

T.C.
Mersin Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

İNTERNET BAğIMLILIğINI YORDAYAN DEğİŞKENLERİN
İNCELENMESİ

Gölmisal TURNALAR KURTARAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Mersin, 2008

T.C.
Mersin Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

İNTERNET BAĞIMLILIĞINI YORDAYAN DEĞİŞKENLERİN İNCELENMESİ

Gölmisal TURNALAR KURTARAN

Danışman: Yrd. Doç.Dr. Zölal ERKAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Mersin, 2008

Tez Kabul Sayfası


Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne,

Gülmisal TURNALAR KURTARAN tarafından hazırlanan "İnternet Bağımlılığını Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi " başlıklı bu çalışma, jürimiz tarafından, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başarılı

Başarısız





Başkan Yrd.Doç.Dr. Zülal ERKAN
(Danışman)




Üye Yrd.Doç. Dr. Binnaz KIRAN ESEN





Üye Yrd.Doç.Dr. Işıl ÜREDİ

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim elemanlarına ait olduklarını onaylarım.

14.10/2008


Prof. Dr. A. Nükhet ADIYEKE
Enstitü Müdürü

ÖNSÖZ

Teknolojinin gelişmesi ile beraber, hayatımızın vazgeçilmez bir bilgiye ulaşım, iletişim ve eğlence aracı haline gelen internetin, özellikle ergenler arasında oldukça yaygın bir hal aldığı ve hatta uygunsuz kullanım şekillerinin arttığını gözlemlememle birlikte bir ortaöğretim kurumunda çalışıyor olmamın da etkisiyle, ergenlerde internet bağımlılığını yordayan değişkenlerin incelendiği bu araştırma, şekillendi. Dilerim, elde edilen bulgular ve getirilen öneriler, tüm araştırmacı ve eğitimcilerle katkı sağlar.

Çalışmanın hemen her aşamasında, birçok kişinin önemli katkıları ve destekleri olmuştur. Öncelikle, bu araştırmanın planlanması, yürütülmesi ve değerlendirilmesi aşamasında yol gösteren Yrd.Doç.Dr. Zülal ERKAN'a, jüri üyeleri Yrd.Doç.Dr. Işıl ÜREDİ ve Yrd. Doç.Dr. Binnaz KIRAN ESEN'e,

Yapıcı eleştirilerini ve manevi desteklerini esirgmeden, sık sık görüşlerine başvurduğum, beni hiç kırmayıp büyük bir nezaketle aydınlatıcı cevaplar veren ve çalışmanın analizinde çok önemli katkıları olan, Yrd.Doç.Dr. Bülent GÜNDÜZ' e ve Ar.Gör. Öner ÇELİKKALELİ' ye, ayrıca Yrd.Doç.Dr. Yusuf İNANDI'ya,

Bu araştırmayı destekleyen Mersin Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Birimine (**BAP_SOBE EB (GTK) 2006- 3 YL**),

Veri toplama araçlarının uygulanmasında destek olan, değerli psikolojik danışman arkadaşlarıma,

Verilerin bilgisayara geçirilmesini sağlayan çok değerli eşim Semih KURTARAN' a,

Tezin yazma aşamasındaki desteklerinden dolayı, oda arkadaşım ve değerli meslektaşım, Hatice ÇELİK'e,

Tez çalışması sırasında ortaya çıkan her sıkıntıda birbirimize yaslanarak yola devam ettiğimiz, yol arkadaşım, Pınar SAĞLAM'a,

Araştırmanın her aşamasında, anlayışlarını, manevi destek ve ilgilerini esirgemeyen sevgili ailelerim, Nebiha ve Bahattin KURTARAN'a, Gönül, Ahmet, Yusuf ve İrfan TURNALAR'a,

Anlayışı, sabrı ve sonsuz sevgisiyle her zaman yanımda olan sevgili eşim, hayat arkadaşım Semih KURTARAN'a ve Hayatıma anlam katıp, gözlerindeki o sevgi dolu ışıltılarla bana güç veren, can parçam çocuklarım Setenay ve Semih Yiğit KURTARAN'a en içten dileklerle teşekkür ederim.

ÖZET

İNTERNET BAĞIMLILIĞINI YORDAYAN DEĞİŞKENLERİN İNCELENMESİ

Bu çalışmanın amacı, yalnızlık, depresyon ve benlik saygısı değişkenlerinin ergenlerin internet bağımlılığını yordamadaki katkılarını belirlemektir.

Araştırmaya, 2006-2007 eğitim-öğretim yılında Mersin ili merkezinde, genel, meslek ve Anadolu liselerinde öğrenim gören, 650 öğrenci katılmıştır. Araştırmada, öğrencilerin internet bağımlılık düzeyini belirlemek için, “İnternet Bağımlılık Ölçeği”; yalnızlık düzeylerini ölçmek için, “UCLA Yalnızlık Ölçeği”; benlik saygılarını ölçmek için, “Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği (CBSÖ)”; depresyon düzeyini belirlemek için, “Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği” kullanılmıştır. Öğrencilerin, demografik özelliklerini belirlemek için ise, araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır.

Araştırmada elde edilen verilerin istatistiksel analizi için, “SPSS” paket programının 11.5 sürümü kullanılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde, Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ve Aşamalı Çoklu Doğrusal Regresyon Analizinden yararlanılmıştır. Araştırmada, hata payı üst sınırı 0.05 olarak kabul edilmiştir.

Bu araştırmanın sonucunda, internet bağımlılığını, benlik saygısının negatif yönde, yalnızlığın ise pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı, ancak depresyonun, istatistiksel olarak anlamlı olacak kadar yordamadığı görülmüştür.

Anahtar kelimeler: İnternet bağımlılığı, Yalnızlık, Depresyon, Benlik Saygısı

ABSTRACT

EXAMININ THE VARIABLES PREDICTED INTERNET ADDICTION

The purpose of this study is to determine depression, loneliness and self respect's contribution to examine internet addiction.

650 students who have education in General, Occupational and Anatolian high schools in the centre of Mersin during the education years, 2006-2007 have been participated in this study. In the study, in order to identify addiction level, "Internet Addiction Scale", in order to measure the loneliness level, "UCLA Loneliness Scale" in order to measure their self respect "Coopersmith Self Respect Scale CBSÖ" in order to clarify the level of their depression "Depression Scale for Children" have all been applied to the group. Moreover, in order to point out the demographic features of the students, "Personal Information Form" developed by the researcher has been applied.

For data analysis, the SPSS for windows version 11.5 was used. Seperate stepwise linear multiple regression analysis and linear multiple regression analysis were administered to the data. Significance level was 0.05 for all analyses.

The results have showed that self respect has predicted internet addiction and there were a significant negative relationship between these variables, on the other hand loneliness has predicted internet addiction significantly and there were a positive relationship between two variables. However, depression did not have significant effect on the internet addiction.

Key Word: Internet addiction, Depression, Loneliness, Self respect.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	i
ÖZET.....	ii
ABSTRACT.....	iii
Tablolar Listesi.....	vii
Ekler Listesi.....	viii
GİRİŞ.....	1
Araştırmanın Amacı.....	4
Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi.....	5
Sayıtlar.....	6
Sınırlılıklar.....	6
Tanımlar.....	7

I. BÖLÜM

KAVRAMLAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	8
I.1.İnternet.....	8
I.2.Bağımlılık.....	8
I.3. Bağımlıların Benlik Özellikleri.....	10
I.4. İnternet Bağımlılığı.....	11
I.4.1.Diğer Psikiyatrik Hastalıkların Belirtisi Olarak İnternet Bağımlılığı	13
I.4.2.Ayrı Bir Hastalık Olarak İnternet Bağımlılığı.....	14
I.5. İnternet Bağımlısı Kişilerin Özellikleri.....	21
I.6. Depresyon.....	23
I.7. Yalnızlık.....	24
I.8. Benlik Saygısı.....	25

I.9. İlgili Araştırmalar.....	26
I.9.1. İnternet Bağımlılığı ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar.....	26
I.9.2. Ülkemizde Yapılan Çalışmalar.....	40

II. BÖLÜM

YÖNTEM.....	48
II.1. Araştırma Modeli.....	48
II.2. Evren – Örneklem.....	48
II.3. Veri Toplama Araçları.....	52
II.3.1. İnternet Bağımlılık Ölçeği.....	52
II.3.2. UCLA Yalnızlık Ölçeği.....	53
II.3.3.Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği.....	54
II.3.4. Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği.....	55
II.3.5. Kişisel Bilgi Formu.....	57
II.4. Verilerin Toplanması.....	57
II.5. Verilerin Analizi.....	58

III. BÖLÜM

BULGULAR.....	59
III.1. Depresyon, Yalnızlık, Benlik Saygısı Değişkenlerinin, Ergenlerin İnternet Bağımlılığını Yordamadaki Katkılarına İlişkin Bulgular.....	59
III.2. Depresyon, Yalnızlık, Benlik Saygısı Değişkenlerinin İnternet Bağımlılığını Yordamadaki Gücünü Belirlemeye İlişkin Bulgular.....	62

IV. BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM.....	63
Depresyon, Yalnızlık, Benlik Saygısı.....	63

V. BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER.....	66
V.1. Sonuç.....	66
V.2. Öneriler.....	67
Kaynakça.....	68
Ekler.....	75

TABLULAR LİSTESİ**Tablo No**

Tablo-1 Araştırmanın Evren ve Örneklemine Yüzdelerle Dağılım Tablosu.....	49
Tablo-2 Örneklem Giren Öğrencilerin Demografik Özelliklere Göre Dağılımı.....	50
Tablo-3 İnternet Bağımlılığını Yordamada Kullanılan Değişkenlerin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Korelasyon Matrisi.....	60
Tablo-4 Depresyon, Yalnızlık, Benlik Saygısı Değişkenlerinin İnternet Bağımlılığının Ne Kadarını Açıkladığına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Tablosu.....	61
Tablo-5 Depresyon, Yalnızlık, Benlik Saygısı Değişkenlerinin İnternet Bağımlılığını Yordama Güçlerine İlişkin Aşamalı Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Tablosu.....	62

EKLER LİSTESİ

Ek-1: İnternet Bağımlılık Ölçeği.....	75
Ek-2: Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği (ÇDÖ).....	77
Ek-3: COOPERSMİTH Benlik Saygısı Ölçeği.....	78
Ek-4: UCLA Yalnızlık Ölçeği (UCLA_LS).....	80
Ek-5: Kişisel Bilgi Formu.....	81

GİRİŞ

Günümüzde tüm dünyayı saran internet ağının temeli A.B.D ve Sovyet Rusya arasındaki rekabete dayanmaktadır. Aslında tarihçesine bakıldığında internet ağının temelini bu rekabetten de geriye gittiği görülecektir. 1836 yılında telgrafın bulunmasıyla insanlar arasında iletişimin arttığı gözlenmiştir. Ancak günümüzde internetin temelini oluşturan telefon 1876 yılında Alexander Graham Bell tarafından keşfedilmiştir. Rusya'nın ilk yapay dünya uydusu olan Sputnik'i 1957 yılında uzaya fırlatması, teknolojik birçok yeniliğin ortaya çıkmasını sağlarken internetin de temel taşlarını oluşturmuştur. Sputnik'in fırlatılması üzerine ABD Savunma Bakanlığı, bilim ve teknolojinin orduya en iyi şekilde uygulanması için ARPA (Advanced Research Projects Agency) Projesini başlatmıştır. Amerikan hava kuvvetleri, 1962 yılında ABD'ye yapılabilecek bir nükleer saldırıdan sonra bile uçakları üzerindeki kontrolünü nasıl sürdürebileceğini araştırmaya başlamıştır. Bu amaçla, yapılan araştırmada merkezi olmayan askeri bir bilgisayar ağının tüm ülkeye yayılabileceği ve bir nükleer saldırıya karşılık, karşı saldırı yapılabileceği gösterilmiştir. ARPA projesi bu ağı desteklemiş ve ARPANET adını almıştır. Aynı yıl içinde Masachuset teknoloji Enstitüsünde çalışan J.C.R. Licklider, 1962 yılında karşılıklı bilgi transferini sağlayacak küresel bir sistem olarak değerlendirilen Galactic Network hakkında bir kitap çıkarmış ve bu kitap, internetin temel taşlarını oluşturan farklı bir boyut olarak kabul edilmiştir. Bu gelişmeden sonra, L. Kleinrock'un laboratuvarında ilk internet bağlantısı Eylül 1969 tarihinde kurulmuş ve böylece ilk fiziksel ağ California'da oluşturulmuştur. Terminal sayısı 1972 yılında 23 ana makineye ulaşmış ve **elektronik posta** kavramı ortaya çıkmıştır. ABD 1976 yılında radyo ve uydu bağlantılarını bu ağ üzerinde birleştirmiştir. Soğuk savaşın etkisini yitirmesiyle, 1980'li yıllarda akademik ve ticari çevreler, bu bilgisayar sistemine

ilgi göstermeye başlamışlar ve böylece internet kullanıcı sayısı ile fiziksel yapısı 1990'lı yıllarda katlanarak artmıştır. Dünyadaki bu teknolojik gelişimle beraber, ülkemizde de internetin gelişimi hızlanmış internet teknolojisi toplum içerisindeki yerini almıştır. İnternet teknolojisi, ülkemize ilk olarak 1987 yılında Ege Üniversitesi'nin öncülüğünde kurulan, Türkiye Üniversite ve Araştırma Kurumları Ağı ile gelmiştir. Daha sonra, 1991 yılında ODTÜ-TÜBİTAK tarafından TR-NET adlı bir projeye gerekli çalışmalar yapılarak 12 Nisan 1993 tarihinde ODTÜ Ankara- Washington ABD arasında kurulan kiralık bir hatla kullanıma sunulmuştur. Aynı yıl ODTÜ ve Bilkent Üniversitesi ilk "tr" uzantılı iki web sitesi hazırlamışlardır. O günden bu güne ülkemizde "com, net, org, tr" uzantılı binlerce web sitesi kurulmuştur (Sevindik, 2003: 9-12).

1962 yılında internetin temelleri atıldığında belki de hiç kimse bu kadar kısa sürede bu kadar güçlü, etkili bir iletişim ve bilgi paylaşım aracı olacağını düşünmemişken internet şimdi, günümüzün en önemli bilgi paylaşım araçlarından biri haline gelmiştir. Çağlar boyunca büyük bir sorun olan bilginin bir yerden başka bir yere zahmetsizce taşınması günümüzde internet sayesinde çok kolay hale gelmiştir. İnternet devrimi her birimizi etkilemeye ve hızla büyümeye devam etmektedir. Gün geçtikçe internet bilgi paylaşımının yanı sıra haberleşme, alış veriş yapma, sohbet etme ve bir oyun oynama aracı haline gelmiştir. Artık günümüz teknoloji ve hız çağında zamanı en iyi ve en verimli şekilde kullanmak adına kullanılan bu teknolojinin olumlu yanları insanlar arasında hızlı bir şekilde yer edinmiş ve insanlar birçok işlemlerini, alışverişlerini, iletişimlerini, hatta arkadaşlıklarını internet aracılığı ile sağlamaya başlamışlardır (Akınoğlu, 2002: 6-9).

Kısa bir zaman içinde evlerimizin, iş yerlerimizin kısaca hayatımızın vazgeçilmez bir parçası haline gelen internet; getirdiği büyük kolaylıkların yanı sıra insan hayatından önemli bazı şeyleri de götürmeye başlayarak (kişileri tembelleğe

itmesi, insanlar arasındaki iletişimi azaltması ve insanları asosyal bir varlık haline getirmesi vb.) yeni bir araştırma konusu haline gelmiştir. Bu alanda ilk çalışmayı yapan kişi olan Young (1996), internet kullanımını DSM IV (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)'ün kumar bağımlılığı ölçütlerini uyarlayarak araştırmıştır. Young'ın ardından birçok araştırmacı internet bağımlılığı kavramını tartışmış, tanımlamaya çalışmış ve çeşitli testler geliştirerek bu konuyu araştırmışlardır. Örneğin; Davis (2001), Bilişsel- Davranışçı yaklaşımla bu kavrama açıklık getirmeye çalışmış ve İnternette Bilişsel Durum Ölçeği (İBDÖ, Online Cognition Scale)'ni geliştirmiştir; Morahan-Martin ve Schumacher (2000) Patolojik İnternet Kullanımı (PİK) olarak adlandırdıkları davranışı incelemişler ve PİK'i 13 maddelik bir ölçek ile değerlendirerek 4 ya da daha çok olumlu yanıt verenleri patolojik internet kullanıcıları (Pİ kullanıcılar) olarak tanımlamışlardır; Caplan (2002), Genellenmiş Problemlili İnternet Kullanım Ölçeği (Generalized Problematic Internet Use Scale)'ni literatüre kazandırırken daha birçok araştırmacı kendi araştırmasını yürütürken internet bağımlılığını ölçmeye yönelik yöntemler geliştirmişlerdir. Bunlarla beraber Nichols ve Nicki (2005), Yellowless ve Marks (2005) gibi birçok araştırmacı internetin hangi aktivitelerinin bağımlılığa yol açtığını bulmaya çalışırken; Tsai ve Lin (2003), Chak ve Leung (2004), Koch ve Pratarelli (2004) vb. gibi araştırmacılar da internet bağımlısı kişilerin benlik özelliklerini araştırmışlardır.

Ülkemiz de ise bu konu 2000'li yıllarda araştırmacıların ilgisini çekmeye başlamış ve araştırmalarının konusu haline gelmeye başlamıştır. Örneğin; Bayraktar (2001), internet kullanımının ergen gelişimindeki rolü üzerinde dururken; Ayaroğlu (2002), kız ve erkek üniversite öğrencilerinin internet kullanımları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki üzerinde durmuştur. Diğer taraftan, Bölükbaş (2003) ve Sevindik (2003), internet kafelerin durumlarını değerlendirirken; Ersoy ve Yaşar

(2003), Orhan ve Akkoyunlu (2004), ilköğretim öğrencilerinin internet kullanma durumlarını araştırmışlardır. Özcan ve Buzlu (2005), “İnternet Bilişsel Durum Ölçeği-İBDÖ (Online Cognition Scale-OCS)”nin geçerlik ve güvenilirliğinin incelenmesi amacıyla bir çalışma yürütmüşlerdir. Cengizhan (2005), aşırı internet kullanımını belirlemeye çalışarak öğrencilerin sorun olarak nitelendirdikleri bulgular üzerinde dururken; Yalçın (2003) da interneti sosyolojik açıdan açıklamaya çalışmıştır. Bunun yanı sıra, Esen (2007), internet bağımlılığını, akran baskısı ve algılanan sosyal destek değişkenleri açısından incelemiştir. Ancak görüldüğü gibi özellikle ülkemizde, internet bağımlılığını yordayan değişkenlerin belirlenmesi üzerine yapılan çalışmalar oldukça sınırlı sayıdadır. Bu doğrultuda araştırmada, internet bağımlılığını yordadığı düşünülen bazı değişkenler (yalnızlık, depresyon, benlik saygısı) incelenmiştir.

Araştırmanın Amacı:

Ergenler, teknolojiye daha çok ilgi duydukları için interneti diğer yaş gruplarına göre daha çok kullanmaktadırlar (Treuer, Fabian ve Füredi, 2001; Widjanto ve McMurrin, 2004). Ergenlerin interneti özellikle, araştırma, ödev yapma, sosyal ilişki kurma, müzik ve film indirme, oyun, pornografi vb. nedenlerle kullandıkları birçok araştırma bulgusuyla da desteklenmektedir (Morahan- Martin ve Schumacher, 2000; Simkova ve Cincera, 2004; Leung, 2004; Li ve Chung, 2006). Ergenlerin farklı alanlardaki bu kullanım sıklığı, onları internetin olumsuz yönlerinden etkilenen bir risk grubu haline getirmekte ve ergenlerin internet bağımlısı olma ihtimali yükselmektedir. Ancak özellikle ülkemizde, internet bağımlılığının nedenlerinin ortaya konmaya çalışıldığı araştırmaların sınırlı sayıda olduğu gözlenmektedir. Bu nedenle bu araştırmada, depresyon, yalnızlık ve benlik saygısı değişkenlerinin, ergenlerin internet bağımlılığını yordamadaki katkılarını belirlemek amaçlanmaktadır. Bu genel amaç çerçevesinde aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Depresyon, yalnızlık ve benlik saygısı değişkenleri, ergenlerin internet bağımlılığının ne kadarını yordamaktadır?
2. Depresyon, yalnızlık ve benlik saygısı değişkenlerinin ergenlerin internet bağımlılığını yordamadaki gücü nedir?

Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi:

Günümüz koşullarında, insanların yoğun çalışma temposu nedeniyle, çocukları ile yeterince ilgilenemedikleri, çocukların ise okul, kurs ve ev üçgeninde sıkıştıkları görülmektedir. Bu yoğun çalışma temposunun içinde, kendi dünyasıyla baş başa kalan çocuk ve ergenlerin, boş zamanlarını, sokaklardaki oyun alanlarından çok, sanal âlemin dayanılmaz çekiciliğine kapılarak, bilgisayar ve internetle geçirdikleri gözlenmektedir. Çağımızın en önemli teknolojik gelişmelerinden biri olan ve yaşamımızın bir parçası haline gelen internet, etkili kullanıldığında zaman ve mekân sınırı olmaksızın istenilen her an bilgiye ulaşılma kolaylığı sağlamakla birlikte doğru kullanılmadığında da, özellikle ergenler ve çocuklar üzerinde, olumsuz etkilere neden olabilmektedir. İnternet, ergenlerin gerçekte kuramadıkları dostlukları, chat odalarında veya mail adreslerinde aramaya, internette sörf yapıp amaçsızca dolaşmaya ve bitmek bilmeyen oyunlar oynamaya başlamaları ile birlikte bir sorun olarak karşımıza çıkmaya başlamış ve araştırma için merak uyandıran bir konu haline gelmiştir. Griffiths (1999) ve Beard (2005), internetin bağımlılık yapıcı etkilerinin olduğunu, göz ardı edilemeyecek kadar önemli bir sorun haline gelebileceğini belirtmişlerdir. İnternet bağımlılığı ile ilgili literatür incelenirken, yaş, cinsiyet gibi demografik özelliklerden (Scherer ve Bost, 1997; Morahan-Martin ve Schumacher, 2000; Treuer, Fabian ve Füredi, 2001; Niemz, Griffiths ve Banyard, 2005; Yang ve Tung, 2007), düşük özgüven (Armstrong, Philips ve Sailing, 2000), içe ve dışa dönüklük (Koch ve Paratarelli, 2004), akran baskısı ve algılanan sosyal destek (Esen, 2007), yalnızlık (Morahan- Martin ve Schumacher, 2000;

Sanders ve diğlerleri, 2000; Kraut ve diğlerleri, 2002; Whang, Lee ve Chang, 2003; Nalva ve Anand, 2003) ve depresyon (Young ve Rodgers, 1998; Bayraktar, 2001; Kraut ve diğlerleri, 2002; Whang, Lee ve Chang, 2003; Kim ve diğlerleri, 2006; Yang ve Tung, 2007; Sanders ve diğlerleri, 2000; Niemz, Griffiths ve Banyard, 2005) ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi ortaya koymaya çalışan araştırmalarla karşılaşılmıştır. Ancak yine de yapılan bu araştırmalar, internet bağımlılığının nedenlerini ortaya koyma konusunda yeterli olmamıştır. Dünyada olduğu gibi, ülkemizde de internet bağımlılığının nedenlerine yönelik yapılan araştırmalar, oldukça sınırlı sayıdadır. Bu nedenle, bu çalışmada, yalnızlık, depresyon ve benlik saygısı değışkenlerinin internet bağımlılığının ne kadarını yordadığı tespit edilmeye çalışılarak, elde edilen bulguların, internet bağımlılığının nedenlerinin ortaya konulması konusunda Rehberlik ve Psikolojik Danışma alanında çalışan uzmanlara fikir vereceğı düşünölmektedir.

Sayıtlar:

1. Araştırmaya katılan öğrenciler, uygulanan veri toplama araçlarına içtenlikle cevap vermişlerdir.

Sınırlılıklar:

1. Değışkenler, ölçme araçlarının ölçtükleri özelliklerle sınırlıdır.
2. Araştırma kesitsel olduğundan, kesitsel araştırma deseninin tüm dezavantajları bu araştırma için de söz konusudur.
3. Toplum bilimleri alanında yapılan araştırmalar için geçerli olan sınırlılıklar bu araştırma için de söz konusudur.

Tanımlar:

İnternet Bağımlılığı: Kullanıcının online kullanımını kontrol yeteneğini, ilişkisel, mesleki ve sosyal problemlere sebep olacak derecede etkileyebilen, yeni ve genellikle tanınmamış klinik bir rahatsızlıktır (Young, 2007: 671)

Depresyon: Derin üzüntülü bir duygudurum içinde düşünce, konuşma ve hareketlerde yavaşlama ve durgunluk, değersizlik, küçüklük, güçsüzlük, isteksizlik, karamsarlık duygu ve düşünceleri ile fizyolojik işlevlerde yavaşlama gibi belirtileri içeren bir sendromdur (Öztürk, 1994: 224).

Benlik Saygısı: Coopersmith (1967)'e göre, bireyin kendisiyle ilgili değerlendirmelerdir. Kişinin kendisini yeterli, önemli, başarılı ve değerli bulup bulmadığı gibi inançlarını ve kendisini kabul edip etmeme gibi tutumlarını ifade eder. Kısaca benlik saygısı, kişinin kendisine karşı tutumları ifade edilen değerliliğin kişisel yargısıdır (aktaran Yüksel, 2006: 8).

Yalnızlık: Peplau ve Perlman (1982)'a göre, bireyin, kişisel ilişkilerinin, arzuladığından daha az olması sonucu ortaya çıkan duygu durumudur (aktaran Ayaroğlu, 2002: 7).

I. BÖLÜM

KAVRAMLAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde, internet, bağımlılık ve internet bağımlılığı, depresyon, yalnızlık, benlik saygısı kavramları konusunda açıklayıcı bilgilere yer verildikten sonra internet bağımlılığı ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılmış araştırmalara yer verilmiştir.

I.1. İnternet

İnterneti, dünyanın farklı coğrafi mekânlarında bilgisayarların birbirlerine bağlanarak oluşturdukları ve milyonlarca kullanıcının aynı anda veya farklı zamanlarda kullandığı bir iletişim ağı veya ağlar ağı olarak tanımlamak mümkündür (Yalçın, 2003: 77). Yeni bir kavram olan internet alışkanlığı kavramı gün geçtikçe toplumda internet bağımlılığı kavramı haline dönüşmektedir. Çok yeni olan bu kavram, Morahan-Martin, Schumacher (2000), Davis (2001), Caplan (2002) gibi bazı araştırmacılar tarafından “patolojik internet kullanımı”, Young (1996), Griffiths (1999) gibi bazı araştırmacılar tarafından da “internet bağımlılığı” olarak adlandırılmıştır. Burada “internet bağımlılığı” kavramına girmeden önce “bağımlılık” kavramının nasıl tanımlandığına ve bağımlı kişilik özelliklerinin neler olduğuna bakmak yararlı olacaktır.

I.2. Bağımlılık

Yasadışı madde kullanımından, rüşvet yemeye, çikolata yeme bağımlılığına kadar insanoğlunun bağımlılık sergilediği birçok kötü alışkanlıkları vardır. Bağımlılığı tanımlamanın zorluğunu anlayan Vaillant (1992) şunu önermiştir, “kullanıma hazır, sıkı bir tanım bulmaya çalışmak yerine, onu bir dağa ya da mevsime benzetmeliyiz, tıpkı yaşandığı zaman görülen bir şeymiş gibi”. Bağımlılığın anlaşılması güç yapısına karşın, başlıca 3 önemli özelliği vardır: birincisi o şey için deli olmak veya çok güçlü istek duymak, ikincisi zaman zaman kontrolünü kaybetmek, son olarak da ısrarcı olmak

(aktaran Shaffer, Hall ve Bilt, 2000: 162). Bu 3 özellik bağımlılığı açıklarken bize yolumuzu gösteren bir harita çizmiş bile olsa, bağımlılık kavramı için daha başka betimlemeler de bulunmaktadır. Ziyalar'a (1999: 194) göre, "Bağımlılık, bir maddenin organik bir hastalığın belirtilerini ortadan kaldırma amacını gütmeyen, tekrarlanan dozlarla ve artan miktarlarda alınması sonucu ortaya çıkan önüne geçilmez bir arzu ve istektir, kesilmesi halinde bir takım ruhsal ve bedensel rahatsızlıklar ortaya çıkar". Bu tanımda da olduğu gibi birçok kişi için bağımlılık (addiction) kavramı ilaç almayı içerir. Bundan dolayı belki de resmi tanımların birçoğu ilaç içme konusuna yoğunlaşmıştır. Bu tanımlara rağmen, diğer davranışların da potansiyel olarak bağımlılık yaratabileceği görüşü gittikçe artmaktadır. Bu görüşler, kumar oynama, aşırı yeme, cinsellik, bilgisayar oyunları oynama ve çiftlerin birbirine aşırı bağlılığı gibi farklı etkinlikleri içermektedir. Bu farklılıklar bağımlılık yaratan davranış nelerin oluşturduğunu yeniden tanımlamayı gerekli kılmaktadır. Birçok kişi bağımlılığı neyin oluşturduğunu konusunda görüş sahibidir, fakat gerçekte bu konuda net bir açıklama yapmak zordur. Kimyasal olmayan bağımlılıkların bağımlılık yaratıp yaratmadığını belirlemenin yolu ilaç bağımlılığı için saptanmış olan klinik ölçütlerle karşılaştırmaktır. Bu yöntem, 'televizyon bağımlılığı' ve 'eğlence makinesi bağımlılığı' gibi davranışsal bağımlılıkların klinik olarak tanımlanabilmesini kolaylaştırmaktadır. Uyarıcı maddelere bağımlılık sorunu, değişik zamanlarda farklı görüşlerin etkisi altında yorumlanmıştır. Önceleri karakter bozukluğu ve kişilik yozlaşması olarak ele alınan sorun, zamanla ruh hastalığı, psikopati, mizaç değişmesi, psikonevroz, olumsuz savunma düzenlemesi olarak değerlendirilmiştir. Günümüzde bağımlılık bir davranış biçimi olarak kabul edilmiştir. Bilindiği gibi davranış, belirli çevre koşulları altında canlıların uyarımlara verdiği karşılıktır. Bağımlılık sorunu bir davranış sorunu olarak ele alındığında, bu davranışı oluşturan çevre koşullarının, içten ve dıştan gelen uyarımlarının ve insanın kişilik

özelliklerinin bilinmesi gerekmektedir (Dikmen, 2002: 6).

Bir başka değişle bağımlılık, kişiliğın düşman saydığı güçlere, gerçeklere karşı oluşturduğu bir savunma düzeninden başka bir şey değildir. Onları aşma yerine onlardan kaçışı sağlayan bir savunma aracı bir silah... Ne yazık ki bu silah aynı zamanda kişiliğın kendisine dönüktür ve onu yok etmeye yöneliktir (Dikmen, 2002: 7).

I.3. Bağımlıların Benlik Özellikleri

Ben ya da benlik kişiliğın temel çizgilerini ve özelliklerini verir. Benlik kişilikle iç içe olmakla birlikte, kişilikten farklı özellikler taşır. İnsan kişiliğının başkaları tarafından değerlendirilen karakter ve mizaç gibi bazı özelliklerinin bir bölümünden ya da bütününden haberdar olmayabilir. Bu nedenle benlik insanın kendi kişiliğine ilişkin kanılarının toplamı, insanın kendisini tanıma ve değerlendirme biçimidir. Alkol, uyuşturucu ve uyarıcı madde kullanan ve bu maddelere bağımlı olanlarda benliğın dışı yansıyan yanı bozulmuştur. Başka bir değişle, bağımlılık benliğın işleyişinde bir aksaklık ve bozukluk sonucu oluşur (Köknel, 1983: 101).

Bağımlılarda benliğın dışı yansıyan yanı ve işleyiş biçimindeki en önemli aksaklık ya da bozukluklar şöyle toplanabilir:

- a) İçgüdülerden ve dürtülerden kaynaklanan güdülerin bastırılması, denetlenmesi, düzenlenmesi, engellenmesi yapılmaz. Bütün bu davranışlara içgüdü ve dürtülerin, bilinçdışı karmaşaların kaba gücü egemen olur.
- b) Çevredeki kişi ve nesnelere gerçekçi, sürekli ve tutarlı ilişkiler kurulamaz.
- c) Gerçeği anlamaktan, yaşamaktan, tanımaktan kaçınır. Günlük engellerden ve sorunlardan kurtulmak için gerçek dışı dünya, yapay cennet aranır.
- d) Aileye, eve, çevreye, işe uyum sağlamak için çaba gösterilmez yada gösterilen çabalar yetersiz kalır. Bu nedenle insanlar arası ilişki ve iletişim bozulur.
- e) Çevreden gelen uyarımlar düzenlemez, sınırlanmaz ve zaman içinde sıralanamaz. Bu durum duygu ve düşüncede çatışma, kargaşa yaratır. Bütün sorunlar çözümsüz kalır ya da bütün sorunları çözmek için boş yere çaba harcanır.
- f) Algılama, saklama, hatırlama, düşünme, karşılaştırma, sonuç çıkarma ve yargıya varma gibi zihnin işlevleri kişiliğın farklı katmanlarından kaynaklanan değişik etkilerle iyi çalışmaz ya da kullanılan maddelerin etkisi bu işlevler bozulur. Sonuçta gerçekle bağlantı kurulmaz ve uyum

sağlanmaz.

g) Kavramlar birleştirilemez, bütünleştirilemez, gerçekçi çözümler ve yorumlar yapılamaz. Düşüncelerde saplantı ve sapmalar olur.

h) Günlük yaşamda karşılaşılan engelleri aşmak için toplanan kişilik güçleri, bu engellerden kaçmak için kullanılır.

i) Geleceğe ilişkin amaçlar, beklentiler, umutlar kaybolur. Yaşamın tek amacı bağımlılığı sürdürmek, alkol, uyuşturucu ve uyarıcı madde kullanmak, böylece hazza ve doyuma ulaşmak olur.

j) Toplumda geçerli olan bütün ortak değerlere, inançlara karşı çıkar.

k) Kişiliği kaygıdan kurtaracak olumlu savunma düzenleri kullanılamaz.

Bağımlılık eğilimi gösterenlerin benlik özelliklerini ise şöyle sıralanabilir:

- a) Cinsel duygu, eğilim ve isteklere karşı aşırı duyarlılık
- b) Sürekli maddi doyum arama eğilimi
- c) Fizik güce hayranlık
- d) Alabildiğine sınırsız özerklik
- e) Sorumluluktan kaçma
- f) Bütün yetkilere baş kaldırma
- g) Gerçek dışı yaşam isteği
- h) Gerçekleşmesi olanaksız bir yaşam için sürekli düş kurup serüven peşinde koşma
- i) Engeller karşısında büyük kaygı, sıkıntı, saldırganlık ve tepki
- j) Güvensizlik ve yetersizlik duygusu (Köknel,1983: 102-103).

I.4. İnternet Bağımlılığı

İnternet bağımlılığı terimi ilk defa 1996 yılında Dr. Ivan Goldberg, Mental Hastalıkların Teşhis ve İstatistiği El Kitabı (DSM IV-TR)'na dayanan yapmacık kriterlerin özetini birkaç meslektaşına e-mail attığında bir şaka olarak düşünmüş ve bu yapmacık kriterleri arkadaşlarına bir kez e-maile postaladığında, bazı meslektaşlarının internete bağımlılıkları olduğunu kendisine itiraf etmeleriyle şaşırmıştır. Dr. Ivan Goldberg ilk kez internet bağımlılığı terimini ileri sürdüğünde ciddi değildiye de, şu anda bu terim araştırmacılar tarafından yaygın bir şekilde kullanılan bir terimdir (Kirallo, 2005: 8).

Bazı araştırmacılar internet bağımlılığının var olmadığını savunsalar da, bu görüşe karşı olan araştırmacılar, internet kullanımı yüzünden olumsuz sonuçlar yaşayan

bireylerin olduğu özel olayları tartışmaktadırlar. Online olmalarının ilk bir veya iki yılında ailelerde meydana gelen değişiklikleri araştıran özgün bir çalışmada Kraut, Patterson, Lundmark, Kiesler, Mukopadhyay ve Scherlis (2002: 49–50) yeni internet kullanıcılarının aktivitelerini direkt olarak araştırmışlar ve internetin daha fazla kullanımı ile aile ve yerel sosyal çevre arasındaki iletişimde düşüş olduğunu tespit etmişlerdir. İnternet kullanımından sonra depresyonun ya da yalnızlığın olacağı tahmin edilmemişken, internet kullanımındaki artışın depresyonun ve yalnızlığın artışıyla bağlantılı olduğu da bu çalışma sonucunda bulunmuştur. Morahan – Martin ve Schumacher (2000: 13) üniversite öğrencilerinin internet kullanımlarını araştırdıklarında bu sonuçları kısmi olarak doğrulamışlardır. Morahan – Martin ve Schumacher (2000: 13), patolojik internet kullanımının belirtilerini daha çok yaşadığını ifade eden kullanıcıların (sorumluluklarını göz ardı eden ve kullanımı düşürmekte zorluk çeken kullanıcıların), daha yüksek düzeylerde yalnızlık yaşadıklarını belirtmişlerdir. Bunun yanında, başka bir çalışmada, HomeNet (Evde İnternet) yazarları, kendi bulgularını, orijinal örneklem içeren 3 yıllık bir çalışma ile güncellemişler ve internet kullanımının olumsuz etkilerinin zamanla ortadan kalktığını saptamışlardır (Mikowski, 2005: 7).

Diğer bir araştırma klinik düzeyde yapılmıştır. Young (1996) aşırı internet kullanan bireyler üzerine yaptığı bir çalışmada, DSM-IV'teki kumar bağımlılığı için kullanılan tanı kriterlerini internet kullanımına uyarlamıştır. Başlangıçta bu tanımlama aşırı internet kullanımının varlığını desteklemede yardımcı olsa da, internet bağımlılığının nasıl kavramsallaştırılacağı henüz bir tartışma konusudur.

Günümüzde internet bağımlılığı kavramsallaştırmaya çalışılırken, internet bağımlılığını ayrı bir psikiyatrik hastalık olarak gören yaklaşımların yanı sıra diğer

psikiyatrik hastalıkların belirtisi olarak değerlendiren yaklaşımlar da bulunmaktadır. Bu yaklaşımları şimdiki bölümde inceleyeceğiz.

I.4.1. Diğer Psikiyatrik Hastalıkların Belirtisi Olarak İnternet Bağımlılığı

Stern (1999), internet bağımlılığının ayrı bir klinik hastalık olarak düşünülmemesini ileri sürmüştür. Stern başka bir hastalığı olan bireylerin, bu sıkıntılarını bastırmak için mevcut teknolojiyi kullanacaklarını söylemiştir. Bu yolla, bu bireyler müstehcen telefon konuşmaları yapabilir, çok uzun süre televizyon izleyebilir, aşırı derecede interneti kullanabilir ya da saatlerce video oyunu oynayabilir. Stern her ne kadar bu davranışlar uyumsuz olsa da, her birinin ayrı hastalıklar olarak düşünülmemesi gerektiğini ileri sürmüştür (aktaran Mikowski, 2005: 9).

Bu görüş, Shapira, Goldsmith, Keck, Khosla ve McElroy (2000: 267)'nin yapmış oldukları araştırma bulguları ile de desteklenmektedir. Shapira ve diğerleri (2000)'nin çalışmasında, patolojik internet kullanımının, öznel acıyla, işlevsel zararlar ve Eksen 1 psikiyatrik rahatsızlıklarla (anksiyete ve depresyon gibi klinik hastalık belirtileriyle) ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Bunun yanında, internet kullanan problemlili kullanıcıların hepsinde, Amerikan Psikiyatri Birliği'nin (APA) Ruhsal Hastalıkların Tanı Ölçütleri ve İstatistikleri El Kitabı (APA, 2000)'nin Başka Yerde Tanımlanmamış İçsel Kontrol Hastalıkları ile karşılaşmışlardır. Bulgular her ne kadar internet kullanımı ve diğer psikiyatrik hastalıklar arasındaki bağlantıya işaret etse de, internet bağımlılığına ayrı bir hastalık olarak odaklanma araştırmacılar arasında kabul görmektedir.

I.4.2. Ayrı Bir Hastalık Olarak İnternet Bağımlılığı

Young (1996), internet bağımlılığını başlı başına bir psikiyatrik hastalık olarak tanımlamaya çalışmıştır. Patolojik kumarın tanı kriterlerini düzenleyerek “kendi – kendini değerlendirme soru listesi”ni (Self-report questionnaire) internet bağımlılığı için geliştirmiştir. Araştırmacılar internet bağımlılığı için yeni tanımlayıcı kriterler getirdiklerinde, bu kriterlerin daha sonraki çalışmalar için önemli teorik destek olacağı düşünülmektedir. Aşağıda DSM-IV’ teki patolojik kumar oynamanın tanısına yönelik ölçütler ve Young’un internet bağımlılığını teşhis etmek için önerdiği kriterler görülmektedir.

Patolojik Kumar Oynama Tanısına Yönelik Kriterler

Aşağıdakilerden beş (ya da daha fazlası) olmalıdır:

- Kumar oynama saplantısı (örneğin, geçmişteki kumar oynama deneyimlerini yeniden yaşama saplantısı, sonraki macerayı planlama ya da engel olma, ya da hangi kumar türüyle para kazanacağını yollarını düşünme)
- İstenen zevki elde edebilmek için artan miktarlarda parayla kumar oynama ihtiyacı
- Kumar oynamayı durdurmak, kesmek ya da kontrol altına almak için tekrarlanan başarısız çabalar / girişimler
- Kumar oynamayı kesmeye ya da durdurmaya çalışıldığında tedirginlik ya da alınganlık,
- Problemlerden kaçma ya da tükenmişlik halinden kurtulmanın yolu olarak kumar oynamalar
- Kumarda para kaybettikten sonra, sıklıkla, başka bir gün yeniden kazanmak için dönmek (birinin kaybetmeyi “kovalaması”)
- Aile üyelerine, terapisteye ya da diğerlerine, kumar oynamaya katılmanın boyutlarını gizlemek için yalan söylemek

- Kumar oynamayı finanse edebilmek için kalpazanlık, hırsızlık ya da zimmetine para geçirme gibi yasadışı suçlar işlemek
- Kumar yüzünden ilişkilerini, işini, eğitimini ya da kariyer fırsatlarını tehlikeye atmak ya da kaybetmek
- Kumar oynama nedeniyle oluşan finanssal durumunu rahatlatmak amacıyla para ihtiyacını karşılayacak kişilere güvenmek (Mikowski, 2005: 9) .

İnternet Bağımlılığı İçin Önerilen Tanı Kriterleri

- İnternet saplantısı (bir önceki on-line aktivite üzerine düşünme ya da sonraki on-line seans beklentisi)
- Doyum sağlamak için interneti hep artan miktarlarda kullanma ihtiyacı
- İnternet kullanımını kontrol etmek, kesmek ya da durdurmak için yapılan başarısız girişimler
- İnternet kullanımını kesme ya da durdurma girişiminde bulunduğu anda tedirginlik, sıkıntılı, depresif ya da alıngan ruh hali
- Asıl niyet edilenden daha fazla on-line kalmak
- İnternet kullanımını nedeniyle ilişkileri, işi, eğitimi ya da kariyer fırsatını tehlikeye atmak ya da kaybetme riskini almak
- İnternet kullanımının boyutlarını gizlemek için aile üyelerine, terapisteye ya da diğerlerine yalan söylemek
- Problemlerinden kaçma ya da tükenmişlik halinden (örneğin, yardım edilemezlik duygusu, anksiyete, depresyon) kurtulmanın yolu olarak interneti kullanmak (Young, 1996: 238).

İnternet bağımlılığını belirlemede Young'un önerdiği tanı kriterlerinin oldukça yararlı olduğu düşünülmektedir. Çünkü bu kriterler davranışsal bağımlılığa dayanan kriterler bütünü sergilemekte ve deneysel olarak sınanabilmektedir. Daha sonraki internet bağımlılığı araştırmaları genellikle Young'un kriterlerini referans almış ya da o kriterlere dayanan soru listelerini kullanmışlardır (Mikowski, 2005: 10–11). Örneğin; Morahan-Martin ve Schumacher (2000), "İnternet Davranış ve Tutum Ölçeği (Internet Behavior and Attitude Scale)"ni geliştirirken, Davis (2001: 192), problemlili internet kullanımına yönelik bilişsel-davranışçı bir model sunmuş ve problemlili internet kullanımını sadece bir davranış bağımlılığı olarak değil, yaşam üzerine olumsuz sonuçları olan, biliş ve davranışlarla belirli bir durum olarak niteleyerek, internetle ilgili bilişsel durumu değerlendiren "İnternette Bilişsel Durum Ölçeği (Online Cognition Scale)"ni geliştirmiştir. Caplan (2002: 560) ise, Davis'in bilişsel-davranışçı yaklaşımı doğrultusunda "Genelleşmiş Problemlili İnternet Kullanım Ölçeği (Generalized Problematic Internet Use Scale)"ni literatüre kazandırmıştır.

Bu problemi teşhis etmek için ölçütler önerilmiş olsa da, aşırı internet kullanımını değerlendirme metotları sınırlıdır. Young (1996)'ın öne sürdüğü ölçütlere dayandırılarak Beard ve Wolf (2001) tarafından geliştirilen yapısal görüşme, internet bağımlılığının değerlendirmesine yardım etmek için öne sürülmektedir. Beard (2005), problemlili internet kullanımını kavramsallaştırmaya çalışırken; biyokimyasal, psikolojik, ailesel, çevresel ve kültürel dinamikleri bir araya getiren bağımlılığın biyopsikososyal modeli üzerinde durmuştur. Biyolojik bakış, biyolojik veya nörokimyasal değişikliklerin bağımlılık yapan bir davranışla meşgul olan bir insanda ortaya çıkabileceği üzerinde durmuştur. Örneğin; bir insanı bağımlılığa sürdüren davranışlar geliştirmeye eğilimli kılan bir gen kombinasyonu olabilmektedir. Diğer bir ihtimal de, kullanıcıda bağımlılığa katkıda bulunan seratonin ve dopaminden yetersiz sayıda bulunmasıdır. Bu

yüzden, aşırı internet kullanımıyla meşgul olmak psikolojik durumu değiştirebilmektedir ve vücudun homeostatis'i muhafaza etmesine veya aşırı mutluluk hissi yaratmasına yardım etmektedir. Farmakoloji, kişiye bağımlılığını yenmesi için bu açıdan yardım edebilmektedir (Beard, 2005: 8).

Psikolojik bakış, klasik koşullanmanın internet bağımlısı insanların davranışlarını değiştirmede, muhafaza etmede ve başlatmada rol oynadığını belirtmektedir. Örneğin: psikolojik tahrik, bilgisayarı görme, bilgisayarı açma ve indirmek için internet bilgisini bekleme gibi dış ipuçlarını oluşturmak için koşullanabilmektedir. Heyecan, uyarım, zevk alma, ümit, sürpriz gibi iç durumlar arasındaki ilişkiler kullanıcıyı bilgisayar kullanmanın sağladığı duygu ve tecrübeler psikolojik olarak bağımlı hale getirebilmektedir. Operant koşullanma, internet bağımlılarının davranışlarını başlatma, koruma ve değiştirmede rol oynayan başka bir psikolojik yöndür. Bağımlılık davranışları açısından operant koşullanma, fikir, duygu ve davranış gibi madde ve görevin pekiştirici yönleri üzerine odaklanmaktadır. İnternet kullanımı, bilgilere çabucak ulaşmak ve insanlarla iletişim sağlamak gibi çeşitli destekleyici faktörler tarafından cesaretlendirilebilmektedir. Eğer sorunlar aşırı internet kullanımından kaynaklanıyorsa, kişi bu sorunlardan kurtulup biraz rahatlamak için internetle daha fazla meşgul olmaktadır. Buna ek olarak, e-posta kontrol etme gibi aktivitelerle meşgul olmak, pekiştirmenin değişken bir oran çizelgesi ile devam etmektedir. Jetonla çalışan makine gibi e-posta kontrol edildiğinde kullanıcı defalarca ödeme almaktadır. Örneğin; kullanıcı e-postasını 3 kez kontrol ettiğinde bir e-posta ile pekiştirilmişse daha sonra, bir e-posta ile tekrar pekiştirilmeyi beklemeden e-postasını 7 kez kontrol etmektedir (Beard, 2005: 8).

Sosyal bakış, aşırı internet kullanımını harekete geçiren ailesel, sosyal, ve kültürel dinamikler olabileceğini fark etmiştir. Örneğin; kişi, interneti önce aile içi

anlaşmazlıktan kaçmak için kullanırken, daha sonra internet kullanma ihtiyacı bağımlılık davranışları şeklinde sonuçlanan sosyal, mesleki ve diğer önemli işlevsel alanlarda büyük ölçüde sıkıntı ve hasar yaratan bir ihtiyaç haline dönüşmektedir. Modelleme, problemleri internet kullanımında bir rol oynayabilmektedir. Kullanıcılar, çevrelerindeki diğer kişilerle tanışma, eğlenme ve sorunları çözme yolu olarak internetle meşgul olmalarına şahitlik edebilmektedirler. Sonuç olarak, internet sayısız ihtiyacı karşılamak için bir metot ya da ana kaynak olarak görülebilmektedir. Bunun da ötesinde, internetin kullanıldığı çevre patolojik kullanım potansiyelini artırabilmektedir. İnterneti, kişinin evinde konfor olarak kullanmak, kişinin o çevreden ayrılmak istemeyeceği ihtimalini artırmaktadır. İnternet ne kadar hazır bulunursa insanların internet aktiviteleriyle meşgul olma şansı o kadar artmaktadır. Bazı araştırmacılara göre, bu, okulları sayesinde bedava ve sınırsız internet olanağına sahip olan üniversite öğrencilerinin niçin patolojik internet kullanımını geliştirme riskine daha fazla sahip olduklarını açıklayabilmektedir. Diğer olası sosyal yön ise, kişinin sosyalleşme ihtiyacını, bilgisayar dışındaki yerlerde doldurmasını sağlayan bazı sosyal yeteneklerden yoksun olmasıdır. Aynı şekilde, internet kullanıcılarına değişik internet aktiviteleriyle meşgul olması için arkadaşlarından baskı ve beklentiler var olabilmektedir. Son olarak, işyerinde internet kullanımına olan ihtiyaç ve teknolojik olarak gelişmiş bir toplum olma ihtiyacı gibi kültürel faktörler internet kullanımını kişiye zararlı bir noktada cesaretlendirebilmektedir (Beard, 2005: 9).

Aşırı internet kullanan kişilere ilişkin vaka çalışmalarının internet bağımlılığının olup olmadığı hakkında daha iyi kanıtlar sağlayabileceği düşünülmektedir.

Griffiths (1999), özetlediği vaka çalışmalarından birini şöyle betimlemiştir: “ tek çocuk olan ve annesiyle birlikte yaşayan 16 yaşındaki bir İngiliz erkek çocuğu (kolejde) olan Jamie (gerçek ismi değil), aşırı kilolu ama fiziksel sorunları olmayan bir gençti.

Haftanın 70 saatini bilgisayarının başında ve bu sürenin 40 saatini de internette geçirmekteydi. Hafta sonları ise bu süre iki ayrı 12 saatlik oturum şeklinde olmaktaydı. Jamie'nin tipik davranış örüntüsü, öğleden sonra 2-4 arasında internete bağlanmak ve sabaha karşı 1-5 arası ayrılmak şeklindeydi. Kendisini bilim-kurgu tutkunu olarak tanımlayan Jamie, zamanının çoğunu 'Uzay Yolu' isimli televizyon programı hakkındaki İnternet tartışma gruplarında geçirmekteydi. Aşırı internet kullanımının sonucu olarak telefon faturaları oldukça kabarıktı. Jamie internetin hayatındaki önemli şey olduğunu ve kullanmadığı zamanlarda bile onun hakkında düşündüğünü belirtmekteydi. İnternet erişimi olmadığı zamanlarda geri çekilme belirtileri göstermekteydi. İnternette çıkmaya çalıştığında siber uzayın cazibesini karşı konulamaz buluyor ve titremeye başlıyordu. Buna rağmen kendisini bir 'bağımlı' olarak görmemekteydi. Jamie hatta kaldığı süreyi kontrol etme ya da sınırlamada zorluklar yaşamaktaydı. İki yıllık bir süre içinde bilgisayarını 11 defa terfi ettirmişti (upgrade). Jamie: "Fiziksel olarak engellenene kadar internette bağlı kalıyorum... Onsuz çalışamam ya da yaşayamam... Sosyal ve entelektüel yaşamım doğrudan onunla bağlantılı..." diyordu. Jamie'nin internet kullanımı ayrıca düzensiz uyku örüntülerine de neden olmuştu. Telefon fiyatlarının düşük olmasından dolayı geceleri internet kullanması onu rahatsız etmemekteydi. Bazen, vaktinde uyanamadığından derslerini kaçırmaktaydı. İnternet'i bırakmaya çalışmış -bir keresinde 3 gün bırakmış- fakat tekrar bağlanmak için kuvvetli bir baskı hissetmişti. Jaime, sosyal yaşamı ve kendine güveni çok az olan ya da hiç olmayan, bağımlılığın bütün temel bileşenlerini gösteren (daha önce belirtildiği) ve bir problemi olduğunu kabul etmeyen genç bir erkekti. Jamie'nin interneti aşırı kullanmak için birincil güdüsü, diğer internet kullanıcıları ile iletişim kurmak (sosyalleşmek) idi. Belki de, aşırı kilolarından dolayı internetin metne dayalı

(yüz yüze etkileşim olmadan) dünyasında kendini daha rahat hissetmekteydi” (Griffiths, 1999: 246-247).

Tüm vaka çalışmaları ve tarama sonuçları birlikte ele alındığında, vakaların çoğunda aşırı kullanımın sadece semptomatik olduğu görülür (örneğin, internet yeni ilişkiler kurmak gibi ödüllendirici tipteki davranışlarla uğraşmak için bir araç olarak kullanılmaktadır). Fakat çok küçük bir azınlık için internet, bağımlılık yaratıcı olabilir. Griffiths’in vaka çalışmaları internetin, kişinin yaşamındaki yetersizliklere (örneğin, ilişkiler, arkadaşların azlığı, fiziksel görünüm, özür vb.) karşı koymak amacıyla kullanıldığını göstermektedir. Vaka çalışmalarının tümünde, bilgisayar sosyal ilişki (sohbet) amacıyla kullanılmaktadır. Bu vakaların gösterdiği gibi, metne dayalı ilişkiler açıkça bazı kişiler için ödüllendiricidir ve bu yeni bir araştırma alanıdır. On-line yakın ilişkiler de, fiziksel görünümün önemli olmadığı için, önyargıların ortadan kalktığı varsayılmaktadır. Bir diğer araştırma alanı da siber uzaydaki patolojilerin kaçınılmaz olduğudur. Belki de esas sorun sadece, insanların diğer insanlardan çok teknoloji ile giderek daha fazla zaman harcama eğilimlerinin son on yılda artmış olmasıdır (Griffiths, 1999: 247).

Bazı durumlarda internet’in aşırı kullanımı bir sorun olmayabilir, ancak az sayıda da olsa vaka çalışmaları, bazı bireyler için aşırı internet kullanımının gerçek bir bağımlılık olduğunu ve bu sorunun çözülmesi gerektiğini göstermektedir.

Yukarıdaki açıklamalarda görüldüğü gibi internet bağımlılığı ile ilgili farklı bakış açıları bulunmaktadır. Şüphesiz bu bakış açılarının farklılığı, internet bağımlılığını tanımlarken de karşımıza çıkmaktadır. Örneğin; Morahan-Martin ve Schumacher (2000: 15), internet bağımlılığını, internetin yoğun kullanılması, bu kullanımın kontrol altına alınamaması ve kişinin yaşamına ciddi düzeyde zarar vermesi olarak tanımlarken, Davis (2001: 192), uyumsuz düşünce ve patolojik davranışları içeren psikiyatrik bir durum

olarak tanımlamaktadır. Beard ve Wolf (2001: 378) ise, kişinin ev, iş, okul, sosyal ya da psikolojik yaşamında zorluk yaşamasına neden olan aşırı kullanım olarak tanımlamaktadırlar. Bu tanımların yanı sıra Young (2007: 671) internet bağımlılığını, kullanıcının online kullanımını, kontrol yeteneğini, ilişkisel, mesleki ve sosyal problemlere sebep olacak derecede etkileyebilen, yeni ve genellikle tanınmamış klinik bir rahatsızlık olarak tanımlamıştır.

1.5. İnternet Bağımlısı Kişilerin Özellikleri

İnternet kullanıcılarının sayısı tüm dünyada hızla artış gösterirken, kullananların demografik yapısı da hızlı bir şekilde değişim göstermektedir. İnternet üzerindeki uygulamalar, kullanıcılara kimliklerini gizleyebilme olanağı tanımaktadır. Bu yüzden kendine güveni az olan, sosyal ortamlarda kendilerini pek gösteremeyen kişiler, internetteki ortamlar sayesinde kendilerine yeni (sanal) kimlikler oluşturabilmektedirler. Bu bağlamda internet, insanlara gerçeklerden kaçabilme olanağı sunmaktadır (Ng ve Wiemer-Hastings, 2005: 111–113). 1990'ların başında internet bağımlılığı denince, sosyal yönden beceriksiz, genç erkekler akla gelirken bu kişilerin sosyal yaşamları ve kendine güvenleri az olarak belirtilmiştir. Bu kalıp yargı kısmen doğru görünmektedir (Griffiths, 1999: 249). Bunun dışında, Young (1996)'ın problemlili internet kullanımı için önerdiği ölçütlerle karşılaşan denekler kişiliklerini cesur, dışa dönük, açık fikirli ve iddialı olarak tanımlamışlardır. Aynı zamanda internet kullanıcılarının birçoğu, sıkıntılı ve yalnız olduklarını ve özgüven eksikliği ile endişeye sahip olduklarını da bildirmişlerdir (Beard, 2005:7). Treuer, Fabian ve Furedi (2001)'nin araştırmasında da olduğu gibi, genel olarak 20 yaş altındaki gençlerin interneti yetişkinlerden daha fazla kullandıkları da son zamanlarda yapılmış araştırma bulguları arasındadır. Ancak yine de internetin günümüzde her kesimden insan üzerinde bağımlılık yaratabileceği açıkça

görülmektedir. İnternet bağımlılığı kavramı ve onun maddesel yönü, cinsel bağımlılık, yeme bozukluğu, zorlayıcı kumar, aşırı televizyon izleme, zorlayıcı alım ve aşırı egzersiz gibi diğer kimyasal olmayan bağımlılıklarla kıyaslanmıştır. Diğer bağımlılıklar gibi internet kullanıcılarının istek ve kaygıları da zamanla artmaktadır. Son olarak, diğer kimyasal ve kimyasal olmayan bağımlılıklarla kullanılan tekrar önleme tekniklerinin internet bağımlılığı davranışlarında etkili olduğuna inanılmaktadır. İnternet bağımlılığının tahrik kontrol bozuklukları ve diğer kimyasal bağımlılıklar ile arasındaki bütün benzerliklerin anlaşılması için daha derin araştırmaya ihtiyaç vardır. Griffiths (1999) diğer bağımlılıklar gibi internet bağımlılığının da insanları aşırı aktivite ile meşgul etme içeriğine sahip olduğunu iddia etmiştir. Çeşitli uyarım durumu, acı ve stres durumları, internetle meşgul olma ve kontrol edilemeyen istekle sonuçlanan internet kullanımını etkileyebilmektedir. Bu yüzden internet bir kere kullanıldığında yoğun gerilimden dolayı bir rahatlama hissi ortaya çıkmaktadır. İnterneti aşırı bir şekilde kullananlar başlangıçta korkutulmuş hissetmelerine rağmen teknolojiyi yönetmekten dolayı heyecan ve güven duymaya da başlarlar (Beard, 2005: 10-11). Bunlarla beraber uzun süreli bilgisayar kullanımında olduğu gibi uzun süreli internet kullanımında da sağlık problemleri az çok tüm kullanıcılarda görülmektedir: Tekrarlanan hareketle olan el bileği sendromu, boyun kaslarında tutulma, gözlerde yorulma, uyku saatlerinin azalması, aile ilişkilerinde aksama, verim azlığı ve başarısızlık gibi daha birçok durumu aşırı internet kullanan kişilerde gözlenen sorunlar arasında sayabiliriz (Cengizhan, 2006).

I.6. Depresyon

Depresyon, dünyadaki ölümcül hastalıklar listesinde sürekli ilk üçe giren en etkili öldürücü olarak tanımlanmaktadır. Çünkü depresyon, intihar gibi vahim sonuçlarının dışında alkolizmden kalp rahatsızlığına kadar birçok kronik rahatsızlığın da en belirleyici faktörlerinden biri olarak yorumlanmaktadır (Yaşar, 2007: 252). Young ve Rodgers (1998) da yaptıkları araştırmada, hafiften şiddetliye depresyon oranlarının patolojik internet kullanımı ile bir arada bulunduğunu bulmuştur. Bunun gibi pek çok araştırmacı internet bağımlılığı ile depresyon arasında bir ilişki olabileceğini düşünmüş ve bu konuyu çalışma kapsamına almışlardır. Örneğin; yapılan literatür taramasında, Kraut ve diğerleri (2002), Whang, Lee ve Chang (2003), Kim ve diğerleri (2006) ile Yang ve Tung (2007)'un çalışmaları gibi bazı araştırmaların depresyonla internet bağımlılığı arasında ilişki olduğunu tespit ettikleri görülmüştür. Ancak bazı çalışmalarında depresyonla internet bağımlılığı arasında bir ilişki olmadığı yönünde sonuçlara ulaştıkları görülmüştür. Sanders ve diğerleri (2000) ile Niemz, Griffiths ve Banyard (2005)'in çalışmaları gibi çalışmalar da bunlara örnektir. Çeşitli çalışmalarda karşılaşılan bu farklı sonuçlar, depresyonun internet bağımlılığının yordayıcısı olup olmadığı yönünde birkaç çalışmanın daha yapılması gerektiğini düşündürmektedir. Bu duruma ışık tutması amacıyla, bu çalışmada depresyon bağımsız bir değişken olarak ele alınmıştır.

I.7. Yalnızlık

Kişiler arası yalıtımın bir ürünü olarak yaşanan ve kişilerden uzak olma biçiminde ortaya çıkan yalnızlık bireyin çevresindeki insanları tehdit edici olarak algılanması sonucunda, yüksek kaygı ve insanlardan uzaklaşma gibi belirtilerle ortaya çıkmaktadır. Korku ve acı veren, ürkütücü bir duygu olarak yalnızlıkla yüzleşmemek için bireyler farkında olmadan; sürekli ve aşırı yemek yeme, anlamsızca ve sürekli bir şeyler satın alma, seçim yapmadan sürekli olarak TV izleme, amaçsız bir şekilde dükkan vitrinlerini izleme ve bilgisayarda zaman geçirme gibi savunma mekanizmaları geliştirmektedir (Geçtan, 1997: 109). Yalnızlığını gidermek için bireyin bilgisayarda zaman geçirdiğini, zamanla teknolojinin vazgeçilmez ürünü internetin kişiyi etkisi altına aldığını düşünebiliriz. Ancak yalnızlıkla internet bağımlılığı arasında bir ilişki olduğunu gösteren araştırma bulgularının (Morahan- Martin ve Schumacher (2000)'in, Sanders ve diğerleri (2000)'nin, Kraut ve diğerleri (2002)'nin, Whang, Lee ve Chang (2003)'in ile Nalva ve Anand (2003)'in çalışmaları) olmasına rağmen bu ilişkinin yönünü gösteren araştırma bulguları ile karşılaşılmamıştır. Dolayısıyla internet bağımlılığının yalnızlık sonucu oluştuğunu söylemek pek de mümkün görülmemektedir. Bunların dışında özellikle yurt içinde yapılmış çalışmalar incelenirken, yalnızlıkla internet bağımlılığı arasındaki ilişkiye doğrudan değinen çalışmalara rastlanmamış olması bu konuyla ilgili daha fazla bulguya ihtiyaç olduğu izlenimini yaratmıştır. Bu nedenle yalnızlık da bu çalışmada bağımsız bir değişken olarak ele alınmıştır.

1.8. Benlik Saygısı

Benlik saygısı; bireyin sahip olduğu yetenek ve kapasitelerini olumlu görmesi ile birlikte yaşanan olumlu bir benlik algılamasını ifade etmektedir. Gazda (1982)'ya göre, benlik saygısının düşük olması bireyin iç dünyasında boşluk duygusu yaratmakta, toplumsal yaşamda çeşitli uyum bozukluklarına neden olmakta ve giderek bireyin psikolojik sağlığı bozulmaktadır. Ayrıca, benlik saygısı düşük olan bireylerin, özgüven düzeyleri düşük, anksiyeteleri ise yüksek düzeydedir ve bu kişiler duygularını açıklamakta da zorlanmaktadırlar (aktaran Karahan, Sardoğan, Ersanlı, Kaya, Kumcağız, 2004: 29). Buradan hareketle duygularını açıklamakta zorlanan benlik saygısı düşük bireylerin, internet ortamında chat odalarında vb. kendilerini daha rahat ifade edebilecekleri veya olmak istedikleri ama olamadıkları kişiler olarak gösterebilecekleri fırsatlar bulabilecekleri düşünülebilir. Ancak bu hipotezi destekler bir araştırma bulgusuna rastlanmamıştır. Bu nedenle, bu çalışmada benlik saygısı değişkeni de bağımsız bir değişken olarak ele alınmıştır.

I.9. İlgili Araştırmalar

Burada, internet bağımlılığı ile ilgili araştırmalar, yurt dışında ve yurt içinde yapılan araştırmalar olarak iki başlık altında incelenmiştir.

I.9.1. İnternet Bağımlılığı ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

İnternet bağımlılığı kavramını araştırmayı amaçlamış birkaç çalışma bulunmaktadır. Bu alanda ilk kişi olan Young (1996), daha öncede bahsedildiği gibi internet kullanımını DSM IV'ün (American Psychiatric Association, 1994) patolojik kumar oynama ölçütlerini uyarlayarak araştırmıştır. Young'un çalışması büyük ölçüde, internet kullanıcılarını arayan bir ilana cevap verenlerin oluşturduğu (self-selected) bir örnekleme dayanmaktadır. DSM-IV'ten uyarlanmış testte üç ya da daha yüksek olumlu cevabı verenler "internet bağımlısı" olarak (n=396) tanımlanmışlardır. Daha sonra bu grup 100 kişilik "bağımlı olmayan internet kullanıcıları" grubu ile karşılaştırılmıştır. Young'un çalışmasındaki deneklerin çoğunluğunu (%60) kadınlar oluşturmaktadır. İnternet bağımlısı bireyler haftada 38.5 saat internet kullanırken, bağımlı olmayan bireyler haftada 4.9 saat internet kullanmaktadır. 396 bağımlı internet kullanıcısının her birinin gerçek internet bağımlısı olması olası değildir. Bununla birlikte, Young deneklerin çoğunun, on-line bağımlılık ve buna bağlı olarak tolerans, kontrol kaybı, geri çekilme belirtileri (withdrawal), işlevselliğin azalması ile sonuçlanan olumsuz akademik, sosyal, mali ve mesleki sonuçlar sergilediklerini belirtmiştir (Young, 1996).

Scherer ve Bost (1997), internet kullanımı açısından 531 öğrenciyi incelemişler ve madde istismarı ve bağımlılığı belirtilerine paralel 10 klinik belirtiyi içeren bir kontrol listesi (checklist) geliştirmişlerdir. Öğrencilerden yıl boyunca belirtilerden hangilerinin olup olmadığını işaretlemeleri istenmiştir. Üç ya da daha fazla belirtiyi işaretleyenler "internet bağımlısı" olarak sınıflandırılmışlardır. Bu sınıflamada da Young'unki gibi, bağımlılık için kesme noktası çok düşüktür. Sonuçlar, anketi

cevaplayan 49 kişinin (% 13) bağımlılık kontrol listesinde 3 ya da daha çok seçeneği işaretlediğini ve bunların çoğunluğunun (%71) erkek olduğunu göstermektedir. İnternette harcanan süre haftada ortalama 8,1 saat olarak bulunmuştur. Ayrıca sonuçlar, internet bağımlısı kişilerin internette daha az popüler olan hizmetleri (oyunlar, bültenler, sohbet [IRC-İnternet Relay Chat], MUD'lar [Multi User Domain] vb.) kullandıklarını ve daha çok on-line ilişkiler aradıklarını göstermektedir. Örneklemin % 13'ü internet kullanımının akademik çalışmalarını, profesyonel performanslarını ya da sosyal yaşamlarını etkilediğini, % 2'si ise internetin yaşamlarına olumsuz etkisi olduğunu algıladıklarını belirtmişlerdir (aktaran Griffiths, 1999).

Young ve Rogers (1998), yaptıkları araştırmada 259 kişiyi (130 erkek, 129 kadın) ele almışlar ve patolojik internet kullanımıyla depresyon arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Patolojik internet kullanımını değerlendirmek için DSM-IV'ün patolojik kumar oynama kriterlerini baz alarak oluşturulmuş 8 soruluk Tanı anketini uygulamışlar ve depresyonu değerlendirmek için de Beck Depresyon Envanterini kullanmışlardır. Sonuçlar, patolojik internet kullanıcılarının, normal kullanıcı örneğine oranla, hafif veya orta düzeyde depresyonla daha fazla ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca depresyonun Patolojik internet kullanımının gelişmesindeki en önemli faktörlerden biri olduğunu belirtmişlerdir.

Morahan-Martin ve Schumacher (2000), 277 kolej öğrencisinde Patolojik İnternet Kullanımı (PİK) olarak adlandırdıkları davranışı incelemişlerdir. PİK'i 13 maddelik bir anket ile değerlendirmişler ve 4 ya da daha çok olumlu yanıt verenleri patolojik internet kullanıcıları olarak tanımlamışlardır. Patolojik internet kullanıcıları örneklemin % 81'ini oluşturmaktaydılar. Erkeklerin kadınlara göre daha fazla patolojik internet kullanıcıları oldukları (erkekler % 12,2, kadınlar % 3,2) bulunmuştur. Patolojik internet kullanıcılarını tanımlayan diğer özellikleri şöyle sıralamışlardır; değişik internet

hizmetlerini daha sık kullanma, interneti yeni insanlarla tanışmak ve aynı ilgilere sahip başkaları ile duygusal destek amacıyla konuşmak için kullanma, etkileşimli (interactive) oyunlar oynama (MUD - Multi User Domain), kumar oynama ya da sanal seks ile meşgul olma olasılıkları daha fazladır. Ayrıca bu kişiler UCLA Yalnızlık ölçeğine göre daha yalnız kişiler olarak bulunmuşlardır.

Sanders, Field, Diego ve Kaplan (2000), çalışmalarında yüksek düzeyde internet kullanımının, gençler arasında depresyon ve sosyal yalnızlıkla bağlantılı olup olmadığını araştırmışlardır. 89 (37 erkek- 52 bayan) lise son sınıf öğrencisi, internet kullanım seviyesini belirlemek için tek soruluk (“ İnternette her gün kaç saat harcarsın?” cevap seçenekleri; düşük(günlük 1 saatten az), orta (günlük 1-2 saat arası), yüksek(günlük 2 saatten fazla)) bir anket, aile /arkadaş ilişkisinin kalitesini bulmak için 24 soruluk “The Intimacy Scale”, ayrıca gençlerin çok çeşitli davranış ve psikolojik yönlerini incelemek için 181 soruluk bir anket uygulanmıştır. Sonuçta internet kullanım düzeyleri düşük çıkan öğrenciler yüksek çıkanlarla karşılaştırıldığında, kullanım düzeyi düşük olanların anne-baba ve arkadaşlarıyla ilişkilerinin daha iyi olduğu ve buna ek olarak katılımcıların yüksek derecede yalnızlık ve sosyal destek azlığı içinde oldukları tespit edilmiştir. Sonuçlar, yüksek internet kullanımının zayıf sosyal bağlarla ilgili olduğunu göstermekte ancak ilişkinin yönünü göstermemektedir. Yani, zayıf sosyal bağları olan gençlerin internet faaliyetlerine yönelip yönelmediklerine ya da aşırı internet kullanımının bağları azaltıp azaltmadığına veya her ikisine karar vermek imkânsızdır. Bunlarla birlikte internet kullanım düzeyi ile depresyon arasında bir ilişki tespit edilmemiştir.

Shapira ve diğerleri (2000), klinik referanslar ve gazete ilanları aracılığıyla katılan, 20 problemlili internet kullanıcısı ile yapılandırılmış klinik görüşmeler gerçekleştirmişler ve problemlili internet kullanımını şöyle tanımlamışlardır: 1) kontrol

edilemez, 2) belirgin bir şekilde rahatsız edici, fazla zaman alan veya sosyal, işsel ve parasal zorluklara neden olan, 3) sadece hipomanik ve manik semptomlar sırasında mevcut olmayan. Yazarlar, internet kullanan problemlili kullanıcılarının hepsinde Amerikan Psikiyatri Birliği'nin (APA) Ruhsal Hastalıkların Tanı Ölçütleri ve İstatistikleri El Kitabı (APA, 2000)'nin Başka Yerde Tanımlanmamış Dürtü Kontrol Bozuklukları (şartlı refleks yitimi) ile karşılaşmışlardır. 20 deneğin hepsinin, problemlili internet kullarımlarına ek olarak, en az bir hayat boyu DSM-IV eksen I hastalıklarına ve ayrıca bu 20 deneğin 14'ünün (% 70) bipolar rahatsızlık teşhisine sahip oldukları gözlendi. Sonuç olarak problemlili internet kullanımı, kişisel rahatsızlık, fonksiyonel bozukluk ve psikiyatrik eksen I rahatsızlığıyla ilişkilendirilmiştir.

Armstrong, Phillips ve Saling (2000), heyecan arama ve düşük özgüvenin ağır internet kullanımını açıklayabileceğini düşünerek 50 katılımcı üzerinde bir çalışma yapmışlardır. Sonuçlar aşırı internet kullanıcılarının düşük özgüvene ve düşük sosyal yeteneğe sahip olduklarını ve interneti bir kaçış olarak kullandıklarını tespit etmiştir. Gerçekte, oldukça yüksek heyecan arayan ve atılgan olan insan, internetten rahatsız olmamakta ve paraşütle atlama veya dağa tırmanma gibi daha heyecan verici meşgalelere başlamaktadır. Bunun tersine, düşük heyecan arayanlar veya daha az atılgan olan kişiler, internet servislerinin büyük düzenlerini büyük ihtimalle çok heyecan verici bulmaktadırlar.

Tsai ve Lin (2001), gençlerin bilgisayar ağı ve internet bağımlılığına olan yaklaşımları arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmalarında, 753 Tayvanlı genci başlangıç örneklemini olarak alıp anket cevaplarının incelemesinden sonra 90 internet bağımlısını inceleme için seçmişlerdir. Sonuç olarak gençlerin internete ilişkin tavırlarının, internet bağımlılığının oluşmasında etkili olduğu bulunmuştur. Yani internetin faydalı olduğu algısı içinde olan gençlerin interneti daha fazla kullandıkları

belirlenmiştir.

Treuer, Fabian ve Füredi (2001), internet üzerinden yayınladıkları yeni bir soru formu ile internet bağımlılığını incelemiştir. Hazırladıkları web. sitesi bir ay içerisinde 212 internet kullanıcısı tarafından ziyaret edilmiş olup 92 ziyaretçi soru formunu doldurmuştur: 86 tamamlanmış soru formu değerlendirmeye alınmıştır. Ziyaretçilerin 74'ü erkek ve sadece 12'si bayandan oluşmuştur. 44 ziyaretçinin 20 yaşın altında, 32 ziyaretçinin 20 ve 30 yaşlar arasında ve 10 ziyaretçinin 30 yaşın üstünde olduğu tespit edilmiştir. Çoğunluğu kendini öğrenci olarak tanıtmıştır(68 kişi). Sonraki soru grubu kullanıcılar arasındaki dürtü kontrol bozukluğu özelliklerinin yüksek yaygınlığını araştırmıştır: (1)ziyaretçilerin %82'si bağlantıları kesildiğinde 'çevrimiçi' olmak için büyük bir dürtüye ihtiyaç duyduklarını; (2) %92'si, dünyanın internet olmadan çok boş olduğunu düşünüyordu; (3) ziyaretçilerin %77 si internet hakkında gündüz fantezileri olduğunu belirtirken; (4) % 81'i eğer internet çok yavaş ise çok sinirli olduklarını; (5) % 43'ü, uzun internet kullanımından sonra suçluluk duygusu ve depresif bir duygudurum gösterdiklerini; (6) % 71'i ise diğer internet kullanıcıları tarafından bölündüklerinde agresif davranışlar gösterdiklerini belirtmişlerdir. Bu çalışmada Treuer, Fabian ve Füredi (2001) internet bağımlılığının, dürtü kontrol bozukluğu gibi daha önce bildirilmiş psikolojik bozuklukların yeni bir alt çeşidi olduğu sonucunu çıkarmışlardır. Bu bulgular, aynı zamanda, birçok internet kullanıcısının genç öğrenciler oldukları ve bu bireylerin, özellikle internetle alakalı dürtü kontrol sorununun özellikleri ile takıntılı karakterlerin bir karışımına sahip oldukları sorununa dikkat çekmektedir.

Kraut, Patterson, Lundmark, Kiesler, Mukopadhyay ve Scherlis (2002)'nin, yaptıkları araştırma, 73 ev halkı içindeki 169 insanın, internet kullanımlarındaki ilk 1-2. yılları esnasında, internetin sosyal ve psikolojik etkilerini incelemiştir. Bu çalışmada,

internetin sosyal bağıllık ve psikolojik iyi olma durumu üzerindeki etkisini incelemek için boylamsal veri kullanılmıştır. Bu örneklemede, internet yaygın olarak iletişim için kullanılmıştır. Bununla birlikte, internetin çok fazla kullanımı, katılımcının ev halkı içerisindeki aile bireyleri ile iletişimindeki azalma, sosyal halka boyutundaki azalma, bunalım ve yalnızlıklarındaki artış ile ilişkilendirilmiştir.

Whang, Lee ve Chang (2003), Kore deki 20 milyon internet kullanıcılarından (7.878'i erkek, 5.710'u kadın) 13.588 kişiye, Young'ın internet bağıllık ölçeğini düzenleyerek uygulamışlar ve aşırı internet kullanıcılarının psikolojik profillerini ortaya çıkarmaya çalışmışlardır. Buna göre, katılımcıların %3,5'i internet bağıllısı(IA), % 18,4'ü olası internet bağıllısı olarak teşhis edilmiştir. Sonuçlar, internet bağıllık ölçeği puanları ile sosyal davranış bozuklukları arasında yüksek bir ilişki olduğunu gösterirken, internet bağıllılarının, olası bağıllılara ve bağıllı olmayanlara göre stres yaşadıklarında veya sadece sıkıntılı olduklarında internete erişmek için daha büyük bir eğilim gösterdiklerini ortaya koymuştur. Bunlarla beraber IA grubu diğer gruplara göre en yüksek derecede yalnızlık, depresif ruh hali ve zorlayıcı his(compulsivity) içinde olduklarını belirtmişlerdir.

Nalva ve Anand (2003)'ın yaptıkları bu çalışma, Hindistan'da 16–18 yaşları arasındaki okul çocuklarında internet bağıllılığının genişliğini inceleyen hazırlık çalışmalarındandır. Patolojik internet kullanımını ölçmek için Davis Çevrimiçi Biliş Ölçeği (Davis Online Cognition Scale- DOCS) kullanılmıştır. DOCS'tan elde edilen toplam puanlara dayanarak (N=100) iki grup saptanmıştır - bağıllı olanlar ve bağıllı olmayanlar. UCLA Yalnızlık Ölçeği de katılımcılara uygulanmıştır. İki grup arasında anlamlı davranışsal ve işlevsel kullanım farklılıkları ortaya çıkarılmıştır. Bağıllıların zamanlarını çevrimiçi harcamak için diğer işlerini erteledikleri, gece geç saatlere kadar internette olduklarından uykusuz kaldıkları, internetsiz yaşamın sıkıcı olduğunu

hissettikleri bulunmuştur. Bağımlı olanların internette harcadıkları saatler, bağımlı olmayanlara göre daha fazladır. Yalnızlık ölçümünde, iki grup arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur, bağımlıların puanları bağımlı olmayanlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tsai ve Lin (2003)'in yaptıkları bu çalışma, Tayvanlı ergenlerin internet bağımlılığı hakkında yapılan bir dizi araştırmanın devamı niteliğini göstermektedir. Bir dizi soru listesi analiz edilerek 10 Tayvanlı internet bağımlısı ergen, daha derinlemesine görüşmeler için seçilmiştir. Ergenlerle yapılan görüşme verileri şöyledir: Birincisi, görüşülen ergenlerin hemen hemen tamamı daha önceki çalışmalarda tanımlanan internet bağımlılığı belirtilerini sergilemişlerdir, örneğin takıntılı kullanım ve yoksunluk / geri çekilme; tolerans; okul, sağlık, aile, iş ve zaman yönetimiyle ilgili problemler. Bundan başka, görüşülen ergenlerin neredeyse tamamı internet üzerindeki mesajların, kendi bilgi ve becerileri için temel kaynak oluşturduğunu belirtmişlerdir. Ergenlerin çoğunun internetin kendisine değil, mesajlara ve internet üzerindeki aktivitelere bağımlı oldukları belirlenmiştir. Ayrıca, internet dünyası ergenlerin depresyonlarını açığa çıkarıp atabilecekleri bir yer gibi görünmektedir. Görüşülen ergenlerin çoğu açıkça böyle bir bağımlılıkla ne yapacaklarını bilmediklerini söylemişlerdir. Araştırma göstermiştir ki, psikologlar ve eğitimciler internet bağımlıları için neler yapılabileceği konusuna daha fazla önem vermeliler ve ergenler için muhtemel çözümler önermelidirler.

Simkova ve Cincera (2004)'nın yaptıkları bu çalışma, çevrimiçi sohbet etme ile İnternet Bağımlılığı Hastalığı (Internet Addiction Disorder- IAD) arasındaki ilişkiyi analiz etmektedir. Araştırmada iki tepki grubu karşılaştırılmıştır. Young tarafından düzenlenen cevaplar seti araştırma için ortak temel olmuştur. Araştırma internet bağımlılığı hastalığının üniversite öğrencileri arasında bilindiğini, onlardan bazılarının

internette çok aşırı zaman harcadıklarını ve pek çoğunun bunun bir problem olduğunu hissettiklerini göstermiştir. Araştırma ayrıca ciddi sohbet kullanıcılarının diğer üniversite öğrencilerine göre problemlerinin daha fazla olduğunu göstermiştir.

Widyonto ve McMurrin (2004), çalışmalarında katılımcıların demografik bilgilerini ve internet kullanım durumlarını içeren 15 soruluk formla IAT (Internet Addiction Test)'yi web sayfası olarak düzenlemişlerdir. Çalışmada, 86 katılımcının cevapları geçerli sayılmış olup, bu katılımcılardan 29'u erkek, 57'si kadındır. Çalışmanın sonucunda IAT'nin –dikkat çekme,-aşırı kullanım,-iş ihmal etme,-dürtü kontrol eksikliği ve –sosyal hayatı ihmal etmeyi içeren 6 faktörü ortaya çıkardığı bulunmuştur. Ayrıca daha genç olanlarda ve yeni kullanıcılarda özellikle iş ve sosyal hayatı ihmal etme probleminin daha yoğun olduğu gözlenmiştir.

Engelberg ve Sjöberg (2004), ortalama 21 yaşlarında olan 20 kız 21 erkek öğrenciden oluşan bir grup üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada, yalnızlık, kişisel değerler, kişilik ve duygusal zekânın internet kullanımıyla ne ölçüde alakalı olduğunu araştırmışlardır. Yalnızlık ve kişisel değerlere bağlılıkla internet kullanımı arasında güçlü bir ilişki bulunurken, kişilik ve duygusal zekâ arasında daha zayıf bir ilişki bulunmuşlardır.

Leung (2004), 1977 ve 1997 arasında doğanları “net” jenerasyonu olarak adlandırmış ve çalışmasını 16–24 yaş arasındaki 699 net jenerasyonu üzerinde yapmıştır. Çalışmasında internet bağımlısı olan net jenerasyonunun bağımlı olmayanlardan nasıl farklılık gösterdiğini incelemiştir. Bulgular bağımlı olmayanların internette bilgi edinme fonksiyonlarını kullandıklarını, bağımlı olanların ise zamanlarının çoğunu, çoklu iletişim ortamlarında zevk peşinde koşmak veya gerçek dünyadan kaçmak için interaktif online oyunları, chat odaları, ICQ (çoklu metin, sesli ve görüntülü mesajlaşma) ile geçirdiklerini göstermektedir. Bunun da ötesinde bulgular,

internet bağımlılarının televizyonu önemli ölçüde daha az izleme eğiliminde olduklarını göstermektedir.

Chak ve Leung (2004), 12-26 yaş arasında 722 internet kullanıcısı üzerinde yaptıkları çalışmada bir kişinin internet kullanım düzeyi arttıkça daha çekingen olduğunu ve internet bağımlısı olan insanların özellikle e-mail, chat, internet oyunları gibi aktiviteleri daha çok kullandıklarını bulmuşlardır.

Koch ve Pratarelli (2004), içe ve dışa dönüklükle cinsiyetin internet kullanımı üzerindeki etkilerini araştırdıkları çalışmalarını, 97 erkek ve 143 kadından oluşan toplam 240 üniversite öğrencisi üzerinde yapmışlardır. Çalışma sonucunda içedönük kişilerin, isimsiz sosyal aktiviteler açısından interneti çok daha fazla kullandıkları ve erkeklerin bayanlara oranla daha çok karşı cins odaklı aktivitelere katıldıkları tespit edilmiştir.

Nichols ve Nicki (2004), yaşları 18 ile 24 arasında değişen 207 üniversite öğrencisi(120 erkek, 87 kadın) ile yaptıkları çalışmada internet bağımlılığının ölçümünü bulmaya çalışmışlar ve aynı zamanda bilgisayar kullanımını tetikleyen faktörleri incelemişlerdir. Katılımcılara IAS (Internet Addiction Scale), sosyal ve duygusal yalnızlık testi uygulanarak veriler toplanmış ve değerlendirilmiştir. Katılımcıların 100% 'ü internet ve bilgisayar kullandıklarını belirtmişlerdir. %72'si haftada 1-5 saat arası, %15'i 6-10 saat arası, %11'i 11-15 saat arası, %13'ü 16 saat üzeri interneti kullandıklarını belirtmişlerdir. Katılımcılar interneti birçok nedenden dolayı kullandıklarını açıklamışlardır: %78 akademik, %91 e-mail, %30 oyun, %33,8 chat, %40,6 müzik, %22,2 sanal seks ve porno amaçlı kullanmışlardır. Ayrıca katılımcıların genelinin yalnızlığa ve sıkılganlığa eğilimlerinin olduğu ortaya çıkmıştır. Bunlarla beraber sonuçlar IAS'nin gayet güvenilir ve istikrarlı bir ölçüm olduğunu da göstermiştir.

Yellowless ve Marks (2005), yaptıkları araştırmada kişilerin kumar, e-posta veya pornografi gibi özel internet aktivitelerine bağımlı olduklarını, ayrıca dürtü kontrol ve bağımlılık bozuklukları geçmişine sahip kişilerin interneti sorunlu bir şekilde kullanma riski altında olduklarını ortaya çıkarmışlardır.

Öğrenciler arasında internet bağımlılığının varlığına daha fazla kanıt sağlamak amacıyla, Niemz, Griffiths ve Banyard (2005), 371 İngiliz öğrenciye, patolojik internet kullanım derecesi, genel sağlık soru formu, özgüven ve şartlı refleks yitiminin iki derecesini içeren sorular vermişlerdir. Sonuç olarak, katılımcıların yüzde 18,3ü aşırı internet kullanımlarının akademik, sosyal ve toplumsal sorunlara yol açtığı patolojik internet kullanıcıları olarak görülmüşlerdir. Bu çalışmadaki diğer bulgular göstermiştir ki; insanlar zıt cinsiyetten biri gibi, başkasıymış gibi davranabilmektedirler, internet iletişiminde çok daha açık olduklarını hissedebilmektedirler. Özellikle öğrenciler internet bağımlılığına karşı daha zayıftırlar çünkü bazıları arkadaş bulmakta veya onlara uyum sağlamakta zorluk çekmektedir. Bu nedenlerden dolayı interneti, cinsiyet- ırk-sınıf-yaş-görünüş gibi sınırlardan bağımsız olduğu için güvenli bir sığınak(liman) olarak görüp seçmektedirler. Bu çalışmada, patolojik internet kullanıcıları internette olmanın kendilerine arkadaş bulmayı ve baskılardan kaçmayı sağladığını bildirmişlerdir. Bulgular, klinik depresyon ve internet bağımlılığı arasında beklenen bir ilişkiyi ortaya koymamıştır. Yine de, ilişkinin yönü bu çalışmadan anlaşılamamaktadır. Aşırı internet kullanımının uzun vadeli etkileri hakkındaki boylamsal çalışmalar bağımlılık ve depresyon arasındaki tesadüfi ilişkiyi keşfetmede yararlı olabilmektedir. Patolojik internet kullanıcılarının özgüven eksikliğine sahip olduğu bulgusu, özgüven eksikliğinin internet bağımlılığının iyi bir tanımlayıcısı olduğunu bulan Armstrong ve diğerleri (2000) ile de tutarlıdır. Fakat düşük özgüvenin aşırı internet kullanımının bir sonucu mu yoksa sebebi mi olduğu hala açık değildir. Ayrıca bu çalışma, erkek öğrencilerin ve

özellikle doğa bilimleri okuyan erkek öğrencilerin bağımlı olmaya ve kendilerinin akademik performansları ile sosyal hayatları konusunda negatif sonuçlar tecrübe etmeye karşı savunmasız olduklarını ve internette geçirdikleri zamanı kısıtlamada yetersiz olduklarını göstermiştir.

Kirallo (2005) yaptığı çalışmada, fakülte danışmanlarının internet bağımlılığına aşinalıklarını internet bağımlılığı kriterleriyle ilgili bilgilerini ve internet bağımlılığından rahatsız olan fakülte öğrencilerinin teşhisi ve tedavisi hakkında eğitimlerini saptamayı amaçlamıştır. Çalışma da danışmanların yaşı ve danışmanın internet bağımlılığı, internet bağımlılığı kriterleriyle ilgili bilgileri ve fakülte öğrencilerinin teşhis ve tedavisi hakkında eğitimleri arasındaki farka bakmıştır. Bu çalışmada betimsel ve olgudan sonra (ex-post-facto) araştırma desenleri kullanılmıştır. Örneklem “basit seçkisiz örneklem”dir. Popülasyon, Kaliforniya Eyaleti’ndeki dört yıllık özel ve kamu fakültelerinde istihdam edilen fakülte danışmanlarıdır. Popülasyon veri tabanı 355 kişiden oluşmaktadır. Örneklem toplamı 186 kişidir. İnceleme belgesi 186 kişiye gönderilmiştir. 133 danışman, % 71,5’i, cevap vermiştir. Betimsel verilerden elde edilen üç anahtar bulgu şöyledir: (1) fakülte danışmanlarının % 84,2’si internet bağımlılığının akla uygun bir rahatsızlık olduğuna “katılıyor” ya da “kesinlikle katılıyor”; (2) fakülte danışmanlarının % 93,2’si internet bağımlılığından rahatsızlık duyan öğrencilere teşhis koyma bağlamında “biraz, ancak yetersiz eğitime” sahipler ya da “eğitimsizler; (3) fakülte danışmanlarının % 94’ü internet bağımlılığından rahatsızlık duyan fakülte öğrencilerinin uygun tedavisinde “eğitimsiz” ya da “biraz, ancak yetersiz eğitime” sahipler. Sonuç olarak, Fakülte danışmanlarının, internet bağımlılığından rahatsızlık duyan fakülte öğrencilerinin teşhisi ve tedavisi konusunda eğitime ihtiyaçları olduğu, fakülte danışmanlarının yaşlarıyla internet bağımlılığına aşinalıkları arasındaki

ilişki ve Dr. Kimberly Young'un (1996) sekiz teşhis koyucu kriteri üzerine ek araştırmaların yapılmasına ihtiyaç duyulduğu ortaya çıkmıştır.

Kim, Ryu, Chon, Yeun, Choi, Seo ve Nam (2006), çalışmalarında, internet bağımlılığının Kore gençleri içindeki depresyon ve intihar girişimi ile arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Katılımcılar, bir şehirde yaşayan ve İnternet Bağımlılığı derecesinin öz bildirim ölçeğini, Çocuklar için- çoklu depresyon rahatsızlığı- basit soru formu tanı görüşme programının Kore versiyonunu ve İntihar Girişimi çocuk soru formunu tamamlamış 1573 lise öğrencisidir. Sonuçta, araştırmaya katılanların, % 38 olası internet bağımlısı olarak sınıflanırken, % 1.6'sı internet bağımlısı olarak tanı almıştır. İnternet bağımlılığının yaygınlığı cinsiyete göre değişmemiştir. İnternet bağımlıları grubunda, depresyon ve intihar girişim düzeyi en yüksek düzeyde bulunmuştur.

Li ve Chung (2006), 76 üniversite öğrencisine internet kullanım işlevi soru formu (sosyal fonksiyon, eğlence işlevi, bilgi işlevi, sanal duygusal işlev) ile Çin İnternet Bağımlılık Ölçeğini uygulamışlar ve sonuç olarak sosyal işlevin internet bağımlılığı üzerinde ana rolü oynadığını bulmuşlardır. İnterneti sosyal işlevi için kullananların, dürtüsel kullanım, geri çekilme, tolerans, zaman idare sorunu ve sağlık sorunları gibi internet kullanım problemlerine nispeten daha çok sahip oldukları ve internet bağımlılığına daha yatkın oldukları tespit edilmiştir

Wu ve Tsai (2006), bu çalışmalarını üniversite öğrencilerinin internete karşı tutumlarını ve yetenek inançlarını keşfetmek için yürütmüşlerdir. Bunun da ötesinde, internete karşı tutum ve öz-yeterlik inancı arasındaki ilişki de araştırılmıştır. Bu çalışmanın örneklemini, Tayvan'daki 3 üniversiteden gelen 1313 öğrenciyi kapsamaktadır. Erkek öğrencilerin, internet kontrolüne sahip olmaya ilişkin öz yeterlik düzeylerinin, bayan öğrencilerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Erkek öğrencilerin aynı zamanda bayan öğrencilerden daha yüksek düzeyde öz yeterlik inancına sahip

olduklarını göstermiştir. İnternette daha fazla zaman harcayan öğrenciler, genel olarak, daha olumlu internet tutumu ve yüksek öz yeterlik sergilemişlerdir. Buna ek olarak, öğrencilerin sınıf düzeyleri de internet tutumları açısından önemli rol oynamıştır; mezun öğrencilerin daha olumlu internet tutumuna sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmadaki sonuçlar, öğrencilerin internete karşı tutumlarının, onların internet konusundaki öz yeterlik inançlarını tahmin etmek için önemli belirleyicilerden biri olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Yang ve Tung (2007), Tayvan liselerindeki bağımlı olan ve olmayan lise öğrencileri arasındaki farkı araştırmışlardır. 1708 geçerli veri arasında 239 denek (%13,8) Young'ın internet bağımlılığı soru formu sonuçlarına göre bağımlı olarak tanımlanmıştır. Araştırma sonucunda, internet bağımlılarının bağımlı olmayanlara göre iki kat daha fazla çevrimiçi zaman harcadıkları ortaya çıkmıştır. İnternet bağımlıları, internetin, günlük aktiviteler, okul performansı, öğretmen ve ailesel ilişkiler üzerine, bağımlı olmayanlara göre daha çok olumsuz etkisi olduğunu düşünürken, her ikisi de internet kullanımının, akranları ile aralarındaki ilişkiyi geliştirdiğini düşünmektedir. Bu çalışma da, internette harcanan haftalık zaman ve internet bağımlılığı arasında pozitif bir ilişki bulmuştur. Bağımlıların bir haftada yaklaşık olarak 21,2 saat harcadığı saptanmıştır. Özellikle, internet bağımlıları, çevrimiçi olarak bağımlı olmayanların harcadığından 2 kat daha fazla zaman harcamaktadırlar. Bunun ötesinde, erkeklerin bağımlı olması bayanlardan 2,6 kez daha fazla muhtemeldir. Buna ek olarak, mesleki lise öğrencilerinin bağımlı olma olasılığı normal lisedeki öğrencilerden daha fazladır. Bunun yanında, bağımlılık, utangaçlık, depresyon ve özgüven eksikliği tarafından karakterize edilmiş kişilikteki öğrencilerin bağımlı olma ihtimali, bu karakterde olmayan öğrencilerden daha yüksektir. Bilgi aramanın takip ettiği, eğlence, lise öğrencileri için, internet kullanımını motive eden en büyük faktördür. Fakat sosyal/

eğlence motivasyonu ve hazzı ile sörf yapmak, internet bağımlılığı ile pozitif olarak ilişkilidir. Özellikle, bağımlı olarak sınıflandırılan öğrenciler, bağımlı olmayan öğrencilerden sosyal ve eğlence bakımından daha yüksek motivasyona ve böylece daha yüksek hazzı sahiptirler.

Young (2007), internet bağımlılarında Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT)'nin yararını keşfetmek için, internet bağımlılığından sıkıntı çeken 114 hastayı incelemiş ve online bağımlılığı için BDT'yi merkez olarak kabul etmiştir. Bu araştırma, 12 oturumda ve altı ay üzerinde sürdürülerek yapılmış ve ilk analizler, bir çok hastanın var olan şikayetleri ile sekizinci aşamaya kadar başa çıkabildiklerini ve semptom yönetiminin 6 hafta..... sürdüğünü göstermiştir.

Yurt dışında, 1990'ların sonuna doğru araştırılmaya başlanan ve son yıllarda oldukça popüler bir konu haline geldiği görülen internet bağımlılığı konusu, ülkemizde de 2000'li yıllardan itibaren çalışılmaya başlanmıştır.

I.9.2. Ülkemizde Yapılan Çalışmalar

Bayraktar (2001) yapmış olduğu çalışmada, internet'in ergen gelişimindeki rolünü incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmada Kuzey Kıbrıs'ta yaşayan 12-17 yaş arası okula devam eden 686 ergenle çalışılmıştır. Bu araştırmada Young'ın (1998) geliştirdiği ve geçerlilik, güvenilirlik çalışması araştırma dâhilinde yapılan "İnternet Bağımlılık Ölçeği", Kovacs tarafından 1980'de geliştirilmiş ve geçerlilik-güvenirlik çalışması Öy tarafından 1990'da yapılmış "Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği" ve Sears tarafından 1961'de geliştirilen ve Uluğtekin (1976) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Saldırganlık Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırma sonucunda internet'in çoğunlukla erkek ergenler ve üst sosyo-ekonomik düzeydeki kişiler tarafından kullanıldığı bulunmuştur. Sosyo-ekonomik düzey arttıkça internet kullanımı da artmaktadır. İnternet kullanan ergenler internet'i çoğunlukla eğlence ve iletişim amaçlı kullanmaktadırlar. Bu sonucun, internet'in eğitim dışı kullanımıyla ilişkili olduğu düşünülmektedir. Araştırmada internet'te yapılan chat'in niteliğine bakılmış ve chat sırasında ergenlerin çoğunlukla kendilerini olduğundan farklı gösterdikleri, karşısındaki kişilere genellikle güvenmedikleri ve dostluk kurmadıkları bulunmuştur. Ayrıca patolojik internet kullanımıyla depresyon arasında bir ilişki bulunmasına rağmen, bu ilişkide yönsellik bulunamamıştır. Araştırmada internet'te oynanan oyun türlerine ve bu oyunları oynama sıklığıyla saldırganlık arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Sonuç olarak internette çoğunlukla şiddet içerikli oyunların oynandığı ve bu oyunları oynamanın anti-sosyal saldırganlık ve kendine dönük saldırganlıkla ilişkili olduğu bulunmuştur. Yeni bir bulgu olarak "Kendine Dönük Saldırganlık"ın, internetteki oyunların bağımlılık yaratıcı interaktif ve üç boyutlu özelliklerinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Araştırmada son olarak patolojik internet kullanımına bakılmış ve internet kullanan ergenlerin % 1.1'inin patolojik internet kullanıcısı olduğu bulunmuştur.

Ayaroğlu (2002), kız ve erkek üniversite öğrencilerinin internet kullanımları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmanın örneklemini Bilkent Üniversitesi'nin 385 (214 kız, 171 erkek) öğrencisinden oluşmaktadır. Öğrencilere İnternet Kullanım Ölçek Formu ve UCLA Yalnızlık Ölçeği uygulanmıştır. İnternet'in farklı alanlarında (webde gezinmek, akademik amaçlarla web de gezinmek, sohbet etmek, elektronik postaları almak ya da yollamak, çevrimiçi oyun oynamak, anında mesajlaşma ve dosya transferi) harcanan zaman puanları üzerine uygulanan MANOVA sonuçları, cinsiyet temel etkisinin webde gezinme ve dosya transferi yapma alanlarında anlamlı olduğunu; erkeklerin, kızlara kıyasla, webde gezinme ve dosya transferi yapma alanlarında daha fazla zaman harcadıklarını göstermiştir. İnternet kullanımının yaşamın farklı alanlarına (akademik başarı, ekonomik durum, sosyal yaşam, aile ilişkileri, arkadaşlık ve sağlık durumu) etkisi puanları üzerine uygulanan MANOVA sonuçları, cinsiyet temel etkisinin akademik başarı ve ekonomik durum ile ilgili alanlarda; yalnızlık temel etkisinin akademik başarı, arkadaşlık ve sağlık alanlarında anlamlı olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuçlar, kızların, erkeklere kıyasla, internet kullanımının akademik başarılarını daha olumlu, buna karşılık ekonomik durumlarını daha olumsuz etkilediğini bildirdiklerini göstermiştir. Sonuçlar, ayrıca, daha çok yalnız olan öğrencilere kıyasla, daha az yalnız olan öğrencilerin internet kullanımının akademik başarı, arkadaşlık ve sağlık durumlarını daha olumlu etkilediğini bildirdiklerini ortaya çıkarmıştır.

Akınoğlu (2002), bilgisayar ve internet kullanımının farklı öğretim alanlarında öğrenim gören öğretmen adayları ve serbest zaman değerlendirme alanlarındaki kullanıcılar üzerindeki etkilerinin neler olduğunu incelemiştir. Araştırmanın temel amacı, dünyadaki gelişmelere paralel olarak, Türkiye'de eğitim ve sosyalleşme açısından internet kullanımının bireyler üzerindeki

etkilerini belirlemektir. Araştırmanın örneklemini Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesindeki Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Bölümü, İlköğretim Fen Bilgisi Öğretmenliği ve Sosyal Bilgiler Öğretmenliği Anabilim Dalında 2001–2002 öğretim yılında öğrenim gören 185 üniversite öğrencisiyle, Marmara Üniversitesi Göztepe Kampüsü Merkez Kütüphanesindeki İnternet Kullanım Merkezi ile Kadıköy ve Ümraniye İlçesinde ulaşılan on iki internet kafedeki 102 internet kullanıcısı oluşturmuştur. 257 kişiye ilgili ortamlarda araştırma için geliştirilen anketler uygulanmıştır. Yirmi beş kişi ile de yüz yüze görüşme gerçekleştirilmiştir. Anketlerin uygulanmasında ve görüşülecek kişilerin seçiminde, tesadüfi (random) örnekleme metodu kullanılmıştır. Anketler ve görüşmeler, ilgili ortamlarda bulunanlar arasında son 30 gün içinde internet kullanmış kişilerle gerçekleştirilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular ışığında, internet ve yeni teknolojik gelişmelerin bilgiye ulaşmada yeni ufuklar açtığı, bu sayede her açıdan farklılıklar içeren yeni bir döneme girildiği ortaya çıkmaktadır. Bu yeni dönem, teknoloji merkezli etkileşimlerle yeni bir toplum oluşumuna hız kazandırmakta, yön vermektedir. Kısaca, internet eğitim sistemlerini, sosyalleşme sürecini, kişilik özelliklerini ve alışkanlıkları değiştirmektedir.

Aydoğdu (2003), 18-24 yaş gençlerin TV ve bilgisayardan psiko-sosyal açıdan etkilenme durumlarını belirlemeyi, elde edilen verilerle bu dönem gençlerin televizyon ve bilgisayardan daha verimli ve olumlu bir şekilde nasıl faydalanabileceklerini ortaya koymayı amaçlamıştır. Araştırma sonucunda 18 – 24 yaş gençlerin az ya da çok televizyon izledikleri ve bilgisayar (internet) kullandıkları ancak bu iki kitle iletişim aracından daha çok olumsuz yönde etkilendikleri tespit edilmiştir.

Bölükbaş (2003), internet kullanımının sosyal ilişkilere etkisini, internet kullanıcılarının sosyo-kültürel yapılarını ve ülkemizde hemen her gün bir yenisini açılan internet kafelerin özelliklerini belirlemeyi amaçlamıştır. Örneklem, Dağkapı, Yenişehir, Ofis, Bağlar ve Cezaevi semtlerindeki 42 internet kafe ve bu kafelerdeki 150 kullanıcıdan oluşturulmuş olup sonuç olarak, internet kafe kullanıcılarının bağımlılık ve sosyal izolasyon düzeylerinin; yaş, medeni durum, öğrenim durumu, baba mesleği, aylık gelir durumu, interneti kullanma sıklığı gibi değişkenlere bağlı olarak farklılaştığı dikkat çekmiştir.

Ersoy ve Yaşar (2003), çalışmalarında ilköğretim 4. ve 5. sınıf öğrencilerinin internet kullanma durumlarını, öğrencilerin, öğretmenlerin ve anne – babaların görüşlerine dayalı olarak ortaya koymaya çalışmışlardır. Araştırma tarama modelinde olup, uygulaması 2001–2002 öğretim yılında Eskişehir ilinde MEB.'e bağlı İbrahim Karaoğlanoğlu İlköğretim Okulu'nda gerçekleştirilmiştir. Araştırma sürecinde 10 sınıf öğretmeni, 17 öğrenci ve 16 anne- babayla görüşülmüştür. Araştırma verileri, öğrenci, öğretmen ve anne- babaların görüşlerinin derinlemesine ortaya çıkarılması amacıyla, nitel araştırma tekniklerinden yarı-yapılandırılmış görüşme tekniği ile toplanmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre; ilköğretim 4. ve 5. sınıf öğrencilerinin interneti etkili ve verimli olarak kullanmadıkları ve daha çok eğlence amaçlı kullandıkları ortaya çıkmıştır. Ancak, öğrencilerin internet temel kullanım becerileri bakımından öğretmenlerden ve anne- babalardan daha iyi oldukları bulunmuştur.

Sevindik (2003) yaptığı çalışmada, internet kafeye giden bireylerin internet kafelerden beklentileri, internet ve internet kafeleri kullanma amaçlarının neler olduğunu araştırmıştır. Yapılan analiz sonuçlarında, internet kafeyi kullanan bireylerin internet kafelerden beklentileri ve internetin kullanım amaçları seçeneklerinde belirgin bir görüş ve tutum içerisinde olmadığı, ankete verdikleri cevapların kararsızlık

içerisinde olduklarını göstermiştir. Bireylerin internet kafelerden beklentilerinin belirgin olmaması, internet kafelerin internet özelliği dışında herhangi bir beklenti olmadan kullanıldığı ve interneti kullanılırken amaçsızca kullanıldığı görülmektedir. İnternet kafeye giden bireylerin, internet kafe işletmecileri, aileler ve okul yöneticileri tarafından yönlendirilmesi; internet kafelerin hangi kurumlar tarafından denetlenmesi ve nasıl bir denetim modelin olması gerektiği belirlenmiştir. Bununla birlikte, internet kafelerin eğitim kurumları içerisinde yeniden yapılandırılması gerekliliği önerilmiştir.

Orhan ve Akkoyunlu (2004), bu çalışmalarında, 10- 14 yaşları arasında 307 kız, 369 erkekten oluşan toplam 676 öğrenciyle, ilköğretim öğrencilerinin internete erişim ve kullanım amaçlarını incelemişlerdir. Yapılan analizler sonucunda öğrencilerin %79'unun interneti kullandığı ve yaşlarının ilerlemesine paralel olarak internet kullanım oranlarının belirgin bir şekilde arttığı, kız ve erkek öğrencilerin internet kullanım dağılımlarının birbirine yakın olduğu söylenebilir. Ayrıca öğrencilerin interneti “bilgiye ulaşma, haberleşme ve oyun” etkinlikleri için çok amaçlı bir şekilde kullandıkları da bulgular arasında yer almıştır.

Özcan ve Buzlu (2005), “İnternet Bilişsel Durum Ölçeği-İBDÖ (Online Cognition Scale-OCS)”nin geçerlik ve güvenilirliğinin incelenmesi amacıyla yaptıkları çalışmada 148 (108 kadın, 40 erkek) üniversite öğrencisine İBDÖ'nün yanı sıra UCLA Yalnızlık, BECK Depresyon ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek(ÇBASDÖ) ölçeklerini uygulamışlardır. Sonuçta İBDÖ'nün üniversite öğrencilerinde geçerlik ve güvenilirlik verilerinin, araştırmalarda kullanılabilecek yeterlilikte olduğu görülürken, öğrencilerin internette en sık gerçekleştirdikleri etkinliklerin genel bilgi arama, eğitimle ilgili araştırma yapma ve e-posta kullanımı olduğu, ayrıca İBDÖ ve yalnızlık-depresyon, azalmış dürtü kontrolü, sosyal destek, dikkat dağıtma alt gruplarının,

internet kullanım saati ile pozitif yönde ilişkide olduğu bulunmuştur. Bunlarla beraber İBDÖ ve yalnızlık-depresyon, azalmış dürtü kontrolü, sosyal destek, dikkat dağıtma alt gruplarının, Ucla Yalnızlık, Beck Depresyon ölçekleri ile ilişkisinin pozitif yönde olduğu bulgular arasında yer alırken, ÇBASD ölçeği ile ilişkisinin negatif yönde olduğu ortaya çıkmıştır.

Cengizhan (2005), “Öğrencilerin Bilgisayar ve İnternet Kullanımının da Yeni Bir Boyut: Bağımlılık” konulu Marmara Üniversitesi, VIII. PDR kongresinde sunduğu bildirisinde, aşırı internet kullanımını belirlemeye çalışmış, öğrencilerin sorun olarak nitelendirdikleri bulgular üzerinde durmuştur. Çalışma bilgisayar ve internet kullanımlarının üst düzeyde olduğu düşünülerek Marmara BÖTE bölümü öğrencilerinden 57 kişilik çalışma grubu üzerinde yürütülmüştür. Bulgulara genel olarak bakıldığında; 54 kişi (%95)’inin evinde bilgisayar, 25 kişi (%44)’ünün ise ADSL internet bağlantısına sahip olduğu görülmektedir. İnternet kullanımı nedeniyle yaşadıkları olumsuzlukları sorulduğunda; 29 kişi (%50) zaman kaybı, gereksiz işler için zaman harcama gibi nedenler belirtmiş, en önemli gördükleri sorunu zaman olarak belirlemişlerdir. Bununla birlikte diğer işler için (ders çalışma, ödevler, projeler, vb.) zaman ayıramadıklarını ifade etmişlerdir. Araştırma sonunda yoğun kullanıma ilişkin önerilere yer verilmiştir.

Cengizhan (2005), öğrencilerin uygunsuz bilgisayar ve internet kullanımı nedeni ile gelen şikâyetler üzerine seçilen bir okulda pilot çalışma gerçekleştirmiştir. Özel bir okul olması nedeniyle ailelerin ekonomik durumlarının iyi olduğu ve her öğrencinin evinde kendine ait bilgisayarı ve internet bağlantısı olduğu da belirlenmiştir. Araştırma modeli olarak ön-son test deney kontrol gruplu model seçilmiştir. Öğrenciler 10 kişilik deney ve 10 kişilik kontrol grubu olmak üzere ikiye ayrılmıştır. Deney grubuna alınan öğrenci ailelerine bilgilendirici bir mektup gönderilmiştir. Her iki gruba da internet

üzerinden elde edilen 22 maddelik 5 li likert tipi internet alışkanlıkları ve bağımlılık ölçeği uygulanmıştır. Daha sonra uzman görüşleri alınarak, bilgisayar ve internet'in olumsuzluklarını gidermek üzere hazırlanan mektup deney grubundaki ailelere ulaştırılmıştır. Mektup, ailelerin öğrencilerde gözlemlenen davranışlara karşın, uygulanabilecek yeni davranışsal önerileri içeren maddelerden oluşmaktadır. Ailelerden öğrenciler için yeni davranışlar oluşturmalarına yardımcı olmaları yol göstermeleri istenmiştir. Kontrol grubunda herhangi bir işlem yapılmamıştır. Mektubun ulaşmasından üç hafta sonra ailelerin mektupta belirtilen maddelerin uygulanıp uygulanmadığını kontrol eden bir kontrol listesi doldurmaları istenmiştir. Bu pilot çalışmanın sonucunda Deney grubunda oluşan farklılık hem ön- son testleri hem de kontrol grubundan farklı olması nedeniyle dikkat çekicidir. Ailelere mektupla dahi bir yardım verilmesinin olumlu etki yarattığı ortaya çıkmıştır (Cengizhan, 2006).

Esen (2007), akran baskısı ve algılanan sosyal destek değişkenlerinin, internet bağımlılığını ne derece yordayıp yordamadığını incelerken, 15-17 yaş arası liseye devam eden 479 öğrenci üzerinde çalışmıştır. Çalışmasının sonucunda, ele alınan değişkenlerden, akran baskısının, internet bağımlılığını pozitif yönde anlamlı olarak yordadığını, algılanan aile ve öğretmen desteğinin ise negatif yönde anlamlı olarak yordadığını; bu üç değişkenin birlikte internet bağımlılığının, % 33'ünü açıkladığını bulmuştur.

İnternet bağımlılığı ile ilgili yurt dışında yapılan araştırmalar incelendiğinde, yaş, cinsiyet gibi demografik özelliklerden (Scherer ve Bost, 1997; Morahan-Martin ve Schumacher, 2000; Treuer, Fabian ve Füredi, 2001; Niemz, Griffiths ve Banyard, 2005; Yang ve Tung, 2007), depresyon (Young ve Rodgers, 1998), yalnızlık (Morahan-Martin ve Schumacher, 2000; Sanders ve diğerleri, 2000; Kraut ve diğerleri, 2002; Whang, Lee ve Chang, 2003; Nalva ve Anand,2003), düşük özgüven (Armstrong, Philips ve Sailing,2000), içe ve dışa dönüklük (Koch ve Paratarelli, 2004) ve hatta intihara (Kim,Ryu,Chon,Yeun,Choi,Seo ve Nam, 2006) kadar birçok alanda yapılmış çalışmalara rastlanırken; ülkemizde yapılan literatür taramasında, internet bağımlılığının araştırıldığı çalışmaların, büyük çoğunlukta üniversite veya ilköğretim öğrencileri üzerinde gerçekleştirildiği görülmüştür. Bayraktar (2001), internet kullanımının ergen gelişimindeki rolü üzerinde dururken; Ayaroğlu (2002), kız ve erkek üniversite öğrencilerinin internet kullanımları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki üzerinde durmuştur. Diğer taraftan, Bölükbaş (2003) ve Sevindik (2003), internet kafelerin durumlarını değerlendirirken; Ersoy ve Yaşar (2003), Orhan ve Akkoyunlu (2004), ilköğretim öğrencilerinin internet kullanma durumlarını araştırmışlardır. Özcan ve Buzlu (2005), “İnternet Bilişsel Durum Ölçeği-İBDÖ (Online Cognition Scale-OCS)”nin geçerlik ve güvenilirliğinin incelenmesi amacıyla bir çalışma yürütmüşlerdir. Cengizhan (2005), aşırı internet kullanımını belirlemeye çalışarak öğrencilerin sorun olarak nitelendirdikleri bulgular üzerinde dururken; Yalçın (2003) da interneti sosyolojik açıdan açıklamaya çalışmıştır. Bunun yanı sıra, Esen (2007), internet bağımlılığını, akran baskısı ve algılanan sosyal destek değişkenleri açısından incelemiştir. Literatürdeki araştırmalarla karşılaştırıldığında bu çalışma, yalnızlık, depresyon ve benlik saygısı değişkenlerinin, ergenlerin internet bağımlılığını ne kadar yordadığını ortaya koymaya çalışması ile diğer çalışmalardan ayrılmaktadır.

II. BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evreni ve örnekleme; kullanılan veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analizi ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

II.1. Araştırma Modeli:

İnternet bağımlılığını yordayan değişkenlerin incelendiği bu araştırma, ilişki arayan betimsel bir çalışmadır.

II.2. Evren – Örneklem:

Bu çalışmada, internet bağımlılığını yordayan değişkenler araştırılırken, liseler kendi içinde gruplara (meslek, Anadolu ve genel liseler) ayrıldığı için, olasılık temelli örnekleme yöntemlerinden tabakalı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Tabakalı örnekleme; sınırları saptanmış bir evrende alt tabakalar veya alt birim gruplarının var olduğu durumlarda kullanılır. Burada önemli olan, evren içindeki alt tabakaların varlığından yola çıkarak evren üzerinde çalışmaktır (Yıldırım ve Şimşek, 2004: 81). Araştırmanın evrenini 2006–2007 eğitim-öğretim yılında Mersin ili merkezinde okuyan 72.700 lise öğrencisi oluştururken, bu evrendeki genel lise, meslek lisesi ve Anadolu lisesi öğrencileri alt tabakaları oluşturmuştur. Farklı lise türlerinin evrendeki oranına göre belirlenen 650 öğrenci araştırmanın örnekleme içinde yer almıştır. Fen lisesi, öğrencilerin genelde yatılı olarak kalmaları nedeniyle, internete ulaşımının kontrol altında tutulacağı düşünülerek, çalışma kapsamına alınmamıştır. Ayrıca ÖSS hazırlık süreci içinde oldukları, okul, dershane ve özel ders vb. aktiviteler arasında sıkıştıkları düşünülerek 11. sınıflar da çalışma kapsamına alınmamıştır.

Evrendeki orana göre belirlenen araştırma örnekleme, Tablo- 1’de gösterilmiştir.

Tablo- 1 Araştırmanın Evren ve Örneklemine Yüzdelerle Dağılım Tablosu

EVREN			ÖRNEKLEM		
Lise türü	Öğrenci sayısı	%	Lise türü	Öğrenci sayısı	%
Genel Lise	41.000	55	Genel Lise	325	50
Meslek Lisesi	21.500	30	Meslek Lisesi	215	33
Anadolu Lisesi	10.200	15	Anadolu Lisesi	110	17
Toplam	72.700	100	Toplam	650	100

Tablo-1’de de görüldüğü gibi örnekleme giren 650 öğrencinin (325’i (% 50) genel lise, 215’i (% 33) meslek lisesi ve 110’u (% 17) da Anadolu lisesi) yüzdelerle oranı, evrendeki yüzdelerle oranına göre belirlenmeye çalışılmıştır. Ancak uygulamalarda eksik ve hatalı işaretleme yapan öğrencilerin verileri işleme alınmadığından özellikle genel liselerde istenilen yüzdelerle orana ulaşamamıştır.

Örnekleme giren öğrencilerin demografik özellikleri (cinsiyet, yaş, sınıf, ailenin gelir ve eğitim durumu, evde bilgisayar olması durumu, bilgisayar kullanım amaçları) Tablo-2’de görülmektedir.

Tablo-2 Örnekleme Giren Öğrencilerin Demografik Özelliklere Göre Dağılımı

Değişkenler	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kız	282	43
	Erkek	368	57
	Toplam	650	100
Yaş	14yaş	21	3
	15yaş	215	33
	16yaş	298	46
	17yaş	106	16
	18yaş	9	2
	19yaş	1	,2
	Toplam	650	100
Sınıf	9.Sınıf	306	47
	10.Sınıf	344	53
	Toplam	650	100
Gelir Düzeyi	Asgari ücret	100	15
	Asgari-1000 arası	295	45
	1001-2000 arası	183	29
	2000'den fazla	72	11
	Toplam	650	100
Anne Eğitim	Okur-yazar değil	105	16
	Okur-yazar	37	6
	İlkokul	187	29
	Ortaokul	110	17
	Lise	141	22
	Üniversite	63	10
	Lisansüstü	7	1
	Toplam	650	100
Baba Eğitim	Okur-yazar değil	25	4
	Okur-yazar	37	6
	İlkokul	155	24
	Ortaokul	134	21
	Lise	177	27
	Üniversite	116	18
	Lisansüstü	6	,9
	Toplam	650	100
Evde Bilgisayar Olması	Var	336	52
	Yok	314	48
	Toplam	650	100
İnternet Kullanım Amaçları	Hiçbir amaçla	46	7
	Ödev	200	31
	Chat	61	9
	Sörf	175	27
	Film-Mp3	82	13
	Oyun	51	8
	Diğer	34	5
	Toplam	650	100

Tablo- 2'de görüldüğü gibi, cinsiyet açısından örnekleme giren öğrencilerin, % 57'sini erkekler, %43'ünü kızlar oluşturmaktadır.

Yaş durumuna bakıldığında, örnekleme giren öğrencilerin, % 46'sını 16 yaş, % 33'ünü 15 yaş, % 16'sını 17, % 3'ünü 14, % 2'sini 18 yaş ve % 02'ini 19 yaş oluşturmaktadır.

Sınıf düzeyine bakıldığında, örnekleme giren öğrencilerin, % 53'ünü 10.sınıflar % 47'sini 9. sınıflar oluşturmaktadır. Gelir düzeyine bakıldığında, örnekleme giren öğrencilerin gelir düzeylerinin, % 45'ini asgari ücret- 1000 YTL arası, % 29'unu 1001- 2000 YTL arası, %15'ini asgari ücret ve % 11'ini 2000'den fazla oluşturmaktadır.

Annenin eğitim düzeyine bakıldığında, örnekleme giren öğrencilerin annelerinin, % 29'unu ilkokul mezunları, % 22'sini lise, %17'sini ortaokul, %16'sını okur-yazar değil, %10'unu üniversite, %6'sını okur-yazar ve %1'ini lisansüstü eğitim düzeyleri oluşturmaktadır.

Babanın eğitim düzeyine bakıldığında, örnekleme giren öğrencilerin babalarının, %27'sini lise mezunları, % 24'ünü ilkokul, % 21'ini ortaokul, %18'ini üniversite, %6'sını okur-yazar, % 4'ünü okur-yazar değil ve % ,09'unu lisansüstü eğitim düzeyleri oluşturmaktadır.

Evde bilgisayar olması durumuna bakıldığında, öğrencilerin %52'sinin evinde bilgisayar olduğu, % 48'inin olmadığı görülmektedir.

Kullanım amaçlarına bakıldığında ise örnekleme giren öğrencilerin, % 31'inin ödev amaçlı, % 27'sinin sörf yapma amaçlı, % 13'ünün film-MP3 indirme amaçlı, % 9'unun chat yapma, % 8'inin oyun oynama ve % 5'inin diğer amaçlı olarak interneti kullandıkları görülmektedir.

II.3. Veri Toplama Araçları:

Bu araştırmada öğrencilerin internet bağımlılık düzeyini belirlemek için, “İnternet Bağımlılık Ölçeği”; yalnızlık düzeylerini belirlemek için, “UCLA Yalnızlık Ölçeği”; benlik saygılarını ölçmek amacıyla, “Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği (CBSÖ)”; depresyon düzeyini belirlemek için, “Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği” kullanılmıştır. Öğrencilerin, demografik (cinsiyet, yaş, okul türü, sınıf düzeyi, internet kullanım amaçları, evde bilgisayar olması durumu ile ailelerinin gelir ve eğitim düzeyleri) özelliklerini belirlemek için ise, araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır.

II.3.1. İnternet Bağımlılık Ölçeği :

Young (1996) tarafından, DSM - IV’ün “Patalojik Kumar Oynama” ölçütlerinden uyarlanarak oluşturulan “Tanı Anketi” daha sonra geliştirilmiş ve 20 soruluk bir “İnternet Bağımlılık Ölçeği” oluşturulmuştur. Young’ın başını çektiği “İnternet Bağımlılık Merkezi’nin <http://www.netaddiction.com>” adresinden de ulaşılabilen bu test bir kendi kendini değerlendirme(self report) testi olup, genellikle yukarıda belirtilen internet adresine ulaşanların kendilerini değerlendirebilecekleri bir şekilde hazırlanmıştır. Likert tipi bir ölçek olan İnternet Bağımlılık Ölçeği’nde katılımcıdan “hiçbir zaman” “Nadiren” “Arada sırada” “Çoğunlukla” “Çok sık” ve “Devamlı” seçeneklerinden birini işaretlemesi istenmektedir. Bu seçeneklere sırasıyla 0,1,2,3,4 ve 5 puan verilmektedir. 80 ve üzeri puan alanlar “İnternet bağımlısı” olarak tanımlanmaktadır. 50–79 puan arası alanlar “Sınırlı Semptom gösterenler”, “50 puan ve altı “ alanlar “Semptom Göstermeyenler” olarak tanımlanmıştır (Bayraktar, 2001: 90).

Bayraktar (2001)’in araştırması sırasında İngilizce’den Türkçe’ye çevrilen ölçek, Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji Anabilim dalındaki beş öğretim görevlisi tarafından incelenmiş ve sorular anlam bütünlüğünü bozmayacak şekilde 12- 17 yaş

grubu ergenlerin anlayabileceği şekilde uyarlanmıştır. Çeviri testin standardize edilmiş Alpha değeri açısından güvenilirliği .91, Spearman – Brown değeri açısından da .87’dir. Bu sonuçlar testin güvenilir olduğunu düşündürmektedir (Bayraktar, 2001: 90). Ayrıca bu çalışmada ölçeğin güvenilirlik için Cronbach alpha katsayısı .90 olarak hesaplanmıştır.

II.3.2. UCLA Yalnızlık Ölçeği:

Araştırmada, öğrencilerin yalnızlık düzeylerini ölçmek için, orijinali Russel, Peplau ve Ferguson (1978) tarafından geliştirilen ve Demir (1989) tarafından Türkçe’ye uyarlanan “UCLA Yalnızlık Ölçeği” kullanılmıştır. Demir (1989) tarafından benzer ölçekler geçerlik yöntemi ile UCLA Yalnızlık Ölçeği’ nin geçerlik çalışması yapılmıştır. Benzer ölçek olarak Aydın ve Demir (1988) tarafından geliştirilen Çok Yönlü Depresyon Ölçeği’ nin Sosyal İçedönüklük alt ölçeği ile UCLA Yalnızlık Ölçeği’ nin geçerlik çalışmasında sık kullanılan Beck Depresyon Envanteri alınmış ve Sosyal İçe Dönüklük alt ölçeği ile .82, Beck Depresyon Envanteri ile ise .77 korelasyon bulunmuştur. Ölçeğin güvenilirliği için yapılan çalışmada Cronbach Alpha Katsayısı .96, beş hafta arayla uygulanan test-tekrar test yöntemi ile elde edilen korelasyon katsayısı ise .94 olarak bulunmuştur. Ölçeğin güvenilirlik çalışmasında ilk form ile 1980’de gözden geçirilen form arasında 0.91 korelasyon bulunmuştur. İç tutarlık katsayısı ise .94 olarak bulunmuştur (Yüksel, 2002: 55). Ayrıca bu çalışmada ölçeğin güvenilirlik için Cronbach alpha katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır.

UCLA Yalnızlık Ölçeği 10’u düz, 10’u ters yönde kodlanmış 20 maddeden oluşmaktadır. Bireylerden maddelerde yer alan durumları ne sıklıkla yaşadıklarını dördümlü Likert tipi ölçek üzerinde belirtmeleri istenmektedir. Ölçek olumlu yöndeki ifadeleri içeren maddelere, “hiç yaşamam” 4, “nadiren yaşarım” 3, “bazen yaşarım” 2, “sık sık yaşarım” 1 puan; olumsuz ifadeleri içeren maddelere ise bunun tam tersi olarak, “hiç

yaşamam” 1, “nadiren yaşarım” 2, “bazen yaşarım” 3, “sık sık yaşarım” 4 puan verilerek puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 80, en düşük puan ise 20 dir. Ölçekten alınan puan arttıkça yalnızlık düzeyi de artmaktadır (Yüksel, 2002: 55).

II.3.3. Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği

Bu araştırmada öğrencilerin depresyon düzeyini belirlemek için Kovaks tarafından 1980 yılında geliştirilmiş olan “Çocuklar için Depresyon Ölçeği” kullanılmıştır (Öy, 1991: 134). Verilen cevaplara 0 ile 2 arasında değişen puanlar verilir. B,E,G,H,İ,J,L,N,O,P,Ş,Ü,V maddeleri ters olarak puanlanan maddelerdir. Bu puanların toplanmasıyla depresyon puanı elde edilir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 54’tür. Toplam puanın yüksek oluşu, depresyon düzeyinin yada şiddetinin yüksekliğini gösterir. Kesim noktası 19’dur. Ölçek Beck Depresyon Envanteri esas alınmakla birlikte, çocukluk depresyonuna özgül okul durumu, arkadaş ilişkisi gibi alanlarla ilgili sorularda eklenerek 27 madde olarak 1980 yılında Kovaks tarafından geliştirilmiştir. Dil 6-17 yaş çocukların anlayabileceği şekilde sadeleştirilmiştir. Çocuklar için Depresyon Ölçeği Öy (1991) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Çocuklar için Depresyon Ölçeği 6-17 yaşlarına uygulanabilen bir ölçek olmasına rağmen, yapılmış olan bir çalışmada 9 yaşın altındakilerin ölçeği anlamada güçlük çecekleri,13 yaşın üstündekilerin ise ergenlik dönemine girmeleri nedeniyle sonuçlarda sapmaya neden olabilecekleri düşünülerek 9-13 yaşa uygun görülmüştür. Normatif veriler üç değişik sosyo-ekonomik düzeyi temsil ettiği düşünülerek okullardan toplanmıştır. Ölçek 210 kız,222 erkek, toplam 432 öğrenciye uygulanmıştır. 432 öğrencinin ÇDE’ den aldığı en düşük puan 1,en yüksek puan 32,ortalaması 11.32 (sd=5.71) olarak bildirilmektedir. Kız öğrencilerin aldığı en düşük puan 1, en yüksek puan 32, ortalaması 11.59 (sd=6.07) bulunurken, erkek öğrencilerin aldığı en düşük puan 1, en yüksek puan 31,ortalama 11.08 (sd=5,33) olarak bulunmuştur. Kızlarla

erkeklerin puanlarının anlamlı farklılıklar göstermedikleri bildirilmiştir. Kesim puanı 19 olarak bulunmuştur. Ölçek, 380 öğrenciye ilk uygulamadan bir hafta sonra ikinci kez uygulanmış ve test-tekrar test güvenilirliği .80 olarak bulunmuştur. Ölçüt bağıntılı geçerlik: Çocuklar için Depresyon Ölçeği puanlarının Çocukluk depresyonu Dereceleme Ölçeği puanları ile korelasyonu .61 olarak bulunmuştur. 59 öğrenciye DSM- III tanı ölçütleri kullanılarak, depresyona yönelik ruhsal görüşme yapılmıştır. Klinik olarak depresyon tanısı alan, ancak ölçeğe göre depresyon tanısı almayanların oranı, % 66.67, klinik olarak depresyon tanısı almayan ancak ölçeğe göre depresyon tanısı alanları oranı %12.50,ölçeğin doğru tanı koyma oranı ise % 84.75 olarak bildirilmiştir (Öy, 1991: 135-136).

Psikiyatri kliniğine başvuran depresyon tanısı almış 8, depresyon tanısı almamış ancak diğer psikiyatrik tanılar almış olan 42 (toplam=50) çocuğun, Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği'nden aldıkları puanlar karşılaştırılmış ve depresyon tanısı alanların daha yüksek puan aldıkları saptanmıştır (Öy, 1991: 137). Ayrıca bu çalışmada ölçeğin güvenilirlik için Cronbach alpha katsayısı .70 olarak hesaplanmıştır.

II.3.4.Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği

Araştırmada öğrencilerin benlik saygılarını ölçmek amacıyla Coopersmith (1967) tarafından geliştirilen Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği (CBSÖ) kullanılmıştır. Bu ölçeğin 58 maddeden oluşan uzun formu ve 25 maddeden oluşan kısa formu bulunmaktadır. Bu çalışmada 58 maddeden oluşan uzun form kullanılmıştır. Pişkin (1996) göre, ölçeğin uzun formundan 5 alt ölçeğe ilişkin puanlar elde edilmektedir. Bunlar: genel benlik saygısı, okul ve akademik benlik saygısı, aile ve eve ilişkin benlik saygısı ve yalan maddeler. Envanterin alt ölçeklerinden (yalan maddeler hariç) elde edilen puanların toplamı ölçeğe ilişkin toplam benlik saygısını vermektedir. Ölçeğin formatı, öğrencilerin her bir maddeyi okumaları ve bu maddelerde belirtilen ifadelerin

onların genellikle hissettiklerini tanımlıyor ve onlara çoğunlukla uygun geliyorsa, cevap kâğıdında ilgili sorunun karşısındaki evet sütununa bir çarpı işareti (X), bu ifadeler eğer onların genellikle hissettiklerinizi tanımlıyor ve onlara çoğunlukla uygun gelmiyorsa bu durumda hayır sütununa bir çarpı işareti (X) koymalarını gerektirmektedir. Yüksek benlik saygısının göstergesi kabul edilen cevaplara iki puan verilmekte, yanlış cevaplara puan verilmemektedir. Ölçekte bulunan 58 maddeden 8 tane olan “yalan maddeler” çıkarıldığında geriye 50 madde kalmaktadır, dolayısıyla envanterin uzun formunun tamamından alınabilecek maksimum benlik saygısı puanı 100, kısa formundan alınabilecek maksimum puan ise 25 olmaktadır. Envanterde bulunan ve yalan maddeler olarak adlandırılan toplam 8 madde benlik saygısını ölçmek amacıyla değil de bireylerin savunucu tutumlarını ölçmek amacıyla envantere konulduklarından bu maddelerden alınan puanlar bireylerin benlik saygısı puanlarına eklenmemektedir (Pişkin, 1996: 95).

Benlik saygısı ölçeğini Türkçeye ilk uyarlama çalışması Onur (1981) tarafından yapılmış ve ölçek 127 ilkokul öğrencisine uygulanmıştır. Ayrıca Güçray (1993) tarafından da bu ölçeğe ilişkin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Bu amaçla 9–11 yaş arasındaki 583 ilköğretim öğrencisinden veri toplamıştır. Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik hesaplamalarında toplam puan dikkate alınmıştır. Benlik saygısı ölçeği ile Piers-Haris Öz kavramı ölçeği arasındaki korelasyon .72 olarak hesaplanmıştır. Farklı gruplarda KR-21 değerleri .75 ile .83 arasında hesaplanmıştır. Test tekrar güvenilirliği için 51 öğrenciye 2 hafta arayla yapılan uygulamalar arasında korelasyon katsayısı .70 olarak bulunmuştur. Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeğinin kısa formuyla ilgili geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Pişkin (1996) tarafından yapılmıştır. Ölçek 164 kız, 151 erkek olmak üzere toplam 315 lise öğrencisine uygulanmıştır. Aracın güvenilirlik katsayısını saptamak için hem KR-20 formülü hem de testi yarılama (iç tutarlılık katsayısı) tekniğini kullanmıştır. Test yarılama ölçek

birinci yarı ile ikinci yarı olarak ikiye ayrılmış ve Spearman Brown formülü uygulanmıştır. Birinci yarı ve ikinci yarı iç tutarlılık katsayıları kısa formda kızlarda .79, erkeklerde ise .74 olarak bulunmuştur (Pişkin, 1996: 96).

II.3.5. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada örneklem grubuna, diğer ölçme araçlarıyla birlikte öğrencilerin demografik (cinsiyet, yaş, okul türü, sınıf, internet kullanım amaçları, evde bilgisayar olması durumu ile ailelerinin gelir ve eğitim düzeyleri) özelliklerini belirlemek için, araştırmacı tarafından hazırlanan, “Kişisel Bilgi Formu” verilmiştir.

Ayrıca öğrencilerin devamsızlık durumlarını belirlemek için, “Devamsızlık Çizelgeleri” ve başarı durumlarını belirlemek için ise “Başarı Çizelgeleri” araştırma kapsamındaki okulların Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servislerinden temin edilmiştir.

II.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılan ölçeklerin uygulaması, öğrencilerin devamsızlık ve akademik başarı durumlarını tespit edebilmek için 2006-2007 öğretim yılının bahar dönemi sonuna doğru gerçekleştirilmiştir. Uygulamaların çoğunluğu, araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir. Bazı durumlarda, okul psikolojik danışmanlarından yardım alınmıştır. Uygulamalar, İsa Öner Çok Programlı, Mine Günaştı, Şevket Pozcu, Mezitli Çok Programlı, İçel Anadolu, Yahya Günsur Anadolu ve Endüstri Meslek Liselerinde gerçekleştirilmiştir. Tüm ölçekleri cevaplandırma süresi yaklaşık olarak 45 dakikayı almıştır. Uygulama yönergesinin standart bir şekilde öğrencilere iletilmesine ve uygulamayı olumsuz etkileyecek koşulların ortadan kaldırılmasına çaba gösterilmiştir.

II.5. Verilerin Analizi

Araştırmayla ilgili veri toplama araçları uygulandıktan sonra, her bir veri seti araştırmacı tarafından tek tek kontrol edilerek, veriler kod yönergesine göre kodlandıktan sonra bilgisayar ortamına aktarılmıştır.

Bilgisayar ortamına aktarılan veriler çeşitli kategorilere göre işlenmiş ve Microsoft Excel ve ‘‘SPSS’’ paket programının 11.5 sürümü kullanılarak, sırasıyla aşağıdaki istatistiksel analizler yapılmıştır:

1. Örneklemin, depresyon, yalnızlık, benlik saygısı değişkenlerine göre dağılımını ortaya koymak amacıyla frekans ve yüzdeler hesaplamalar yapılmıştır.

2. Depresyon, yalnızlık, benlik saygısı değişkenlerinin, ergenlerin internet bağımlılığının ne kadarını yordadığını belirlemek amacıyla ‘‘Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi’’ kullanılmıştır.

3. Depresyon, yalnızlık, benlik saygısı değişkenlerinin, ergenlerin internet bağımlılığını yordamadaki gücünü belirlemek amacıyla ‘‘Aşamalı Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi’’ kullanılmıştır.

III. BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde, istatistiksel işlemler sonucunda elde edilen bulgular, alt amaçların sırasına uygun olarak verilmiştir. Öncelikle depresyon, yalnızlık, benlik saygısı değişkenlerinin, ergenlerin internet bağımlılığını yordamadaki katkılarına ilişkin bulgular yer almıştır. Daha sonra depresyon, yalnızlık, benlik saygısı değişkenlerinin, ergenlerin internet bağımlılığını yordama gücüne ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

III.1. Depresyon, Yalnızlık, Benlik Saygısı Değişkenlerinin, Ergenlerin İnternet Bağımlılığını Yordamadaki Katkılarına İlişkin Bulgular

Burada depresyon, yalnızlık, benlik saygısı değişkenlerinin, ergenlerin internet bağımlılığını yordamadaki katkılarına ilişkin bulgular yer almıştır.

Regresyon analizi öncesi, analize girecek bağımsız değişkenler (depresyon, yalnızlık ve benlik saygısı) ile ilgili korelasyon matrisi verilmiştir.

Tablo-3'de, depresyon, yalnızlık ve benlik saygısı değişkenlerinin aritmetik ortalama, standart sapma ve korelasyon değerleri yer almaktadır.

Tablo- 3 İnternet Bağımlılığını Yordamada Kullanılan Değişkenlerin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Korelasyon Matrisi

DEĞİŞKENLER	1	2	3	4	\bar{X}	Ss
1. YALNIZLIK	1				35.86	8.50
2. DEPRESYON	.52(**)	1			11.61	6.25
3. BENLİK SAYGISI	-.49(**)	-.69(**)	1		33.67	7.84
4. İNTERNET BAĞIMLILIĞI	.02	.12(**)	-.14(**)	1	23.01	14.85

****p< .01 *p< .05**

Tablo-3’de, bağımsız değişkenlerin birbirleriyle ve bağımlı değişkenle olan korelasyon değerlerinin, çoklu eş doğrusallık (multicollinearity) sorununa neden olacak kadar yüksek olmadığı görülmektedir.

Depresyon, yalnızlık, benlik saygısı değişkenlerinin, ergenlerin internet bağımlılığının ne kadarını yordadığını belirlemek amacıyla yapılan “Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi” sonuçları Tablo-4’de verilmiştir.

Tablo-4 Depresyon, Yalnızlık, Benlik Saygısı Değişkenlerinin İnternet Bağımlılığının Ne Kadarını Açıkladığına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Tablosu

Değişken	β	SH _B	R	ΔR^2	t	p	F
Depresyon	.086	.134	.183 ^a	.033	1.528	.127	9.022
Yalnızlık	.137	.081			2.960	.003	7.528
Benlik Saygısı	-.147	.105			-2.669	.008	7.442
Sabit	–	5.639	–	–	6.853	.000	

a- BSÖ (benlik saygısı), UYÖ (yalnızlık), ÇDÖ (depresyon)

Tablo- 4’de görüldüğü gibi benlik saygısı değişkeni internet bağımlılığını negatif yönde, yalnızlık değişkeni ise pozitif yönde anlamlı olarak yordarken, depresyon değişkeni anlamlı olarak yordamamaktadır. Araştırmada incelenen üç değişkenin birlikte internet bağımlılığındaki değişimin % 3’ünü açıklayabildiği görülmektedir. Çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları incelendiğinde, benlik saygısı değişkeninin en yüksek ($\beta = -.147$), onu takip eden yalnızlığın biraz daha az ($\beta = .137$), depresyonun ise en düşük ($\beta = .086$) regresyon katsayısına sahip olduğu görülmektedir.

III.2. Depresyon, Yalnızlık, Benlik Saygısı Değişkenlerinin İnternet Bağımlılığını Yordamadaki Gücünü Belirlemeye İlişkin Bulgular

Depresyon, yalnızlık, benlik saygısı değişkenlerinin, ergenlerin internet bağımlılığını yordamadaki gücünü belirlemek amacıyla yapılan “Aşamalı Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi” sonuçları Tablo-5’ de verilmiştir.

Tablo-5 Depresyon, Yalnızlık, Benlik Saygısı Değişkenlerinin İnternet Bağımlılığını Yordama Güçlerine İlişkin Aşamalı Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Tablosu

Değişken	Ana.Adım	β	SH _B	R	ΔR^2	F	p
Depresyon	1	.086	.134	.117	.014	9.022	.127
Depresyon, Yalnızlık	2	.137	.081	.151	.023	7.528	.003
Depresyon, Yalnızlık, Benlik Saygısı	3	-.147	.105	.183	.033	7.442	.008

“Aşamalı Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi”nde, değişkenler sırasıyla analize katılmaktadır. Önce birinci değişkenin, sonra birinci ve ikinci, daha sonra birinci, ikinci ve üçüncü değişkenin yordayıcılığı test edilerek, her defasında bir değişken daha analize sokularak bağımlı değişkeni yordama güçleri incelenir. Tablo-5’de görüldüğü gibi depresyon, internet bağımlılığını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamamaktadır. Depresyon ve yalnızlık birlikte, internet bağımlılığının % 2’sini, depresyon, yalnızlık ve benlik saygısı hep birlikte % 3’ünü yordamaktadırlar. Bu değişkenlerin toplam varyansa katkıları .01 düzeyinde anlamlıdır ($F_{3,649} = 7.442$).

IV. BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde, istatistiksel analizler sonucunda elde edilen bulgular, literatürle bağlantılı bir şekilde tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Depresyon, Yalnızlık, Benlik Saygısı

Yapılan literatür araştırmasında Young ve Rodgers (1998), Bayraktar (2001), Kraut ve diğerleri (2002), Whang, Lee ve Chang (2003), Kim ve diğerleri (2006) ile Yang ve Tung (2007)'un çalışmaları gibi bazı araştırmaların depresyonla internet bağımlılığı arasında ilişki olduğunu tespit ettikleri görülürken, Sanders ve diğerleri (2000) ile Niemz, Griffiths ve Banyard (2005)'in çalışmaları gibi bazı çalışmaların da internet bağımlılığı ile depresyon arasında bir ilişki tespit edemedikleri sonucuna ulaştıkları görülmüştür. Bu çalışma kapsamında, internet bağımlılık düzeyi ile depresyon değişkenine ilişkin bulgular incelendiğinde, depresyonun internet bağımlılığını anlamlı bir şekilde yordamadığı görülmektedir. Araştırmanın bu bulgusundan hareketle, depresyonun, internet bağımlılığının iyi bir açıklayıcısı olmadığı söylenebilir.

Diğer yandan internet bağımlılık düzeyi ile yalnızlık değişkenine ilişkin bulgular incelendiğinde, yalnızlığın internet bağımlılığını pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir. Korku ve acı veren, ürkütücü bir duygu olarak yalnızlıkla yüzleşmemek için bireyler farkında olmadan; sürekli ve aşırı yemek yeme, anlamsızca ve sürekli bir şeyler satın alma, seçim yapmadan sürekli olarak TV izleme, amaçsız bir şekilde dükkan vitrinlerini izleme ve bilgisayarda zaman geçirme gibi savunma mekanizmaları geliştirmektedir (Geçtan, 1997: 109). Yalnızlığını gidermek için bireyin bilgisayarda zaman geçirdiğini, zamanla teknolojinin vazgeçilmez ürünü internetin

kişiyi etkisi altına aldığını düşünebiliriz. Araştırmanın bulgusu da bu düşünceyi desteklemektedir. Ayrıca Yapılan literatür araştırmasında da, Morahan- Martin ve Schumacher (2000)'in, Sanders ve diğerleri (2000)'nin, Kraut ve diğerleri (2002)'nin, Whang, Lee ve Chang (2003)'in ile Nalva ve Anand (2003)'in çalışmalarında, internet bağımlısı kişilerin, yalnızlık düzeylerinin yüksek olduğu doğrultusunda bulgulara ulaştıkları görülmektedir.

İnternet bağımlılık düzeyi ile benlik saygısı değişkenine ilişkin bulgular incelendiğinde ise, benlik saygısının internet bağımlılığını negatif yönde anlamlı şekilde yordadığı görülmektedir. Gazda (1982)'ya göre, benlik saygısının düşük olması bireyin iç dünyasında boşluk duygusu yaratmakta, toplumsal yaşamda çeşitli uyum bozukluklarına neden olmakta ve giderek bireyin psikolojik sağlığı bozulmaktadır. Ayrıca, benlik saygısı düşük olan bireylerin, özgüven düzeyleri düşük, anksiyeteleri ise yüksek düzeydedir ve bu kişiler duygularını açıklamakta da zorlanmaktadırlar (aktaran Karahan ve diğerleri, 2004: 29). Buradan hareketle duygularını açıklamakta zorlanan benlik saygısı düşük bireylerin, internet ortamında chat odalarında vb. kendilerini daha rahat ifade edebilecekleri veya olmak istedikleri ama olamadıkları kişiler olarak gösterebilecekleri fırsatlar bulabilecekleri düşünülebilir. Araştırmanın bulgusu da bu düşünceyi destekler niteliktedir. Ancak bu çalışma kapsamında literatür incelendiğinde, benlik saygısı ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiye yönelik bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Bu araştırmanın bulgusunda ele alınan benlik saygısı ve yalnızlığın, internet bağımlılığını yordadığı, ancak depresyonun, istatistiksel olarak anlamlı olacak kadar yordamadığı görülmüştür.

Araştırmanın bulguları incelendiğinde, benlik saygısı ve yalnızlık değişkenlerinin, ergenlerin internet bağımlılığının bir kısmını açıkladığı, ancak

beklenilenden çok daha az açıkladığı görülmektedir. Bu sonuç, internet bağımlılığının nedenlerinin araştırılmasında, yalnızlık, depresyon gibi popüler değişkenler yerine, farklı değişkenlerin inceleneceği çalışmaların olması gerektiğini düşündürmektedir. Kuşkusuz internet bağımlılığının açıklanması konusunda farklı değişkenlerin (internet kullanım amaçları ve kullanım süresi, ailenin sosyo-kültürel yapısı, boş zaman değerlendirme biçimleri, içe-dışa dönüklük, öz güven, sosyal destek azlığı, iç denetim-dış denetim vb.), birlikte ele alındığı daha fazla araştırmaya ihtiyaç bulunmaktadır. Diğer taraftan, araştırmanın, internet bağımlılığının açıklanmasındaki katkısına yönelik bulguların, internet bağımlılığının önlenmesi ve müdahalesinde adımlar atılmasına yönelik katkı sağlayacağı düşünülebilir.

V. BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırma sonucunda elde edilen bulguların, genel bir değerlendirilmesi yapılmıştır. Daha sonra Psikolojik Danışma ve Rehberlik Hizmetleri çerçevesinde elde edilen sonuçlara dayanılarak, ergenlerde internet bağımlılığının önlenmesi ve müdahalesine yönelik olarak önerilerde bulunulmuştur.

V.1. Sonuç

Araştırmada elde edilen sonuçlar, depresyon, yalnızlık ve benlik saygısı değişkenlerinin, internet bağımlılığını beklenilenden çok daha az açıkladığını ortaya koymuştur. Bu sonuç, internet bağımlılığının nedenlerinin araştırılmasında, yalnızlık, depresyon gibi popüler değişkenler yerine, farklı değişkenlere yönelmeyi sağlayacağından dolayı, bundan sonraki araştırmalar için yol gösterici olabileceği düşünülmektedir. Araştırmadaki bulguların, internet bağımlılığının önlenmesi ve müdahalesinde adımlar atılmasına yönelik katkı sağlayacağı düşünülebilir.

Araştırmanın sonuçları şöyle özetlenebilir:

Bu araştırmanın bulgusunda, internet bağımlılığını, benlik saygısının negatif yönde, yalnızlığın ise pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı, ancak depresyonun, istatistiksel olarak anlamlı olacak kadar yordamadığı görülmüştür.

V.2. Öneriler

Burada, araştırmanın bulgularına ve yorumlara dayanılarak internet bağımlılığı ile ilgili yapılacak çalışmalara ilişkin önerilere yer verilmiştir.

1. Özellikle interneti günlük ve haftalık kullanım süresi, kullanım amaçları, boş zamanı değerlendirme biçimi, özgüven, içe ve dışa dönüklük, sosyal destek, iç denetim-dış denetim, ailenin sosyo- demografik yapısı gibi, bu çalışmada yer verilmemiş olan demografik ve psikolojik faktörlerin ele alındığı başka çalışmaların da yapılması yararlı olacaktır.

2. Benlik saygısı ile internet bağımlılığı arasındaki ilişki ele alındığında, ergenlerin benlik saygısının geliştirmesi yönünde, okul psikolojik danışmanları tarafından, bireysel ve grup çalışmaları yapılabilir.

3. Yalnızlık ile internet bağımlılığı arasındaki ilişki ele alındığında, yüz yüze ilişkilerin özendirilmesi ve sosyal destek ağlarının güçlendirilmesi yönünde, okul psikolojik danışmanları tarafından, bireysel ve grup çalışmaları yapılabilir.

4. Ergen-veli arasında, etkili iletişim becerilerinin geliştirilmesi için, okul psikolojik danışmanları tarafından, özellikle velilere yönelik, iletişim seminerleri düzenlenebilir.

5. Ergenlerde, sorunlarla baş edebilme ve sorunları çözebilme becerilerinin geliştirilmesi için okul psikolojik danışmanları tarafından, bireysel ve grup çalışmaları yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Akınoğlu, O. (2002). *Eğitim ve sosyalleşme açısından internet kullanımı: İstanbul örneği*. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyoloji Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Doktora Tezi.
- Armstrong, L., Phillips, J.G. ve Saling, L.L. (2000). Potential determinants of heavier internet usage. *Int. J. Human-Computer Studies*, 53, 537-550.
- Ayaroğlu, N.S. (2002). *The relationship between internet use and loneliness of university students*. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Aydoğdu, C. (2003). *Televizyon ve bilgisayarın (18-24 yaşı) gençler üzerindeki psikolojik etkileri: Hendek örneği*. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Din Bilimleri Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Bayraktar, F. (2001). *İnternet kullanımının ergen gelişimindeki rolü*. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- Bölükbaş, K. (2003). *İnternet kafeler ve internet bağımlılığı üzerine sosyolojik bir araştırma: Diyarbakır örneği*. Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyoloji Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Diyarbakır.
- Beard, K.W. (2005). Internet addiction: a review of current assessment techniques and potential assessment questions. *CyberPsychology & Behavior*, 8 (1), 7- 14.

- Beard, K.W. ve Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, 4 (3), 377- 383.
- Caplan, S. E. (2002). Problematic internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18, 553-575.
- Cengizhan, C. (2005). *Öğrencilerin bilgisayar ve internet kullanımında yeni bir boyut: bağımlılık*. VIII. Ulusal PDR Kongresi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Chak, K. ve Leung, L. (2004). Shyness and locus of control as predictors of internet addiction and internet use. *Cyberpsychology & Behavior*, 7 (5), 559-570.
- Davis, R.A. (2001). A Cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187-195.
- Dikmen, C. (2002). *İnternet bağımlılığının gençler üzerindeki etkisinin aileler yardımı ile çözümlenmesi*. Marmara Üniversitesi Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Bölümü Bitirme Tezi, İstanbul.
- Engelberg, E. ve Sjöberg, L. (2004). Internet use, social skills, and adjustment *Cyberpsychology & Behavior*, 7 (1), 41-47.
- Ersoy, A. ve Yaşar, Ş. (2003). İlköğretim 4. ve 5. sınıf öğrencilerinin internet kullanma durumları. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1 (4), 401- 425.
- Esen, K. N. (2007). Akran baskısı ve algılanan sosyal destek değişkenlerine göre, ergenlerde internet bağımlılığının yordanması. *Ülkemizde bağımlılıkla ilgili gelişmeler içinde* (ss.1-9). I. Uluslararası Bağımlılık Kongresi İstanbul.

- Geçtan, E. (1997). İnsan olmak. İstanbul: Remzi Kitabevi. 18. Baskı.
- Griffiths, M. (1999). Internet addiction: fact or fiction?. *The Psychologist*, 12 (5), 246-250.
- Karahan, F., Sardoğan, M., Ersanlı, E., Kaya, N., Kumcağız, H. (2004). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkiler. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, (2004) 27-39.
- Kim, K., Ryu, E., Chon, M-Y., Yeun, E-J., Choi, S-Y., Seo, J-S. ve Nam, B-W. (2006). Internet addiction in korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: a questionnaire survey. *International Journal Of Nursing Studies*, 43, 185–192.
- Kirallo, L. V. (2005). *Internet addiction disorder: a descriptive study of college counselors in four year institutions*. University of La Verne College of Education and Organizational Leadership. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Amerika.
- Koch, W.H. ve Pratarelli, M.E. (2004). Effects of intro/extraversion and sex on social internet use. *North American Journal of Psychology*, 6 (3), 371-382.
- Köknel, Ö. (1983). Alkolden, eroine kişilikten kaçış. İstanbul: Altın Kitaplar. 1.Baskı.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhyay, T. ve Scherlis, W. (2002). Internet paradox: a social technology that reduces social involvement and psychological well-being?. *Journal of Social Issues*, 58 (1), 49-74.
- Leung, L. (2004). Net-generation attributes and seductive properties of the internet as predictors of online activities and internet addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, 7(3), 333-348.

- Li, S-M. ve Chung, T.-M. (2006). Internet function and internet addictive behavior. *Computers in Human Behavior*, 22, 1067–1071.
- Mikowski, P. I. (2005). *Internet social support: a four –quadrant model for understanding the role of internet social and psychopathological internet usage*. Hartford Üniversitesi Doctoral Program in Clinical Psychology. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Amerika.
- Morahan-Martina, J. ve Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16, 13-29.
- Nalwa, K. ve Anand, A. (2003). Internet addiction in students: a cause of concern. *CyberPsychology & Behavior*, 6 (6), 653- 656.
- Ng, Brian D. ve Wiemer-Hastings, P. (2005). Addiction to the internet and online gaming. *Cyberpsychology & Behavior*, 8 (2), 110-113.
- Nichols, L. A. ve Nicki, R. (2004). Development of a psychometrically sound internet addiction scale: a preliminary step. *Psychology of Addictive Behaviors*, 18 (4), 381–384.
- Niemz, K., Griffiths, M. ve Banyard, P. (2005). Prevalence of pathological internet use among university students and correlations with self-esteem, the general health questionnaire (ghq), and disinhibition. *Cyberpsychology & Behavior*, 8 (6), 562- 570.
- Orhan, F. ve Akkoyunlu, B. (2004). İlköğretim öğrencilerinin internet kullanımları üzerine bir çalışma. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 26, 107-116.
- Öy, B. (1991). Çocuklar için depresyon ölçeği: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2, 132-137

- Özcan, N. ve Buzlu, S. (2005). Problemlı internet kullanımını belirlemede yardımcı bir araç: “internet bilişsel durum ölçeği”nin üniversite öğrencilerinde geçerlik ve güvenilirliği. *Bağımlılık Dergisi*, 6 (1), 19-26.
- Öztürk, O.M. (1994). Ruh sağlığı ve bozuklukları. Ankara: Hekimler Yayın Birliği. 5. Basım.
- Pişkin, M. (1996). Self-esteem and locus of control of secondary school children both in England and Turkey. University of Leicester, Faculty of Education & Continuing Studies. Yayınlanmamış Doktora Tezi.
- Pratarelli, M. E. ve Browne, B. (2002). Confirmatory factor analysis of internet use and addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, 5 (1), 53-64.
- Sanders, C.E., Field, T.M., Diego, M. ve Kaplan, M. (2000). The relationship of internet to depression and social isolation among adolescents. *Adolescence*, 35 (138), 237-242.
- Sevindik, T. (2003). *İnternet kafeye giden bireylerin internet kafelerden beklenti düzeyleri, internet ve internet kafeleri kullanma amaçlarının belirlenmesi: Elazığ ili örneği*. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Elazığ.
- Shaffer, H. J., Hall, M.N. ve Bilt, J.V. (2000). Computer addiction": a critical consideration. *American Journal of Orthopsychiatry*, 70 (2), 162-168.
- Shapira, N., Goldsmith, T., Keck, P., Khosla, U. ve McElroy, S. (2000). Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *Journal of Affective Disorders*, 57, 267-272.

- Simkova, B. ve Cincera, J. (2004). Internet addiction disorder and chating in the Czech Republic. *CyberPsychology & Behavior*, 7 (5), 536-539.
- Treuer, T., Fabian, Z. ve Fuşredi, J. (2001). Internet addiction associated with features of impulse control disorder: is it a real psychiatric disorder? *Journal of Affective Disorders*, 66, 283.
- Tsai, C. ve Lin, S. J. (2001). Analysis of attitudes toward computer networks and internet addiction of Taiwanese adolescents. *Cyberpsychology & Behavior*, 4 (3), 373-376.
- Tsai, C. ve Lin, S.J. (2003). Internet addiction of adolescents in Taiwan: an interview study. *CyberPsychology & Behavior*, 6 (6), 649- 652.
- Whang, L.S-M., Lee, S. ve Chang, G. (2003). Internet over-users' psychological profiles: a behavior sampling analysis on internet addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, 6 (2), 143-150.
- Widyanto, L. ve Marymcmurran, M. (2004). The psychometric properties of the internet addiction test. *Cyberpsychology & Behavior*, 7 (4), 443-450.
- Wu, Y-T. ve Tsai, C.C. (2006). University students internet attitudes and internet self-efficacy: a study at three universities in Taiwan. *Cyberpsychology & Behavior*, 9 (4), 441-450.
- Yang, S-C. ve Tung, C.-J. (2007). Comparison of internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Computers In Human Behavior*, 23, 79–96.
- Yalçın, C. (2003). Sosyolojik bir bakış açısıyla internet. *Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 27 (1), 77-89.

- Yaşar, R. (2007). Depresyonun Kadınlaşması. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17 (2), 251-281.
- Yellowlees, P. M. ve Marks, S. (2007). Problematic internet use or internet addiction? *Computers in Human Behavior*, 23, 1447–1453.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2004). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. Ankara: Seçkin Yayın. 4.Baskı.
- Young, K. (1996). Internet Addiction: The Emergence Of A New Clinical Disorder. *CyberPsychology and Behavior*, 1(3), 237-244.
- Young, K. ve Rodgers, C. (1998). The Relationship Between Depression and Internet Addiction. *CyberPsychology and Behavior*, 1(1), 25-28.
- Young, K. (2007). Cognitive Behavior Therapy with Internet Addicts: Treatment Outcomes and Implications. *CyberPsychology and Behavior*, 10(5), 671-679.
- Yüksel, D. (2006). *Düşük benlik algısına sahip anne babası boşanmış erinlerde (12-14 yaş) grup rehberliğinin etkisi*. Mersin. Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Yüksel, G. (2002). Üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini etkileyen faktörleri. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22 (3), 37-57.
- Ziyalar, A. (1999). Sosyal Psikiyatri. İstanbul: Yüce Yayın. 2.Baskı.
- Bilgisayar ve internet bağımlılığı*. Erişim tarihi: 15 Nisan 2006, <http://mimoza.marmara.edu.tr/> Cahit Cengizhan

EKLER

EK-1: İNTERNET BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki sorularda, size en uygun düşen şıkkı (X) ile işaretleyiniz:

1. Ne sıklıkla planladığınızdan daha fazla süre internette kalıyorsunuz?
 - 1)() Hiçbir zaman
 - 2)()Nadiren
 - 3)()Arada sırada
 - 4)()Çoğunlukla
 - 5)()Çok sık
 - 6)()Devamlı
2. Ne sıklıkla internette kalmak için günlük ev işlerini ihmal edersiniz?
 - 1)() Hiçbir zaman
 - 2)()Nadiren
 - 3)()Arada sırada
 - 4)()Çoğunlukla
 - 5)()Çok sık
 - 6)()Devamlı
3. Ne sıklıkla arkadaşlarınızla birlikte olmak yerine interneti tercih edersiniz?
 - 1)() Hiçbir zaman
 - 2)()Nadiren
 - 3)()Arada sırada
 - 4)()Çoğunlukla
 - 5)()Çok sık
 - 6)()Devamlı
4. Ne sıklıkla internet kullanan kişilerle yeni ilişkiler kurarsınız?
 - 1)() Hiçbir zaman
 - 2)()Nadiren
 - 3)()Arada sırada
 - 4)()Çoğunlukla
 - 5)()Çok sık
 - 6)()Devamlı
5. Ne sıklıkla bir işe başlamadan önce e-postanızı (e-mail) denetlersiniz?
 - 1)() Hiçbir zaman
 - 2)()Nadiren
 - 3)()Arada sırada
 - 4)()Çoğunlukla
 - 5)()Çok sık
 - 6)()Devamlı
6. Ne sıklıkla okula devamanız internette dolaylı olumsuz etkilenir?
 - 1)() Hiçbir zaman
 - 2)()Nadiren
 - 3)()Arada sırada
 - 4)()Çoğunlukla
 - 5)()Çok sık
 - 6)()Devamlı
7. Herhangi biri internette ne yaptığınızı sorduğunda ne sıklıkla kendinizi savunur ve ne yaptığınızı gizlersiniz?
 - 1)() Hiçbir zaman
 - 2)()Nadiren
 - 3)()Arada sırada
 - 4)()Çoğunlukla
 - 5)()Çok sık
 - 6)()Devamlı
8. Çevrenizdekiler ne sıklıkla internette harcadığınız zamanın fazlalığından şikayet eder?
 - 1)() Hiçbir zaman
 - 2)()Nadiren
 - 3)()Arada sırada
 - 4)()Çoğunlukla
 - 5)()Çok sık
 - 6)()Devamlı
9. Ne sıklıkla okuldaki ders notlarınız ve ödevleriniz internette kalma sürenizden olumsuz yönde etkilenir?
 - 1)() Hiçbir zaman
 - 2)()Nadiren
 - 3)()Arada sırada
 - 4)()Çoğunlukla
 - 5)()Çok sık
 - 6)()Devamlı
10. Hayatınız hakkında sizi rahatsız eden düşünceleri dağıtmak için ne sıklıkla internete girersiniz?
 - 1)() Hiçbir zaman
 - 2)()Nadiren
 - 3)()Arada sırada

1)(

- 4) ()Çoğunlukla
5) ()Çok sık
6) ()Devamlı
11. Ne sıklıkla internete girmek için sabırsızlanırsınız?
1) () Hiçbir zaman
2) ()Nadiren
3) ()Arada sırada
4) ()Çoğunlukla
5) ()Çok sık
6) ()Devamlı
12. Ne sıklıkla İnternetsiz hayatın, sıkıcı, boş ve eğlencesiz olacağını düşündürsünüz?
1) () Hiçbir zaman
2) ()Nadiren
3) ()Arada sırada
4) ()Çoğunlukla
5) ()Çok sık
6) ()Devamlı
13. Biri sizi interneteyken rahatsız ettiğinde ne sıklıkla kınıcı konuşur, bağırır veya kızgın davranışlar gösterirsiniz?
1) () Hiçbir zaman
2) ()Nadiren
3) ()Arada sırada
4) ()Çoğunlukla
5) ()Çok sık
6) ()Devamlı
14. Gece geç saatlerde internet kullanmaktan ötürü Ne sıklıkta uykunuz kaçır?
1) () Hiçbir zaman
2) ()Nadiren
3) ()Arada sırada
4) ()Çoğunlukla
5) ()Çok sık
6) ()Devamlı
15. İnternette olmadığımız zamanlarda ne sıklıkla interneti düşündür veya internete girmeyi hayal edersiniz?
1) () Hiçbir zaman
2) ()Nadiren
3) ()Arada sırada
4) ()Çoğunlukla
5) ()Çok sık
6) ()Devamlı
16. Kendinizi ne sıklıkla interneteyken "yalnızca birkaç dakika daha" derken bulursunuz?
1) () Hiçbir zaman
2) ()Nadiren
3) ()Arada sırada
4) ()Çoğunlukla
5) ()Çok sık
6) ()Devamlı
17. Ne sıklıkla internette harcadığımız zamanın miktarını azaltmaya çalışır ve başarısız olursunuz?
1) () Hiçbir zaman
2) ()Nadiren
3) ()Arada sırada
4) ()Çoğunlukla
5) ()Çok sık
6) ()Devamlı
18. İnternette kaldığımız süreyi ne sıklıkla saklamaya çalışırsınız?
1) () Hiçbir zaman
2) ()Nadiren
3) ()Arada sırada
4) ()Çoğunlukla
5) ()Çok sık
6) ()Devamlı
19. Ne sıklıkla başkalarıyla dışarı çıkmak yerine internette daha fazla zaman geçirmeyi yeğlersiniz?
1) () Hiçbir zaman
2) ()Nadiren
3) ()Arada sırada
4) ()Çoğunlukla
5) ()Çok sık
6) ()Devamlı
20. Ne sıklıkla internete olmadığınızda kendinizi çökmüş, aksi veya sınırlı hissedip, internete girince rahatlarsınız?
1) () Hiçbir zaman
2) ()Nadiren
3) ()Arada sırada
4) ()Çoğunlukla
5) ()Çok sık
6) ()Devamlı

EK-2: ÇOCUKLAR İÇİN DEPRESYON ÖLÇEĞİ (ÇDÖ)

Aşağıda gruplar halinde cümleler yazılıdır. Her gruptaki cümleleri dikkatlice okuyunuz. Her grup içinden bugün de dahil olmak üzere, son iki haftadır yaşadıklarınızı en iyi şekilde tanımlayan cümleyi seçip, yanındaki numarayı daire içine alınız.

A	0	Kendimi arada sırada üzgün hissederim.	N	0	Okul ödevlerimi yapmak için her zaman kendimi zorlarım.
	1	Kendimi sık sık üzgün hissederim.		1	Okul ödevlerimi yapmak için çoğu zaman kendimi zorlarım.
	2	Kendimi her zaman üzgün hissederim.		2	Okul ödevlerimi yapmak sorun değil.
B	0	İşlerim hiçbir zaman olumlu yönde gitmeyecek.	O	0	Her gece uyumakta zorluk çekerim.
	1	İşlerimin yolunda gidip gitmeyeceğine emin değilim.		1	Birçok gece uyumakta zorluk çekerim.
	2	İşlerim yolunda gidecek.		2	Oldukça iyi uyurum.
C	0	İşlerimin çoğunu doğru yaparım.	Ö	0	Arada sırada kendimi yorgun hissederim.
	1	İşlerimin çoğunu yanlış yaparım.		1	Bir çok gün kendimi yorgun hissederim.
	2	Her şeyi yanlış yaparım.		2	Her zaman kendimi yorgun hissederim.
D	0	Birçok şeyden hoşlanırım.	P	0	Hemen her gün canım yemek yemek istemez.
	1	Bazı şeylerden hoşlanırım.		1	Çoğu gün canım yemek yemek istemez.
	2	Hiçbir şeyden hoşlanmam.		2	Oldukça iyi yemek yerim.
E	0	Her zaman kötü bir çocuğum.	R	0	Ağrı ve sızılardan endişe etmem.
	1	Çoğu zaman kötü bir çocuğum.		1	Çoğu zaman ağrı ve sızılardan endişe ederim.
	2	Arada sırada kötü bir çocuğum.		2	Her zaman ağrılarımdan dolayı endişe ederim.
F	0	Arada sırada başıma kötü bir şeylerin geleceğini hissederim.	S	0	Kendimi yalnız hissetmem.
	1	Sık sık başıma kötü şeylerin geleceğinden endişelenirim.		1	Çoğu zaman kendimi yalnız hissederim
	2	Başıma kötü şeylerin geleceğinden eminim.		2	Her zaman kendimi yalnız hissederim
G	0	Kendimden nefret ederim.	Ş	0	Okuldan hiç hoşlanmam.
	1	Kendimi beğenmem.		1	Arada sırada okuldan hoşlanırım.
	2	Kendimi beğenirim.		2	Çoğu zaman okuldan hoşlanırım.
H	0	Bütün kötü şeyler benim hatam.	T	0	Birçok arkadaşım var.
	1	Kötü şeylerin bazıları benim hatam.		1	Birkaç arkadaşım var ama daha fazla olmasını isterim
	2	Kötü şeyler genellikle benim hatam değil.		2	Hiç arkadaşım yok.
I	0	Kendimi öldürmeyi düşünmem.	U	0	Okul başarımla iyi.
	1	Kendimi öldürmeyi düşünürüm ama yapmam..		1	Okul başarımla eskisi gibi iyi değil.
	2	Kendimi öldürmeyi düşünüyorum		2	Eskiden iyi olduğum derslerde çok başarısızım.
İ	0	Her gün içimden ağlamak gelir.	Ü	0	Hiçbir zaman diğer çocuklar kadar iyi olamıyorum.
	1	Bir çok günler içimde ağlamak gelir.		1	Eğer istersem diğer çocuklar kadar iyi oluyorum.
	2	Arada sırada içimden ağlamak gelir.		2	Diğer çocuklar kadar iyiyim.
J	0	Her şey her zaman beni sıkır.	V	0	Kimse beni sevmez..
	1	Her şey sık sık beni sıkır.		1	Beni seven insanların olup olmadığına emin değilim
	2	Her şey arada sırada beni sıkır.		2	Beni seven insanların olduğundan emin değilim.
K	0	İnsanlarla beraber olmaktan hoşlanırım.	Y	0	Bana söyleneni genellikle yaparım.
	1	Çocuğu zaman insanlarla birlikte olmaktan hoşlanmam.		1	Ban söyleneni hiçbir zaman yapmam.
	2	Hiçbir zaman insanlarla birlikte olmaktan hoşlanmam.		2	Bana söyleneni hiçbir zaman yapamam.
L	0	Herhangi bir şey hakkında karar vermem.	Z	0	İnsanlarla iyi geçinirim
	1	Herhangi bir şey hakkında karar vermek zor gelir:		1	İnsanlarla sık sık kavga ederim.
	2	Herhangi bir şey hakkında kolayca karar veririm.		2	İnsanlarla her zaman kavga ederim.
M	0	Güzel, yakışıklı sayılırım.			
	1	Güzel, yakışıklı olamayan yanlarım var.			
	2	Çirkinim.			

EK-3: COOPERSMITH BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ

Aşağıda her insanın zaman zaman hissedebileceği bir takım durumlar maddeler halinde sıralanmıştır. Bu maddelerde belirtilen ifadeler, sizin genellikle hissettiklerinizi tanımlıyor ve çoğunlukla size uygun geliyorsa ilgili maddenin karşısındaki EVET sütununa bir çarpı işareti (x) koyunuz. Bu ifadeler eğer sizin genellikle hissettiklerinizi tanımlamıyor ve çoğunlukla size uygun gelmiyorsa bu durumda da HAYIR sütununa bir çarpı işareti (x) koyunuz.

Evet Hayır

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 1. Hayatımda olan bitenlerden genellikle rahatsızlık duymam. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 2. Sınıfın önünde konuşma yapmak bana oldukça güç gelir. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 3. Eğer gücüm yetse kendimle ilgili değiştirmek istediğim pek çok özelliğim var. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 4. Herhangi bir konuda fazla zorlanmadan karar verebilirim. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 5. İnsanlar benimle birlikteyken hoş ve neşeli vakit geçirirler. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 6. Evdeyken kolayca canım sıkılır, moralim bozulur. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 7. Yeni şeylere alışmam uzun zaman alır. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 8. Yaşıtlarımın arasında seviliyorum. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 9. Anne ve babam genellikle duygularımı dikkate alır. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 10. Güçlükler karşısında kolayca pes ederim. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 11. Anne ve babamın benden beklentisi çok fazla (aşırı derecede). |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 12. Kendim olabilmek oldukça zor. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 13. Hayatımdaki her şey karmakarışık. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 14. Arkadaşlarım genellikle sözümü dinler, düşüncelerimi izlerler. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 15. Kendime ait düşüncelerim olumsuz. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 16. Pek çok kere evden ayrılmayı (başımı alıp gitmeyi) istemişimdir. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 17. Okulda sıkça moralimin bozulduğunu, canımın sıkıldığını hissediyorum. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 18. Çoğu insan kadar güzel görünümlü biri değilim. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 19. Söyleyecek bir şeyim olduğunda, genellikle çekinmeden söylerim. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 20. Anne - babam beni anlıyor. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 21. İnsanların çoğu benden daha çok seviliyor. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 22. Anne ve babamın çoğu zaman beni sanki zorladıklarını hissediyorum. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 23. Okulda çoğu zaman cesaretim kırılıyor. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 24. Sık sık keşke başka birisi olsam diye arzularım. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 25. Kendimi güvenilir biri olarak görmüyorum. (Bana bel bağlanmaz) |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 26. Hiçbir şey için kaygı duymam. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 27. Kendimden oldukça eminim. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 28. Sevecen birisiyim, başkaları tarafından kolayca sevilirim. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 29. Anne ve babamla birlikte oldukça hoş ve neşeli vakit geçiririz. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 30. Hayal kurmaya çok zaman harcıyorum. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 31. Keşke daha küçük olsaydım. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 32. Her zaman yapılması gerekeni, doğru olanı yaparım. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 33. Okuldaki başarılarımla gurur duymaktayım. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 34. Birileri her zaman ne yapmam gerektiğini bana söylemeli. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 35. Yaptığım şeylerden dolayı sık sık pişmanlık duyarım. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 36. Hiçbir zaman asla mutlu olmam. |

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 37. Derslerimle ilgili olarak yapabileceğim en iyisini yapıyorum. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 38. Genellikle kendimi koruyabilir, kendime dikkat edebilirim. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 39. Oldukça mutluyum. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 40. Oyunu kendimden daha küçüklerle oynamayı tercih ederim. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 41. Tanıdığım herkesi seviyorum. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 42. Sınıfta söz almaktan hoşlanırım. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 43. Kendimi anlayabiliyorum. |

- | Evet | Hayır | |
|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 44. Evde hiç kimse bana fazla ilgi göstermiyor. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 45. Hiç bir zaman azar işitmem. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 46. Okulda olmak istediğim kadar başarılı değilim. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 47. Kendi başıma karar verebilir ve bu kararımda ısrar edebilirim. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 48. Cinsiyetimden (erkek ya da kız olmaktan) memnun değilim. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 49. Başka insanlarla birlikte olmaktan hoşlanmıyorum. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 50. Hiç bir zaman utanmam. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 51. Sık sık kendimden utandığımı hissediyorum. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 52. Arkadaşlarım sık sık beni kızdırır, dalga geçerler. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 53. Her zaman doğruyu söylerim. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 54. Öğretmenlerim bana yeterince başarılı olamadığımı hissettiriyor. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 55. Bana ne olacağı hiç umurumda değil. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 56. Başarısız bir insanım. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 57. Azarlandığımda kolayca bozulurum. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 58. Kime ne söyleyeceğimi her zaman bilirim. |

EK-4: UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ (UCLA_LS)

Aşağıda çeşitli duygu ve düşünceleri içiren ifadeler verilmektedir. Sizden istenilen her ifade de tanımlanan duygu ve düşünceyi ne sıklıkla hissettiğiniz ve düşündüğünüzü her biri için tek bir rakamı daire içine alarak belirtmenizdir.

		Ben Bunu Hiç Yaşamam	Ben Bu Durumu NADİREN Yaşarım	Ben Bu Durumu BAZEN Yaşarım	Ben Bu Durumu SIK SIK Yaşarım
1.	Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum.	1	2	3	4
2.	Arkadaşım yok.	1	2	3	4
3.	Başvurabileceğim hiç kimsem yok.	1	2	3	4
4.	Kendimi tek başıyım gibi hissediyorum.	1	2	3	4
5.	Kendimi bir arkadaş grubunun bir parçası olarak 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 grubun dışına atılmış gibi hissediyorum.	1	2	3	4
12.	Soysal ilişkilerim zayıftır.	1	2	3	4
13.	Hiç kimse gerçekten beni 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 derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum.	1	2	3	4
18.	Çevremde insanlar var ama benimle değil.	1	2	3	4
19.	Konuşabileceğim insanlar var.	1	2	3	4
20.	Derdimi anlata bileceğim insanlar var.	1	2	3	4

EK-5: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Ad- Soyad :

Değerli öğrencim,

Bu çalışma, ergenlerin internet kullanım amaçlarını tespit etmek amacıyla yapılmaktadır. Listelerde yer alan maddelerde doğru- yanlış cevaplar söz konusu değildir. Sizden her maddeyi dikkatli bir şekilde okuyarak, kendinize uygun bulduğunuz seçeneği işaretlemeniz beklenmektedir. Cevaplarınız araştırma amacıyla kullanılacak ve bilgiler saklı tutulacaktır. Yardımcı olduğunuz ve içtenlikle yanıtladığınız için teşekkür ederim.

1. Cinsiyetiniz : () Kız () Erkek
2. Okulunuz : () Genel Lise () Anadolu Lisesi () Meslek Lisesi
3. Devreniz : () Sabahçı () Öğleci () Tam gün
4. Sınıfınız : () 9 () 10
5. Yaşınız : () 14 () 15 () 16 () 17 () 18 () 19
6. Yaşamınızın büyük bir bölümünü(5-6 yıl) nerede geçirdiniz?
() Köy () Kasaba () Küçük Şehir () Büyük Şehir
7. Ailenizin ekonomik durumu
() Asgari ücretten az () Asgari ücret- 1000 YTL arası
() 1001 YTL- 2000 YTL arası () 2000 YTL den fazla
8. Anne- Babanız: () Sağ ve Birlikte () Anne / Baba ölü () Anne- Baba boşanmış
() Anne Öz – () Üvey () Baba Öz – () Üvey
9. Annenizin eğitim durumu
() Okur- Yazar değil () Okur- Yazar () İlk Okul mezunu
() Orta Okul mezunu () Lise mezunu () Üniversite mezunu
() Yüksek Lisans- Doktora
10. Babanızın eğitim durumu
() Okur- Yazar değil () Okur- Yazar () İlk Okul mezunu
() Orta Okul mezunu () Lise mezunu () Üniversite mezunu
() Yüksek Lisans- Doktora
11. Boş zamanlarınızı değerlendirilmede aşağıdaki aktivitelerden en çok hangisini kullanırsınız?
() Spor yapmak () Kitap Okumak
() Resim yapmak () Bilgisayar oyunu oynamak
() Müzik dinlemek () İnternete girmek
() Diğer
12. Evinizde bilgisayarınız var mı? () Evet () Hayır
13. İnternet kullanıyor musunuz? () Evet () Hayır
14. İnterneti ne kadar süredir kullanıyorsunuz?
() 1 yıldan az () 1- 2 yıl arası () 2 yıldan fazla
15. İnterneti daha çok nerede kullanırsınız?
() İnternet Kafe () Ev () Okul () Diğer
16. Gün içerisinde en çok hangi saat aralıklarında internet kullanırsınız?
() 9- 11'e kadar () 17'den-20'ye kadar
() 11'den 14'e kadar () 20'den-23'e kadar
() 14'den- 17'ye kadar () 23'den sonra
17. İnternet kullanma sürenizi kim kontrol eder?
() Kendim () Annem () Babam () Diğer
18. İnterneti **daha çok** hangi amaçlar için kullanıyorsunuz?
() Ödev hazırlamak () Film -MP3 müzik indirmek
() Chat yapma () Oyun oynama
() Web' de Sörf yapma () Diğer