problemlili internet kullanımının %1,2 ile %11,8 arasında de i ti i belirtilmi tir. Uzak do u ülkelerinde yapılan ara tırmalar ise internet ba ımlılı ı yaygınlı ının çok daha yüksek oldu unu göstermektedir. Çin'de internet ba ımlılı ı %26,5 olarak saptanırken (Xin, Xing, Pengfei, Houru, Mengcheng ve Hong, 2018), Hong Kong'da bu oran %26,8'e kadar çıkmaktadır. Kiraly ve arkadaş larının (2014) yapmı oldu u ara tırmaya göre, internet ba ımlılı ı yaygınlı ı daha çok 12-20 ya arasında gözükmetedir.

2.1.3. nternet Ba ımlılı ının Etiyolojisi

nternet ba ımlılı ının geli iminde rol oynayan birçok faktör vardır. Bu faktörler psikolojik, sosyal ya da aile kaynaklı olabilmektedir. nternet ba ımlılı ının etiyolojisinde psikolojik faktörler incelendi inde akran ili kilerinin, ba lanma stillerinin, yalnızlık, güvensizlik, dü ük öz yeterlilik, dü ük benlik saygısı ve özgüven eksikli i gibi olumsuz duyguların ön plana çıkt ı görülmektedir (Dingeç, 2020). Örne in, Savcı ve Aysan'ın (2016) yaptı ı ara tırmada ba lanma stilleri, akran ili kileri ve olumsuz duyguların internet ba ımlılı ı üzerinde yordayıcı bir etkisi oldu u sonucuna ula mı larıdır. nternet ba ımlılı ının geli iminde psikolojik örüntülere bakıldı ına en önemli etmenlerden birisinin özgüven oldu u görülmektedir. Özgüven, bireyin kendisini de erli görmesi ve kendi kimli ini tanıması ile ili kili olan bir kavramdır. Dolayısıyla internet ba ımlılı ının benlik saygısı ile do rudan ili kili oldu u söylenebilir. Literatüre bakıldı ında internet ba ımlılı ı ile benlik saygısı arasında negatif yönlü bir ili kinin oldu u söylenebilir (Aydm ve San, 2011; Bahrainian, Alizadeh, Raeisoon, Gorji, O. H. Ve Khazae, 2014; Stieger ve Burger, 2010).

internet ba ımlılı ının etiyojijisinde sosyal etkenlere bakıldı ında ise sosyal beceri yetersizli inin vurgulandı ı görülmektedir. Bu yakla ıma göre, sosyal beceri yetersizli i yaayan bireyler bilgisayar ve internet kullanımını bir kaçınma yolu olarak görebilirler. Bu bireylerin internette kaldı ı süre uzadı kça di er insanlarla sosyal ili ki geli tirme olanakları azalacaktır. Bu nedenle de sosyal yetersiz duygusunu daha az hissedeceklerdir. Bunun sonucu olarak da bireylerin internet ba ımlılı ı geli tirme olasılı ı artacaktır (Çeliker, 2020). Chou ve arkadaş larının (2020) yapmı oldukları ara tırmada sosyal beceri yetersizli i ile internet ba ımlılı ı arasında bir ili ki olup olmadı ı ara tırılmı tır. Bu ara tırma sonucuna göre, sosyal beceri yetersizli i internet ba ımlılı ını do rudan ve anlamlı eilde yordayan bir de i kendir.

internet ba ımlılı ının geli iminde ailesel faktörler de önemli bir rol oynamaktadır. Literatür incelendi inde aile içi iddetin yüksek, aile ili kilerinin kopuk, aile içindeki sınırların belirsiz oldu u aile yapılarında internet ba ımlılı ı düzeyinin daha yüksek oldu u sonucuna ula ılmı tır (örn: Ayas ve Horzum, 2016). Örne in, Çırak, Yeti ve Gürbüz'ün (2018) yaptı ı ara tırma sonucuna göre, ailesi ile zaman geçirmekten keyif alan ve hayat içinde ya adı ı problemleri ailesiyle payla an üniversite ö rencilerinin internet ba ımlılı ı düzeyi ailesi ile zaman geçirmekten keyif almayan ve problemlerini ailesiyle payla mayan bireylere göre daha dü ük bulunmu tur. Yao ve Zhang'un (2014) yapmı oldukları ara tırmada yalnızlık, sosyal ileti im ve internet ba ımlılı ı arasında ili ki incelenmi tir. Bu ara tırma sonucuna göre, yalnızlık, sosyal izolasyon ve internet ba ımlılı ı arasında bir ili ki vardır. Aile ve arkadaş lar ile var olan güçlü sosyal ileti imin internet ba ımlılı ını azaltan bir etkisinin olabilece i bu çalı mada elde edilen di er bir bulgudur.

internet ba ımlılı ının geli iminde genetik faktörlere bakıldı ında ise herhangi genetik bir faktörün internet ba ımlılı ını do rudan açıklayıcı nitelikte oldu unu gösteren bir ara tırma bulgusuna rastlanmamı tır. Bununla birlikte, Pallanti ve arkadaş larına (2009) göre, internet ba ımlılı ının geli iminde frontal korteks ve korteksaltı monoaminerjik sistemler önemli bir rol oynamaktadır. Buna ek olarak, internet ba ımlılı ının sürdürülmesi ile ödül kazanmaylailgili olan dopaminerjik sistemin ili kili oldu u ekinde dü ünülmektedir (Beard, 2005).

2.1.4. nternet Ba ımlılı ında Kuramsal Çerçeve

internet ba ımlılı ı da dahil olmak üzere bireylerin herhangi bir nesneye kar ı ba ımlılık geli tirmeleri farklı kuramlar tarafından ele alınmı tır.

2.1.4.1.Davranı ı  renme Teorisi

Davranı ı  renme teorisi, peki tirmelerin ve ödüllendirmelerin davranı  ekillendirdi ini vurgulayan kuramsal bir yakla ımdır. Bu kuramsal yakla ıma göre, bireylerin tüm davranı ları uyarıcı-tepki ba lamında geli ir ve buna göre ekillenir. Bu görü n temelini Thorndike'in etki yasası olu turur. Etki yasasına göre, organizmanın yaptı  eylemler dllendirilse o eylem artı gösterir fakat e er cezalandırılırsa o eylem azalı gösterir. Ba ımlılık da bir davranı biçimi oldu undan dolayı davranı ı  renme teorisine göre açıklanabilmektedir. Bu açıklamanın temeli ko ullanma prensibine göre dayanmaktadır. Bu yakla ıma göre, internet bireylerde ödüllendirilme, heyecan, co ku gibi olumlu hislerin ortaya çıkmasını sa lamaktadır. Bu olumlu hisler bir pozitif peki tire rolünü alır ve bireyin daha çok internet kullanmasına neden olur. Bunun sonucu olarak ise bireyde internet ba ımlılı ı geli ir (Ta , 2015). Örne in, bir bireyin internette vakit geçirirken e lendi ini, vaktin nasıl geçti ini anlamadı ını söyledi ini d nelim. Bu birey için internet bir pozitif peki tiretir. Çünkü bireyde olumlu hisler uyandırmaktadır. Bu nedenle örnekte söz konusu olan bireyin internet kullanım sıklı ının artması ve internet ba ımlılı ı geli tirmesinin beklenebilece i söylenebilir.

Bu teoriye göre, dı tan gelen herhangi bir ödül davranı  tekrarlamasını sa lar. Bireylerin internet kullandı ı zaman dı arıdan birçok ödül alma potansiyeli söz konusudur. Aile yelerinden birisinin olumlu geri bildirimini, internet üzerinden para kazanılması ya da internet sayesinde yeni bir kız/erkek arkada edinme bu ödüllere örnek olarak gösterilebilir. Dolayısıyla internet ba ımlılı ının davranı ı  renme teorisi çerçevesinde aıklanabilece i ve bu teoride esas noktanın bireyin internet kullanım davranı ıyla bireyin sa ladı ı ödül ili kisi oldu u söylenebilmektedir.

2.1.4.2.Bili sel Davranı ı Model

Bili sel davranı ı modelde internet ba ımlılı ı açıklanırken Davis'in olu turdu u model esas alınır. Bu modelde internet ba ımlılı ı açıklanırken uyumsuz bili ler kavramı merkeze alınır. Bu modele göre iki tür internet kullanımı var. Bunlardan ilki özgül internet kullanımıdır. Özgül internet kullanımına göre, internet asıl ba ımlısı olunan nesneye ula mak için bir araçtır. Örne in, kumar ba ımlısı bir ki iyi d nelim. Bu birey internetten üzerinden bahis oynayarak çok fazla vakit geçirmektedir ve bu nedenle i levselli i bozulmaktadır. Bu bireyin özgül bir internet kullanımı sınıfına girdi i söylenebilir. Özgül internet kullanımında amaç internetin kullanılması de il, arzulanan nesneye ula mak için interneti kullanmaktır.

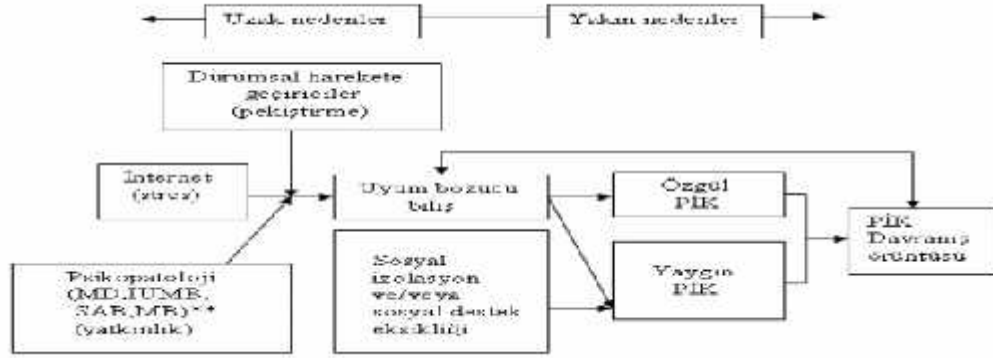
Genellikle alım-satım, cinsel ili ki ya da alı veri yapma davranı ları için interneti kullanan bireylerde özgül internet kullanımı görülmektedir. Di er internet kullanım türü ise genel (yaygın) patolojik internet kullanımı olarak adlandırılmaktadır. Bu sınıfa giren bireyler interneti yalnızlık duygusunu daha az ya amak ve hayatındaki problemlerden kaçınmak için kullanmaktadır (Turan, 2015).

Davis patolojik internet kullanımım (P K) davranı nı ortaya çıkaran 3 etken sıralamı tır. Bu etkenler ‘gerekli’, ‘yeterli’ ve ‘katkıda bulunan’ olarak isimlendirilmektedir. Gerekli etmenler patolojik internet kullanım davranı nın ortaya çıkmasında bir neden olan fakat belirtilerin olu masını kesin olarak sa lamayan etkenlerdir. Yeterli etkenler patolojik internet kullanım davranı nın olu masını kesinle tiren nedenler olarak tanımlanabilmektedir. Katkıda bulunan etkenler ise patolojik internet kullanımın davranı nı arttıran nedenler olarak söylenebilir.

Davis’in modelinde patolojik internet kullanım davranı nı ortaya çıkaran yakın ve uzak nedenler söz konusudur. Yakın nedenler patolojik internet kullanımının ortaya çıkmasında en önemli unsurlardan birisi olarak görülmektedir. Buna göre, patolojik internet kullanımının ortaya çıkmasında en önemli faktör bireylerin kendisi hakkında olan, olumsuz, gerçekçi ve i levsel olmayan tekrarlı dü üncelerdir. Bu yakla ıma göre, birey sürekli olarak kendisine kar ı olumsuzdur ve dı dünyadan olumlu bir geri dönü alabilmek için interneti kullanır. Bireyin çevresine yönelik ‘ya hep ya hiç’ ve ‘a ır ı genelle tirme’ gibi bili sel çarpıtmaları vardır. Ayrıca bu yakla ıma göre, bireyin interneti olmadı ında ‘Eyvah internetim yok. İmdi ne yapaca ım?’, ‘Beni sadece internette dikkate alırlar’ ya da ‘ nternet olmadan ben bir hiçim’ biçiminde otomatik dü ünceleri söz konusudur.

Davis’in modelinin uzak nedenler kısmı ise stres-yatkınlık modeli ve ikincil kazanımlar çerçevesinde ele alınır. Bu görü e göre, bireyin ya amında stres seviyesi yüksekse problemlili internet davranı nı geli tirme olasılı ı daha yüksektir. Buna ek olarak, bireyin internet kullanımı sırasında lezzetli bir yemek yemesi, bilgisayar kullanmaktan alınan doyum birey için ikincil kazançlardır. Bu ikincil kazançlar bireyin problemlili internet davranı nı geli tirme olasılı ı nı arttırabilir (Erden ve Hatun, 2015).

ekil 1. Davis’in nternet Ba ımlılı nı Açıklamak çin Kullandı ı Model



2.1.4.3. Kavramsal İnternet Ba ımlılı ı Modeli

Douglas ve meslekta ları tarafından geli tirilen bu modelde bireylerin interneti fazla kullanmasının etiyolojisinde kimliklerin anonim olması, içsel ihtiyaçların, ki inin motivasyonu, internetin bireyi problemlerden uzakla tırması yatmaktadır. Buna ek olarak, bireylerin internete kolay ula ım imkanının olması, internete uzun yıllar boyunca maruz kalmak, bireyin sosyal çevresi tarafından anla ılamadı mını ya da yanlış anla ıldı ı hissine kapılması ya da bireyin kendisini derinden yalnız hissetmesi internet ba ımlılı ının geli iminde önemli rol oynar (Altınta , 2020).

Kavramsal İnternet Ba ımlılı ı Modeli, ba ımlılık geli tirici uygulamalara ula ılması, internette her konudan bilgiye kolayca ula ılabilmesi, sosyal ili ki içinde bulunma ve farklı fikirler hakkında tartı mak, internetin var olan seçenekler arasından en kolay ve hızlı eilde haberle meyi sa laması gibi cezbedici özelliklerinin oldu unu belirtir. Bu modele göre, internetin çekici özelliklerinin itici özelliklerinden fazla olması internet ba ımlılı ını arttırıcı bir faktördür (Karaer, 2018). İnternetin çekici özellikleri birey için ne kadar yüksekse o bireyin internet ba ımlılı ını da geli tirme olasılı ı o kadar yükselmektedir.

Kavramsal İnternet Ba ımlılı ı Modeli'ne göre, internet ba ımlılı ı sadece bireyin hayatını fiziksel, psikolojik, sosyal, akademik ve ekonomik yönden olumsuz olarak etkilemez aynı zamanda bireyin normal dı ı davranı lar geli tirmesine de neden olur. Porno ba ımlılı ı, sürekli sanal seks arayışı içinde olma, online kumar ve borsa ba ımlılı ı bu normal dı ı davranı lara örnek olarak gösterilebilir.

Ayrıca bu modele göre, bireyin internet ba ımlılı ı geli tirmesinde iki temel faktör esas alınır. Bunlar:

- 1) içsel faktörler olarak adlandırılan ve a ırlıkla sosyal gereksinimler temelli etmenler

- 2) Dısal faktörler olarak adlandırılan, bireyin kimliğini saklayabilmesi ve internetin rahatlatıcı etkisi

Bu modele göre, internet bağımlılığı tedavisinde bireyin içgörü kazanımı oldukça önemli bir rol oynamaktadır. Bu nedenle yapılacak bireyin psikolojik sağlığını geri kazanım noktasında mutlaka içgörünün geliştirilmesi vurgulanmaktadır.

2.1.4.4. Suler'in İnternet Bağımlılığı Teorisi

Suler'e (1996) göre, herhangi bir patolojinin gelişmesinde bireyin ihtiyaçları rol oynar. Eğer bireyin herhangi bir ihtiyacı giderilmemiş ya da bastırılmış ise o zaman patolojinin ortaya çıkma olasılığı yükselir. Bireyin ihtiyaçlarını giderebilmesi ise patolojinin ortadan kalkmasına ya da patoloji belirtilerinin azalmasına işaret etmektedir. Suler bireyin internet etkileşimini nasıl olduğunu, internetteki ihtiyaçların nasıl şekillendiğini açıklamak için Maslow'un ihtiyaçlar Hiyerarşisini referans olarak almaktadır. Suler'e göre, bireyin internet kullanımını belirleyen ihtiyaçlar fiziksel ihtiyaçlar, kişilerarası temas ihtiyacı, öğrenme ve saygınlık ihtiyacı, ait olma ihtiyacı ve kendini gerçekleştirme ihtiyacı şeklindedir (Usta, 2020).

Fiziksel ihtiyaçlar: Her bireyin uyku, beslenme, cinsellik gibi birtakım temel fiziksel gereksinimleri karşılaması gerekmektedir. Suler'e (1996) göre, birey cinselliğe yönelik fiziksel ihtiyaçlarını internet üzerinden pornografik öğelerle sağlayabildiği için internet kullanımını aırı düzeyde gerçekleştirebilir. Bu yaklaşıma göre, gerçek hayatta cinsel ihtiyaçlarını karşılamakta yetersiz olan bireyler bu ihtiyaçlarını internet üzerinden sağlayabildikleri için patolojik internet kullanım davranışını gerçekleştirebilirler.

Kişilerarası Temas ihtiyacı: İnsan sosyal bir varlıktır ve bu nedenle bireyler diğer kişilerle etkileşimde olmak ister. Suler'e (1996) göre internet çok büyük bir etkileşim alanıdır ve bu nedenler insanların bu etkileşim ihtiyacı internet tarafından karşılanabilmektedir. Bunun sonucu olarak da bireyler daha çok internet kullanım davranışını gösterebilirler. Günümüzde ise bireylerin internet üzerinden etkileşim sağlama olasılığı geçmişe oranla çok büyük oranda yükselmiştir. Çeşitli sosyal medya platformları üzerinden yeni bir kişiyle tanışma olasılığı ya da görüntü ve sesli bağlantılar etkileşimin niceliğini ve niteliğini arttırmaktadır. Bu durumun ise internet bağımlılığını günümüzde arttırdığı eklenmektedir.

Ö renme ve Saygınlık İhtiyacı: Bireylerin kendi benlik saygılarını yükseltebilmelerinde çevreden gördü ü saygının ve onaylanmanın büyük bir rolü vardır. Suler'e (1996) göre, birey internet ortamında arzu ettiği de ere ulaşabilme imkânı bulur. Ayrıca internetin çok hızlı gelişiminden dolayı bireyler internette her an bir yenilikle karşılaşabilir ve bireyler bu yenilikleri öğrenebilir. Her iki durumda bireyde doyum yaratabilmektedir. Alınan bu doyumun sonucu olarak da bireylerde a rır internet kullanım davranışı görülebilir.

Ait Olma İhtiyacı: Bireyin benlik saygısını etkileyen di er bir unsur da kendisini bir gruba ait olarak görüp görmemesidir. Suler'e (1996) göre,bireylerin internette kendisinin ilgisine ve beklentilerine yönelik dahil olabilece i birçok grup vardır. Bu gruplar bireye sosyal destekte bulunabilir ya da bireyin e lenceli zaman geçirmesini sa layabilir. Bu durum da bireyin internette sa ladı ılı kilerden haz almasını sa layabilmektedir. Bireyin internet üzerinden aldığı bu haz internet ba ımlılı ını geli tirmede bir faktör olabilmektedir.

Kendini Gerçekle tirme İhtiyacı: Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerar isinin en üst basama ında kendini gerçekle tirme ihtiyacı bulunur. Kendini gerçekle tirme ihtiyacı, bireyin içsel potansiyelinin farkındalı na ulaşarak o yönde hareket etmesi olarak tanımlanabilir. İnternet ortamında bireyin kendi ilgisine, zevklerine ya da beklentilerine göre potansiyelini gösterebilece i birçok alan vardır. Örne in, kendisini sürekli bir spor yorumcusu olarak hayal eden ve bunu arzulayan bir ki i internet üzerinden bir web sayfası açarak spor yorumları paylaşabilir. Bu durum bireyin kendini gerçekle tirmesi adına bir adım olarak görülebilir.

ekil 2. Suler'in İnternet Ba ımlılı ı Modeli'nin İmatik Gösterimi

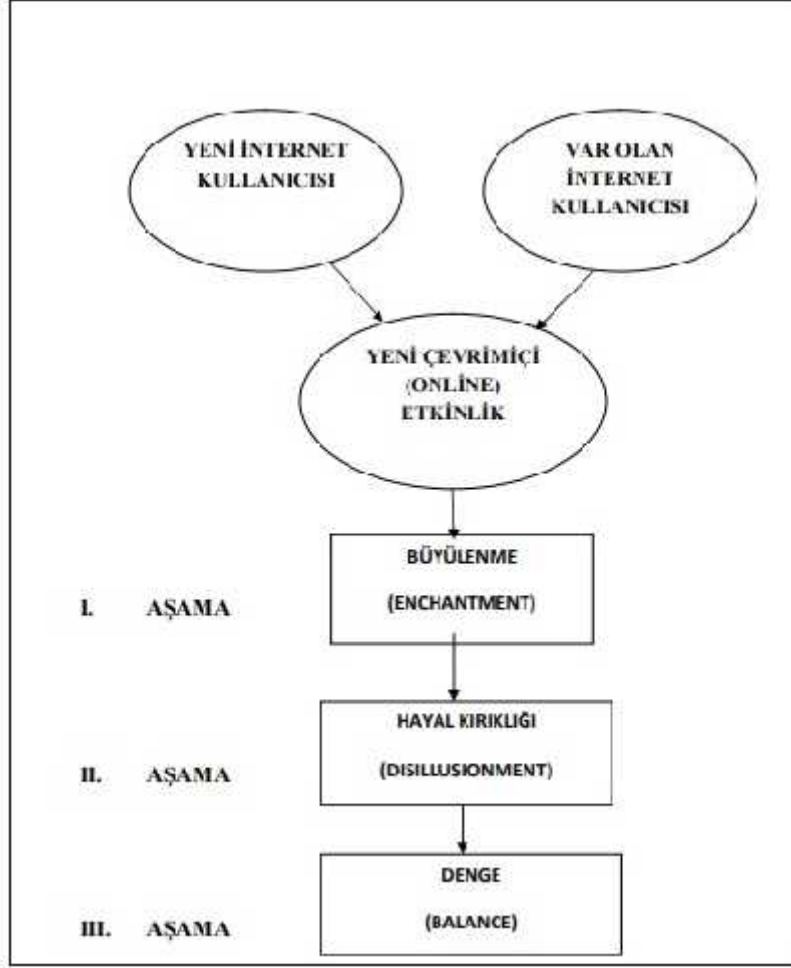


2.1.4.5. Grohol'ün Patolojik İnternet Kullanım Modeli

Grohol'e (2012) göre, bireylerin internet bağımlılığı geliştirmesinin temel nedeni sosyalleme kavramıdır. Bu yaklaşıma göre, birey internet ortamında sosyalleşebileceği birçok ortam bulur. Bu birey için çekici hale gelir ve birey internet bağımlılığı geliştirir. Birey gerçek hayatta elde edemediği sosyalleme etkinliğini internette elde etmeye çalışır ve böylelikle internette geçirdiği süre giderek artar.

Grohol'ün modelinde üç aşama bulunmaktadır. Birinci aşama büyülenme, ikinci aşama hayal kırıklığı ve üçüncü aşama denge olarak adlandırılmaktadır. Büyülenme aşamasında birey daha önce deneyimlemediği olaylar ile tanışır ve bundan dolayı heyecan gibi olumlu duygular hisseder. Bu aşamada birey interneti aırı düzeyde kullanmaya başlar. Hayal kırıklığı aşamasında ise birey artık internette gördüğü her şeye aşına hale gelir, yeni öğeler bulamadığı için sıkıntı gibi olumsuz duygular hisseder ve internet kullanımında düşüş görülür. Denge aşamasında ise bireyin internet kullanım düzeyi aırı kullanım ve hiç kullanmama gibi uçlar yerine daha ortalama hale gelir. Bunun sonucu olarak da bireyin internet kullanım süresi daha dengeli hale gelir (Çetinkaya, 2013).

ekil 3. Grohol'ün İnternet Kullanım Modelinin Sembolik Gösterimi



2.1.5. İnternet Ba ımlılı ı ile İli kili Olan Di er Patolojiler

İnternet ba ımlılı ı birçok di er psikolojik rahatsızlıkla e tanılı olarak gözük en bir psikolojik bozukluktur. Örne in, internet ba ımlılı ının birlikte en fazla görüldü ü psikolojik rahatsızlardan bir tanesi depresyondur. Literatür incelendi inde depresyon yükseldikçe internet ba ımlılı ının da yükseldi ini gösteren birçok ara tırma bulgusuna rastlanmı tır (Günay, Öztürk ve Arslanta , 2018; Mayda, 2015).

Literatür tarandı nda internet ba ımlılı ının ili kili oldu u di er bir patolojinin de sosyal kaygı bozuklu u oldu u görülmektedir. Örne in Bıyıklı'nın (2019) yapmı oldu u çalı ma sonucuna göre, bireylerin internet ba ımlılı ı düzeyi yükseldikçe sosyal kaygı ve kaçınma düzeyleri de artı göstermektedir. Dolayısıyla internet ba ımlılı ı ve sosyal kaygı bozuklu u arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ili ki oldu u söylenebilir.

İnternet ba ımlılı ının ili kili oldu u di er bir patoloji ise dikkat eksikli i ve hiperaktivite bozuklu u (DEHB) ve dürtüselliiktir. Özsoy ve Kulu'nun (2020) yapmı oldu u ara tırma sonucuna göre, internet kafede çok zaman geçiren gençlerin internet ba ımlılık

düzeyleri, DEHB'in tüm alt boyutları ve motor dürtüsellik puan ortalamaları arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Belirtilen patolojilere ek olarak yapılan literatürde yapılan araştırmalar internet bağımlılığının madde kullanımı, duygu durum bozukluğu, kaygı bozukluğu, psikotik bozukluk, distimi, kompulsif alıverişi, kompulsif seks bağımlılığı gibi patolojilerle ilişkili olduğunu sonucuna ulaşılmıştır (Doğan, 2013).

2.1.6. İnternet Bağımlılığının Yol Açtığı Problemler

İnternet bağımlılığı diğer bağımlılıklarda olduğu gibi bireylerin hayatlarında fiziksel, psikolojik ve sosyal sorunlara yol açabilmektedir. İnternet bağımlılığının yol açtığı fiziksel problemlere bakıldığında temelinde hareketsizlik yatmaktadır. Bu problemler uyku bozukluğu, kilo sorunları, bel ve sert ağrıları, gözlerde bozulma ve boyun ağrıları olarak sıralanabilir. Literatür tarandığında internet bağımlılığının depresyon gibi birçok diğer psikolojik rahatsızlık ile birlikte görüldüğü sonucuna ulaşılmıştır (Arısoy, 2009). Bu sonuç internet bağımlılığının ortaya çıkardığı psikolojik problemlere örnek olarak gösterilebilir.

İnternet bağımlılığının ortaya çıkardığı sosyal problemlere ise akademik alanda düşüş, sosyal çekilme ve bireyin yalnızlaşması örnek olarak gösterilebilir (Medikolu, 2018).

2.1.7. İnternet Bağımlılığı ve Yalnızlık Arasındaki İlişki

İnternet bağımlılığında bireyin kendini içine kapandığı ve sosyal çevresinden uzaklaşmasını görmek mümkündür. Dolayısıyla internet bağımlılığı olan bir kişinin yalnızlık duygusu çektiğini ve hatta bu yalnızlık duygusuyla baş etmek için ağırlıklı olarak internet kullanımına başvurduğunu söylenebilir (Ayazseven ve Ender, 2018). Ayrıca internet bağımlılığına sahip birçok bireyde sosyal beceri eksikliğinin de görülmesi bu durumu desteklemektedir. Tüm bu bilgiler birlikte değerlendirildiğinde internet bağımlılığının yalnızlık ile ilişkili olduğunu eklenmektedir. Literatürde bulunan araştırmaların sonuçları da bu görüşü destekleyici niteliktedir. Örneğin, Kısa (2018) yaptığı araştırmada yalnızlık düzeyi ile internet bağımlılık düzeyi arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuç yalnızlık düzeyi arttıkça internet bağımlılık düzeyinin de arttığını göstermektedir. Literatürde elde edilen bu sonuçla paralel sonuçların bulunması mümkündür (örn: Batıgün ve Hasta, 2010; Gülaçtı, 2011).

2.1.8. İnternet Bağımlılığı ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki

Bireylerin kendini yetersiz hissetmesi, özgüven düzeyinin düşük olması düşük benlik saygısına yol açar ve hayattan doyum almasında problem ortaya çıkarır. Bireyler için bu durum ba edilemeyecek noktaya gelebilir. Bu noktada birey kendi yetersizlikleriyle ba edebilmek için sosyal ilişkilerinden uzaklaşabilir ve çeşitli bağımlılıklar geliştirebilirler. Bu bağımlılıklardan bir tanesi de internet bağımlılığıdır. Birey internet ortamında kimliğini gizleyebilir ve bundan dolayı kendi yetersizliğini saklayabileceği şekilde dönebilir. Bu durum da benlik saygısı düşük olan bireylerin daha fazla internet kullanımına yönlendirici bir faktör olarak ortaya çıkabilmektedir. Ayrıca bireyin internette yaptığı bir paylaşım beğenildiğinde bu bireyin benlik saygısı tatmin edebilir ve bu durum da internet kullanımının artırılmasında etkili olabilmektedir (Çınar ve Mutlu, 2019). Literatür incelendiğinde benlik saygısı kavramı ile internet bağımlılığı arasında birçok araştırmaya yapıldığı görülmüştür.

Çınar ve Mutlu (2019) yaptığı araştırmada internet bağımlılık düzeyi ile benlik saygısı düzeyi arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu sonucunu rapor etmişlerdir. Bu sonuç benlik saygısı düzeyinin azaldıkça internet bağımlılık düzeyinin arttığını göstermektedir.

Yıldırım'ın (2016) yaptığı araştırmada benzer olarak internet bağımlılık düzeyi ve benlik saygısı arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu belirtmiştir.

Literatürde bulunan sonuçlar birlikte incelendiğinde internet bağımlılığı ve benlik saygısı arasında genel olarak negatif yönlü bir ilişki olduğunu söylemek mümkündür.

2.1.9. İnternet Bağımlılığında Tedavi

İnternet bağımlılığı geliştiren bireylerin tedavisinde çeşitli psikoterapi yaklaşımları kendi terapi tekniklerine göre tedavi yöntemleri uygulamaktadırlar. Bu psikoterapi yaklaşımlarının yanında günümüzde geçerli ve güvenilir bir çok araştırmaya bulgusuyla desteklenen bilişsel davranışçı psikoterapi yaklaşımı gelmektedir (Benormancı, Konkan ve Sungur, 2010).

İnternet bağımlılığının bilişsel davranışçı psikoterapi tedavisinde olumsuz bilişler vurgulanır. Bu tedavi yaklaşımına göre, internet bağımlılığı bireylerin gösterdiği bir telafi davranıştır. Birey yaşamında başarısız olduğu noktaları telafi etmek için internet bağımlılığını bir davranış biçimi olarak geliştirir. Ayrıca bilişsel davranışçı psikoterapi ekolüne göre internet bağımlılığı, bireyin yalnızlık, hayal kırıklığı, özgüven eksikliği gibi olumsuz duygularıyla baş etmesini sağlayan bir davranış örüntüsüdür. Bu nedenle artırılmış internet kullanma davranışı öğrenme mekanizmaları aracılığıyla bir ödül olarak hareket eder ve internet bağımlılığını ortaya çıkarır.

Bilişsel davranışçı terapide internet bağımlılığı için uygulanan terapi teknikleri çeşitlilik göstermektedir. İnternet kullanım zamanını ters yönünde kullandırmak, danışanla birlikte internet kullanımına yönelik yeni amaçlar belirlemek, dışı durdurucular kullanılması bu tekniklerden bazılarıdır. Bu üç teknik internet kullanım süresinin ayarlanması ile ilişkilidir. Terapist danışana internet kullanım zamanını ters yönünde kullandırma tekniğinde terapist öncelikle danışanın hangi saatlerde internette olduğunu ya da internete saat kaçta girdiği gibi bilgileri alır ve danışanın internet kullanım saatine ilişkin bir taslak oluşturur. Daha sonra bireyin internet kullanım zamanına yönelik değişimler yapılmaya çalışılır. Örneğin, birey sabah uyandıktan daha yataktan kalkmadan internete giriyor ve zamanını öyle geçiriyorsa danışana ilk olarak kahvaltı yapma ya da duş alma alışkanlığı kazandırılmaya çalışılır. Dışı durdurucu tekniğinde bireyin internet kullanımını kesmek için somut birtakım araçlar kullanılır. Bu dışı durdurucu bir çalar saat ya da benzeri bir araç olabilir. Danışanla birlikte internet kullanımına yönelik yeni hedefler belirleme süreci de daha çok internet kullanımının süresine yöneliktir. Örneğin, danışanın internet kullanım saati kademeli olarak azaltılabilir ya da internet kullanım zamanı çeşitli dilimlere bölünebilir (Arısoy, 2009).

Bilişsel davranışçı terapide belirtilen üç tekniğe ek olarak, sosyal destek sağlamak için destek grubuna üye olmak, aile terapileri, internet kullanım amaçlarını belirlemek ve internet kullanımıyla ilgili hatırlatıcı kartlar kullanmak terapi sürecinde kullanılan diğer tekniklerdir (Arısoy, 2009).

2.2. Yalnızlık

2.2.1. Yalnızlık Kavramı ve Tanımı

Bireylerin psikolojik iyiliklerini etkileyen birçok faktör vardır. Kişilerarası ilişkiler, aile yaantısı, ihtiyaç doyumunu, deneyimlediği yaşam olayları... bu faktörlerden bazılarıdır. Bu faktörlerin olumsuz etkilenmesi sonucunda bireyler çeşitli psikolojik rahatsızlıklar ya da bu rahatsızlıklara yol açan birçok belirtigösterebilirler. Bu belirtilerden bir tanesi olan yalnızlık, bireyin kişilerarası ilişkilerinde yaşamadığı doyumun ya da yetersizliğin sonucunda ortaya çıkmaktadır (Çeçen, 2008). Literatür incelendiğinde yalnızlık kavramına yönelik birçok tanım yapıldığı görülmüştür. Örneğin, Perlman ve Papau (1984) yalnızlık kavramının etkileme biçiminde olduğu üç unsura vurgu yapar. Bu görüşe göre, bireyin dahil olduğu sosyal grupların en az bir tanesinde dışlanma deneyimlemesi, sosyal yaşamında yetersizlik ve sevgisizlik hissetmesi ve sosyal ilişkilerine yönelik olumsuz düşüncelere sahip olması bireyin yalnız hissetmesine neden olabilmektedir. Geçtan'ın (2008) yaptığı yalnızlık tanımına göre ise

yalnızlık birey için acı verici ve istenmeyen bir durum fakat birey tarafından da tercih edilebilmektedir. Yalnızlık kavramının birçok tanımı ile karşılaşılmasına rağmen ortak birçok noktanın olduğu görülmüştür. Yalnızlık kavramının sosyal ilişkilerde yaşanan bozulmalar ya da yetersizlikler sonucu ortaya çıktığı, bireysel faktörlere göre de kişilik gösterebildiğinden dolayı öznel olduğu ve birey için sıkıntılı bir süreç olmasının bu ortak noktalar arasında gösterilebileceği eklinde düşünülmektedir.

2.2.2. Yalnızlık Türleri

Yapılan literatür incelenmesinde yalnızlık kavramının birçok açıdan sınıflandırıldığı görülmektedir. Örneğin, literatürde yalnızlık kavramının Weiss (1973) tarafından duygusal ve sosyal yalnızlık olarak ikiye ayrıldığı görülmüştür. Duygusal yalnızlık bireyin romantik, arkadaş ve aile ilişkilerinin gelişiminden kaçınması ya da bu ilişkilerini sonlandırması eklinde tanımlanabilmektedir. Weiss'e göre, duygusal yalnızlık erken dönem başlanma stilleri ile ilişkilidir. Sevilen bir kişinin kaybı sonucunda yaşanan süreçte bireyin kendisini boşlukta hissetmesi ve yakın ilişkilerinde uzaklaşması duygusal yalnızlığa örnek olarak gösterilebilir. Sosyal yalnızlık ise bireyin kendisini topluma adapte edememesi ya da toplum içinde kendisini yetersiz görmesinden dolayı ortaya çıkabilmektedir. Her iki durumda da bireyin hissettiği yalnızlıkla baş edebilme adına çeşitli telafi edici veya uygunsuz davranışlar sergilediği söylenebilir. Sık görülen uygunsuz bir davranışlardan bir tanesi bireyin hissettiği derin yalnızlık hissini bastırabilmek için internet ya da oyun bağımlılığı geliştirmesidir. Lei ve arkadaşları (2018) yaptığı araştırmada internet bağımlılığının yalnızlık gibi sosyal hayatının getirdiği olumsuz duygularla baş etmek için kullanıldığını belirtmiştir.

Literatür tarandığında yalnızlık kavramının duygusal ve sosyal yalnızlığın dışında durumsal, sürekli, kronik, durumsal ve geçici yalnızlık olarak da sınıflandırıldığı görülmüştür. Durumsal ve sürekli yalnızlık 1987 yılında Jones tarafından tanımlanmıştır. Durumsal yalnızlık, bireyin geçmişinde de il güncel hayatında yaşanan ve ilişkilerarası ilişkilerinde yoksunluktan kaynaklanmaktadır. Sürekli yalnızlık ise bireyin kişilik yapısından dolayı sürekli bir şekilde ilişkilerarası ilişkilerinde problem yaşaması ve bu nedenle yalnızlık çekmesi olarak tanımlanabilir.

Buna ek olarak, Beck ve Young tarafından 1978 yılında yalnızlık üç boyuta ayrılmıştır. Bu boyutlar kronik yalnızlık, durumsal yalnızlık ve geçici yalnızlık olarak sınıflanabilir. Kronik yalnızlık, bireyin bir yıldan fazla zaman olmak üzere yeterli ve doyumu verici ilişkilerarası ilişki kuramaması olarak tanımlanabilir. Durumsal yalnızlık, kişinin

hayatında de i imler ya aması sonucunda ortaya çıkan bir yalnızlık türüdür. Örne in, babası asker olan lise ça nda bir gencin babasının tayini sonucunda farklı bir ehre ta nması ve ta nılan ehirde o gencin arkada çevresinin olmamasından dolayı yalnızlık çekmesi durumsal yalnızlı a bir örnek olarak gösterilebilir. Geçici yalnızlık ise bireyin hayatının herhangi bir anında yalnız hissetmesi olarak tanımlanabilir. Bu yalnızlık türü di erlerine göre daha yaygındır fakat çok uzun süreli de ildir (Köse, 2009).

2.2.3. Kuramsal Çerçveden Yalnızlık

2.2.3.1. Psikodinamik Kuram

Psikodinamik kuramda yalnızlık kavramı normal yalnızlık ve nevrotik yalıtım olarak ikiye ayrılmaktadır. E er yalnızlık birey tarafından bilinçli bir tercih tarafından ortaya çıkıyorsa normal yalnızlıktır. Bununla birlikte, birey herhangi bir ki ilerarası ili ki kurdu unda içsel enerjisinde bir gerilim meydana geliyorsa ve bu gerilimden kaçınmak için yalnız olmayı arzu ediyorsa bu durum nevrotik yalıtımı i aret eder (Turhan, 2019).

2.2.3.2. Varolu çu Kuram

Varolu çu yakla ımın en önemli çalı ma alanlarından birisi bireyin do u tan gelen varolu sal yalnızlı ıdır. Varolu çu kuramda yalnızlık kavramı sorumluluk ve anlam verme konularıyla beraber ele alınır. Bu dü ünceye göre, birey kendi hayatından ne kadar sorumlu olursa o kadar yalnız kalır. Ayrıca birey hayatı nasıl ya ayaca ına karar vermek ve kendi hayatını anlamlandırmak için ki ilerarası yalıtımı tercih edebilir. Bu durumda bireyin yalnızlık hissetmesine neden olabilmektedir. Varolu çu yakla ıma göre, birey ki ilerarası ili kiler geli tirmeden önce kendisi ile ileti im kurmalı ve öncelikle kendisini anlamalıdır. Bu nedenle yalnızlık bireyi geli tirici bir unsur olarak kabul edilebilir. Fakat birey yalnız kaldı ında kendisine tahammül edemiyorsa ve yalnız kalmaktan kaygı duyuyorsa bu durum terapi içinde ele alınabilecek konulardan birisi olarak görülür (Çelik, 2017).

2.2.3.3. nsancıl Yakla ım

nsancıl yakla ım di er bir adıyla danı an merkezli yakla ıma göre, birey dı dünyayla ve çevresindeki bireyler ile ili kisinin olmadı ını dü üdü ünde yalnızlık hisseder. Bu dü ünceye göre, birey dı dünya ile nasıl ili ki geli tirebilece ini ö renir. Bununla birlikte, ö renilen bu ili ki her zaman bireyin duygularını ve dü üncelerini yansıtmaz. Birey dı dünyadan saygı görmek, sevmek ve onay almak için ö rendi i ancak gerçek duyguları olmayan hislerini yansıtır. Birey bu durumdan yoruldu u zaman be gerçek duygularını

dı avurmaya ba ladı ı zaman ki ilerarası ili kileri bozulabilir ve bunun sonucu olarak da yalnızlık çekebilir (Paula, Zengin ve Kızılgeçit, 2011).

2.2.3.4. Bireysel Psikoloji Kuramı

Adler'in ortaya koydu u bireysel psikoloji kuramına göre, bireyin yalnızlık hissi a a ılık duygusu ile ili kilidir. Bu yakla ıma göre, birey a a ılık duygusunun yol açtı ı a a ılık kompleksine kapılır ve kendisini dı dünyaya kar ı yetersiz hisseder. Birey bu yetersizlik hissini sonucu olarak kendisini dı dünyaya kar ı soyutlar ve içe kapanır. Bireyin kendisini dı dünyaya soyutlaması sonucunda ise yalnızlık hissi ortaya çıkar (Akyol, 2013).

2.2.3.5. Psikososyal Geli im Kuramı

Erik Erikson'un geli tirdi i 8 basamaklı psikososyal geli im kuramına göre, yalnızlık kavramı 17 ile 30 ya ları arasında meydana gelen yakınlı a kar ı yalıtılmı lık psikososyal geli im basama ı ile ili kilidir. Bu a amada birey yeti kinlik hayatına girer ve birçok ki ilerarası ili kiler geli tirir. Geli tirilen bu ili kiler bireyin sosyal, i ve romantik ili ki hayatını belirleyici rolde olur. E er birey dı dünya ile yeterli ve doyum verici ili kiler geli tiremezse kendisini dı dünyaya kar ı yalıtır ve bunun sonucu olarak da yalnızlık hissi ortaya çıkar (Yakıcı, 2017).

2.2.4. Yalnızlık De i kenine Yönelik Yapılan Ara tırmalar

Toplumdan kendini soyutlama ve içe kapanma ekinde belirgin olan yalnızlık kavramı birçok patolojinin geli mesinde ve sürdürülmesinde etkilidir. Örne in, Mert ve Özdemir'in (2018) yaptı ı çalı maya göre yalnızlık duygusunun akıllı telefon ba ımlılı ını yordadı ı ekinde bir sonuca ula ılmı tır. Bu ara tırma bulgularına göre,bireylerin yalnızlık duygusu arttıkça akıllı telefonları kullanım ve ba ımlılık geli tirme olasılı ı artmaktadır.

Ihan'ın (2019) yaptı ı ara tırmaya göre ise bireylerin yalnızlık duygusu ile yabancıla ma ve stres düzeyi arasında bir ili ki bulunmu tur. Bu ara tırmadan elde edilen bulgulara göre, bireylerin yalnızlık düzeyi arttıkça stres ve yabancıla ma düzeyi de artı göstermektedir. Süba ı'nın (2010) yapmı oldu u ara tırmaya göre ise bireylerin yalnızlık düzeyi yükseldikçe sosyal kaygı düzeyleri de artmaktadır. Buna ek olarak, birçok patolojik rahatsızlı ın geli iminde etken olan yalnızlık faktörünün birçok di er de i kenle ili kisi bulunmaktadır. Örne in, Yılmaz ve arkadaş larının 2008 yılında yaptıkları bir çalı mada üniversite ö rencilerinde sosyal destek düzeyi ve yalnızlık arasında olan ili kiyi incelemi lerdir. Elde edilen sonuçlara göre, sosyal destek ve yalnızlık düzeyi arasında negatif yönlü bir ili ki

bulunmu tur. Yapılan di er bir çalı mada ise a k biçimlerinin ve ili ki doyumunun yalnızlık ile bir ili kisi oldu u sonucuna ula ılmı tır (Türk ve Yıldız, 2017). Bu ara tırma sonucunda ili ki doyumunu yüksek olan ve tutkulu a k ya ayan bireylerin yalnızlık düzeyinin daha dü ük oldu u sonucuna ula ılmı tır. Karaku (2012) ise yaptı ı çalı mada ba lanma stilleri ile yalnızlık arasında bir ili ki bulmu tur. Bu ara tırmadan elde edilen sonuçlara göre, güvenli ba lanma stili ile yalnızlık düzeyi arasında negatif yönlü bir ili ki oldu u sonucuna ula ılmı tır. Aynı çalı mada korkulu ba lanma stili ile yalnızlık düzeyi arasında pozitif yönlü bir ili ki oldu u bulgusu elde edilmi tir.

Literatür incelendi inde yalnızlık düzeyi de i keninin birçok cinsiyet, ya , ö renim durumu gibi birçok demografik de i kenle ili kili oldu u görülmü tür. Örne in, Bostan ve meslekta larının (2020) yapımı oldu u çalı maya göre bireylerin yalnızlık düzeyleri cinsiyete, e itim düzeyine, medeni duruma göre farklıla maktadır. Bu ara tırmadan elde edilen bulgulara göre, kadınların ve ilkö retim mezunlarının yalnızlık düzeyleri anlamlı ekilde daha yüksektir. Evli bireylerin yalnızlık düzeyi ise bekar ya da bo anmı bireylere göre anlamlı ekilde daha dü üktür.

Ayrıca yalnızlık düzeyi de i keninin bu ara tırmada kullanılan benlik saygısı ve internet ba ımlılı ı ile ili kisini de gösteren birçok ara tırma bulunmaktadır. Örne in, Yöyen'in (2017) yapımı oldu u çalı maya göre, dü ük benlik saygısı ile yalnızlık arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ili ki bulunmu tur. Bu ara tırma sonuçlarına göre, dü ük benlik saygısına sahip ki iler sosyal ili kilerinden daha az doyum almaktadır ve sosyal ili kilerinde daha memnuniyetsizdir. Batıgün ve Hasta'nın (2010) yapımı oldu u ara tırmada ise internet ba ımlılı ı ve yalnızlık düzeyi arasında bir ili ki oldu u sonucuna ula ılmı tır. Bu ara tırma sonucuna göre, bireylerin yalnızlık düzeyi yükseldikçe internete olan ba ımlılıkları da artmaktadır.

2.3. Benlik Saygısı

2.3.1. Benlik Kavramı ve Tanımı

Benlik saygısı kavramının tanımlanabilmesi için öncelikle benlik kavramının anlaşılması gerekmektedir. Literatür incelendi inde benlik kavramının birçok tanımı oldu u görülmü tür. Örne in, Aydın'a (1996) göre benlik kavramı, bireylerin kendisine yönelik algı biçimleri, neyi atfetti i, amaçları ve hayattaki rolünün zihninde olan soyut temsili ki ilerinin benliklerini olu turur. Di er bir tanım ise Yener ve Gülaçtı'nın (2010) çalı masında belirtilmi tir. Bu çalı maya göre benlik kavramı, bireyin 'Ben kimim' sorusuna verdi i

cevapların toplamıdır. Benlik kavramı birçok psikolojik yaklaşımda ele alınmıştır ve bu yaklaşımlarda ego, kendilik, kendilik kabulü gibi farklı isimlerle açıklanmaya çalışılmıştır.

2.3.2. Benlik Saygısı Tanımı

Bireyin kendisini de erlendirme sonucunda ideal benliğine ne kadar yaklaştığı onun benlik saygısını oluşturur. Başka bir ifade ile benlik saygısı kavramı bireyin kendisini nasıl gördüğü ve ideal benliği arasındaki fark olarak tanımlanabilir. Benlik saygısı kavramının en önemli isimlerinden birisi olan Rosenberg (1979) benlik saygısını bireyin kendisine karşı olan olumlu de erlendirmesi ve kendisine saygı duyması olarak tanımlamıştır. Bireyin kendisini de erlendirmesi sonucunda kendi benliğini ne kadar beğendiği, onayladığı, sevdiği ya da de er verdiği o bireyin benlik saygısını meydana getirir.

Benlik saygısı temelde düşük benlik saygısı ve yüksek benlik saygısı olarak ikiye ayrılmaktadır. Düşük benlik saygısına sahip bir bireyin kendisine yönelik de erlendirmesi olumsuz olurken, yüksek benlik saygısına sahip bir bireyin kendisine yönelik de erlendirmesi daha olumlu olmaktadır. Düşük benlik saygısına sahip bireylerin öz güvenlerinin yüksek benlik saygısına sahip bireylere göre daha az olduğu ve bu nedenle problem çözme konusunda daha fazla problem yaşadıkları söylenebilir (Tözün, 2010).

Benlik saygısı uzun yıllar içerisinde gelişim gösterir ve hayat içerisinde deneyimlenen olaylara göre de ikenlik gösterebilir. Benlik saygısının hayat içerisinde nasıl bir gelişim gösterdiğine yönelik yapılan bir meta analiz çalışmasında 4-94 yaş aralığında olan bireylerin benlik saygıları incelenmiştir. Bu araştırmaya 160.000'den fazla kişi katılmış ve sonuçlarına göre, benlik saygısı erken ve orta çocukluk çağında yükseliş gösterirken ergenlik çağında nispeten sabit kalmaktadır. Genç yetkinlikten orta yetkinliğe kadar yoğun bir şekilde yükseliş gösterir ve bu zamandan sonra yaş ilerledikçe benlik saygısı dümeye başlar (Orth, Erol ve Luciano, 2018).

2.3.3. Kuramsal Çerçeveden Benlik Saygısı

2.3.3.1. Psikanalitik Kuram

Freud'un öncülüğünü yaptığı psikanalitik kuram yaklaşımında benlik kavramı 'ego' adıyla kullanılmaktadır. Bu yaklaşıma göre, bireyin egosu onun bilinçli yanısıdır, gerçeklik ilkesine göre davranır ve dış dünya ile olan bağımızı kurar. Ego bireyin hangi duygularını, dü üncelerini, dü rtülerini bastıracağını ve nasıl doyum sağlayacağına yönelik karar

verilmesini sağlar. Bireyin ego gücünde zayıflama yaaması kendi benliğine olan saygısının da dü ünü göstermektedir (Çakır, 2014).

2.3.3.2. Bireysel Psikoloji Yaklaşımı

Adler, bireysel psikoloji yaklaşımında yaratıcı benlik kavramını ortaya koymuştur. Bu yaklaşıma göre, bireyin benlik yapısını a a ılık ve yetersizlik duyguları olumsuz olarak etkiler. Adler'e göre benlik kavramı bireyin karar verme süreçlerinde etkin bir rol oynar ve bireyin amaç yönelimli hareket etmesini sağlar. Bu nedenle a a ılık ya da yetersizlik duygusu ya amaktan dolayı kendi benlik de erinde olumsuz olarak gören bireyler amaçları do rultusunda karar vermekte zorlanırlar (Irmak, 2015).

2.3.3.3. Jung'un Analitik Psikoloji Kuramı

Analitik psikoloji yaklaşımına göre, hayat zıtlıklardan meydana gelir ve bu sayede hayatta denge sağlanır. Benlik kavramı ise tüm zıtlıkların ötesine geçen bir kavramdır ve tüm anima, animus ve gölge gibi tüm arketipleri içine alır. Benlik kişiliğin her bölümünün e it olarak ortaya çıkmasını sağlar ve birey tüm arketipleri birlikte yaşar (Azaklı, 2016).

2.3.3.4. Kişilerarası İlişkiler Kuramı

Sullivan'ın öncülü ünü yaptığı kişilerarası gelişim kuramı benlik konusuna yönelik en çok çalışmaya yapan yaklaşımlardan bir tanesidir. Bu yaklaşıma göre, kişi kendisi ve çevresi hakkında birçok zihinsel temsil geliştirir. Bu zihinsel temsiller, kişileştirme olarak isimlendirilir. Bu kurama göre bireyin iyi ben, kötü ben ve ben ve ben olmayan olmak üzere üç farklı tipte kişileştirme vardır. İyi ben kişileştirmesinde birey kendisine yönelik olumlu duygular geliştirir, kendisini yüksek düzeyde onaylar ve buna bağlı olarak kendisine yönelik saygısı artar. Kötü ben kişileştirmesinde birey kendiliğine karşı olumsuz duygular geliştirir ve bu olumsuz duygular bireyde kaygı yaratır. Ben ve ben olmayan kişileştirmesinin ise işlevsel bir yapısı yoktur. Bireyin diğer benlikler ile bağını koparmasını tanımlamaktadır.

2.3.3.5. İnsancıl Kuram

Rogers'ın dâni merkezli kuramında benlik kavramının önemli bir yeri bulunmaktadır. Bireyin ben farkındalığının oluşmasında benlik kavramı rol oynar. Ben kavramı bireyin 'Ben kimim?' ya da 'Yapabileceklerim neler?' sorularının yanıtlarının farkındalığına sahip olmayı ifade etmektedir. Bireyin olmayı arzuladığı nokta ideal benliğini oluşturur. Bu görüşe göre, birey ideal benliğine ne kadar yaklaşırsa o kadar çok tatmin olur ve kendisine yönelik saygısı artar (Çakmak, 2019).

2.3.4. Benlik Saygısı ile İlişkili Olan Faktörler

Bireylerin benlik saygısını etkileyen birçok faktör söz konusudur. Çocukluk dönemi ya antıları, beden imajı, toplumsal cinsiyet rolleri, aile ilişkileri gibi sosyal etmenler, kronik bir hastalık ya da fiziksel engel gibi yetersizlikler bu faktörlerden bazılarıdır (Haspolat ve Kağan, 2017). Çocukluk dönemi ya antıları ile benlik saygısı arasındaki ilişki incelendiğinde belirlenen stillerinin ön plana çıktı görülmektedir. Turanlı'nın (2010) yaptığı çalışmaya göre, orta yetkinlik çağındaki bireylerin benlik saygısı ve belirlenen stilleri arasında anlamlı bir ilişki söz konusudur. Bu araştırma sonucuna göre, bireylerin benlik saygısı azaldıkça belirlenen düzeyleri yükseli göstermektedir. Beden imajı ve benlik saygısı arasındaki ilişki incelendiğinde olumsuz beden imajının düşük benlik saygısına yol açtığı sonucuna ulaşılmıştır. Örneğin, Oktan ve Şahin'in (2010) kız ergenlerle yaptığı bir araştırmada olumlu beden algısının yüksek benlik saygısı ile pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Erdem (2019) ise yetkin kadınların toplumda olan cinsiyet rolleri ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, androjen ya da 'erkeksi' cinsiyet rolünü benimseyen kadınların benlik saygısı kadınsı ya da belirsiz cinsiyet rolünü benimseyen kadınların benlik saygısına göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Akça (2012) benlik saygısı ve ailenin davranışları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu çalışmanın sonucuna göre, davranışları ailesi tarafından yönlendirilen bireylerin benlik saygısı yönlendirilmeyen bireylere göre, anlamlı olarak daha düşük bulunmuştur.

2.3.5. Benlik Saygısı ve Çeşitli Psikopatolojiler Arasındaki İlişki

Benlik saygısı kavramı birçok psikolojik de iken ile ilişkilidir. Örneğin, Ünal (2004) yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin aleksitimi ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, aleksitimi ile düşük benlik saygısı arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aytan (2010) ise obsesif kompulsif bozukluk ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Bu çalışmadan elde edilen bulgulara göre, obsesif kompulsif bozukluk tanısı almış bireylerin benlik saygısı düzeyi herhangi bir tanı almamış bireylerin benlik saygısı düzeyine göre anlamlı şekilde daha düşüktür. Beydoğan ve Curun'un (2016) yaptığı araştırmada ise benlik saygısının sürekli kaygı üzerinde yordayıcı bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Haspolat (2016) ise yaptığı araştırmada benlik saygısının sosyal fobi üzerinde anlamlı şekilde bir yordayıcı etkisi olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca literatür tarandığında araştırma kapsamında incelenen de ikenlerden birisi olan internet

ba ımlılı ının da benlik saygısı ile ili kili oldu u görülmü tür. Örne in, Yaygır'ın (2018) yapımı oldu u ara tırmaya göre, internet ba ımlılı ı arttıkça benlik saygısının dü tü ü sonucuna ula mı lardır. Yapılan bu çalı mada depresyon ve benlik saygısı arasında da bir ili ki bulunmu tur. Ara tırmadan elde edilen bulgulara göre, depresyon ve benlik saygısı arasında pozitif yönde bir korelasyon söz konusudur.

2.3.6. Yalnızlık ve Benlik Saygısı Arasındaki İliki

Hem yalnızlık kavramı hem de benlik saygısı kavramı dinamik bir kavramdır. Ba ka bir ifade ile yalnızlık ve benlik saygısı bireyin hayatı boyunca de i kenlik gösterebilir. Örne in, ergenlik ça ında olan bir ki i dü ük benlik saygısına sahip ve yalnızlık duygusunu derinden hisseden birisi olabilir. Fakat aynı ki i yeti kinlik ça ına geldi inde yüksek benlik saygısına sahip ve sosyal ili kileri güçlü bir ki iye dönü ebilir. Bu nedenle yalnızlık ve benlik saygısı kavramlarının statik de il dinamik birer kavram oldu u söylenebilir. Ayrıca bu iki kavram birbiri ile etkile im içindedir. Stokes'in (1985) yapımı oldu u çalı mada yalnızlık düzeyi yüksek olan bireylerin dü ük benlik saygısına sahip oldu u sonucuna ula ılmı tır (akt., Aydın, 2015).

Ayrıca literatür incelendi inde yalnızlık ve benlik saygısı kavramlarının birlikte ele alındı ında birçok patolojinin yordanmasında etkili oldu u sonucuna ula ılmı tır. Örne in, Süba ı (2010)'un yapımı oldu u çalı maya göre hem yalnızlık hem de benlik saygısı sosyal kaygı bozuklu unun birer yordayıcısıdır. Buna ek olarak, bireyin ki ilik geli iminde önemli bir yeri olan ba lanma örüntülerinin hem yalnızlık hem de benlik saygısı kavramı ile bir ili kisi vardır. Kaya'nın (2017) yapımı oldu u ara tırmada ebeveynlerine olumlu ba lanma geli tiren bireylerin daha yüksek benlik saygısına ve daha dü ük yalnızlık düzeyine sahip oldukları bulgusuna ula ılmı tır.

3. YÖNTEM

Ara tırmanın bu kısmında yöntemsel bilgiler ve verilerin analizinde hangi istatistiksel analizlerin kullanıldığı sunulacaktır. İlk olarak, çalışmaya grubunun özellikleri ve veri toplama araçlarının nasıl uygulandığının bilgisi verilecektir. Daha sonra veri toplama araçları açıklanacak ve ölçeklerin geçerlik ve güvenirlik ölçütleri tartışılacaktır. Son olarak ara tırmada toplanan veriler için hangi analizlerin kullanıldığı aktarılacaktır. Yapılan tez çalışmasında basit rastgele örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntemle göre, her bir anketle elemanın aynı olasılıkla örneğe girebilmektedir. Ayrıca yapılan tez çalışması kapsamında ilikisel tarama modeli kullanılmıştır.

3.1. Ara tırma Modeli

Yapılan bu ara tırmada ara tırma modeli olarak ilikisel (korelasyonel) tarama modeli benimsenmiştir. Bu model, iki veya daha çok değişken arasında birlikte değişim varlığını ya da bu değişimin düzeyini belirlemeyi amaçlayan ara tırmalarda kullanılır. Bu tür bir ara tırmada aralarında iliki aranacak değişkenler, ayrı ayrı toplanarak sembolleştirilir. Bununla birlikte, bu sembolleştirme ilikisel bir çözümlemeye olanak sağlayacak şekilde yapılır. Bu ara tırmanın temel hipotezi yetişkinlik çağındaki bireylerin internet bağımlılığı, yalnızlık ve benlik saygısı değişkenleri arasındaki ilikiyi incelemek olduğundan bu ara tırma modelinin uygun olduğu düşünülmektedir (Karakulu, 2011).

3.2. Ara tırma Evreni ve Örneklem

Ara tırmanın evrenini Türkiye Cumhuriyeti'nde yaşayan ve yetişkinlik çağında olan bireyler oluşturmaktadır. Ara tırmanın örneklemi ise Türkiye Cumhuriyeti'nde ikamet eden 350 yetişkinlik çağında olan katılımcıdan meydana gelmektedir. 7 katılımcı ölçekleri uygun şekilde doldurmadığı veya bıraktığı için ara tırma verisine alınmamıştır. Toplamda 343 yetişkinlik çağında olan birey çalışmaya dahil edilmiştir. Bu bireylerden 120 tanesi erkek ve 223 tanesi kadındır. Ara tırmada kullanılan ölçekler katılımcılara Covid-19 salgını nedeniyle online şekilde uygulanmıştır. Ölçeklerin oluşturulması için 'Google Dökümanlar' platformu kullanılmıştır. Bu platformda sırasıyla katılımcılara bilgilendirilme onam formu, sosyo-demografik bilgi formu, internet Bağımlılığı Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve UCLA Yalnızlık Ölçeği sunulmuştur. Katılımcılar bu form ve ölçekleri bilgisayar üzerinden doldurduktan sonra ara tırmacıya göndermişlerdir. Katılımcılara ölçekler sunulmadan önce bilgilendirilme onam formunda ara tırmanın gönüllük esasına bağlı olarak gerçekleştirildiği bilgisi verilmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Katılımcıların internet bağımlılığı, benlik saygısı ve yalnızlık düzeylerini belirlemek amacıyla İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve UCLA Yalnızlık Ölçeği katılımcılara sunulmuştur. Ayrıca katılımcılara cinsiyet, yaş, medeni durum... gibi bilgilerini almak için sosyo-demografik bilgi formu da verilmiştir.

3.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Yapılan tez çalışmasında bireylerin; cinsiyeti, medeni durumu, eğitim durumu, günlük ortalama İnternet kullanım saati gibi sosyo-demografik özelliklerini belirlemek için araştırmacı tarafından geliştirilen bir formdur.

3.3.2. İnternet Bağımlılığı Ölçeği

Araştırmaya dahil edilen katılımcıların İnternet bağımlılığı düzeyini belirlemek amacıyla orijinal formu Chen ve meslektaşları (2003) tarafından geliştirilen, Türkçe uyarlama çalışması Kesici ve Şahin (2010) tarafından yapılan İnternet Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Ölçekte toplamda 26 madde bulunmaktadır. Ölçek 4'lü likert yapıdadır. Ölçeğin toplam madde korelasyon katsayısı .64 ve .91 arasında değişkenlik göstermektedir. Ölçeğin test tekrar test güvenirlik katsayısı ise .88 olarak hesaplanmıştır. Ölçekte bulunan tolerans alt boyutu için iç tutarlılık katsayısı .91, kompulsif kullanım alt boyutu için .86, zaman yönetimi alt boyutu için .89, geri çekilme alt boyutu için .90 ve kişilerarası ve sosyal problemleri alt boyutu için .91 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Cronbach alpha katsayısı değeri ise .96 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Sonuçlar ölçeğin yetkinlik açısından olan bireylerde kullanılabilir geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir (Kavaklı ve Yalçın, 2019). Ölçeğin orijinal formunda kesme puanı klinik tarama için 57/58; tanı için 63/64 olarak hesaplanmıştır (Tahiroğlu, 2015).

3.3.3. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Bireylerin benlik saygısı düzeylerini belirlemek amacıyla Rosenberg (1965) tarafından geliştirilen bu ölçek Çuhadaroğlu (1986) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Yapılan bu uyarlama çalışması sonucunda ölçeğin 63 madde ve 12 alt boyuttan oluştuğu sonucu elde edilmiştir. Ölçeğin alt boyutları sırasıyla şunlardır:

) Benlik saygısı

-) Kendilik kavramının süreklili i
-) nsanlara güvenme
-) Ele tiriye duyarlılık
-) Depresif duygulanım
-) Hayalperestlik
-) Psikosomatik belirtiler
-) Ki ilerarası ili kilerde tehdit hissetme
-) Tartı malara katılabılme becerisi
-) Anne-baba ili kisi
-) Baba ili kisi
-) Psi ik izolasyon

Yapılan bu ara tırmada ise sadece benlik saygısı alt boyutunu temsil eden 10 madde kullanılmı tır. Söz konusu olan 10 madde ‘çok do ru’ düzeyinden ‘çok yanlı ’ düzeyine göre sıralanmaktadır. Katılımcıların verdi i yanıtları de erlendirmek için 1., 2., 4., 6. ve 7. maddelerde çok do ru: 4, do ru: 3, yanlı : 2 ve çok yanlı : 1 ekinde kodlama yapılmaktadır. 3., 5., 8., 9. ve 10. maddelerde ise çok do ru: 1, do ru:2, yanlı : 3 ve çok yanlı : 4 ekinde bir kodlama yapılmaktadır. Katılımcıların puanlaması 0-3 arasında de i mektedir. Ölçe in yapılan uyarılama çalı masında alt boyutlarının güvenirlilik katsayıları .46 ile .89 arasında de i kenlik göstermektedir. Ölçe in geçerlik katsayısı ise .71 olarak hesaplanmı tır (O urlu, 2006).

3.3.4. UCLA Yalnızlık Ölçe i

Orijinal formu Russell, Peplau ve Ferguson (1978) tarafından geli tirilen ve Türkçe uyarılama çalı ması Demir (1989) tarafından yapılan UCLA Yalnızlık Ölçe i bireylerin yalnızlık düzeylerini belirlemede kullanılan bir ölçektir. Ölçek 4’lü likert yapıya sahiptir. Ölçekte toplamda 20 madde bulunmaktadır. Ölçekte bulunan maddelerin 10 tanesi olumlu, 10 tanesi ise olumsuz ifadeden olu maktadır. Olumlu maddelerin ters ekilde kodlanması gerekmektedir. Ölçekte bulunan olumlu maddeler sırasıyla 1, 4, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 19 ve 20 eklindedir. Ölçekte puanlama yapılırken öncelikle bu maddelerin ters çevrilmesi gerekmektedir. Bireylerin ölçekten alabilecekleri en az puan 20, en fazla puan ise 80’dir. Ölçekten alınan puanlar yükselmesi yalnızlık düzeyinin de yükseldi ine i aret etmektedir. Ölçe in yapılan Türkçe uyarılama çalı masında iç tutarlılık katasayısı .96 olarak hesaplanmı tır. Ayrıca

Cronbach Alpha de eri de eri ise .90 olarak bulunmu tur (Mert ve Özdemir, 2018). Dereli, Koca, Demircan ve Tor'un (2010) ara tırmasında belirtti i üzere bu ölçe in kesme puanı 54,50'dur.

3.4. Verilerin Analizi

Ara tırmada yapılan veri analizleri SPSS 22.0 paket programı aracılı ı ile gerçekleştirilmi tir. Ölçek puanlarının tanımlayıcı istatistiksel bilgilerini elde etmek için betimsel istatistikler, internet ba ımlılı ı, benlik saygısı ve yalnızlık düzeyi arasındaki ili kiyi göstermek için Pearson korelasyon analizi, benlik saygısı ve yalnızlık düzeyinin internet ba ımlılı ı üzerinde yordayıcı bir etkisinin olup olmadığını göstermek için çoklu regresyon analiz , internet ba ımlılı ının cinsiyet de i kenine göre farklıla ıp farklıla madı ını incelemek amacıyla ba ımsız örneklem t testi ve internet ba ımlılı ının medeni durum, e itim düzeyi, internet kullanım yılı ve günlük internet kullanım saati de i kenlerine göre farklıla ıp farklıla madı ı sonucu elde etmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmı tir. Tek yönlü ANOVA analizinde hangi grupların birbirinden farklıla tı ını incelemek amacıyla ise Tukey takip testi gerçekleştirilmi tir. Verilerin analizinde anlamlılık de eri olarak $p < 0,05$ kabul edilmi tir.

3.5. Verilerin Toplanması

Ara tırmada kullanılan ölçekler katılımcılara Covid-19 salgını nedeniyle online bir eilde uygulanmı tir. Ölçeklerin olu turulması için 'Google Dökümanlar' platformu kullanılmı tir. Bu platformda sırasıyla katılımcılara bilgilendirilmi onam formu, sosyo-demografik bilgi formu, ntihar Ba ımlılı ı Ölçe i, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçe i ve UCLA Yalnızlık Ölçe i sunulmu tur. Katılımcılar bu form ve ölçekleri bilgisayar üzerinden doldurduktan sonra ara tırmacıya göndermi tir. Katılımcılara ölçekler sunulmadan önce bilgilendirilmi onam formunda ara tırmanın gönüllük esasına ba lı olarak gerçekleştirilece i bilgisi verilmi tir. Çalışma kullanılması için uyarlamasını yapan ara tırmacılardan izin alınmı tir. nternet ba ımlılı ı ölçe i için izin 04.11.2020, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçe i için 03.11.2020 ve UCLA Yalnızlık ölçe i için 02.10.2020 tarihinde alınmı tir.

4. BULGULAR

Bulgular kısmının ilk bölümünde katılımcıların demografik özelliklerine göre frekans dağılımı, ölçek puanlarının normallik dağılım tablosu ve ara tırma örnekleminin ölçek puanlarından aldığı betimleyici istatistikler verilecektir. Bulgular kısmının ikinci bölümünde ise ara tırma hipotezlerinin test edilmesine yönelik bulgular paylaşılacaktır.

Tablo 1. Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı

Cinsiyet	Frekans	Yüzde %
Kadın	223	65,0
Erkek	120	35,0
Toplam	343	100,0

Tablo 1'e göre katılımcıların %65'lik oranla 223 kişilik kısmı kadın, %35 oranla 120 kişilik kısmı erkektir. Anket toplam 350 kişilik katılımı ancak veritemizleme neticesinde 7 örnekte anketten çıkarılmış olup katılımcı sayısı 343 olarak belirlenmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Medeni Duruma Göre Dağılımı

Medeni Durum	Frekans	Yüzde %
Bekar	213	62,1
İlişkili kişi var	42	12,2
Evlü	83	24,2
Boşanmış	5	1,5
Toplam	343	100,0

Tablo 2.'de katılımcılara sorulan 'Medeni Durumunuz Nedir?' sorusuna %62,1 oranla 213 kişi bekar, %12,2 oranla 43 kişilik kişi var, %24,2 oranla 83 kişi evli, %1,5 oranla 5 kişi boşanmış cevabını vermiştir.

Tablo 3. Katılımcıların E itim Düzeyine Göre Da ılımı

E itim Düzeyi	Frekans	Yüzde %
İlkokul/Ortaokul	10	2,9
Lise	37	10,8
Üniversite	263	76,7
Yüksek lisans/doktora	33	9,6
Toplam	343	100,0

Tablo 3.'de katılımcılara sorulan 'E itim Düzeyiniz Nedir?'' sorusuna %2,9 oranla 9 ki i ilkokul/ortaokul, %10,8 oranla 37 ki i lise, %76,7 oranla 263 ki i üniversite, %9,6 oranla 33 yüksek lisans/doktora cevabını vermiştir.

Tablo 4. Katılımcıların İnternet Kullanım Yılına Göre Da ılımı

İnternet Kullanım Yılı	Frekans	Yüzde %
1-3 yıl	5	1,5
3-5 yıl	31	9,0
5-7 yıl	49	14,3
+7 yıl	258	75,2
Toplam	343	100,0

Tablo 4. incelendi inde katılımcılara sorulan 'Kaç Yıldır İnternet Kullanıyorsunuz?'' sorusuna %1,5 oranla 5 ki i 1-3 yıl, %9 oranla 31 ki i 3-5 yıl, %14,3 oranla 49 ki i 5-7 yıl ve %75,2 oranla 258 ki i 7 yıldan daha fazla internet kullandı ı cevabını vermiştir.

Tablo 5. Katılımcıların Günlük İnternet Kullanım Saatine Göre Dağılımı

Günlük İnternet Kullanım Saati	Frekans	Yüzde %
0-2 saat	31	9,0
2-5 saat	163	47,5
5-8 saat	104	30,3
+8 saat	45	13,1
Toplam	343	100,0

Tablo 5. incelendiğinde katılımcılara sorulan ‘Günlük Ortalama Kaç Saat İnternet Kullanıyorsunuz?’ sorusuna %9 oranla 31 kişi 0-2 saat, %47,5 oranla 163 kişi 2-5 saat, %30,3 oranla 104 kişi 5-8 saat ve %13,1 oranla 45 kişi günde 8 saatten daha fazla internet kullandığını cevabını vermiştir.

Katılımcıların demografik bilgilerini gösteren detaylı bir şekilde Tablo 6.’da gösterilmektedir.

Tablo 6. Katılımcıların Demografik Bilgileri

	N=(343)	
	F	%
Cinsiyet	Kadın	223 65,00
	Erkek	120 35,00
Medeni Durum	Bekar	213 62,10
	İlişkisi var	42 12,20
	Evli	83 24,20
	Boşanmış	5 1,50
Eğitim Düzeyi	İlkokul/ortaokul	10 2,90
	Lise	37 10,80
	Üniversite	263 76,70
İnternet kullanım yılı	Y. lisans/doktora	33 9,60
	1-3 yıl	5 1,50
	3-5 yıl	31 9,00
	5-7 yıl	49 14,30
	+7 yıl	258 75,20
Günlük İnternet Kullanım Saati	0-2 saat	31 9,00
	2-5 saat	163 47,50
	5-8 saat	104 30,30
	8+ saat	45 13,10

Tablo 7. Katılımcıların Yaş Bilgileri

Değişken	\bar{x}	SS	Min.	Max.
Yaş	26,41	8,67	19	60

Tablo 7. incelendiğinde katılımcıların yaşlarının ortalamasının 26,41, standart sapmasının 8,67, en küçük yaş değerinin 19 ve en büyük yaş değerinin 60 olduğu görülmektedir.

Tablo 8. Normallik Dağılım Tablosu

	Ortalama	Medyan	SS	Çarpıklık	Basıklık	p
İnternet Bağımlılığı (Toplam puan)	47,88	48,00	12,95	0,89	1,15	.200
Yalnızlık (Toplam puan)	38,04	36,00	10,76	0,78	-0,11	.210
Benlik Saygısı (kaygı)	20,23	20,00	5,87	-0,28	-0,32	.150

p>.05

Tablo 8'e göre, araştırmada kullanılan ölçeklerin normallik varsayımlarını değerlendirme için çarpıklık ve basıklık değerleri dikkate alınmıştır. George ve Mallery (2010)'nin belirttiği sınırlar içerisinde (1 ile +1; 1,5 ile +1,5; 2.0 ile +2.0) çarpıklık ve basıklık değerlerine sahip olan veri setinin normal bir dağılıma sahip olduğu görülmüştür. Buna ek olarak, yapılan Kolmogorov-Smirnov normallik test sonuçlarına göre dağılımın normal olduğu görülmektedir (p>.05). Bu nedenle araştırma kapsamında parametrik testler kullanılmıştır.

Tablo 9. Katılımcıların Ölçeklerden Aldıkları Puanlara Yönelik Bilgiler

Ölçek	Kesme Puanı	N	Yüzde %	Ort.	SS	Min	Max.
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	<57	272	79,30	47,88	12,95	27	104
	≥57	71	20,70				
UCLA Yalnızlık Ölçeği	<54,5	319	93,00	38,04	10,76	23	72
	≥54,5	24	7,00				
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	<15	60	17,50	20,23	5,87	4	30
	≥15	283	82,50				

Tablo 9. incelendiğinde, katılımcıların 272'si (%79,30) internet bağımlılığı için semptom göstermeyen ve 71'inin (%20,70) semptom gösteren bireyler olduğu görülmektedir. Ayrıca araştırmada katılımcıların 319'unun (%93,00) yalnızlık düzeyinin normal olduğu, 24'ünün (%7,00) ise yalnızlık düzeyinin yüksek olduğu saptanmıştır. Buna ek olarak, yapılan araştırmada katılımcıların 60'ının (%17,50) benlik saygısı düzeyinin düşük olduğu, 283'ünün (%82,50) ise benlik saygısı düzeyinin yeterli olduğu bulunmuştur.

Tablo 10. İnternet Bağımlılığı ve Cinsiyet Arasındaki Bağımsız Örneklem t Testi Bulguları

	Cinsiyet	N	\bar{x}	ss	t	p
İnternet Bağımlılığı	Kadın	223	48,69	13,41	-1,59	0,113
	Erkek	120	46,37	11,96		

p<0,05*

Tablo 10. incelendiğinde kadın ve erkeklerin internet bağımlılığı düzeylerinin farklılık ip farklılık maddeyi incelemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre, kadın ve erkeklerin internet bağımlılığı düzeyleri birbirinden anlamlı bir şekilde farklılık mamaktadır (t(341)=-1,59 p=0,113).

Tablo 11. İnternet Ba ımlılı ı ve Medeni Durum Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi Bulguları

	n	\bar{x}	ss	F	p	Fark
Bekar	213	50,00	12,80	10,597	0,000*	1-3
İli kisi var	42	49,28	14,44			2-3
Evli	83	41,28	10,56			
Bo anmı	5	55,20	3,34			

p<0,05*

Tablo 11’de bekar, ili kisi olan, evli ve bo anmı bireylerin internet ba ımlılı ı düzeylerinin farklıla ıp farklıla madı ını incelemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi testi bulguları görülmektedir. Tek yönlü varyans analizi sonuçları medeni duruma göre internet ba ımlılı ı düzeyinin anlamlı bir ekilde farklıla tı ını göstermektedir (F(3,39)=10,597, p<.001). Medeni durum de i keninin hangi düzeyleri arasında anlamlı farklıla ma oldu unu bulmak amacıyla Tukey takip testi gerçekleştirilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, evli bireylerin (Ort.=41,28, SS=10,56) internet ba ımlılı ı düzeyi bekar (Ort.=50,00, SS=12,80) ve ili kisi olan (Ort.=49,28, SS=14,44) bireylere göre anlamlı ekilde daha dü üktür (sırasıyla p<0,001; p=0,004).

Tablo 12. İnternet Ba ımlılı ı ve E itim Düzeyi Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi Bulguları

	n	\bar{x}	ss	F	p
İlkokul/Ortaokul	10	48,20	8,84	1,157	0,326
Lise	37	50,64	18,86		
Üniversite	263	47,86	12,31		
Yüksek lisans/Doktora	33	44,87	10,60		

p<0,05*

Tablo 12’de ilkokul/ortaokul, lise, üniversite ve yüksek lisans/doktora mezunu bireylerin internet ba ımlılı ı düzeylerinin farklıla ıp farklıla madı ını incelemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi testi bulguları görülmektedir. Tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre, internet ba ımlılı ı e itim düzeyine göre anlamlı bir ekilde farklıla mamaktadır (F(3,39)=1,157, p=0,326).

Tablo 13. İnternet Ba ımlılı ı ve İnternet Kullanım Yılı Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi Bulguları

	n	\bar{x}	ss	F	P	Fark
1-3 yıl	5	42,80	15,80			2-3
3-5 yıl	31	54,00	15,53	2,912	0,035*	2-4
5-7 yıl	49	46,28	11,70			
+7 yıl	258	47,55	12,63			

p<0,05*

Tablo 13'te 1-3 yıl arasında, 3-5 yıl arasında, 5-7 yıl arasında ve 7 yıldan daha fazla internet kullanan bireylerin internet ba ımlılı ı düzeylerinin farklılık gösterdiğini incelemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi testi bulguları görülmektedir. Tek yönlü varyans analizi sonuçları internet kullanım yılına göre internet ba ımlılı ı düzeyinin anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir (F(3,39)=2,912, p=0,035). İnternet kullanım yılı de ğerinin hangi düzeyleri arasında anlamlı farklılık olduğunu bulmak amacıyla Tukey takip testi gerçekleştirilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, 3-5 yıl arasında (Ort.=54,00, SS=15,53) internet kullanan bireylerin internet ba ımlılı ı düzeyi 5-7 yıl arasında (Ort.=46,28, SS=11,70) internet kullanan ve 7 yıldan uzun süredir internet kullanan (Ort.=47,55, SS=12,63) bireylere göre anlamlı şekilde daha düşüktür (sırasıyla p=0,046; p=0,043).

Tablo 14. İnternet Ba ımlılı ı ve Günlük İnternet Kullanım Saati Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi Bulguları

	n	\bar{x}	ss	F	P	Fark
2 saatten daha az	31	37,74	9,99			1-2
2-5 saat	163	47,20	12,83	9,990	0,000*	1-3
5-8 saat	104	50,10	11,32			1-4
8 saatten daha fazla	45	52,22	14,98			

p<0,05*

Tablo 14'te günde 2 saatten daha az, 2-5 saat arasında, 5-8 saat arasında ve 8 saatten daha fazla internet kullanan bireylerin internet ba ımlılı ı düzeylerinin farklılık gösterdiğini incelemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi bulguları görülmektedir. Tek yönlü varyans analizi sonuçları günlük internet kullanım saatine göre internet ba ımlılı ı düzeyinin anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir (F(3,39)=9,990, p<0,001). Günlük internet kullanım saati de ğerinin hangi düzeyleri arasında anlamlı farklılık olduğunu bulmak amacıyla Tukey takip

testi gerçekte tirilmi tir. Elde edilen sonuçlara göre, günde 2 saatten daha az internet kullanan bireylerin (Ort.=37,74, SS=9,99) internet ba ımlılı ı düzeyi 2-5 saat arasında (Ort.=47,20, SS=12,83), 5-8 saat arasında (Ort.=50,10, SS=11,32) ve 8 saatten daha fazla (Ort.=52,22, SS=14,98) internet kullanan bireylere göre anlamlı ekilde daha dü üktür (sırasıyla p=0,001; p<0,001; p<0,001).

Tablo 15. Katılımcıların Ya ve Ölçek Puanları Arasındaki Korelasyon Analizi Bulguları

	Ya	nternet Ba ımlılı ı	Yalnızlık	Benlik Saygısı
Ya	r p 1			
nternet Ba ımlılı ı	r p -,314 ,000**	1		
Yalnızlık	r p -,108 ,045*	,211 ,000**	1	
Benlik Saygısı	r p ,189 ,000**	-,392 ,000**	-,520 ,000**	1

p<0,05*, p<0,001**

Tablo 15'e bakıldı ında ya , internet ba ımlılı ı, yalnızlık ve benlik saygısı de i kenleri arasında bir ili ki olup olmadı ını incelemek amacıyla yapılan Pearson korelasyon analizi tablosu görülmektedir. Yapılan korelasyon analizine göre, ya ile internet ba ımlılı ı arasında negatif yönde ve anlamlı bir ili ki vardır (r= -,314, p<0,001). Ayrıca ya ile yalnızlık düzeyi arasında negatif yönde ve anlamlı bir ili ki bulunmu tur (r= -,108, p=0,045). Ya ile benlik saygısı arasında ise pozitif yönde ve anlamlı bir ili ki bulunmu tur (r= ,189, p<0,001).

Tablo 15 incelendi inde internet ba ımlılı ı ve yalnızlık arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ili ki oldu u görülmektedir (r= ,211, p<0,001). Buna ek olarak, internet

ba ımlılı ı ile benlik saygısı de i kenleri arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ili ki bulunmu tur ($r = -.392, p < 0,001$).

Yapılan korelasyon analizi sonucuna göre, benlik saygısı ve yalnızlık de i kenleri arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ili ki oldu u sonucu elde edilmi tir ($r = -.520, p < 0,001$).

Tablo 16. nternet Ba ımlılı ının Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

De i ken	Standart hata	Beta	t	p
(Constant)	72,620	4,75	15,276	.000*
Yalnızlık	,008	,007	,120	,905
Benlik Saygısı	-,753	-,341	-5,982	,000*
Ya	-,372	-,249	-5,071	,000*

$R = ,462$ $R^2 = ,213$ $F_{(3,339)} = 30,639$ $p = ,000^*$

Yalnızlık, benlik saygısı ve ya de i kenlerinin internet ba ımlılı ını yordanmasına ili kin çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 16.'da gösterilmektedir. Elde edilen sonuçlar ba ımsız de i kenlerin tamamının ba ımlı de i kenin (internet ba ımlılı ı) total varyansının %21'ini açıkladı ını göstermektedir. De i kenlerin kendi aralarında olan korelasyon sonuçlarına ve VIF de erlerine bakıldı ında çoklu do rusallık sorununun olmadığı sonucu elde edilmi tir. Ba ımsız de i kenlerden yola çıkarak internet ba ımlılı ının yordanmasına ili kin yapılan F testi sonrası istatistiksel açıdan anlamlı bir sonuç elde edilmi tir ($F_{(3,339)} = 30,639, p < .001$). Bu sonuç ba ımsız de i kenlerin internet ba ımlılı ı üzerinde kümülatif olarak etkili oldu una i aret etmektedir. Standardize edilmi regresyon katsayısına () göre, yordayıcı de i kenlerin internet ba ımlılı ı üzerindeki görelı sırası benlik saygısı ve ya eklindedir. Regresyon katsayılarının anlamlılı ına, yani hangi de i kenlerin yordamada daha etkili oldu una bakmak için yapılan t testi sonuçlarına göre, benlik saygısı ve ya ın internet ba ımlılı ı üzerinde anlamlı (önemli) yordayıcılar oldu u görülmektedir. Yalnızlık de i keninin ise internet ba ımlılı ı üzerinde bir etkisinin olmadığı sonucu elde edilmi tir ($p > 0,05$).

5. TARTI MA

Yeti kin bireylerde internet ba ımlılı ı, yalnızlık ve benlik saygısı arasındaki ili kinin incelenmesi amacıyla yapılan bu ara tırmada elde edilen bulguların literatür ile benzerlikleri ve farklılıkları çalı manın bu bölümünde tartı ılmı ve yorumlanmı tır.

nternet ba ımlılı ının yarattı ı yıkıcı etkiler göz önüne alındı ında birey kendisini toplumdan soyutlayabilmektedir. Bu nedenle internet ba ımlılı ı ile yalnızlı ın birlikte görülen iki durum olabilece i beklenmektedir. Yapılan çalı mada da bu görü le benzer olarak internet ba ımlılı ı ile yalnızlık arasında bir ili ki bulunmu tur. Bu ili ki internet ba ımlılı ı düzeyinin yükseldikçe yalnızlık düzeyinin de yükseldi ini i aret etmektedir. nternet ba ımlılı ının en büyük risk faktörlerden birisinin sosyal beceri yetersizli i oldu u dü ünüldü ünde bu iki de i ken arasında ili ki ortaya çıkabilmesi beklenebilecek bir sonuçtur. Ayrıca yapılan tez çalı masında elde edilen bu sonuç di er birçok literatür ara tırma sonucuyla benzerlik göstermektedir. Bozoglan, Demirer ve ahin (2013) yaptı ı ara tırmada üniversite ö rencilerinde yalnızlık düzeyi ve internet ba ımlılı ı arasındaki ili ki yi incelemi lerdir. Bu ara tırmadan elde edilen bulguya göre, internet ba ımlılı ı düzeyinin arttıkça yalnızlık düzeyinin de yükseldi i bulunmu tur ve yalnızlı ın internet ba ımlılı ının geli iminde en önemli de i kenlerden birisi oldu u rapor edilmi tir. Dolayısıyla yapılan tez çalı masında elde edilen bu sonucun literatür tarafından desteklendi i söylenebilmektedir.

nternet ba ımlılı ı ve benlik saygısı arasında bir ili kinin oldu u önerisi ise ara tırma kapsamında incelenen di er bir konudur. Ara tırma sonucunda internet ba ımlılı ı yükseldikçe benlik saygısının dü tü ü bulunmu tur. Dü ük benlik saygısı, öz yeterlili i olumsuz etkiledi inden dolayı bu bireyler, interneti bir kaç ı olarak görebilmektedir. Çünkü dü ük benlik saygısına sahip bireyler internette anonim olarak tüm fikirlerini ve dü üncelerini belirtebilmekte ve dü üncelerinden dolayı yargılanmaktan kaygı duymamaktadırlar. Bu nedenle benlik saygısı ile internet ba ımlılı ı düzeyi arasında negatif yönlü bir ili ki olması beklenebilmektedir. Yapılan tez çalı masında da bu de erlendirme ile paralel bir sonuç elde edilmi tir. Literatürde saptanan bu sonucu destekleyici bulgular oldu u görülmektedir. Sariyska ve arkadaş larının (2014) yaptı ı ara tırmada internet ba ımlılı ı ve benlik saygısı arasındaki ili ki incelenmi tir. Bu ara tırmada internet ba ımlılı ı ve benlik saygısı arasında negatif yönlü bir ili kinin oldu u rapor edilmi tir.

Bireylerin psikolojik, davranı sal, duygusal ya da fizyolojik sıkıntılarının di er bireylerle payla amaması kendilerine bakı açılarını etkileyebilir. Bu nedenle yalnızlık ve

benlik saygısı arasında bir ilişki olabileceği söylenebilir. Yapılan ara tırmada da bu bakı açıyla benzer olarak benlik saygısı düzeyinin düşükçe yalnızlık düzeyinin arttı ı gözlenmektedir. Dük benlik saygısının sosyal ilişki gelişimini olumsuz etkilemesinden ve dolayısıyla yalnızlı ı arttıracağından dolayı elde edilen ara tırma bulgusu mantıklı gözükmektedir. Buna ek olarak, yapılan tez çalı masında elde edilen bu sonucu literatürde destekleyen birçok ara tırma söz konusudur. Softa ve arkadaşlarının (2015) yapımı oldu u ara tırmada üniversite son sınıf öğrencilerinin yalnızlık ve benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu ara tırma sonucunda yalnızlık düzeyinin yükseldikçe benlik saygısının dü tüşmesine ula ılmıştır. Dolayısıyla yapılan tez çalı masında elde edilen bu sonucun literatür sonuçlarıyla benzerlik gösterdiği ve literatürdeki bulgular ile desteklendi i ifade edilebilir.

Ara tırma kapsamında incelenen diğer konu ise ya , yalnızlık ve benlik saygısının internet ba ımlılı ı üzerinde yordayıcı bir etkiye sahip olup olmadığını belirlemektir. Ara tırma sonucunda ya ve benlik saygısının internet ba ımlılı ı üzerinde yordayıcı bir etkiye sahip olduğu bulunurken, yalnızlık de ğişiminin internet ba ımlılı ı üzerinde yordayıcı bir etkiye sahip olmadığı bulunmu tur. Literatürde bu ara tırma bulgusuyla benzerlik ve farklılık gösteren birçok çalı ma bulunmaktadır. Aydın ve Sarı'nın (2011) yapımı oldu u ara tırma sonucuna göre, benlik saygısı internet ba ımlılı ını yordamaktadır. Yapılan di ğer bir ara tırmada ise Wu, Lee, Liao ve Chang (2015) yaptıkları ara tırmada ise ya de ğişiminin internet ba ımlılı ı üzerinde bir risk faktörü olduğu sonucunu rapor etmişlerdir. Bununla birlikte, yalnızlı ın da internet ba ımlılı ı üzerinde yordayıcı etkisini gösteren çe itli ara tırmalar mevcuttur. Hardie ve Tee (2007) yaptıkları ara tırmada yalnızlık de ğişiminin internet ba ımlılı ı patolojisi üzerinde yordayıcı etkisini gösteren bir sonuca ula mışlardır. Dolayısıyla yapılan tez çalı masında elde edilen bu bulgunun çe itli literatür sonuçlarıyla benzerlik ve farklılık gösterdiği görülmektedir.

Bu ara tırmada yetişkin bireylerin internet ba ımlılı ı, yalnızlık ve benlik saygısı arasındaki ilişki incelenmiş ve çe itli demografik özelliklere göre karşıla tırmalar yapılmıştır. Yapılan karşıla tırmalar sonucunda internet ba ımlılı ının düzeyi cinsiyet ve eğitim seviyesine göre farklılaşmıştır. İlgili alanyazın incelendi inde bu ara tırma sonucunun önceki çalı ma sonuçlarıyla ayrı tı ı görülmektedir. Ko ve arkadaşlarının (2008) yapımı oldu u ara tırmaya göre erkek bireylerde internet ba ımlılık düzeyi kadınlara göre daha yüksektir. Cao ve arkadaşlarının (2007) yapımı oldu u ara tırma sonucuna göre ise internet ba ımlılı ı eğitim düzeyine göre farklılaşmaktadır. Yapılan di ğer bir literatür

çalı masında ise Bakken ve arkadaşları (2009) üniversite e itim düzeyine sahip bireylerin internet ba ımlılı ı geli tirme riskinin daha yüksek oldu unu rapor etmi tir. Bununla birlikte, Usman, Alavi ve Shafeq (2014) yaptıkları ara tırmada yabancı ö rencilerde internet ba ımlılı ının akademik performans üzerindeki etkisini incelemi lerdir. Dolayısıyla internet ba ımlılı ı düzeyinin cinsiyet ve e itim düzeyine farklıla tı ı ya da farklıla madı ı konusunda kesin bir gö rü birli i sa lanamadı ı söylenebilir. Gerçekle tirilen tez çalı masında cinsiyet ve e itim duruma göre internet ba ımlılı ının farklıla mamasın nedeninin verilerin Covid-19 salgını nedeniyle online (çevrimiçi) olarak toplanması görülmektedir. Verilerin yüz yüze toplandı ı ve buna ba lı olarak katılımcıların duygu ve tavırlarının daha kontrol edilebilir oldu u bir ortamda internet ba ımlılı ı düzeyinin cinsiyet ve e itim seviyesine göre farklıla aca ı dü ünülmektedir. Buna ek olarak, yapılan tez çalı masında cinsiyet ve e itim düzeyi ba lamında elde edilen sonuçların literatür ile hem benzerlik gösterdi i hem de farklıla tı ı söylenebilir. Bu nedenle yapılan tez çalı masının literatürü zenginle tirdi i ekinde de erlendirilmektedir.

Evlilik, her iki tarafın da birbirleriyle birçok sosyal etkile im içinde bulunabilece i bir yapıdır. Artan bu sosyal etkile im bireyin gerçek hayattaki deneyimleri daha yüksek düzeyde ya amasına imkân sa lamaktadır. Bu nedenle evli bireylerin gerçek hayatta e iyle beraber daha fazla sosyal etkile im kurdu u ve daha az sürede internette vakit geçirdi i söylenebilir. Gerçekle tirilen ara tırmada da bu ba lamda evli bireylerin internet ba ımlılı ı düzeyinin bekar ve ili kisi olan bireylere göre dü ük oldu u bulunmu tur. Bu durumun temel nedeninin evlilikle beraber artan sosyal etkile im ile ve di er bireylerle geçirilen sürenin artması ile ilgili oldu u ekinde dü ünülmektedir. Asiri, Fallahi, Ghanbari ve Kazemnejad-Leili (2013) internet ba ımlılı ıyla ilgili yaptı ı ara tırmasında bekar bireylerin evli bireylere göre daha yüksek düzeyde internet ba ımlılı ı düzeyine sahip oldu u sonucuna ula mı lardır. Dolayısıyla yapılan tez çalı masıyla verilen ara tırma sonucunun paralellik gösterdi i ve ara tırmayı destekleyici nitelikte oldu u ifade edilebilmektedir.

internet ba ımlılı ıyla ilgili yapılan çalı malara bakıldı ında internet ba ımlılı ı bozuklu unun e itim düzeyine göre farklıla ıp farklıla madı ını incelendi i görülmektedir. Tao ve arkadaşlarının (2010) yaptıkları ara tırmaya göre, internet ba ımlılı ı e itim düzeyine göre farklıla mamaktadır. Yapılan tez çalı masında da bu sonuç ile benzer olarak internet ba ımlılı ı e itim düzeyine göre farklıla mamaktadır.

Ara tırmada internet kullanım yılına göre internet ba ımlılı ı düzeyinde de i im meydana geldi i bulunmu tur. Yapılan tez çalı masında 3-5 yıl arasında internet kullanan

bireylerin 5-7 yıl ve 7 yıldan daha fazla internet kullanan bireylere göre internet bağımlılık düzeyi daha yüksek bulunmuştur. Elde edilen bu sonucun Grohol'ün Problemlili İnternet Kullanım Modeli ile açıklanabileceği düşünülmektedir. Araştırmaya 1-3 yıl, 3-5 yıl, 5-7 yıl arasında ve 7 yıldan fazla internet kullanan bireyler dahil edilmiştir. Grohol'ün modeline göre, 1-3 yıl arasında internet kullanan bireyler interneti yeni tanımaya başlayan bireylerdir. 3-5 yıl arasında internet kullanan bireyler *büyülenme* aamasında olan bireylerdir. 5-7 yıl arasında internet kullanan bireyler *hayal kırıklığı* aamasında olan ve internet kullanımından sıkılmış bireylerdir. 7 yıldan fazla internet kullanan bireyler ise *denge* aamasındadır. Grohol'ün modeline göre problemlili internet kullanımı büyülenme evresinde ortaya çıkmaktadır. Yapılan tez çalışmasında da bu sonuç ile paralel olarak 3-5 yıl arasında internet kullanan bireylerin internet bağımlılığı düzeyi 5-7 yıl arasında ve 7 yıldan daha fazla internet kullanan bireylere göre daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca literatür incelendiğinde yapılan tez çalışmasında elde edilen bu bulgu ile benzer diğer bulguların olduğu görülmektedir. Gupta, Khan, Rajoura ve Srivastava'nın (2018) yaptığı olduğu araştırmada internet kullanım sıklığı ile internet bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu araştırma sonucuna göre, interneti daha sık kullanan bireylerde internet bağımlılığı daha yüksek düzeyde görülmektedir.

Bağımlı bireylerin bağımlılık geliştirdikleri nesnelere yönelik daha yüksek düzeyde ihtiyaç duydukları ve bu nesnelere her an ulaşmak isteyebileceği söylenebilir. Bu durum internet bağımlılığı geliştiren bireyler için de söz konusudur. İnternet bağımlısı birey, diğer sağlıklı bireylere göre daha fazla internet kullanma ihtiyacı hissedebilmekte ve internete her an ulaşmak isteyebilmektedir. Araştırma sonuçları da bu durumu desteklemektedir. Yapılan araştırmada internet bağımlılık düzeyinin günlük ortalama internet kullanım saatine göre nasıl bir farklılaşma içinde olduğu incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, 2 saatten daha az internet kullanan bireylerin internet bağımlılığı düzeyi 2-5 saat, 5-8 saat ve 8 saatten daha fazla internet kullanan bireylere göre daha düşüktür. Bu sonucun bağımlılık tanı kriterleri ile ilişkilendirilebilmektedir. Bağımlılık tanı kriterlerinden bir tanesi arzu duyulan nesneye karşı durdurulamaz bir kullanma isteği ve o nesnenin olmadığı durumlarda aşırı öfkelenme, titreme, huzursuzluk gibi yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkmasıdır. Bu nedenle bağımlı bireyin arzu duyduğu nesneyi kullanma sıklığı sağlıklı bireye göre daha yüksek olmaktadır. Bu çerçevede internet bağımlılığında semptom göstermeyen bireylerin daha az internet kullanması beklenmektedir ve elde edilen araştırma sonucu da bu beklentiyi karşılamaktadır. Çünkü araştırma sonucunda daha az internet kullanan bireylerin daha düşük bir internet bağımlılığı düzeyi olduğu görülmektedir. Literatür incelendiğinde bu araştırma sonucuyla benzer birçok

ara tırmanın oldu u görülmektedir. Örne in, Uzun, Ünal ve Tokel'in (2014) yapımı oldu u ara tırmada günlük internet kullanım saatine göre internet ba ımlılık düzeyinin farklıla ıp farklıla madı ı incelenmi tir. Bu ara tırmadan elde edilen sonuca göre, günlük internet kullanım saati daha fazla olan bireylerin internet ba ımlılık düzeyi de daha yüksektir.

Ya ile internet ba ımlılı ı, yalnızlık ve benlik saygısı arasında bir ili kinin oldu u önerisi ise çalı ma ba lamında ara tırılan konulardan bir di eridir. Ara tırma sonucunda ya arttıkça internet ba ımlılı ının ve yalnızlı ın azaldı ı bulunmu tur. Buna ek olarak, ya yükseldikçe benlik saygısının da yükseldi i sonucuna ula ılmı tir. Bireylerin ya larının yükseldikçe daha fazla sosyal etkile imde bulunmaya ba laması ve bu nedenle internet kullanımının dü mesi ba lamında ya ın yükseldikçe internet ba ımlılı ının ve yalnızlı ın dü mesi mantıklı görülmektedir. Buna ek olarak, ya yükseldikçe bilgi birikimi, ba arı kazanımı ve bu durumlara ba lı olarak özgüven de yükselebilmektedir. Bu nedenle bireylerin ya ı yükseldikçe benlik saygısı da yükselebilmektedir. Yapılan tez çalı masında da bu de erlendirme ile benzer nitelikte sonuçlar elde edilmi tir. Hsieh ve arkadaş ları (2014) yaptı ı ara tırmada ya ile internet ba ımlılı ı arasındaki ili kiyi incelemi lerdir. Bu ara tırma sonucuna göre, genç bireylerde internet ba ımlılı ı düzeyi daha yüksektir. Di er bir ifade ile ya ı ilerledikçe internet ba ımlılık düzeyi dü mektedir. Schultz ve Moore'un (1988) yaptı ı ara tırma sonucunda ise ya ı ilerledikçe yalnızlık düzeyinin azaldı ı rapor edilmi tir. Yapılan di er bir literatür çalı masında ise Bleidorn ve arkadaş ları (2016) yaptıkları ara tırmada ya arttıkça benlik saygısının da yükseldi ini gösteren sonuçlar rapor etmi lerdir. Tüm bu ara tırma sonuçlarına dayanarak yapılan tez çalı masında bulunana ya ile internet ba ımlılı ı, yalnızlık ve benlik saygısı arasındaki ili kiyi gösteren bulguların literatür tarafından desteklendi i ve literatür ile benzerlik gösterdi i söylenebilmektedir.

Sonuç olarak, yapılan bu tez çalı masında literatürü geni letecek birçok ara tırma sonucunun elde edildi i görülmektedir. Elde edilen ara tırma bulgularının literatürde bulunan di er birçok ara tırma sonucuyla benzerlik gösterdi i ve desteklendi i saptanmı tir. Bu durumun ara tırmanın güvenilirli ini ve geçerli ini yükseltici nitelikte oldu u ekinde dü ünülmektedir. Buna ek olarak, ara tırma sonuçlarıyla literatürde bulunan di er çalı ma bulgularının farklıla tı ı da görülmektedir. Bu durumun da yapılan tez çalı masının literatüre yeni nitelikte sonuçlar sunarak literatürü zenginle tirdi i ekinde de erlendirilmektedir. Ayrıca ara tırma bulguları çe itli model ya da yakla ımlara dayanarak açıklanabilmektedir. Grohol'ün Problemlili nternet Kullanım Modeli ve ba ımlılık tanı kriterleri ara tırma bulgularının açıklanmasında bir altyapı olarak kullanılmı tir. Yapılan tez çalı masında

ara tırma bulgularının bir kuramsal altyapıya dayandırılmasının ise ara tırmanın geçerli ini yükseltici nitelikte oldu u ekinde dü ünülmektedir.

6. SONUÇ VE ÖNER LER

6.1. Sonuçlar

Ara tırmada internet ba ımlılı ı, yalnızlık ve benlik saygısı arasında nasıl bir ili ki oldu u, ya , yalnızlık ve benlik saygısının internet ba ımlılı ını yordayıp yormadı ı ve internet ba ımlılı ı, yalnızlık ve benlik saygısının cinsiyet, medeni durum ve e itim durumu gibi demografik de i kenlere göre farklıla ıp farklıla madı ını inceleyen bir çalı ma yapılmı tır. Ara tırmada internet ba ımlılı ının medeni duruma göre farklıla tı ı ancak cinsiyet ve e itim durumuna göre farklıla madı ı, de i kenler arasına pozitif ve negatif yönlü birçok ili ki oldu u ve benlik saygısı ile ya ın internet ba ımlılı ını yordadı ı sonucuna ula ılmı tır.

Çalı maya yeti kinlik ça ındaki 343 birey dahil edilmi tir. Ara tırma kapsamında toplanan veriler normal da ılım gösterdi i için parametrik testler kullanılmı tır. Gerçekle tirilen analizler sonucunda elde edilen bulgular, cinsiyet ve e itim durumuna göre internet ba ımlılı ının farklıla madı ını göstermektedir. Buna ek olarak, evli bireylerin, daha dü ük düzeyde internet ba ımlı ına sahip oldu u sonucuna ula ılmı tır. 3-5 yıl arasında internet kullanan bireylerin, 6-7 yıl ve +7 yıldır internet kullanan bireylere göre daha fazla internet ba ımlılı ı düzeyine sahip oldukları sonucuna ula ılmı tır. Ayrıca günde 2 saatten daha az internet kullanan bireylerin 2-5 saat, 5-8 saat ve 8 saatten daha fazla internet kullanan bireylere göre internet ba ımlılık düzeyi daha dü ük olarak bulunmu tur.

Ya ile internet ba ımlılı ı ve yalnızlık arasında negatif yönlü bir ili ki bulunmu tur. Ya ile yalnızlık arasında pozitif yönlü bir ili ki oldu u sonucuna ula ılmı tır. nternet ba ımlılı ı ile yalnızlık arasında pozitif, internet ba ımlılı ı ile benlik saygısı arasında negatif ve yalnızlık ile benlik saygısı arasında negatif yönde bir ili ki saptanmı tır. Ya ve benlik saygısının internet ba ımlılı ı üzerinde yordayıcı bir etkisi oldu u fakat yalnızlık düzeyinin internet ba ımlılı ı üzerinde yordayıcı bir etkisi olmadı ı ortaya konmu tur.

nternet ba ımlılı ı, yalnızlık ve benlik saygısının cinsiyet, medeni durum ve e itim durumuna göre kar ıla tırmalı ve somut bilgiler sunulmaktadır. Grupların homojenli i incelendi inde neredeyse tüm grupların homojen yapıda oldu u fakat e itim durumu de i kenine ait düzeylerin nicel anlamda daha e it oranlarda tutularak yapılacak çalı maların,

bu ara tırmada olan genellenebilirlik açısından kısıtlılı ı ortadan kaldıracabilecek oldu u dü ünülmektedir.

6.2. Öneriler

Ara tırmanın bu bölümünde, yeti kin bireylerde internet ba ımlılı ı, yalnızlık ve benlik saygısı arasındaki ili kinin incelenmesi amacıyla yapılan bu tez çalı masının bulgularına göre klinisyenlere, ara tırmacılara ve devlete yönelik sırasıyla öneriler sunulacaktır.

6.2.1. Klinisyenlere Öneriler

nternet ba ımlılı ı yalnızlık ve benlik saygısı ile birlikte incelendi inde çe itli psikolojik rahatsızlıkların tetikleyicisi olabilmektedir. Ortaya çıkabilecek psikolojik rahatsızlıkları en aza indirmek amacıyla yeti kin bireylere internet ba ımlılı ını azaltacak önleyici rehberlik faaliyetlerinin yapılabilece i önerilmektedir.Yapılan çalı mada günlük internet kullanım zamanına göre internet ba ımlılık düzeyinin arttı ı görülmektedir. Aile içi ileti im ve etkile imi güçlendirerek bireylerin internette vakit geçirmek yerine ailesiyle zaman geçirmesini sa layacak etkinliklerin yararlı olaca ı ön görülmektedir ve bu etkinliklerin sıkla tırılması önerilmektedir.Ara tırma sonucunda dü ük benlik saygısının internet ba ımlılı ı üzerinde yordayıcı bir etkiye sahip oldu u görülmü tür. nternet ba ımlılı ı geli tiren bireylere benlik saygısı düzeyini arttıracak çe itli psikososyal destek programlarının gerçekleştirilmesinin faydalı olaca ı ekinde dü ünülmekte ve önerilmektedir.Özellikle genç bireylere yönelik internet ba ımlılı ı ile ili kili kamu spotlarının olu turulmasının bu bireylerde farkındalı ı arttıracaca ı ekinde de erlendirilmektedir. nternet ba ımlılı ı günümüzde oldukça hızlı ilerleyen bir psikolojik rahatsızlık oldu u için önleme çalı malarının sıkla tırılmasının ortaya çıkacak olumsuz sonuçları azaltabilece i ekinde de erlendirilmektedir.Yapılan tez çalı masında yalnızlık ve internet ba ımlılı ı arasında bir ili ki saptanmı tır. Yalnızlık ve internet ba ımlılı ının en büyük risk faktörlerinden birisinin sosyal beceri yetersizli i oldu u dü ünüldü ünde gerçekleştirilecek sosyal beceri e itimlerinin bireylerin sosyal yönlerini güçlendirece i ekinde dü ünülmektedir. Bu durumun da yalnızlık ve internet ba ımlılı ı düzeyini dü ürece i ekinde yorumlanmaktadır.

6.2.2. Ara tırmacılara Öneriler

Bu ara tırma sonucunda saptanan bulgular, ara tırmanın sınırlılıkları ve önerileri göz önüne alınıp de erlendirerek, literatürü zenginle tirmesi açısından ek çalı malarla

desteklenebilir.Yapılan tez çalıması yeti kin bireyler ile sınırlandırılmı tır. Yapılacak çalı malar çocukluk ve ergenlik dönemindeki bireyler ile yapılarak internet ba ımlılı ının etkilerinin daha sa lıklı anla ılması için fikir verebilir.Gelecekte yapılan ara tırmaların veri toplama sürecinin online (çevrimiçi) gerçeikle tirilme durumunda tüm ölçek maddelerinin tekrarlı bir ekilde kontrol edilmesi önerilmektedir.

6.2.3. Devlete Öneriler

nternet ba ımlılı ı bireylerin i levseli ini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu olumsuz etkilenmenin aynı zamanda devlet kurumlarında i leyi e de sekte vurabilece i dü ünülmektedir. Ayrıca gelecek neslin internet ba ımlılı ı özelinde daha fazla risk faktörüne sahip oldu u için devletin önlemler alması gerekti i ekinde de erlendirilmektedir. Bu önlemlerin alınması amacıyla devlet tarafından gençlere yönelik internet ba ımlılı ının zararlarını anlatan kurslar ve e itimlerin verilmesi önerilmektedir. Ayrıca ilkokuldan itibaren bireylere bilinçli internet kullanımının nasıl olması gerekti ine yönelik derslerin müfredata alınmasının faydalı olaca ı dü ünülmektedir. Bu nedenle alanında uzman ki iler tarafından internetin ne oldu unun ve bilinçli internet kullanımının nasıl sa lanması gerekti i hakkında dersler verilmesi önerilmektedir. Buna ek olarak, ara tırma kapsamında benlik saygısı ve yalnızlı ın internet ba ımlılı ıyla ili kili oldu u bulunmu tur. Bu ba lamda, gençlerin internet ba ımlılı ının engellenmesi için devlet tarafından çe itli sosyal aktiviteler düzenlenmesi ve bireyin özgüvenini arttırıcı psikoe itimler vermesi önerilmektedir. Devlet tarafından yapılan sosyal aktiviteler ve psikoe itimler sayesinde özellikle genç bireylerin problemlili internet kullanım düzeyinde dü ü sa lanaca ı dü ünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Ak S., Koruklu N., Yılmaz, Y. A. (2013). Study on Turkish adolescent's internet use: Possible predictors of internet addiction. *CyberPsychology, Behavior and Social Networking*, 16(3):205-9.
- Akça, Z. K. (2012). *Genç yeti kinlikte algılanan anne-baba tutumlarının, kendini toparlama gücü ve benlik saygısı arasındaki ili ki* (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Aktepe E, Olgaç-Dündar N, Soyöz Ö, Sönmez Y. (2013). Possible internet addiction in high school students in the city center of Isparta and associated factors: A cross-sectional study. *Turk J Pediatr*, 55(4):417-25.
- Akyol, S. U. (2013). *Bo anmı ve bo anmamı aileye sahip ergenlerin yalnızlık, ya am doyumunu, sosyal destek ve bazı de i kenler açısından incelenmesi* (Master's thesis, Pamukkale Üniversitesi E itim Bilimleri Enstitüsü).
- Allen, C. (2020). Humanistic and Existential Theory: Frankl, Rogers, and Maslow. *The Balance of Personality*.
- Altınta , A. (2020). *Lise ö rencilerinde problemlı internet kullanımının duygusal zeka ve ya am doyumunu açısından incelenmesi* (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Arısoy, Ö. (2009). nternet ba ımlılı ı ve tedavisi. *Psikiyatride güncel yakla ımlar*, 1(1), 55-67.
- Asiri, S., Fallahi, F., Ghanbari, A., & Kazemnejad-Leili, E. (2013). Internet addiction and its predictors in guilan medical sciences students. *Nursing and midwifery studies*, 2(2), 234.
- Ayas, T., & Horzum, M. B. (2016). İkö retim ö rencilerinin internet ba ımlılı ı ve aile internet tutumu. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(39).
- Ayazseven, Ö., & Önder, F. C. (2018, July). Ergenlerde internet ba ımlılı ı: depresyon ve yalnızlı ın rolü. In *3rd Eurasian Conference on Language and Social Sciences, Antalya* (p. 31).

- Aydın, B., & San, S. V. (2011). Internet addiction among adolescents: the role of self-esteem. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 15, 3500-3505.
- Aydın, B., & San, S. V. (2011). Internet addiction among adolescents: the role of self-esteem. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 15, 3500-3505.
- Aydın, Y. (2015). *Alkol ve madde bağımlılığında beden algısı, benlik saygısı düzeyleri ve sosyal fobi görülme sıklığı: Kar ile tırmalı Bir Çalışma*. (Yüksek Lisans Tezi. İstanbul:Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Azaklı, A. (2016). *Ergenlerin kişilik tipolojisi ile kullandıkları problem çözme becerileri* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Baderin, A., ve Barnes, L. (2020). Risk and self-respect. *British Journal of Political Science*, 50(4), 1419-1437.
- Bahrainian, S. A., Alizadeh, K. H., Raeisoon, M. R., Gorji, O. H., & Khazaei, A. (2014). Relationship of Internet addiction with self-esteem and depression in university students. *Journal of preventive medicine and hygiene*, 55(3), 86.
- Bakken, I. J., Wenzel, H. G., Götestam, K. G., Johansson, A., & Øren, A. (2009). Internet addiction among Norwegian adults: a stratified probability sample study. *Scandinavian journal of psychology*, 50(2), 121-127.
- Batıgün, A. D., & Hasta, D. (2010). İnternet bağımlılığı: Yalnızlık ve kişilerarası ilişkiler açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11(3), 213-219.
- Bıyıklı, . (2019). *Yetkin bireylerde depresyon ve sosyal kaygı düzeyi ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Bleidorn, W., Arslan, R. C., Denissen, J. J., Rentfrow, P. J., Gebauer, J. E., Potter, J., & Gosling, S. D. (2016). Age and gender differences in self-esteem—A cross-cultural window. *Journal of personality and social psychology*, 111(3), 396.
- Bostan, T., Bostan, A., Sarpkaya, S., & Yabancı, A. (2020). Lise öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin yalnızlık ve demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 7(59), 2651-2663.

- Bozkurt, H., ahin, S., & Zoro lu, S. (2016). nternet ba ımlılı ı: Güncel bir gözden geçirme. *Ça da Tıp Dergisi*, 6(3), 235-247.
- Bozkurt, H., ahin, S., & Zoro lu, S. (2016). nternet ba ımlılı ı: Güncel bir gözden geçirme. *Ça da Tıp Dergisi*, 6(3), 235-247.
- Cao, F., Su, L., Liu, T., & Gao, X. (2007). The relationship between impulsivity and Internet addiction in a sample of Chinese adolescents. *European Psychiatry*, 22(7), 466-471.
- Chen SH, Weng LJ, Su YJ, et al. (2003). Development of a Chinese Internet Addiction Scale and its psychometric study. *Chinese Journal of Psychology*, 45: 279-294.
- Cheng C, Li AY. (2014). Internet addiction prevalence and quality of (real) life: a meta-analysis of 31 nations across seven world regions. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, 17(12):755-60. 14.
- Chou, W. J., Huang, M. F., Chang, Y. P., Chen, Y. M., Hu, H. F., & Yen, C. F. (2016). Social skills deficits and their association with Internet addiction and activities in adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder. *Journal of behavioral addictions*, 6(1), 42-50.
- Çakmak, Ü. (2019). *Benlik saygısının, ki ilik özellikleri ve ego kimlik süreci açısından incelenmesi* (Master's thesis, Necmettin Erbakan Üniversitesi E itim Bilimleri Enstitüsü).
- Çeçen, A. R. (2008). Ö rencilerinin cinsiyetlerine ve anababa tutum algılarına göre yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin incelenmesi. *Türk E itim Bilimleri Dergisi*, 6(3), 415-431.
- Çelik, G. (2017). Varolu felsefeleri, varolu çu terapi ve sosyal hizmet. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(3), 417-439.
- Çelik, T. (2020). *nternet ba ımlılı ı sosyal uyum ili kisi: lkö retim örne i* (Master's thesis, stanbul Geli im Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Çeliker, V. B. (2020). *6. ve 7. sınıf ö rencilerinin internet ba ımlılı ı ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ili ki* (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü E itim Enstitüsü).
- Çınar, Ç. Y. ve Mutlu, E. (2019). nternet ba ımlılı ının benlik saygısı, dikkat, geli meleri kaçırma korkusu, ya am doyumunu ve ki ilik özellikleri ile ili kisi. *Ba ımlılık Dergisi*, 20(3), 133-142.
- Çırak, Z. D., Yeti , G., & Gürbüz, P. (2018). Üniversite ö rencilerinin internet kullanımlarının aile ili kileri ve sorumluluklarını yerine getirmelerindeki etkisi. *nönü Üniversitesi Sa lık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Dergisi*, 6(2), 1-8.
- Demir, A. (1989). UCLA Yalnızlık Ölçe inin geçerlik ve güvenilirli i. *Psikoloji dergisi*, 7(23), 14-18

- Dereli, F., Koca, B., Demircan, S., & Tor, N. (2010). Bir huzurevinde kalan ya lıların yalnızlık düzeylerinin incelenmesi.
- Dingeç, . Ö. (2020). *Problemlili internet kullanımı, benlik saygısı ve stresle ba a çıkma tutumlarının ili kisi* (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü E itim Enstitüsü).
- Do an, A. (2013). *nternet ba ımlılı ı yaygınlı ı* (Doctoral dissertation, DEÜ E itim Bilimleri Enstitüsü).
- Douglas, A.C vd. (2008), Internet addiction: Meta-Synthesis of Qualitative Research for the Decade 1996–2006, *Computers in Human Behavior*, 24.
- Durkee T, Carli V, Floderus B, Wasserman C, Sarchiapone M, Apter A, et al. (2016). Pathological internet use and risk-behaviors among European adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13:294.
- Erdem, M. (2019). *Yeti kin kadın bireylerde toplumsal cinsiyet rolleri ile benlik saygısının ili ki doyumunu üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Master's thesis, I ık Üniversitesi).
- Erden, S., & Hatun, O. (2015). nternet ba ımlılı ı ile ba a çıkmada bili sel davranı ı yakla ımın kullanılması: Bir olgu sunumu. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 2(1), 53-83.
- Fallahi, F., Ghanbari, A., & Kazemnejad-Leili, E. (2013). Internet addiction and its predictors in guilan medical sciences students, *Nursing and midwifery studies*, 2(2), 234.
- Geçtan, E. (1998). *nsan Olmak*. Metis Yayınları, stanbul.
- Goldberg, I. (1996). Goldberg's message. Web üzerinde adresinden 10.03.2021 tarihinde alınmı tır.
- Gökler, R., & Koçak, R. (2008). Uyu turucu ve madde ba ımlılı ı. *Sosyal bilimler ara tırmaları dergisi*, 3(1), 89-104.
- Greenfield D.N. (1999). Psychological characters of compulsive internet use: a preliminary analysis. *Cyberpsychol Behav*, 2: 403-412.
- Gupta, A., Khan, A. M., Rajoura, O. P., & Srivastava, S. (2018). Internet addiction and its mental health correlates among undergraduate college students of a university in North India. *Journal of family medicine and primary care*, 7(4), 721.
- Güler Yakıcı, E. (2017). *Beliren yeti kinlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinde yordayıcı de i kenler olarak ya am doyumunu ve yalnızlık* (Master's thesis, Necmettin Erbakan Üniversitesi E itim Bilimleri Enstitüsü).

- Günay, O., Öztürk, A., & Arslanta, E. E. (2018). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve depresyon düzeyleri. *Neurological Sciences*, 31, 79-88.
- Hardie, E., & Tee, M. Y. (2007). Excessive Internet use: The role of personality, loneliness and social support networks in Internet Addiction. *Australian Journal of Emerging Technologies & Society*, 5(1).
- Haspolat, N. K. ve Kağan, M. (2017). Sosyal fobinin yordayıcıları olarak beden imajı ve benlik saygısı. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 139-152.
- Hsieh, K. Y., Hsiao, R. C., Yang, Y. H., Liu, T. L., & Yen, C. F. (2018). Predictive effects of sex, age, depression, and problematic behaviors on the incidence and remission of internet addiction in college students: a prospective study. *International journal of environmental research and public health*, 15(12), 2861.
- Huang, X., Wang, J., Zhang, H., Zhang, Y., & Li, M. (2010). Proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Addiction*, 105(3), 556-564.
- Irmak, M. (2015). *İlkokul ve ortaokul öğretmenlerinin mesleki benlik saygılarının belirlenmesi* (Master's thesis, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı).
- İhan, F. (2019). *İstanbul'daki kent içi raylı sistem hatlarında yer altında çalışan personelin iş yeri yalnızlığı, yabancılaşma ve stres seviyeleri arasındaki ilişkinin analizi* (Master's thesis, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı).
- Karaer, Y. (2018). Patolojik internet kullanımı olan ergenlerde anne baba tutumları, algılanan sosyal destek ve duygu düzenleme becerileri.
- Karakuş, Ö. (2012). Ergenlerde bağımlanma stilleri ve yalnızlık arasındaki ilişki. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 23(2), 33-46.
- Karakuş, S. (2011). *Mavi yakalı çalışanların denetim odaklarının iş doyumu düzeyleri ile işsizliğin incelenmesi* (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Kelleci, M., Güler, N., Sezer, H., & Gölbaş, Z. (2009). Lise Öğrencilerinde İnternet Kullanma Süresinin Cinsiyet ve Psikiyatrik Belirtiler ile İlişkisi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8(3).

- Kesici S, Sahin I. (2010). Turkish adaptation study of internet addiction scale. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, 13(2): 185-189
- Killgore, W. D., Cloonan, S. A., Taylor, E. C., ve Dailey, N. S. (2020). Loneliness: A signature mental health concern in the era of COVID-19. *Psychiatry research*, 290, 113117.
- Kiraly O, Griffiths MD, Urban R, Farkas J, Kokonyei G, Elekes Z, et al. (2014). Problematic internet use and problematic online gaming are not the same: findings from a large nationally representative adolescent sample. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, 17(12):749-54
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. S., & Wang, S. Y. (2008). The association between Internet addiction and belief of frustration intolerance: the gender difference. *Cyberpsychology & Behavior*, 11(3), 273-278.
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. S., & Wang, S. Y. (2008). The association between Internet addiction and belief of frustration intolerance: the gender difference. *Cyberpsychology & Behavior*, 11(3), 273-278.
- Kootesh, B. R., Raisi, M., ve Ziapour, A. (2016). Investigation of relationship internet addict with mental health and quality sleep in students. *Acta Medica Mediterranea*, 32(5), 1921-25.
- Köro lu, G., Öztürk, Ö., Tellio lu, N., Genç, Y., Mırsal, H., & Beyazyürek, M. (2006). Problemlı internet kullanımıyla ba vuran iki uçlu bir hasta nedeniyle psikiyatrik ek tanı tartı ması: Olgu sunumu. *Journal of Dependence*, 7, 150-154.
- Lei, H., Cheong, C. M., Li, S., & Lu, M. (2018). The relationship between coping style and Internet addiction among mainland Chinese students: A meta-analysis. *Psychiatry Research*, 270, 831-841. doi: 10.1016/j.psychres.2018.10.079
- Martín-María, N., Caballero, F. F., Miret, M., Tyrovolas, S., Haro, J. M., Ayuso-Mateos, J. L., ve Chatterji, S. (2020). Differential impact of transient and chronic loneliness on health status. A longitudinal study. *Psychology ve health*, 35(2), 177-195.
- Mayda, A. S. (2015). Bir ö renci yurdunda kalan üniversite ö rencilerindeki nternet ba ımlılı ı ile Beck Depresyon Ölçe i arasındaki ili ki. *Konuralp Tıp Dergisi*, 7(1), 6-14.
- Mayers, A. M., Khoo, S. T., ve Svartberg, M. (2002). The Existential Loneliness Questionnaire: background, development, and preliminary findings. *Journal of Clinical Psychology*, 58(9), 1183-1193.

- Mediko lu, O. (2018). *lkokul 4. sınıf ö rencilerinin internet ba ımlılı ı düzeylerinin belirlenmesi ve akademik ba arıları arasındaki ili kinin incelenmesi* (Master's thesis, Necmettin Erbakan Üniversitesi E itim Bilimleri Enstitüsü).
- Mert, A., & Özdemir, G. (2018). Yalnızlık duygusunun akıllı telefon ba ımlılı ına etkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Ara tırmaları Dergisi*, 8(1), 88-107.
- Mert, A., & Özdemir, G. (2018). Yalnızlık duygusunun akıllı telefon ba ımlılı ına etkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Ara tırmaları Dergisi*, 8(1), 88-107.
- O urlu, U. (2006). Dü ünsel duygulanımcı davranı terapisti (DDDT) odaklı grupla psikolojik danı manın ergenlerdeki benlik saygısı düzeyine etkisi. *Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin*.
- Orth U, Erol RY, Luciano, E.C. (2018). Development of self-esteem from age 4 to 94 years: A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychol Bull*, 144(10):1045.
- Özsoy, F., & Kulu, M. (2020). nternet kafelerdeki sık zaman geçiren gençlerde internet ba ımlılı ı, dikkat eksikli i ve dürtüsellik. *Türkiye Aile Hekimli i Dergisi*, 24(1), 12-22.
- Paula, K., Zengin, S., & Kizilgeçit, M. (2011). Yalnızlık hissi: Teorik yaklaşımlar. *Dinbilimleri Journal*, 11(3).
- Peplau, L.A.ve Perlman, D. (1984). Loneliness research: a survey of emprical findings. preventing the harmful consequences of severe and persistent loneliness. *Rockville, MD: National Institue of Mental Health*, 13-47,
- Perlman, D. and Peplau, L. A. (1984). Loneliness Research: A Survey of Emprical Findings. Preventing the Harmful Consequences of Severe and Persistent Loneliness, *Rockville, MD: National Institue of Mental Health*, 13-47.
- Rosenberg M: *Conceiving the self*. New York, Basic Books, 1979.
- Sariyska, R., Reuter, M., Bey, K., Sha, P., Li, M., Chen, Y. F., ... & Montag, C. (2014). Self-esteem, personality and internet addiction: a cross-cultural comparison study. *Personality and Individual Differences*, 61, 28-33.
- Savcı, M., & Aysan, F. (2016). Ba lanma stilleri, akran ili kileri ve duyguların internet ba ımlılı ını yordamadaki katkıları. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(3), 401-432.

- Sayılan, A. A., Ak, E. S., nan, E., & Kavaso lu, A. (2020). Sezaryen Sonrası Benlik Saygısı ve Vücut Algısı. *Celal Bayar Üniversitesi Sa lık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 18-24.
- Schultz Jr, N. R., & Moore, D. (1988). Loneliness: Differences across three age levels. *Journal of Social and Personal Relationships*, 5(3), 275-284.
- Schultz Jr, N. R., & Moore, D. (1988). Loneliness: Differences across three age levels. *Journal of Social and Personal Relationships*, 5(3), 275-284.
- Snow, N. E. (2020). Theories of humility: An overview. *The routledge handbook of philosophy of humility*, 9-25.
- Softa, H. K., Karaahmeto lu, G. U., Demirci, U., Kılınç, E., Kandemir, A., & Durak, B. (2015). Üniversite son sınıf ö rencilerinin benlik saygısı, yalnızlık düzeyleri ve etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Gümü hane Üniversitesi Sa lık Bilimleri Dergisi*, 4(2), 227-243.
- Soule L C, Shell L W ve Kleen B A (2003) Exploring Internet Addiction: Demographic Characteristics and Stereotypes of Heavy Internet Users, *The Journal of Computer Information Systems*, 44 (1), 64-73.
- Stieger, S., & Burger, C. (2010). Implicit and explicit self-esteem in the context of internet addiction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(6), 681-688.
- Suler John, Why is this thing eating my life? Computer and cyberspace addiction at the "palace", 1996, <http://www-usr.rider.edu/~suler/psyber/eatlife.html> (Eri im Tarihi: 05.02.2021).
- Süba 1, G. (2010). Üniversite ö rencilerinde sosyal kaygıyı yordayıcı bazı de i kenler. *E itim ve Bilim*, 32(144), 3-15.
- enormancı, Ö., Konkan, R., & Sungur, M. Z. (2010). nternet ba ımlılı ı ve bili sel davranı ı terapisini. *Psychiatry*, 11, 261-268.
- Tahiroglu, A.Y, Celik G.G, Uzel M., Özcan N., Avcı A. (2008). Internet use among Turkish adolescents. *Cyberpsychol Behav.* 11, 537-43.
- Tahiro lu, A. Y. (2015). Lise ö rencilerinde internet ba ımlılı ının DEHB ve tütün-alkol kullanma ile ili kisi.
- Ta , . (2015). Psikolojik belirtileri azaltmaya yönelik psiko-e itim programının ergenlerde internet ba ımlılı ına etkisi.
- Tözün, M. (2010). Benlik saygısı. *Actual Medicine*, 18(7), 52-57.

- Turan, R. T. (2015). Ba kent Üniversitesi ö rencilerinde internet ba ımlılı ı sıklı ı ve ili kili faktörler.
- Turanlı, P. (2010). *Orta yeti kinlikte evlilik uyumu ile benlik saygısı ve ba lanma stilleri arasındaki ili kinin saptanması* (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Turhan, Ö. (2019). *Duygusal eme in örgütsel vatandaşlık üzerindeki etkisinde örgütsel ya amda yalnızlı ın aracı rolü: Bir ara tırma* (Doctoral dissertation, stanbul Kültür Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü/ letme Anabilim Dalı/ letme Bilim Dalı).
- Türk, E. G., & Yıldız, A. D. (2017). A k biçemleri, ili ki doyumu ve yalnızlık: Üniversite ö rencileri üzerine bir çalı ma. *Türk Psikolojik Danı ma ve Rehberlik Dergisi*, 7(48).
- U urlu, T. T., engül, C. B., & engül, C. (2012). Ba ımlılık psikofarmakolojisi. *Psikiyatride Güncel Yakla ımlar*, 4(1), 37-50.
- Usman, N. H., Alavi, M., & Shafeq, S. M. (2014). Relationship between internet addiction and academic performance among foreign undergraduate students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 114, 845-851.
- Usta, H. (2020). *Ergenlerde internet ba ımlılı ı düzeyleri ile depresyon ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ili kinin incelenmesi* (Master's thesis, stanbul Geli im Üniversitesi Lisansüstü E itim Enstitüsü).
- Uzun, A. M., Ünal, E., & Tokel, S. T. (2014). Exploring internet addiction, academic procrastination and general procrastination among pre-service ICT teachers. *Online Submission*, 4(1), 189-201.
- Wolfers, M. E., Stam, B. E., ve Machielse, A. (2021). Correlates of emotional and social loneliness among community dwelling older adults in Rotterdam, the Netherlands. *Aging ve Mental Health*, 1-13.
- Wu, C. Y., Lee, M. B., Liao, S. C., & Chang, L. R. (2015). Risk factors of internet addiction among internet users: an online questionnaire survey. *PloS one*, 10(10), e0137506.
- Xin M, Xing J, Pengfei W, Houru L, Mengcheng W, Hong Z. (2018). Online activities, prevalence of internet addiction and risk factors related to family and school among adolescents in China. *Addictive Behaviors Reports*. 7, 14-8.

- Yao, M. Z., & Zhong, Z. J. (2014). Loneliness, social contacts and Internet addiction: A cross-lagged panel study. *Computers in Human Behavior*, 30, 164-170.
- Yener, Ö., & Gülaçtı, F. (2010). Benlik kavramı ve benlik gelişimi: Bilen Benlik ve Gereksinim Var mı?. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(2), 20-38.
- Yılmaz, E., Yılmaz, E., & Karaca, F. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Genel Tıp Dergisi*, 18(2).
- Young, K. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences, *The American Behavioral Scientist*, 48(1).
- Yöyen, E. (2017). Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(6), 2185-2198.

EKLER

Ek 1: Bilgilendirilmi Onam Formu

**YET K N B REYLERDE NTERNET BA İMLİLİ İNİN YALNIZLIK VE BENL K
SAYGISIYLA OLAN L K S N N NCELENMES**

De erli Katılımcı;

Bu alı ma, Prof. Dr. Mehmet akıcı danı manlı ında Yakın Do u Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı ö rencisi Psk. Hatice ATA tarafından yeti kin bireylerde internet ba ımlılı ının yalnızlık ve benlik saygısıyla olan ili kisini ara tırmak amacıyla yürütölen bir tez çalı masıdır.

Bu ara tırmaya katılmak tamamen gönüllölük esasına dayalı olup, ara tırmaya katılmanız için 18 ve üstü ya aralı ında olmanız gerekmektedir. A a ıdaki onay kutucu unu “evet” ekinde i aretlerseniz ara tırmaya gönüllö olarak katılmayı kabul etmi sayılırsınız. Ara tırma kapsamında kimlik bilgileri gibi özel bilgiler istenmemektedir. Bu alı ma süresince toplanan veriler yalnızca akademik ara tırma amacı ile kullanılacaktır ve yalnızca ulusal/uluslararası akademik toplantılarda ve/veya yayınlarda sunulacaktır. Ara tırmadan herhangi bir sebeple ayrılmak isterseniz, ara tırma ekibi ile a a ıda yer alan bilgileri kullanarak ileti ime geçebilirsiniz. Uygulama yakla ık olarak 15 dakika sürmektedir. Çalı mayaya katılmayı Kabul edip, ölçek maddelerini doldurmaya ba ladıktan sonra herhangi bir nedenle bataryayı tamamlamak istemezseniz, ölçe i yarıda bırakıp süreci sonlandırabilirsiniz. Bu konu ile ilgili herhangi bir sorunuz ya da endi eniz olursa a a ıdaki ileti im bilgilerinden ula abilirsiniz.

Iginiz ve katılımınız için imdiden te ekkür eder, saygılar sunarız.

Ara tırma Ekibi: Psk. Hatice ATA

İleti im telefon : 0542 886 11 63

e-posta : hatice.ata00@yahoo.com

Ek 2: Kişisel Bilgi Formu

1. Yaşınız:

18-25 26-35 36-45 46 ve üstü

2. Cinsiyetiniz:

Kadın Erkek

3. Uyruğunuz

KKTC TC KKTC-TC Diğer (Belirtiniz).....

4. Medeni Durumunuz:

Bekâr İlişkisi var Evli Boşanmış Diğer(.....)

5. Eğitim Durumunuz:

İlkokul Ortaokul Lise Üniversite Lisansüstü

6. Çalışma Durumunuz:

Çalışıyor Çalışmıyor Emekli

7. İnterneti Kullanmaya Başlama Yaşınız:

7-18 19-30 31 ve üstü

8. İnternet Kullanmaya Teşvik Eden

Arkadaş Kendisi... Aile

9. Gün İçinde İnternette Geçirilen Zaman

0-2 saat 2-5 saat... 5 saat ve üstü

10. İnterneti Hangi Amaçla Kullanıyorsunuz

Ek 3: İnternet Bağımlılığı Ölçeği

ÖLÇEK	Hiçbir Zaman	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
1. İnternet kullanma isteğimi kontrol edemiyorum.				
2. Her sabah ilk işim internete bağlanmaktır.				
3. Yapmam gereken bir iş çıktığında bile internetin başından kalkamıyorum.				
4. İnternetsiz bir yaşam, benim için sıkıcıdır.				
5. İnternet kullanma zamanımı azaltmaya çabalıyorum fakat bunu asla başaramıyorum.				
6. İnternet kullanmazsam rahatsızlık hissederim.				
7. İnternet bağlantısı olmadığı zaman, kendimi çok sinirli hiss ediyorum.				
8. İnternet kullandığım zaman kendimi daha dinamik hiss ediyorum.				
9. Uzun bir süre internet kullanmadığımda, kendimi üzgün hiss ederim.				
10. İnterneti kullanmazsam kendimde bir eksiklik hiss ediyorum.				
11. İnternette giderek daha fazla zaman geçiriyorum.				
12. Her zaman kısa bir süre için internet kullanmak istiyorum ama daima uzun süre internet kullanıyorum.				
13. İnternette umduğumdan daha fazla zaman geçiriyorum.				
14. Doyum sağlamak için, internette daha fazla zaman geçiriyorum.				
15. Başkaları internette çok zaman harcadığını söyler.				
16. Çok fazla İnternet kullandığım için kendime daha az zaman ayırıyorum.				
17. Uyku zamanımı İnternet kullanarak geçiriyorum.				
18. İnternet kullanırken yemek yemeyi unutuyorum.				
19. İnterneti bütün gece kullandığım için kendimi halsiz hiss ediyorum.				
20. Kişilerarası ilişkilerimi zayıflatmasına rağmen hala internet kullanmaya devam ediyorum.				
21. İnternete yoğunlaştığımdan arkadaşlarımı ihmal ediyorum.				
22. İnterneti kullandığım için sırt ağrısı çekiyorum.				
23. İnternet kullandığım için işlerim aksıyor.				
24. İnternet yüzünden ailemle daha az zaman geçiriyorum.				
25. İnternet yüzünden kendime yeterince boş zaman ayıramıyorum.				
26. İnternet kullanımı sağlığımla bozuyor.				

Ek 4: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

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

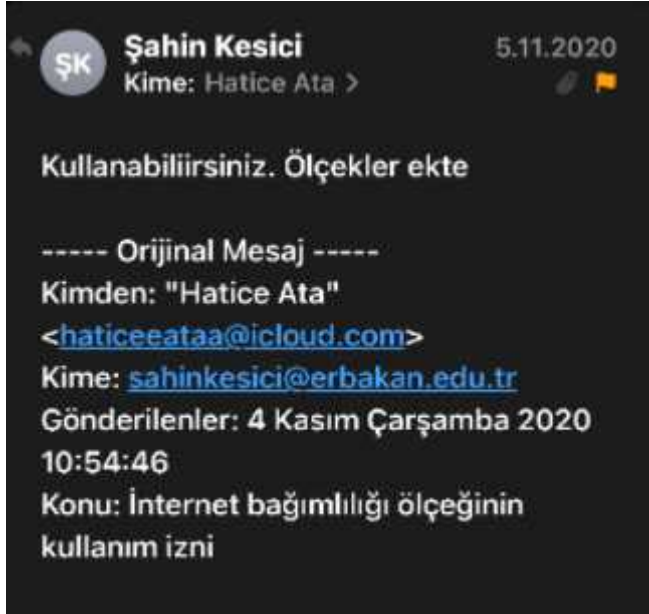
Ek 5: UCLA Yalnızlık Ölçeği

UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki her cümleyi dikkatle okuduktan sonra, her ifadenin yanındaki kutulardan size en uygun olan birinin içine (x) işareti koyunuz. Lütfen sadece bir seçeneği işaretleyiniz.

	1.Hiç uygun değil	3.Bazen uygun	1	2	3	4
	2.Nadiren uygun	4.Sık sık uygun				
1	Kendimi çevredeki diğer insanlarla uyum içinde hissediyorum.		1	2	3	4
2	Arkadaşım yok.		1	2	3	4
3	Başvurabileceğim hiç kimse yok.		1	2	3	4
4	Kendimi yalnız hissediyorum.		1	2	3	4
5	Kendimi bir arkadaş grubunun bir parçası gibi hissediyorum.		1	2	3	4
6	Çevremdeki insanlarla bir çok ortak yönüm var.		1	2	3	4
7	Artık hiç kimseyle samimi değilim.		1	2	3	4
8	İlgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşılmıyor.		1	2	3	4
9	Dışa dönük bir insanım.		1	2	3	4
10	Kendimi yakın hissettiğim insanlar var.		1	2	3	4
11	Kendimi toplum dışı bırakılmış hissediyorum.		1	2	3	4
12	Sosyal ilişkilerim yüzeyseldir.		1	2	3	4
13	Hiç kimse beni gerçekten iyi tanımıyor.		1	2	3	4
14	Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.		1	2	3	4
15	İstedğim zaman arkadaş bulabilirim.		1	2	3	4
16	Beni gerçekten anlayan insanlar var.		1	2	3	4
17	Bu kadar dışı itilmiş olmaktan ötürü mutsuzum.		1	2	3	4
18	Çevremde insanlar var fakat benimle değiller.		1	2	3	4
19	Konuşabileceğim insanlar var.		1	2	3	4
20	Derdimi söyleyebileceğim insanlar var.		1	2	3	4

Ek 6 : İnternet Bağımlılığı Ölçeği Kullanım izni



Ek7 : UCLA Yalnızlık Ölçeği Kullanım izni



Ek 8 : Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Kullanım izni



Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği
Turkish Association for Child and Adolescent
Psychiatry

İLGİLİ MAKAMA

Hatice Ata'nın Rosenberg adlı ölçeği kullanmasına
derneğimiz tarafından izin verilmiştir.

Prof. Dr. Eyyüp Sabri Ercan
Dernek Başkanı

Tel : 90-541-440 33 54 Fax :90 - 312 - 440 33 46
Web: www.cocukpsiki.org.tr Eposta: ogepder@gmail.com
Adres: Cinnah Cad. 35/12 , 06700 Ankara, Türkiye

Ek 9 : Etik Kurul Onay Formu



BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

17.12.2020

Sayın Hatice Ata
Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yaptığımız YDÜ/SB/2020/864 proje numaranlı ve "**Yetişkin Bireylerdeki İnternet Bağımlılığının Yalnızlık Ve Benlik Saygısıyla Olan İlişkinin İncelenmesi**" başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Doçent Doktor Direnç Kanol
Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü

Direnç Kanol

Not: Eğer bir kuruma resmi bir kabul yazısı sunmak istiyorsanız, Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na bu yazı ile başvurup, kurulun başkanının imzasını taşıyan resmi bir yazı temin edebilirsiniz.

Ek : 10 ntihal Raporu

YETİŞKİN BİREYLERDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI, YALNIZLIK VE BENLİK SAYGISI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ORJİNALLİK RAPORU

% **10**

BENZERLİK ENDEKSİ

% **9**

İNTERNET KAYNAKLARI

% **4**

YAYINLAR

%

ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

