

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI



İSTANBUL KENT
ÜNİVERSİTESİ

LİSE ÖĞRENCİLERİNDE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ YALNIZLIK
VE İNTERNET BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SİNEM BOYDAKOĞLU

İSTANBUL – 2023

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**LİSE ÖĞRENCİLERİNDE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ YALNIZLIK
VE İNTERNET BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SİNEM BOYDAKOĞLU

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi GİZEM AKCAN

İSTANBUL – 2023

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

SİNEM BOYDAKOĞLU

08.05.2023



ÖN SÖZ

Hayata dair attığım her adımda daha güçlü olmayı, pes etmeden çalışmayı öğreten, en büyük fedakârlıkları yapan, hiçbir zaman desteğini benden hiç esirgemeyip hep yanımda duran sevgili babam Uğur BOYDAKOĞLU'na, dokunduğu her şeyi güzelleştiren, sevgisi, şefkati ve desteği ile varlığını her zaman hissettiren sevgili annem Müzeyyen BOYDAKOĞLU'na ve her türlü aksilikte destek olan, sonsuz sabır gösteren, her anı birlikte paylaştığım, zor anlarda moral veren sevgili kardeşim İrem BOYDAKOĞLU'na varlığınız ve sevginiz için tüm kalbimle size teşekkür ederim. İyi ki varsınız...

Tecrübeleriyle bana yol gösteren, varlıklarıyla kendimi şanslı hissettiğim, inandıkları için mücadele etmeyi öğreten sevgili dayılarım M.Nedim KAZ, Murat KAZ ve değerli eşleri ve biricik kuzenlerime teşekkür ederim.

İyi veya kötü her günümde yanımda olan sevgili kuzenim Saadet BOYDAKOĞLU'NA teşekkür ederim. Bana inanan tüm aileme teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitim sürecinde terapiyi nasıl sanat haline dönüştürebileceğimizi ince ayrıntılarıyla öğreten, bilgi birikimi ve yaklaşımıyla mest eden psikoterapist olma yolumdaki katkıları ile bendeki yeri ve önemi tartışmasız ayrı olan Prof. Dr. Mehmet Zihni SUNGUR'a teşekkür ederim.

Tezimin yazım aşamasında destek ve deneyimlerini esirgemedi aktaran sevgili tez danışmanım Dr.Öğr.Üyesi Gizem AKCAN'a teşekkür ederim.

Çalışma süresince bana olan inanç ve destekleri için arkadaşlarıma ve araştırmama katılım sağlayıp bana ve bilime destek olan herkese teşekkür ederim.

SİNEM BOYDAKOĞLU

08.05.2023

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR	i
TABLO LİSTESİ	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: KAVRAMSAL ÇERÇEVE	6
1.1. Yalnızlık	6
1.1.1. Yalnızlık Kavramını Açıklayan Yaklaşımlar	7
1.1.2. Ergenlik Döneminde Yalnızlık ile İlişkili Faktörler	8
1.2. Beş Faktörlü Kişilik Özellikleri	9
1.2.1. İçedönüklük-Dışadönüklük	9
1.2.2. Duygusal Dengesizlik (Nörotisizm)	9
1.2.3. Uyumluluk	10
1.2.4. Deneyime Açıklık	10
1.2.5. Vicdanlılık	10
1.3. İnternet Bağımlılığı Tanımı	10
1.3.1. İnternet Bağımlılığının Etiyolojisi	13
1.3.2. İnternet Bağımlılığının Epidemiyolojisi	13
1.3.3. İnternet Bağımlılığı ile İlgili Araştırmalar	14
1.4. Yalnızlık, Kişilik Özellikleri ve İnternet Bağımlılığı İlişkisi	16
BÖLÜM 2: YÖNTEM	18
2.1. Evren ve Örneklem	18
2.2. Araştırmanın Modeli	18
2.3. Veri Toplama Araçları	18
2.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu	18
2.3.2. UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (UCLA-LS)	18
2.3.3. Beş Faktörlü Kişilik Ölçeği	19
2.3.4. Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu	19
2.4. Veri Analizi	20
BÖLÜM 3: BULGULAR	21
3.1. Tanımlayıcı İstatistikler	21
3.2. Karşılaştırma Bulguları	24
3.3. Korelasyon ve Regresyon Bulguları	25

BÖLÜM 4: TARTIŞMA	30
4.1. Sosyodemografik Değişkenler Bakımının Yalnızlık, Kişilik Özellikleri ve İnternet Bağımlılığı Puanlarının Farklılaşmasına İlişkin Bulguların Tartışılması.....	30
4.2. Lise Öğrencilerinin Yalnızlık, Kişilik Özellikleri ve İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Tartışılması	36
4.3. Lise Öğrencilerinin Yalnızlık, Kişilik Özellikleri ve İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Tartışılması	40
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	42
KAYNAKÇA.....	45
EKLER.....	66
ÖZ GEÇMİŞ.....	72



KISALTMALAR

UCLA-LS : UCLA Yalnızlık Ölçeği

YİBÖ-KF : Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu



TABLO LİSTESİ

Tablo 1 : Sosyodemografik değişkenlerin dağılımları	21
Tablo 2 : Araştırmada kullanılan ölçeklerin puan ortalamaları, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri	23
Tablo 3 : Araştırmada kullanılan ölçeklerin iç tutarlılıklarına ilişkin tanımlayıcı istatistikle	23
Tablo 4 : Cinsiyet değişkeni bakımından internet bağımlılığı, yalnızlık ve kişilik özellikleri alt boyut ve toplam puanlarının karşılaştırılması.....	24
Tablo 5 : Yakın arkadaş sayısı değişkeni bakımından internet bağımlılığı toplam puanının karşılaştırılması	25
Tablo 6 : İnternet kullanım amacı değişkeni bakımından internet bağımlılığı toplam puanının karşılaştırılması	25
Tablo 7 : Lise öğrencilerinin yaş, internette geçirilen süre, internet bağımlılığı, yalnızlık ve kişilik özellikleri arasındaki korelasyonunbulguları	26
Tablo 8 : Lise öğrencilerinin internet bağımlılığının yalnızlık ve kişilik özellikleri tarafından yordanmasına ilişkin çoklu regresyon analizi bulguları	28

ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

**Lise Öğrencilerinde Kişilik Özellikleri Yalnızlık ve İnternet Bağımlılığı Arasındaki
İlişkinin İncelenmesi**

Sinem BOYDAKOĞLU

Yüksek Lisans Tezi

Psikoloji Anabilim Dalı / Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Gizem AKCAN

Mayıs, 2023 – 72 Sayfa Sayısı

Bu araştırmada, lise öğrencilerinin internet bağımlılığı, yalnızlık ve kişilik özellikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. 382 lise öğrencisinin katıldığı araştırmada, sosyodemografik değişkenler ve internet kullanımı açısından internet bağımlılığı, yalnızlık ve kişilik özelliği puanlarındaki farklılıklar incelenmiştir. Katılımcılara ‘Sosyodemografik Bilgi Formu’, ‘UCLA Yalnızlık Ölçeği’, ‘Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu’ ve ‘Kişilik Yapıları Ölçeği’ uygulanmıştır. Araştırmada, internet bağımlılığı, kişilik özellikleri ve yalnızlık puanlarının sosyodemografik değişkenler açısından karşılaştırılmasında bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Ayrıca, internet bağımlılığı, yalnızlık ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesinde Pearson Korelasyonu analizi uygulanmıştır. Korelasyon analizi sonuçları doğrultusunda, yalnızlık ve internet bağımlılığının pozitif yönlü ve anlamlı ilişkili olduğu bulunmuştur. Nörotiklik ve internet bağımlılığı arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki saptanmıştır. Dışadönüklük, yumuşakbaşlılık ve özdenetimlilik özellikleri ise internet bağımlılığı ile negatif yönlü ve anlamlı ilişkili bulunmuştur. Yalnızlık dışadönüklük, yumuşakbaşlılık ve özdenetimlilik arasında negatif yönlü; nörotiklik arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. İnternet bağımlılığının yordayıcıları incelendiğinde, yalnızlık ve nörotiklik tarafından pozitif yönlü; özdenetimlilik ve yumuşakbaşlılık tarafından negatif yönlü ve anlamlı düzeyde yordandığı tespit edilmiştir. Araştırma bulgularının pratik ve araştırma alanlarında gelecekteki uygulamalara katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: İnternet Bağımlılığı, Kişilik, Yalnızlık

ABSTRACT

Istanbul Kent University Postgraduate Education Institute

**Examination of Personality Traits, Loneliness, and Internet Addiction Among
Highschool Students**

Sinem BOYDAKOĞLU

Master Thesis

Psychology / Clinical Psychology

Supervisor: Asst. Prof. Gizem AKCAN

May, 2023 - 72 Pages

In this study, the relationship between internet addiction, loneliness and personality traits of high school students was examined. 382 high school students participated in the study and the differences in internet addiction, loneliness and personality trait scores were examined in terms of sociodemographic variables and internet use. "Sociodemographic Information Form" was given to the participants, "UCLA Loneliness Scale", "Young Internet Addiction Scale Short Form" and "Personality Traits Scale" were applied. In the study, independent samples t-test and one-way analysis of variance (ANOVA) were used to compare internet addiction, personality traits and loneliness scores in terms of sociodemographic variables. In addition, Pearson Correlation analysis was applied to examine the relationship between internet addiction, loneliness and personality traits. According to the results of the correlation analysis, loneliness and internet addiction were found to be positively and significantly related. There was a positive and significant relationship between neuroticism and internet addiction. Extraversion, agreeableness and self-control were found to be negatively and significantly related to Internet addiction. There was a negative and significant relationship between loneliness and extraversion, agreeableness and self-control, and a positive and significant relationship between neuroticism. When the predictors of Internet addiction were examined, it was found that loneliness and neuroticism were predicted positively by loneliness and neuroticism, and self-control and soft-headedness were predicted negatively and significantly. It is thought that the research findings may contribute to future applications in practice and research areas.

Keywords: Internet Addiction, Loneliness, Personality Traits

GİRİŞ

Gelişen ve değişen teknoloji ile birlikte internetin yaygınlaşması birçok alanda değişimlerin yaşanmasına sebep olmuştur (Eryiğit Günler,2015). En çok bilgi ve iletişim alanının da bu değişim görülmektedir (Alkan ve diğerleri,2003). Sosyal medya, anlık mesajlaşma uygulamaları gibi iletişim araçları dünya genelinde milyarlarca insan tarafından kullanılmakta ve iletişim alışkanlıklarımızı etkilemektedir (Kırık,2017).

Eğitim alanında da internet kullanımının artmasıyla birlikte ciddi bir dönüşüm süreci yaşanmaktadır. Uzaktan eğitim ve öğretim programları ve diğer dijital eğitim imkanları bireylere esneklik ve özelleştirmiş eğitim fırsatları sunmaktadır (Anderson ve Rainie,2010). Bireyler, istedikleri zaman ve alanda eğitime erişebilmekte ve dünyanın bir ucundaki öğretim üyelerinden ders alabilmektedir. Ayrıca eğitim kurumları da çevrimiçi dersler sayesinde daha geniş bir kitleye ulaşabilmektedir.

E-ticaretin de yaygınlaşması alışveriş alışkanlıklarımızı değiştirmektedir. Bu değişime sebep olan etkenlerden birisi zaman ve mekandan bağımsız olarak alışveriş yapabilme imkanındır. İnternet üzerinden birkaç tıklama ile ödemesi yapılan ürünlerin kapıya kadar teslimat süreci tüketicilere büyük bir kolaylık sağlamaktadır (Uğur, 2016). Geleneksel alışveriş yöntemlerinden uzaklaşmasına sebep olmaktadır.

Bunun yanı sıra, internet üzerinden banka işlemleri, fatura ödemeleri hatta pasaport işlemleri online platformlar üzerinden kolaylıkla gerçekleştirilebilmektedir (Budak,2017). Bu durum zaman tasarrufunu ve ödemeleri kolayca takip etme seçeneği sunmaktadır.

Sağlık alanında da internet kullanılması son yıllarda artmaktadır (Maheu ve diğerleri, 2017). Telemedicine (uzaktan tıp) gibi hizmetler sunulması sağlık sektöründe büyük bir gelişmedir. Uzak bölgelerde yaşayan hastalar artık uzman doktorlarla görüşebilir ve tıbbi danışmanlık alabilmektedirler. Birey tercih ederse psikolog veya psikiyatristten online terapi hizmeti almakta özgürleşmektedir (Arda,2021).

Ayrıca, internet üzerinden sağlık hizmetlerinin planlanması ve takibi de daha kolay hale gelmektedir. Bu durum, hastaların daha iyi takip edilmesine ve sağlık hizmetlerinin daha iyi organize edilmesine yardımcı olmaktadır (Bashshur ve ark, 2020) . Hayatımızın her alanında olmasıyla birlikte günlük yaşamın merkezine oturan teknolojinin yararları sayılırken olumsuz yönleri de gündeme gelmeye başlamış ve bunun yanı sıra bağımlılık ile sık sık ifade edilmektedir(Gülaçtı, 2020) .

İnternet ile ortaya çıkan, siber uzama katılım davranışı olarak adlandırılan bir bağımlılık türünü de beraberinde getirmektedir. Bireyin sanal dünya ile gerçek dünya arasında gidip gelmesi ve internet ortamında geçirdiği zamanın artması ile karakterize edilen bir durumdur. Bu durum zamanla, ölçsüz ve kontrol edilemez hale gelerek, kişinin gerçek hayattaki sorumluluklarından kaçmasına ve diğer aktivitelerini ihmal etmesine neden olabilmektedir. Bu nedenle, siber uzama katılma davranışı ciddi bir sağlık problemi olarak kabul edilmekte ve kontrol altında tutulması gerekmektedir (Yazgan ve Yıldırım,2020).

İnternet kullanımı özellikle küçük çocuklar ve ergen bireyler arasında yaygınlaştığı görülmektedir (Topçu,2020).İnternet kullanım yaşının git gide düşmesi ve ergenlerde sorunlu internet kullanımı bir diğer ifadeyle internet bağımlılığı sorununun artması konusu oldukça önemli bir gündem haline gelmektedir (Caplan,2007). Sorunlu davranışın erken başlaması da bu bağımlılık yapan faaliyetlerin ortak bir özelliği olarak kabul edilir ve epidemiyolojik araştırmalar, bağımlılık yapan davranışların geç ergenlik döneminde sorunlu ve kronik hale gelme eğiliminde olduğunu belirtmektedir (Maraz ve diğerleri, 2015). Dürtüsellik ve riskli davranışların sosyal olarak en fazla tolere edilebileceği ve hatta akranlar tarafından teşvik edilebileceği ve bir bağımlılık geliştirmek için potansiyel bir risk faktörü oluşturabileceği gelişim aşamasının ergenlik olduğu belirtilmektedir (Dayan ve diğerleri, 2010).

Ergenlik döneminde fiziksel, ahlaki, psikolojik ve zihinsel olarak gelişim göstermeye devam ederken bireyler kendilerini anlamayan, eleştiren, desteklemeyen aile üyeleri veya arkadaşlarıyla yaşadıkları problemler ile yalnızlık hissi yaşamlarına neden olabilmektedir. İnternetin kolay erişilebilir hale gelmesi ve mobil cihazların yaygınlaşmasıyla birlikte ergen bireylerin internet kullanımını da arttırmaktadır (Ertekin ve diğerleri, 2016). Dijital Çağ'da bireylerin sanal ortamda daha fazla vakit geçirmesi yalnızlığı arttırabilen ve sanal ortamdaki faaliyetlerle daha meşgul olmayı beraberinde getirebilmektedir.

İnternet kullanım süresi ile kişilik arasında yapılan araştırmalar incelendiğinde bazen pozitif bazen negatif sonuçlar saptanmıştır. Elde edilen veriler doğrultusunda ilişkilerin karmaşıklığı göz önüne alındığında daha fazla araştırılmaya ihtiyaç vardır. Bu veriler doğrultusunda lise öğrencilerinde kişilik özellikleri, yalnızlık ve internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır? araştırmanın problemi olarak belirlenmiştir.

Çalışmada yalnızlık, kişilik özellikleri ve internet bağımlılığının ilişkisinin incelenmesinin risk faktörlerinin ele alınması bakımından önemli sonuçlar sağlayabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın Önemi

İnternet bağımlılığının DSM-5 kriterlerine eklenmesine destek vermesi amaçlanan bu araştırmanın, gelecek yıllarda davranışsal bağımlılık kategorisinde sınıflandırılmasına dayanak sağlamak açısından önemlidir.

Ayrıca, değişen ve gelişen dünya literatüründe geniş yer bulan internet bağımlılığının lise öğrencilerindeki durumuna yönelik yapılan bu çalışmanın literatüre katkı sağlamak açısından bu çalışmanın önemli bulgular sağlayacağı düşünülmektedir. Bu araştırma internet bağımlılığı konusunda bir perspektif sunmaktadır.

İnternetin kendisi başlı başına bir problem değildir, ancak insanların mevcut sorunlarını çözmek için internete kolayca kaçmaları ile bir probleme dönüşebilmektedir. Bu nedenle, lise öğrencileri gibi internet bağımlılığı en yaygın olan grupta, yalnızlık ve kişilik özellikleri ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyerek, bu sorunları çözebilecek öneriler sunmak önemlidir. Böylece, internet bağımlılığı konusunda farklı bir perspektif kazandırılabilir ve insanlar interneti sorunları çözmek için kullanmaktan ziyade, hayatlarını kolaylaştırmak veya zenginleştirmek için kullanabilirler.

Ayrıca, internet bağımlılığının etiyolojik faktörlerin incelenmesine imkân tanıyacak olan bu araştırmanın tanı ve tedavi açısından önemli katkıları olacağı düşünülmektedir. Aynı zamanda tezde kullanılan yöntemler ve elde edilen data, benzer araştırmalar için referans noktası olarak da kullanılabilir.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada, lise öğrencilerinde kişilik özellikleri, yalnızlık ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Araştırmanın diğer bir amacı ise lise öğrencilerinde internet bağımlılığının demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığının ve internet bağımlılığı düzeylerinin yalnızlık hissi ve kişilik özellikleri tarafından yordanıp yordanmadığının incelenmesidir.

Bu tez, lise öğrencilerinin internet kullanımının ne kadar yaygın olduğu ve bu kullanımın kişilik özellikleri ve yalnızlık hissi ile nasıl ilişki olup olmadığını ve varsa ne yönde bir ilişki olduğunu incelemeyi hedeflemektedir. Araştırma sonuçları okullar ve ebeveynler için önemli bir rehber olabilir ve internet kullanımı konusunda sağlıklı bir denge kurulmasına yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın Problemi

Lise öğrencilerinde kişilik özellikleri, yalnızlık ve internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır? araştırmanın problemi olarak belirlenmiştir. Araştırmanın alt problemleri aşağıdaki gibidir:

Alt Problemler

Yukarıda belirtilen araştırma problemine ek olarak, araştırmadaki sosyodemografik değişkenlerin internet bağımlılığı, kişilik özellikleri ve yalnızlık puanları ile ilişkilerinin araştırılmasına yönelik problemler alt problemler olarak belirlenmiştir. Araştırmanın amacında belirtilen hususlar doğrultusunda aşağıdaki araştırma alt problemlerine cevap aranmaktadır:

- 1- Lise öğrencilerinde kişilik özellikleri, yalnızlık ve internet bağımlılığı arasında anlamlı ilişki bulunmakta mıdır?
- 2- Lise öğrencilerinin kişilik özellikleri ve yalnızlık düzeyleri internet bağımlılığını anlamlı yordamakta mıdır?
- 3- Lise öğrencilerinde internet bağımlılığı, yalnızlık ve kişilik özellikleri değişkenleri, cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- 4- Lise öğrencilerinde internet bağımlılığı, internet kullanım amacına göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- 5- Lise öğrencilerinde internet bağımlılığı, yakın arkadaş sayısına göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- 6- İnternet bağımlılığı, yalnızlık puanları ile yaş arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 7- Lise öğrencilerinde internette geçirilen süre ile yaş, yalnızlık, internet bağımlılığı arasında anlamlı ilişki var mıdır?

Araştırmanın Varsayımları

Araştırmaya katılan lise öğrencilerin araştırma bünyesinde bulunan ölçmek araçlarına içtenlikle ve tutarlı cevaplar verdikleri varsayılmaktadır.

Çalışma da kullanılan ölçme araçlarının geçerlik ve güvenirlik oranlarının daha önceki araştırma sonuçlarıyla benzerlik gösterdiği varsayılmaktadır.

Araştırmada kullanılan ölçüm araçlarının araştırma değişkenlerini doğru bir şekilde ölçtükleri varsayılmaktadır.

Araştırma örnekleminin çalışma evrenini doğru ve yeterli düzeyde temsil ettiği varsayılmaktadır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın evreni Türkiye'deki büyük şehirlerde yaşayan lise öğrencileriyle sınırlıdır.

Araştırma çalışma grubu 382 lise öğrencisi ile sınırlıdır.

Çalışma kullanılan ölçme araçları sadece ölçtükleri nitelik ile sınırlandırılmıştır.

Ayrıca araştırma UCLA Yalnızlık Ölçeği, Beş Faktörlü Kişilik Ölçeği ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği'nin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.

BÖLÜM 1: KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde kişilik özellikleri, yalnızlık ve internet bağımlılığı hakkında bilgilere ve yapılmış araştırmalara yer verilmiştir.

1.1. Yalnızlık

Yalnızlık, birçok insanın hayatının bir noktasında yaşadığı bir duygudur. İnsanların birbirine ait olma ve birbirine bağlı hissetme konusunda doğuştan gelen bir arzusu olduğu bilinmektedir. Ayrıca, bu ait olma arzusunun genlerde olduğunu çünkü hayatta kalmak için ait olmaya ihtiyaç olduğunu ileri sürülmektedir (Ford ve diğerleri, 2015). Yalnızlık, yalnız olmaktan çok daha fazlasıdır. Bireyin fiziksel olarak tek olması yalnız olmasından farklı bir olgudur. Yalnızlık, kişinin fiziksel olarak tek olmasıyla ilgisi olmayan duygusal bir durumdur. Yalnızlık, kişinin kendini yalnız, izole veya dışlanmış/ yabancılaşmış hissettiği zamanlar olarak adlandırılabilir (Hawkley ve Cacioppo, 2010). Yalnızlık, birçok nedeni olabilen karmaşık bir duygudur (Yaşar, 2007). Bazen bireyin kendi içinde tek başına yaşadığı bir his iken bazen de kalabalıkların içinde yalnız hissetme durumudur. Sullivan (1953) yalnızlığı; yakınlık kurma gereksiniminin yeterince karşılanmadığında ortaya çıkan tatsız hoş olmayan deneyim ile istenmeyen bir hissiyat olarak tanımlamaktadır. Yalnızlık kavramı üzerine önemli araştırmalar yapan Sullivan ve Zilboorg gibi araştırmacılar yalnızlığın kökeninin çocukluk çağı tecrübelerine dikkat çekmiştir. Sullivan'a göre yetişkinlikteki yalnızlığın izleri bebekliğe kadar uzanan bir sürecin sonucudur. Birey bebeklik döneminde bu gereksinimi bakım veren kişi ile çocuklukta ise akranlarıyla karşılamaktadır. Bakım veren kişi bebeğin dünyayı algılamasına ve temel ihtiyaçlarını karşılamasına yardımcı olmaktadır. Bu bağlanma deneyimi, bebeğin gelecekteki ilişkileri ve yalnızlık hissi için büyük önem taşımaktadır. Çocukluk döneminde ebeveynleriyle kurduğu yanlış etkileşim sonucu sosyal yeterlilikten mahrum genç bireyler akranlarıyla ilişkilerinde güçlük yaşayabilmektedir. (Akt. Derdiyok, 2015).

Rokach' a göre acı verici ve bireysel deneyimler sonucu tanımlanan karmaşık bir yapısı olan yalnızlığın (Rokach, 1988: 532) 4 ögesi vardır. Birincisi fizyolojik ve davranışsal rahatsızlıktır. Bireylerde gözlenen bedensel belirtiler olan somatik yakınmalardır bulantı- kusma ,karın veya baş ağrısı gibi, davranış bazında yeme problemleri, uyumakta zorluk çekmek, normalden daha fazla ağlama gibi davranış sorunlarını içerir. İkincisi birey şahsını sürekli olarak negatif düşüncelerle yetersiz bulma durumudur. Diğer ifadeyle

genelleştirilmiş olumsuz benlik algısıdır. Üçüncüsü ise bireyin kendisini sosyal ortamlardan ayırıştırılmasıdır. Dördüncüsü ise hareket halinde bulunmama durumudur (Güler, Özgörüş 2021). Rokach, sessiz bir yere sığınmanın geçici olarak canlandırıcı ve dinginleştirici olduğunu ve hatta yalnızlıkla başa çıkmada faydalı olduğunu söylemektedir (Rokach,1990: 39-54).

Yalnızlık ve sosyal bağlar arasındaki ilişki, sosyal psikoloji ve psikolojik literatüründe sıklıkla incelenen bir konudur. Araştırmalar, insanların sosyal bağlarının zayıflamasının yalnızlık duygularını artırdığını, fiziksel ve psikolojik sağlık sorunlarına yol açabileceğini göstermektedir (Holt-Lunstad, Smith ve Layton,2010; Qualter ve diğerleri,2015). Özellikle teknoloji ilerledikçe sanal sosyal bağlantıların artması, yalnızlığı ve sosyal izolasyonu artırabileceği endişelerini de artırmaktadır (Primack ve diğerleri, 2017). Ancak gerçek hayatta sosyal bağları güçlü olan kişilerin daha az yalnızlık yaşadıkları ve daha sağlıklı oldukları görülmektedir (Holt-Lunstad ve diğerleri,2017).

Başkalarıyla olan sosyal bağlantımız bozulduğunda bedenlerimizin bize "uyarı sinyalleri" vermesi söz konusudur. Kişiler kendilerini stresli hissettiklerinde başkalarının varlığını hissedebilecekleri güvenli bir alana ihtiyaç duymaktadır. Sosyal bağlantılar, iyi oluşun önemli belirleyicileri olarak düşünülmektedir (Ford ve diğerleri, 2015). Ayrıca, araştırmalar yalnızlığın depresyon, kaygı, kişilerarası ilişkiler gibi çeşitli ruhsal ve fiziksel sağlık sorunlarıyla bağlantılı olduğunu göstermektedir (Cacioppo ve diğerleri, 2015). Yalnızlık ve intihar arasındaki ilişki daha önce araştırılan önemli bir konudur ve kalıcı yalnızlığın bağışıklık sistemi ve kardiyovasküler işlevler üzerinde bıraktığı fizyolojik etkiler göz önüne alındığında, Hawkley ve Cacioppo (2007), yalnızlığın sağlık üzerindeki etkisi açısından sigaraiçmekle eşdeğer olduğunu savunmaktadır. Bir başka araştırma da ise yalnızlık hissi sürekli olarak devam ediyorsa, kronik yalnızlık olarak adlandırılan bir durum ortaya çıkabileceği gözlenmiştir. Kronik yalnızlık, fiziksel ve psikolojik sağlıkaşısından olumsuz sonuçlar doğurabilir ve bireyin yaşam kalitesini düşürebilmektedir (Hawkley ve Cacioppo, 2010).

1.1.1. Yalnızlık Kavramını Açıklayan Yaklaşımlar

Hays ve DiMatteo (1987) yalnızlığı diğerlerinden kopmuş ve ayrılmış olma duygusu olarak tanımlamaktadır. Lykes ve Kimmelmeier (2014) yalnızlığı, kişinin arzu ettiği sosyal ağlar ile bunların öznel algıları arasındaki uyumsuzluk olarak tanımlayarak, yalnızlığın olumsuz bir öznel deneyim olduğunu ve mevcut sosyal etkileşimlerin

sıklığının yalnızlık duygusunu tanımlamakta yeterli olmayabileceğini ileri sürmektedir. Bu doğrultuda, yalnızlık ve sosyal izolasyon arasında net bir ayrım yapmak önemlidir. Yalnızlık, başkalarıyla algılanan yakınlık eksikliğinden kaynaklanan öznel, hoş olmayan bir deneyim olarak tanımlanırken; sosyalizolasyon, etkileşimde bulunacak insanların fiziksel, nesnel eksikliği olarak tanımlanmaktadır (Child ve Lawton, 2019).

Weiss (1973) araştırmasında yalnızlığın iki boyutu olduğunu belirtmiştir. İlki olan sosyal yalnızlık, daha geniş bir sosyal ağın olmaması deneyimi ilgilidir. İkincisi olan duygusal yalnızlık, yoğun boşluk, terk edilmişlik ve umutsuzluk duygularıyla karakterize edilmektedir. Sosyal yalnızlık, etrafta arkadaş veya aile olmadan kişinin kendisini bir başına bulabileceği bir durum olarak tanımlanmaktadır (Weiss, 1973).

1.1.2. Ergenlik Döneminde Yalnızlık ile İlişkili Faktörler

Daha önce yapılan araştırmalar, ergen yalnızlığı ve depresyonundaki artışın, akıllı telefonlar ve sosyal medya gibi artan dijital medya kullanımıyla bağlantılı olabileceğini göstermektedir (Luby ve Kertz, 2019; Spiller, Ackerman, Spiller ve Casavant, 2019). Batılı ülkelerde 2012'den itibaren bireylerin büyük çoğunluğunun akıllı telefona sahip olduğu ve ergenler arasında günlük sosyal medya kullanımının 2010'ların başında kritik bir kitleye ulaştığı belirtilmektedir (Twenge, Martin ve Spitzberg, 2019).

Bazı araştırmalar, dijital medyada daha fazla zaman geçiren bireylerin daha yalnız ve düşükiyi oluş içinde olduklarını ortaya koymaktadır (Primack ve diğerleri, 2017). Ayrıca, 2010'larda akıllı telefon benimseme yaygınlaştıkça, ergenler birbirleriyle yüz yüze etkileşime daha az girmeye başlamış ve sosyal medyada daha fazla zaman geçirmeye başlamıştır (Twenge, Spitzberg ve Campbell, 2019; Twenge ve Spitzberg, 2020). Dijital medyanın yüz yüze etkileşim kadar duygusal yakınlık açısından yeterli olmadığı düşünüldüğünde yalnızlıkla ilişkili olabileceği tahmin edilmektedir (Sherman ve diğerleri, 2013).

2018'deki bir genç, sosyal normlardaki değişim nedeniyle 2000'deki ortalama bir ergene kıyasla yüz yüze sosyalleşmek yerine çevrimiçi sosyalleşme imkanlarına daha fazla sahiptir. Böylece, grup düzeyinde, yalnızlığa karşı koruma sağlayan bir etkinlik (yüz yüze sosyal etkileşim) için daha az imkana sahiptir (Twenge, Spitzberg ve Campbell, 2019). Bu sosyal değişimler, kişisel olarak dijital medyayı ne kadar çok veya az kullanırlarsa kullansınlar gençleri etkisi altına almıştır. Örneğin, ergenler sosyal medyayı kullanmadığında hem de kullandıklarında kendilerini eksik hissedebilir veya siber

zorbalıkla mücadele etmek zorunda kalabilir ve tüm bu deneyimler yalnızlığa sebep olabilmektedir (Twenge, Martin ve Spitzberg,2019).

1.2. Beş Faktörlü Kişilik Özellikleri

Kişilik ise bireyin davranışlarını, düşüncelerini ve duygularını belirleyen kalıtsal ve çevresel faktörlerin bir kombinasyonudur. Son zamanlarda ortaya çıkan kişilik teorilerinden biri de Beş faktörlü kişilik kuramıdır (Bilgin,2017). Beş faktörlü kişilik modeli, dışadönüklük, nevrotiklik, deneyime açıklık, vicdanlılık ve uyumluluk boyutları olarak kategorize edilmiştir. Daha önce yapılan araştırmalar, kişiliğin bir açıklaması olarak beş faktörlü modeli konusunda fikir birliği sağlamaktadır (Costa ve diğerleri, 1991).

Beş faktörlü model bireylerin zaman içinde istikrarlı, durumlar arasında tutarlı düşünce, duygu ve davranış kalıplarını içeren bireysel farklılıkları tanımlayan boyutlar olarak nitelendirilmektedir (McCrae ve Costa, 1996, 1999). Beş faktörün (dışadönüklük, vicdanlılık ve duygusal dengesizlik) güçlü özellikler olduğuna dair araştırmaların daha önce yürütüldüğü görülmektedir (Digman, 1990). Beş faktörlü kişilik yapılarının güçlü birer özellik olduğuna ilişkin görüşlerin, ebeveyn çalışmalarından,davranışsal genetik çalışmalarından, kültürler arası kişilik örneklerinden ve karşılaştırmalı hayvan çalışmalarından geldiği görülmektedir (McCrae ve diğerleri, 2001). Ayrıca, beş faktörün genellikle uzun süreler boyunca (McCrae ve Costa, 1994) ve farklı kültürler arasında istikrarlı olduğu ileri sürülmektedir (McCrae ve Costa, 1997).

1.2.1. İçedönüklük-Dışadönüklük

Dışadönüklük sosyallik, şefkat, samimiyet ve konuşkanlık özellikleriyle tanımlanmaktadır (McCrae ve Costa, 1987). Ayrıca, dışadönüklük, sıcaklık, girişkenlik, atılganlık, aktivite, heyecan arama ve olumlu duyguları içeren altı özellikten oluşan bir üst faktördür (Costa ve McCrae, 1992).

1.2.2. Duygusal Dengesizlik (Nörotisizm)

Nörotisizm endişe, güvensizlik ve duyguların aşırı farkındalığı ile karakterizedir (McCrae ve Costa, 1987). Nörotisizm "endişe, düşmanlık, depresyon, dürtüsellik ve savunmasızlık özellikleriyle tanımlanmaktadır (Costa ve McCrae, 1992).

1.2.3. Uyumluluk

Uyumluluk, güven, sempati ve işbirlikçi olarak karakterize edilmiştir (McCrae ve Costa, 1987). Uyumluluğun yönleri arasında "güven, açık sözlülük, fedakarlık, uyumluluk, alçakgönüllülük ve şefkat" yer almaktadır (Costa ve McCrae, 1992).

1.2.4. Deneyime Açıklık

Deneyime açıklık özgün, cüretkâr ve yaratıcı gibi terimlerle karakterize edilmiştir (McCrae ve Costa, 1987). Açıklık yönleri, estetiğe, duygulara, eylemlere, fikirlere ve değerlere açıklığı içermektedir (Costa ve McCrae, 1992).

1.2.5. Vicdanlılık

Vicdanlılık özdenetim, hırs ve azim ile ilişkilidir (McCrae ve Costa, 1987). Vicdanlılığın altı yönü, "yetkinlik, düzen, görev bilinci, çaba, öz disiplin ve müzakere edebilme özelliklerini içermektedir (Costa ve McCrae, 1992).

1.3. İnternet Bağımlılığı Tanımı

İnternet bağımlılığı kavramı ilk olarak 1995 yılında psikiyatr Dr. Ivan K. Goldberg tarafından bir şaka yollu olarak tanıtılmaktadır (Wallis, 1997). Dr. Goldberg, o zamanlar psikiyatristlerin iletişim kurması ve işbirliği yapması için bir tür çevrimiçi topluluk olan www.PsyCom.net'in kurucusuydu. Dr. Goldberg, Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı'nın (DSM) karmaşıklığını belirtmek amacıyla İnternet Bağımlılığı için şaka yollu parodik ölçütler ve semptomlar yayınlamış ve ardından 4. Baskısında bu öneriler dikkate alınmaktadır (APA, 1994). Dr. Goldberg'in meslektaşları tarafından özbildirim ölçeklerine verilen yanıtlar, beklenmedik bir şekilde, belirtiler ve İnternet bağımlılığı kriterlerini doğrular nitelikte bulunmuştur (Wallis, 1997). 1997'deki bir röportajda Dr. Goldberg, İnternet bağımlılığının patolojik İnternet kullanım bozukluğu şeklinde yeniden tanımlanması gerektiğini ve internet bağımlılığı ifadesinin gerçekten bağımlılık yapan bir madde kullanımını çağrıştırdığını belirtmektedir (Wallis, 1997).

Goldberg'in görüşü dikkate alınmış ve literatüre önemli bir katkı olarak düşünülmüştür; çünkü patolojik kumar - ilk davranışsal bağımlılık - ilk olarak 1994'te DSM-IV'e dahil edilmektedir (APA, 1994). İnternet Bağımlılığı Kriterleri ilk olarak Amerikan Psikoloji Derneği'nin 104. yıllık toplantısında resmi bir sunumla tanıtılmıştır (Young, 1996). Young'ın araştırması, normal İnternet kullanıcılarından 396'sının İnternet'e bağımlı olduğunu göstermektedir.

Young ayrıca, patolojik kumar için DSM-IV'ten uyarlanan kriterlere dayalı olarak yoğun İnternet kullanıcılarının 600 vaka çalışmasının niteliksel analizini içeren ilk büyük ölçekli çalışma yürütmüştür (Young, 1998). Young (2015) daha sonra konuya olan ilgisini, eşinin internette aşırı zaman geçirmesinin mali zorluklar, sadakatsizlik ve nihayetinde evliliğin sona ermesiyle sonuçlanan deneyimine bağlamaktadır. Problemlı internet kullanımı sebebiyle evlilik ayakta kalamazken, Young'ın çalışması İnternet Bağımlılığının temelini oluşturdu ve yapı, standartlaştırılmış teşhis kriterleri, ölçüm ve araştırma yaklaşımları hakkında yaklaşık 25 yıldır devam eden tartışmayı beraberinde getirmektedir (Kardefelt-Winther, 2017; Starcevic ve Aboujaoude, 2017; Weinstein ve Lejoyeux, 2010).

Young'ın 1996 tarihli araştırması, sohbet odalarına, çok kullanıcılı forumlara ve haber gruplarına göndermelerle 90'ların ortalarında bilgisayar kullanımı sıklığına ilişkin önemli bulgular sunmaktadır. Young'ın araştırmasının sonuçları, gruplar arasında önemli davranışsal ve işlevsel İnternet kullanım farklılıkları olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca, interneti aşırı kullanan kişiler, alkolizm, patolojik kumar oynama ve yeme bozukluklarında bulunanlara benzer kişisel, ailevi ve mesleki sorunlar bildirmektedir (Young, 1996).

Young'ın İnternet Bağımlılığına odaklanan araştırmasına paralel olarak çalışan Hayes ve diğerleri (1996), test edilebilir, tekrarlanabilir sınıflandırma sistemlerine olanak tanıyan davranışsal bağımlılık teşhis modeli sunmuştur. Çalışmada, birçok psikopatoloji biçiminin acı verici duygulardan, düşüncelerden, anılardan ve özel deneyimlerden kaçmaya ve bunlardan kaçınmaya yönelik sağlıksız çabalar olarak tanımlanabileceği ileri sürülmüştür. Araştırmacılar, deneyimsel kaçınma boyutunun, davranışsal bağımlılığın araştırılmasına ve tedavisine yeni yaklaşımlar geliştirmek için önemli bir ölçüt olduğunu ileri sürmektedir.

İnternet bağımlılığı kriterleri ilk olarak patolojik kumar için on DSM-IV (APA, 1994) kriterinden sekizine dayandırılmaktadır (Young, 1998). Young, hem kumar oynama bozukluğu hem de internet bağımlılığının zihinsel meşgul olma, kontrol kaybı ve işlevsel bozulma semptomlarını paylaştığını savunmuştur. Teşhis kriterlerini karşılamak için bu 8 kriterden beş veya daha fazlasının gerekli olduğunu öne sürmektedir. Bunlar:

1. Zihni sürekli olarak internetle ilgili düşüncelerle meşgul etme.
2. İnternet kullanımı için giderek artan miktarda zamana ihtiyaç duyma, haz duygusu için aşırı internet kullanımı.

3. İnternet kullanımını kontrol etmekte güçlük çekme veya bırakma davranışında başarısız girişimlerin olması.
4. İnternet erişiminin azaltılması veya olmadığı zamanlarda huzursuzluk, sinirlilik, gerginlik, endişe gibi semptomların olması.
5. Kendine belirlediği sınırları aşma ve internet kullanımını azaltmakta veya durdurmakta zorlanma.
6. İnternet kullanımı nedeniyle kişisel ve sosyal hayattaki aktivitelerden veya sosyal etkileşimlerden kaçınma, aşırı internet kullanımı davranışı sebebiyle çevresindeki bireylerle problem yaşama, zararlı sonuçlara rağmen devam etme isteği.
7. Çevresindeki bireylere internet kullanım miktarı ile yalan söyleme, gizleme.
8. İnterneti sorunlardan kaçmak veya olumsuz duygulardan uzak kalmak veya duygusal sıkıntıları hafifletmek için kullanmak.

Young'un tanımladığı bu 8 ölçütün 5 tanesinin karşılanmasıyla birey tanı alabilmektedir (Bozkurt ve arkadaşları, 2016). Tao ve arkadaşları bağımlılık için önerilen tanı kriterlerini açıklarken, bu ölçütlere ek olarak en az 3 ay süren devamlılık ve işlevsiz internet kullanım miktarının günde en az 6 saat olması şeklinde bu ölçütlere uyarlamaktadır (Tao ve arkadaşları, 2010).

Dr. Robert Davis, İnternet bağımlılığını tedavi etmek için bilişsel-davranışçı terapiyi (BDT) önermektedir. Bu yöntem, kişinin düşünce, duygu ve davranışlarını bir arada ele alarak internet kullanımına bağlı olumsuz davranışların nedenlerini bulmaya ve bu davranışı değiştirmeye odaklanmaktadır. Davis'in önerdiği BDT yaklaşımı, İnternet kullanım alışkanlıklarını belirlemek ve bu alışkanlıkların nedenlerini belirlemekle başlamaktadır. Daha sonra internet kullanımıyla ilgili olumsuz düşünce ve duygularla başa çıkmak için alternatif stratejiler öğretmektedir. Bu stratejiler, bir kişinin sosyal becerilerini geliştirmesine ve gerçek hayatta daha fazla etkileşimde bulunmasına yardımcı olabilmektedir (Davis,2001). BDT yaklaşımı ayrıca internet kullanımının zaman yönetimini ve kontrolü yönetilmesinde destek sağlamaktadır. Kişiye internet kullanımını belli bir süre sınırlandırıp başka aktivitelere geçme bilinci vermektedir. Bu sayede kişi internet kullanımı ile diğer aktiviteleri dengelemeyi öğrenmektedir ve bağımlılığı önlemeye çalışmaktadır (Yang,2022) .

1.3.1. İnternet Bağımlılığının Etiyolojisi

Adolesanlarda hastalık ve ölüm oranlarında artışa neden olan en ciddi riskli davranışlarınalkol ve madde kullanımı, yaralanma, şiddet, sigara içme, düşük fiziksel aktivite düzeyleri ve güvensiz cinsel davranışlar olduğu bildirilmektedir. Ancak günümüzde bildirilen bu riskli davranışların yanı sıra teknolojinin gelişmesiyle birlikte bu tehlikelere uygun olmayan bilgisayar ve internet kullanımından kaynaklanan riskler de eklenmiştir. Her yaş grubu risk altındadır ancak internet günlük hayatın ayrılmaz bir parçası haline geldiği için özellikle ergenler için risk altındadır. (Gür ve ark. 2016). Pek çok çocuk ve ergen, interneti akademik uğraşların yanı sıra eğlence için kullanmaktadır. Belirli ihtiyaçlar için kullanılan internet bazı bireylerde bağımlılık benzeri belirtilere yol açabilmektedir. Ergenlikte internet bağımlılığının ortaya çıkmasında etkisi olabilecek faktörlerin çok boyutlu bir yapısı olabileceği ve bu doğrultuda biyopsikososyal yaklaşım çerçevesinde ele alınması gerekliliği vurgulanmaktadır (Ginige, 2017).

Genetik faktörler bağımlılıklarda rol oynamaktadır ve bu nedenle biyolojik faktörlerin (örn. Ailede bağımlılık öyküsünün olması ve psikiyatrik eş tanı) internet bağımlılığına yol açabileceği düşünülmektedir. Ayrıca bilişsel hatalar, olumsuz duygulanım ve kişilik özellikleri içeren psikolojik ve duygusal bileşenler, internet bağımlılığını açıklayabilecek diğer önemli etiyolojik faktörlerdir.

Diğer bir etiyolojik faktör ise, cihazların ve sosyal ağların erişilebilirliği ve kullanılabilirliği, ebeveynlerin ve okulların internet hakkındaki tutumları ve eğitim sisteminin gereklilikleri (örn. Bilgiye ulaşmak amacıyla teknolojinin kullanımı gibi) sosyal faktörler internet bağımlılığının görülmesindeki etiyolojik ve sosyal faktörler olarak değerlendirilmektedir (Ginige, 2017).

1.3.2. İnternet Bağımlılığının Epidemiyolojisi

Yapılan ilk yaygınlık araştırmasında, internet bağımlılık oranlarının %0,8 ile %26,7 arasında değiştiği bildirilmiştir (Kuss ve diğerleri., 2014). Amerika Birleşik Devletleri ve Avrupa'daki yaygınlık oranlarının %1,5-%8,2 arasında değiştiği bildirilmektedir (Weinstein ve Lejoyeux, 2010). Kuss ve ark. (2014), Türkiye'de 1.034 genç yetişkinden Kore'de 13.558 İnternet kullanıcılarına kadar değişen örneklem büyüklüklerinde İnternet Bağımlılığı Ölçeği'ni kullanan altı çalışmayı gözden geçirmiş ve bildirilen yaygınlık oranları %1,2 ila %9,7 arasında olduğu saptanmıştır. Koreli ergenlerin %4'ünün İnternet bağımlılığı kriterlerini karşıladığı tahmin edilmektedir.

Geçerliliği sorgulanabilir çeşitli ölçütlerin kullanılmasıyla oluşturulan çok çeşitli yaygınlık oranları nedeniyle, internet bağımlılığının yaygınlık raporlamasını yorumlarken ve genelleme yapılırken dikkat edilmesi gerektiği belirtilmiştir (Weinstein ve Lejoyeux, 2010). Değişken ölçümlerin ve standart olmayan eşiklerin kullanılması da boylamsal çalışmaların yorumlanmasını zorlaştırmıştır. Örneğin, Yu ve Shek (2013) tarafından yapılan araştırmada, İnternet bağımlılığı kriterlerini karşılayan katılımcıların %26,7'den %22,5'e düştüğünü bulan Hong Konglu ergenler üzerinde 3 yıllık boylamsal çalışma yürütmüştür.

1.3.3. İnternet Bağımlılığı ile İlgili Araştırmalar

Ergenlik bireyin çocukluk sürecinin sona ermesiyle başlayan beden yapısıyla birlikte cinsel vepsikolojik erişkinlik ile geliştiği ve değiştiği bir periyottur (Koç,2004). Bir diğer ifadeyle ergenlik, bir kişinin çocukluğunun sonudur. Bu, fizyolojik olarak başlayan ve yetişkinliğe kadar devam eden bir gelişim sürecidir. Bu süreçte hızlı biyolojik değişikliklerin eşlik ettiği duygusal istikrarsızlık ve psikolojik olgunluk dönemidir. Bu evrede sıklıkla ortaya çıkan risk alma davranışı, özgüven kazanma gayretini yansıtmaktadır.

Ergen değişkenlik gösteren hormonların etkisiyle ev ve okul denetimine karşı isyan; anne-babadan ayrışma sürecinde bağımsızlık mücadelesiyle birlikte kendi benliğini keşfetmektedir (Çavuş ve ark. 2017). Bu aslında ergende bireyselleşme döneminin sancılarıdır. Ergenlikte yaygın olarak görülen tehlikeli davranışlar arasında; bağımlılık yaratacak madde kullanımı (sigara,uyuşturucu,alkol...) internet ve benzeri teknolojik aracı kötüye kullanma, okuldan kaçma, riskli cinsel aktivite, vandalizmgibi davranışlar yer almaktadır (Aras ve ark. 2007). Ergenler, internet bağımlılığı geliştirme konusunda özellikle savunmasız ve yüksek risk altında olarak değerlendirilmektedir (Czincz ve Hechanova, 2009). Genel olarak, ergen erkeklerin kadınlardan daha yüksek risk altında olduğu bildirilmektedir (Yu ve Shek, 2013; Morahan-Martin ve Schumacher, 2000). Çalışmalar, ergenlerde riskin yüksek oluşunun psikolojik olgunlaşma sürecine, kimlik gelişimine yakın ilişkiler geliştirme arzusuna ve İnternet kullanım kolaylığına bağlanmaktadır (Widyantao ve Griffiths, 2006).

İnternet bağımlılığı yaşayan ergenlerin utangaçlık, yalnızlık, depresyon ve kaygı belirtileri ile kişilerarası ilişkilerde zorluklar sergiledikleri bulunmaktadır (Yu ve Shek, 2013). Nevrotiklik, dışadönüklük ve deneyimlere açıklık, ergenlerde internet bağımlılığını olumlu yönde yordarken, vicdanlılık ve uyumluluk olumsuz yordayıcılar

olarak bulunmaktadır (Zhou ve diğeri, 2017). Amerika Birleşik Devletleri'nde internet bağımlılığı sergileyen ergenlerde komorbid hipomani, distimi ve çekingen, sınırdan ve obsesif-kompulsif kişilik bozuklukları olduğu saptanmıştır (Bernardi ve Pallanti, 2009).

Ergenlerde internet bağımlılığı, aile ortamındaki olumsuz deneyimlerle yüksek oranda ilişkili bulunmaktadır (Kim ve Kim, 2015). Ebeveynler arası çatışma, ergen İnternet bağımlılığı için bir risk faktörü olarak görülmektedir (Yang ve diğeri, 2016). Duygusal güvensizlik, ebeveynler arası çatışma ile İnternet bağımlılığı arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir (Zhou ve diğeri, 2017). İnternet bağımlılığı olan ergenler, ebeveynlerini ilgisiz, kabul etmeyen, duygusal olarak mesafeli, yetersiz denetim ve destek sağlayan kişiler olarak algılamaktadırlar (Karaer ve Akdemir, 2019). Bu ergenler ayrıca yetersiz sosyal destekle ve duygularını tanımlama, ifade etme ve düzenlemede daha büyük zorluklarla mücadele etmektedir. Bu grupta daha düşük ebeveyn katılımı ve denetimi, daha yüksek aleksitimi ve anksiyete bozukluklarının internet bağımlılığını yordadığı belirtilmektedir.

Akran kaynaklı yalnızlık, ergenlerde problemli internet kullanımını yordamakta ve ebeveynlerden kopukluk, ebeveyn kaynaklı yalnızlık ile problemli internet kullanımı arasındaki ilişkiye aracılık ettiği ileri sürülmektedir (Musetti ve diğeri, 2020). Bu bulgular, güvensiz bağlanma, destekleyici olmayan ve meşgul ebeveynler ile İnternet bağımlılığının gelişimi ve sürdürülmesi arasında net bağlantılar sunmaktadır.

Çalışmalar, internet bağımlılığının depresyon (Kim ve diğeri, 2006), kaygı, dikkat eksikliği/hiperaktivite bozukluğu (DEHB) ve obsesif kompulsif semptomlar, düşmanlık ve saldırganlık (Carli ve ark. 2013) yalnızlık ve utangaçlık (Kim ve diğeri, 2009), düşük benlik saygısı (Armstrong, 2004; Fioravanti ve diğeri, 2012), sosyal kaygı (Weinstein ve ark. 2015), sırt ağrıları ve göz yorgunluğu gibi fiziksel rahatsızlıklar ve uyku problemleri (Young, 1998) ve sorunlu kişilerarası ilişkiler (Beard ve Wolf, 2001; Young, 1998) ile ilişkili olduğunu bildirilmektedir.

Psikopatolojiler değerlendirildiğinde, majör depresif bozukluk, distimi, dissosiyatif bozukluklar, bipolar bozukluk, antisosyal, borderline ve narsisistik kişilik bozuklukları internet bağımlılığı ile ilişkili bulunmaktadır (Kuss ve Lopez-Fernandez, 2016). İnternet bağımlılığı daha yüksek heyecan arama özelliği (Velez-moro ve diğeri, 2010) basit günlük görevlerde aksama, intihar eğilimi (Kim ve diğeri, 2009), dikkat eksikliği, hiperaktivite ve dürtüsellik (Yoo ve ark. 2004) ile ilişkilidir. Azalan yaşam doyumu, İnternet bağımlılığı ile önemli ölçüde ilişkilidir (Longstreet ve Brooks, 2017).

İnternet bağımlılığı, uyumsuz kişilik özellikleriyle ilişkilendirilmiştir; olumsuz duygulanım, disinhibisyon ve psikotizizmin internet bağımlılığını yordadığı bulunmuştur (Gervasi ve diğerleri, 2017). Daha yüksek yenilik arayışı, zarardan kaçınma ve ödül bağımlılığı, daha yüksek İnternet bağımlılığı olasılığı ile ilişkili bulunmaktadır (Ko ve diğerleri, 2010).

İnternet bağımlılığı ile ilişkili kişilik özellikleri, ergenlerde ve genç yetişkinlerde incelenmiştir (Floros ve Simios, 2014). Nevrotiklik, duygusal tepkisellik ve istikrarsızlık, cezaya duyarlılık, psikotizizm/negatif değerlik, heyecan ve yenilik arayışının tümü İnternet bağımlılığı ile pozitif olarak ilişkili bulunmuştur (Fisoun ve diğerleri, 2012). Dışadönüklük, vicdanlılık, ödül bağımlılığı ve duyarlılığı, uyumluluk, duygusallık, öz-yönetim ve sebatkarlık, İnternet bağımlılığı ile negatif olarak ilişkilidir (Müller ve diğerleri, 2013).

1.4. Yalnızlık, Kişilik Özellikleri ve İnternet Bağımlılığı İlişkisi

İnternet bağımlılığı araştırma alanında, Davis (2001) yaygın internet bağımlılığını, özellikle bir uygulamanın spesifik olmayan kullanımı ile İnternet'in çok boyutlu aşırı kullanımı olarak tanımlamıştır. Ek olarak, belirgin internet kullanımında, zihinsel ve eylemsel olarak aşırı meşgul olma ve belirli bir İnternet uygulamasının aşırı kullanımı söz konusudur (Brand ve diğerleri, 2014a; Davis, 2001). Birçok internet uygulamasının bağımlılık yapacak şekilde kullanılabileceği öne sürülmüştür. İşlevsel olmayan/bağımlılık yapan bir şekilde en sık kullanılan uygulamalar, çevrimiçi oyun ve kumar, sosyal ağ siteleri, siber seks ve çevrimiçi alışveriş olarak görülmektedir (Brand ve diğerleri, 2014b; Kuss ve diğerleri, 2014),

Birçok çalışma, yalnızlığın internet bağımlılığı ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Örneğin, bu çalışmada (Lam, Peng ve Mai, 2009), kendini yalnız hisseden gençlerin internet bağımlılığı açısından büyük risk altında olduğu görülmektedir. Benzer şekilde, başka bir çalışmada ise (Caplan, 2007), internet bağımlısı olan kişilerin daha yoğun yalnızlık duygusunu yaşadıkları saptanmaktadır.

Bununla birlikte (Ko, Yen, Yen, Chen ve Chen, 2015), özellikle introversiyon ve duygusal dengesizlik gibi kişilik özelliklerine sahip bireylerin daha güçlü yalnızlık duyguları yaşadıklarını ve bu nedenle İnternet bağımlılığı riskinin daha yüksek olduğunu belirlenmektedir.

Brand ve diğlerleri (2014a) bilişsel süreçler (baş çıkma stilleri, İnternet kullanımı) ve internet bağımlılığı bağlamında pekiştirme mekanizmalarını birbirine bağlayan bir İnternet bağımlılığı modelini geliştirmektedir. Bir İnternet uygulamasının bağımlılık yaratan kullanımını açıklayan modelde, uygulamadan tatmin olma eğilimi (bir kişinin temel özelliğı olarak) ile uygulamanın belirli arzuları tatmin etme beklentisi (yani, bir kişinin interneti kullanma beklentileri) arasındaki ilişkidir. özel biliş) temel unsurlardır. Bu nedenle, deneyimlenen doyum pekiştirici olarak görölmektedir ve belirgin internet bağımlılığının geliştirilmesi ve sürdürölmesinde kilit unsurlardan birini oluşturmaktadır.

Brand ve diğlerleri (2014a) tarafından önerilen belirgin internet bağımlılığı modeline göre, belirliyatkinliğı (alışveriş heyecanı) ve İnternet kullanım beklentilerinin (anonim olarak satın alma, sosyal etkileşimden kaçınma, daha geniş bir ürün çeşitliliğine ulaşma ve daha hızlı satın alma dürtüsünü tatmin etme gibi) çevrimiçi kompulsif satın alma davranışı ile ilişkili olduğı belirtilmektedir.

BÖLÜM 2: YÖNTEM

2.1. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni 14-18 yaş arasındaki lise öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini Tekirdağ, Edirne ve Kırklareli'nde öğrenim gören 14-18 yaş aralığındaki lise öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmaya 382 (225 kız ve 157 erkek) lise öğrencisi katılmıştır. Kolayda örnekleme yöntemi ile ulaşılan katılımcıları araştırmaya dahil etmeden önce Millî Eğitim Bakanlığında gerekli izinler alınmıştır. Katılımcılar, Akım Koleji, Tekirdağ Namık Kemal Lisesi, Meriç Koleji ve Mehmet Serez Sosyal Bilimler Lisesi'nde öğrenim gören gönüllü olarak araştırmaya katılmayı kabul eden öğrenciler arasından seçilmiştir.

2.2. Araştırmanın Modeli

Araştırmanın modeli ilişkisel tarama modelidir. Araştırmanın modeli çerçevesinde bağımlı değişken internet bağımlılığı olarak belirlenmiştir. Bağımsız değişkenler ise yalnızlık, kişilik özellikleri ve yaş değişkeni olarak belirlenmiştir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcılara 'Sosyodemografik Bilgi Formu', 'UCLA Yalnızlık Ölçeği', 'Beş Faktörlü Kişilik Ölçeği' ve 'Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği' uygulanmıştır.

2.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Katılımcıların kişisel değişkenleri hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan bilgi formudur. Sosyodemografik bilgi formu içerisinde katılımcıların yaşı, cinsiyeti, sınıfı, anne-baba eğitim durumu, kardeş sayısı, ebeveyn birliktelik durumu, yakın arkadaş sayısı, internette geçirilen süre ve internet kullanım amacı değişkenlerine yönelik sorular yer almaktadır.

2.3.2. UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (UCLA-LS)

Ölçek Russel, Peplau ve Ferguson tarafından geliştirilmiştir. Ancak daha sonra Hays ve DiMatteo (1987) kısa bir formu oluşturulmuştur. Kısaltılmış bu formunun Türkçe versiyonu ise Yıldız ve Duy (2014) tarafından geliştirilmiştir. Toplamda 8 maddeden ve tek bir alt boyuttan bu ölçek, bireylerin yalnızlık seviyelerini ölçmeyi amaçlamaktadır. 4'lü likert tipi (1-4) olan ölçekte puanın yükselmesi yaşanan yalnızlık duygusunun yoğunluğunun artmasına işaret etmektedir. Yapılan uyarlama çalışmasında ölçeğin iç

tutarlılık katsayısı 0,72 olarak bulunmuştur. Ölçekten alınan puanların yüksekliği bireylerin algıladıkları yalnızlık düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0,88 olarak bulunmuştur.

2.3.3. Beş Faktörlü Kişilik Ölçeği

Horzum ve diğerleri (2017) tarafından geliştirilen ölçek 10 maddeden oluşmaktadır. Beş faktörlü kişilik özelliklerinin Türk kültürüne uyarlanması çalışmasında beş temel kişilik özelliğini ölçen Rammstedt ve John (2007) tarafından geliştirilen on maddelik kişilik ölçeğini kullanmışlardır. Ölçeğin açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi sonuçları, yapı geçerliliğine yönelik sonuçlar ve ölçeğin güvenilirliğine yönelik elde edilen bulgular ölçeğin Türk kültüründe güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermiştir. Ölçeğin iç tutarlılığına ilişkin bulgular incelendiğinde dışadönüklük için iç tutarlılık 0,88 ve kompozit 0,83; yumuşakbaşlılık için iç tutarlılık 0,81 öz denetimlilik için iç tutarlılık 0,90 nörotiklik için iç tutarlılık 0,85 ve deneyime açıklık için iç tutarlılık 0,84 güvenilirlik değerine sahip olduğu bulunmuştur. Ölçekten alınan yüksek puanlar, kişilik özelliklerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu çalışmada ölçeğin alt boyutları incelendiğinde, Kişilik Yapıları için Dışadönüklük 0,62; yumuşakbaşlılık 0,60; özdenetimlilik 0,59; nörotiklik için 0,50; deneyime açıklık için 0,61 olarak bulunmuştur.

2.3.4. Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu

Young tarafından geliştirilen ve Pawlikowski ve diğerleri tarafından kısa forma dönüştürülen Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu, 12 maddeden oluşmakta olup beşli Likert (1=Hiçbir zaman, 5=Çok sık) tipi bir ölçektir. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda YİBT-KF'nin iyi uyum verdiği saptanmıştır. Ölçeğin iç tutarlık güvenilirlik katsayısı 0,85 olarak hesaplanmıştır. Geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarından elde edilen sonuçlar Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formunun geçerlilik ve güvenilirliğinin sağlandığını göstermektedir. Ölçekte tersten puanlanılan madde yoktur. Ölçekten alınan yüksek puanlar internet bağımlılığı düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Kutlu ve diğerleri (2016) tarafından yapılmıştır. Türkçe uyarlamasının iç tutarlılık katsayısı 0,91 olarak bulunmuştur. Ölçekten alınan yüksek puanlar internet bağımlılığı belirtilerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlılık sayısı 0,88 olarak bulunmuştur.

2.4. Veri Analizi

Araştırmada, ğrencilerin kişilik özellikleri, yalnızlık ve internet bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiştir. Normal dağılımın kontrol edilmesi amacıyla ölçek puan ortalamalarının arpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş ve -1,5 ile +1,5 arasında olan değerler normal dağılımda olarak kabul edilmiştir. Sosyodemografik değişkenler bakımından katılımcıların kişilik özellikleri, yalnızlık ve internet bağımlılığı puanlarının farklılaşmasına ilişkin grup karşılaştırmalarında bağımsız örneklemler t-testi ve tek yönlü ANOVA uygulanmıştır. ANOVA analizi sonrası anlamlı çıkan gruplar için Scheffe post hoc testine bakılmıştır. Araştırma değişkenlerinin arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla Pearson Korelasyonu uygulanmıştır. Bağımsız değişkenlerin yordama gücünü ortaya koymak için çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Analizlerde anlamlılık değeri 0,01 ve 0,05 düzeyinde alınmıştır.

BÖLÜM 3: BULGULAR

3.1. Tanımlayıcı İstatistikler

Katılımcıların sosyodemografik değişkenlerinin frekans dağılımına ilişkin tablo gösterimi aşağıdaki gibidir:

Tablo 1

Sosyodemografik Değişkenlerin Dağılımları

<i>Demografik değişkenler</i>	<i>Gruplar</i>	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>Yaş (x±ss)</i>
Cinsiyet	Kız	225	58,9	15,94±0,948
	Erkek	157	41,1	16,37±1,311
Sınıf	9. sınıf	79	20,7	
	10. sınıf	101	26,4	
	11. sınıf	114	29,8	
	12. sınıf	88	23,0	
Şehir	Tekirdağ	235	61,5	
	Kırklareli	146	38,2	
	Edirne	1	,3	
Ebeveyn birliktelik durumu	Berber	326	85,3	
	Boşanmış	35	9,2	
	Ayrı yaşıyor	9	2,4	
	Anne veya babadan biri vefat etmiş	8	2,1	
	Üvey-öz	4	1,0	
Maddi gelir algısı	Çok düşük	4	1,0	
	Düşük	18	4,7	
	Orta	272	71,2	
	Yüksek	75	19,6	
	Çok yüksek	13	3,4	
Anne Eğitim	İlkokul	129	33,8	
	Ortaokul	55	14,4	
	Lise	124	32,5	
	Üniversite	62	16,2	
	Lisansüstü	12	3,1	
Baba Eğitim	İlkokul	88	23,0	
	Ortaokul	61	16,0	
	Lise	160	41,9	
	Üniversite	61	16,0	
	Lisansüstü	12	3,1	
İnternette geçirilensüre	1 saatten az	14	3,7	
	1-3 saat	335	61,5	
	4-6 saat	91	23,8	
	7 saat ve üzeri	42	11,0	

Tablo 1**Sosyodemografik Değişkenlerin Dağılımları (devamı)**

Yakın arkadaş sayısı	Hiç yok	20	5,2
	1-2 arkadaş	88	23,0
	3-4 arkadaş	130	34,0
	5 ve üzeri arkadaş	144	37,7
	Eğlence (müzik, film, oyun, dizi)	217	56,8
	Sosyal medya (Instagram, Twitter)	109	28,5
	Diğer	56	14,6
Toplam		382	100,0

Tablo 1’de sosyodemografik değişkenlerin dağılımı incelendiğinde kız öğrencilerin oranı %58,9 ve erkek öğrencilerin oranı %41,1’dir. Yaş değişkenine göre kızların yaş ortalaması $15,94 \pm 0,948$ ve erkeklerin yaş ortalaması $16,37 \pm 1,311$ ’dir. Sınıf değişkenine göre 9. Sınıf öğrencileri %20,7; 10. Sınıf öğrencilerinin oranı %26,4; 11. Sınıf öğrencileri %29,8 ve 12. Sınıf öğrencileri %23,0 oranındadır. Tekirdağ’da yaşayan %61,5; Kırklareli’nde yaşayan %38,2 ve Edirne’de yaşayan %0,3 oranındadır. Ebeveyni beraber olanlar %85,3; boşanmış olanlar %9,2; ayrı yaşayanlar %2,4; anne-babadan biri vefat etmiş %2,1 ve üvey-öz olma durumu olan %1,0 oranındadır. Maddi gelir algısı çok düşük olanlar %1,0; düşük olanlar %4,7; orta düzey olanlar %71,2; yüksek düzey olanlar %19,6 ve çok yüksek olanlar %3,4 oranındadır. Anne eğitimi ilkokul olanlar %33,8; ortaokul olanlar %14,4; lise olanlar %32,5, üniversite olanlar %16,2 ve lisansüstü olanlar %3,1 oranındadır. Baba eğitimi ilkokul olanlar %23,0; ortaokul olanlar %16,0; lise olanlar %41,9, üniversite olanlar %16,0 ve lisansüstü olanlar %3,1 oranındadır. İnternette geçirilen süre değişkenine göre 1 saatten az %3,7; 1-2 saat arası %16,5; 3-4 saat %45,0; 5-6 saat %23,8 ve 7 saat ve üzeri %11 oranındadır. Yakın arkadaşı hiç olmayanların oranı %5,2; 1-2 yakın arkadaşı olanlar %23,0; 3-4 yakın arkadaşı olanlar %34,0 ve 5 ve üzeri arkadaşı olanlar %37,7 oranındadır. İnterneti kullanma amacı eğlence olanlar %56,8; sosyal medya amaçlı kullananlar %28,5 oranında ve diğer amaçla kullanan %14,6 oranındadır.

Tablo 2**Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Puan Ortalamaları, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri**

Değişkenler	N	X̄	Ss	Çarpıklık	Basıklık
YİBÖ	382	29,15	9,747	0,472	0,023
UCLA LS	382	40,19	11,916	0,603	-0,171
KYÖ dışadönüklük	382	6,72	2,099	-0,192	-0,575
KYÖ Yumuşakbaşlılık	382	7,50	2,155	-1,127	,0754
KYÖ Özdenetimlilik	382	7,11	2,063	-0,803	0,334
KYÖ Nörotiklik	382	6,45	2,206	-0,324	-0,566
KYÖ Deneyimeaçıklık	382	6,53	2,053	-0,280	-0,439

KYÖ=Kişilik Yapıları Ölçeği; UCLA=UCLA Yalnızlık Ölçeği; YİBÖ=Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği

Tablo 2' deki puan ortalamaları incelendiğinde, çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1,5 ile +1,5 arasında değiştiği görülmüştür. Bu durum, araştırmada kullanılacak analizlerin parametrik olabileceğini göstermektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013).

Tablo 3**Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin İç Tutarlılıklarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikle**

Ölçek	İç Tutarlılık Katsayısı
UCLA Yalnızlık	0,89
Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği	0,88
Kişilik Yapıları Ölçeği Dışa dönüklük alt boyutu	0,62
Kişilik Yapıları Ölçeği Yumuşakbaşlılık alt boyutu	0,60
Kişilik Yapıları Ölçeği Özdenetimlilik alt boyutu	0,59
Kişilik Yapıları Ölçeği Nörotiklik alt boyutu	0,50
Kişilik Yapıları Ölçeği Deneyime Açıklık alt boyutu	0,61
Kişilik Yapıları Ölçeği Toplam	0,43

Tablo 3'te araştırmada kullanılan ölçeklerin iç tutarlılık katsayıları verilmiştir. Bulgulara göre, KÇSA için 0,96; UCLA yalnızlık için 0,89; Young İnternet Bağımlılığı için 0,88 ve Kişilik Yapıları için Dışadönüklük 0,62; yumuşakbaşlılık 0,60; özdenetimlilik 0,59; nörotiklik için 0,50; deneyime açıklık için 0,61 olarak bulunmuştur. Ölçeklerin güvenilirliğini değerlendirmek için Cronbach alfa katsayılarına bakılmıştır. Cronbach alfa katsayısı, bir ölçeğin iç tutarlılığını ölçen

bir istatistiksel ölçüttür. Bu katsayının kabul edilebilir bir düzeyde olup olmadığı konusunda farklı görüşler olsa da genellikle Cronbach alfa katsayısının 0,70'in üzerinde olması gerektiği önerilmektedir ancak 0,50-0,70 aralığı orta düzeyde bir güvenilirlik olarak kabul edilmekte ve çeşitli kaynaklarda da bu aralıkta güvenirliliğin araştırmalarda kullanılabileceği belirtilmiştir (Streiner ve diğerleri, 2015; DeVellis, 2016; Van de Vijver ve Leung, 2021).

3.2. Karşılaştırma Bulguları

Sosyodemografik değişkenler bakımından öğrencilerin, kişilik özellikleri, yalnızlık ve internet bağımlılığı düzeylerinin farklılaşmasına ilişkin ikili grup karşılaştırmasında bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. İki'den fazla grup içeren sosyodemografik değişkenlerin karşılaştırılmasında tek yönlü ANOVA uygulanmıştır.

Tablo 4

Cinsiyet Değişkeni Bakımından İnternet Bağımlılığı, Yalnızlık ve Kişilik Özellikleri Alt Boyut ve Toplam Puanlarının Karşılaştırılması

Değişkenler	Cinsiyet	N	X̄	Ss	t	p
YİBÖ Toplam	Kız	225	29,15	9,524	-0,002	0,999
	Erkek	157	29,15	10,088		
UCLA Toplam	Kız	225	41,80	12,396	3,206	0,001**
	Erkek	157	37,88	10,816		
KYÖ Dışadönüklük	Kız	225	6,30	2,061	-3,831	0,001**
	Erkek	157	7,31	2,275		
KYÖ Yumuşakbaşlılık	Kız	225	6,86	2,075	1,494	0,136
	Erkek	157	7,46	1,998		
KYÖ Özdenetimlilik	Kız	225	5,63	2,035	-2,836	0,005**
	Erkek	157	7,03	2,188		
KYÖ Nörotiklik	Kız	225	6,53	2,062	6,396	0,001**
	Erkek	157	6,52	2,046		
KYÖ Deneyime Açıklık	Kız	225	7,64	2,061	0,081	0,935
	Erkek	157	7,31	2,275		

KYÖ=Kişilik Yapıları Ölçeği; UCLA=UCLA Yalnızlık Ölçeği; YİBÖ=Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği
**p<0,01

Tablo 4'te cinsiyete göre katılımcıların internet bağımlılığı, yalnızlık ve kişilik özellikleri alt boyut ve toplam puanlarının farklılıkları incelenmiştir. Yapılan bağımsız örneklem t-testi bulgularına göre, UCLA toplam (t=3,206; p<0,01) kız öğrencilerde erkeklere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksektir. KYÖ dışadönüklük alt boyutu (t=-3,831; p<0,01) ve özdenetimlilik (t=-2,836; p<0,01) alt boyutu, erkek öğrencilerde kızlara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksektir. KYÖ nörotiklik alt boyutu (t=6,396; p<0,01) kız öğrencilerde erkeklere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo 5**Yakın Arkadaş Sayısı Değişkeni Bakımından İnternet Bağımlılığı Toplam Puanının Karşılaştırılması**

YİBÖ Toplam Puan	N	X̄	Ss	F	sd	p
0-2 arkadaş	108	27,90	9,632			
3-4 arkadaş	130	30,32	9,841	1,837	2/379	,161
5 ve üzeri arkadaş	144	29,04	9,689			
Toplam	382	29,15	9,747			

YİBÖ=Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği

Tablo 5’te yakın arkadaş sayısına göre katılımcıların internet bağımlılığı toplam puanlarının farklılıkları incelenmiştir. Yapılan ANOVA bulgularına göre, internet bağımlılığı ($F_{(2/379)}=1,837$; $p>0,05$) yakın arkadaş sayısına göre anlamlı farklılık göstermemektedir.

Tablo 6**İnternet Kullanım Amacı Değişkeni Bakımından İnternet Bağımlılığı Toplam Puanının Karşılaştırılması**

YİBÖ Toplam Puan	N	X̄	Ss	F	sd	p	Post hoc
Eğlence (müzik, film, oyun, dizi)	217	29,50	9,813				
Sosyal medya (Instagram, Twitter)	111	30,16	9,653	4,219	2/379	0,015*	2>3
Diğer	54	25,69	9,065				
Toplam	382	29,15	9,747				

YİBÖ=Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği * $p<0,05$, 1=Eğlence; 2=Sosyal Medya; 3=Diğer.

Tablo 6’da internet kullanım amacına göre katılımcıların internet bağımlılığı toplam puanlarının farklılıkları incelenmiştir. Yapılan ANOVA bulgularına göre, internet bağımlılığı ($F_{(2/379)}=4,219$; $p<0,05$) internet kullanım amacına göre anlamlı farklılık göstermektedir. Farklılığın kaynağını saptamak için gruplardaki örneklem sayısının farklı olduğu durumda tercih edilen Post hoc Scheffe testi yapılmıştır. Buna göre interneti sosyal medya amacıyla kullananların internet bağımlılığı puan ortalamaları ($\bar{X}=30,16$), interneti diğer amaçlarla kullananların puan ortalamalarından ($\bar{X}=25,69$) anlamlı olarak yüksek bulunmuştur.

3.3. Korelasyon ve Regresyon Bulguları

Araştırma değişkenlerinin arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla Pearson Korelasyon Analizi uygulanmıştır. Korelasyon bulguları Tablo 7’de verilmiştir:

Tablo 7**Lise Öğrencilerinin Yaş, İnternette Geçirilen Süre, İnternet Bağımlılığı, Yalnızlık ve Kişilik Özellikleri Arasındaki Korelasyonun Bulguları**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Yaş	1								
2. İnternette geçirilen süre	-0,020	1							
3. YİBÖ Toplam	-0,134**	0,458**	1						
4. UCLA Toplam	-0,142**	0,078	0,279**	1					
5. KYÖ Dışadönüklük	0,122*	-0,129*	-0,134**	-0,544**	1				
6. KYÖ Yumuşakbaşlılık	0,018	-0,107*	-0,335**	-0,242**	0,059	1			
7. KYÖ Özdenetimlilik	0,122*	-0,090	-0,304**	-0,328**	0,360**	0,229**	1		
8. KYÖ Nörotiklik	-0,087	0,241**	0,310**	0,262**	-0,222**	-0,137**	-0,241**	1	
9. KYÖ Deneyime açıklık	0,050	-0,044	-0,063	-0,105*	0,179**	0,210**	0,210**	-0,021	1

KYÖ=Kişilik Yapıları Ölçeği; UCLA=UCLA Yalnızlık Ölçeği; YİBÖ=Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği

**p<0,01

*p<0,05

Yaşı ile internet bağımlılığı arasında ($r=-,134$; $p<0,01$) negatif yönlü ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca, yaş ve yalnızlık arasında da negatif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır ($r=-,142$; $p<0,01$). Yaş ile dışadönüklük ($r=,122$; $p<0,05$) ve özdenetimlilik ($r=,122$; $p<0,01$) arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki saptanmıştır. Yaş ile yumuşakbaşlılık ($r=0,018$; $p>0,05$), nörotiklik ($r=-0,087$; $p>0,05$) ve deneyime açıklık ($r=0,050$; $p>0,05$) puanları arasında anlamlı korelasyon saptanmamıştır.

Katılımcıların internette geçirdikleri süre ile internet bağımlılığı puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki saptanmıştır ($r=,458$; $p<0,01$).

İnternet bağımlılığı puanları ile yalnızlık ($r=,279$; $p<0,01$) ve nörotiklik ($r=,310$; $p<0,01$) pozitif yönlü; dışadönüklük ($r=-,134$; $p<0,01$), yumuşakbaşlılık ($r=-,335$; $p<0,01$) ve özdenetimlilik ($r=-,304$; $p<0,01$) negatif yönlü ve anlamlı ilişkilidir. İnternet bağımlılığı ile deneyime açıklık arasında anlamlı korelasyon saptanmamıştır ($r=-0,063$; $p>0,05$).

Yalnızlık ile nörotiklik ($r=-,262$; $p<0,01$) pozitif yönlü; dışadönüklük ($r=-,544$; $p<0,01$), yumuşakbaşlılık ($r=-,242$; $p<0,01$), özdenetimlilik ($r=-,328$; $p<0,01$) ve deneyime açıklık ($r=-,105$; $p<0,05$) negatif yönlü ve anlamlı ilişkilidir. İnternet bağımlılığı puanları yalnızlık ile nörotiklik değişkeniyle pozitif; dışadönüklük, yumuşakbaşlılık, özdenetimlilik ile negatif yönlü ve anlamlı değişkenler regresyon analizine dahil edilmektedir. İlişkili saptanan değişkenler arasında internet bağımlılığının yordayıcılarını incelemek için yapılan çoklu regresyon analizi bulguları Tablo 8’de verilmiştir:

Tablo 8

**Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığının Yalnızlık ve Kişilik Özellikleri
Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Bulguları**

Model	B	SH	β	t	p	VIF	Tolerans	F	R ²
1 (Sabit)	43,055	8,312		5,180	0,000				
Yaş	-0,830	0,433	-0,089	-1,918	0,056	0,972	1,029		
Yalnızlık	0,124	0,047	0,151	2,640	0,009*	0,636	1,572		
Dışadönüklük	0,351	0,265	0,076	1,327	0,185	0,642	1,559	18,756**	0,21
Yumuşak başlılık	-0,986	0,218	-0,218	-4,534	0,000**	0,902	1,109		
Özdenetimlilik	-0,909	0,236	-0,192	-3,846	0,000**	0,834	1,200		
Nörotiklik	0,858	0,214	0,194	4,005	0,000**	0,887	1,128		
Deneyime açıklık	0,069	0,224	0,015	0,309	0,758	0,939	1,065		

Bağımlı değişken: YİBÖ Toplam Puan

**p<0,01 *p<0,05

Değişkenler arası korelasyon saptandıktan sonra ilk olarak, çoklu regresyonun bu araştırma için uygunluğunu değerlendirmek amacıyla varsayımlar test edilmiştir. İlk varsayım olarak doğrusal bağıntıyı tespit etmek için varyans şişme değeri (VIF – Variance Inflation Factor) ve tolerans değerleri incelenmiştir. VIF bir bağımsız değişkenin diğer bağımsız değişkenlerle olası bir korelasyonu olup olmadığını saptamak için kontrol edilen bir değerdir. VIF 10'a eşit veya daha büyük ise, bağımsız değişkenlerin birbirleri arasında korelasyonu olduğu anlaşılmaktadır. Tablo 8'deki VIF değerleri incelendiğinde, 10'dan küçük olduğu görülmektedir. Bu durumda çoklu doğrusal bağıntı olmadığı varsayımı doğrulanmıştır. Bir diğer varsayım uç değerlerin saptanmasıyla ilgilidir. Bunun için, Cook 1'den büyükse uç değer olduğu kabul edilmektedir. Bu çalışmada her bir katılımcının sağladığı değerlerin Cook uzaklığı 1'den küçük bulunmuştur. Ayrıca, modelin Durbin-Watson değeri kabul edilen aralık olan 1,5 ile 2,5 arasında bulunmamıştır. 1,91 olarak bulunan değer, oluşturulan modelin çoklu regresyon analizi için uygun olduğunu ve otokorelasyon olmadığını göstermektedir.

Tablo 8’de lise öğrencilerinin internet bağımlılığını yordayan değişkenler incelendiğinde, oluşturulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır. ($F_{(7,374)}=18,756$; $p<0,01$). Sonuçlara göre, nörotiklik ($\beta=0,19$; $p<0,01$) ve yalnızlık ($\beta=0,15$; $p<0,05$) internet bağımlılığı puanlarını pozitif yönlü ve anlamlı düzeyde yordamaktadır. Ayrıca, özdenetimlilik ($\beta=-0,24$; $p<0,01$) ve yumuşakbaşlılık ($\beta=-0,22$; $p<0,01$) alt boyut puanları lise öğrencilerinin internet bağımlılığı puanlarını negatif yönlü ve anlamlı düzeyde yordamaktadır. Oluşturulan model varyansın %21’ini açıklamaktadır ($R^2=0,21$). Tüm değişkenler birlikte bağımlılığı yüzde 21 yordamaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayılarına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin internet bağımlılığı puanları üzerindeki göreceli önem sırası; yumuşakbaşlılık ($\beta=-0,218$, $p<0,05$), nörotiklik ($\beta=0,194$, $p<0,05$), özdenetimlilik ($\beta=-0,192$, $p<0,05$), yalnızlık ($\beta=0,151$, $p<0,05$), yaş ($\beta=-0,089$, $p>0,05$), dışadönüklük ($\beta=0,076$, $p>0,05$), ve özdenetimlilik ($\beta=0,015$, $p>0,05$). Yumuşakbaşlılık ve özdenetimlilik negatif etkiye sahiptir. Regresyon katsayıların anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise, internet bağımlılığı puanları üzerinde sadece yumuşakbaşlılık ve özdenetimlilik puanlarının negatif, nörotiklik ve yalnızlık puanlarının pozitif anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Yaş, dışadönüklük ve deneyime açıklık değişkenleri anlamlı etkiye sahip değildir ($p>0,05$).

BÖLÜM 4: TARTIŞMA

4.1. Sosyodemografik Değişkenler Bakımının Yalnızlık, Kişilik Özellikleri ve İnternet Bağımlılığı Puanlarının Farklılaşmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmada lise öğrencilerinin internet bağımlılığı, yalnızlık ve kişilik özellikleri puanları çeşitli değişkenlerle karşılaştırılmıştır. Katılımcıların cinsiyeti ile internet bağımlılığı, yalnızlık ve kişilik özellikleri boyutlarının farklılıkları incelenmiştir. Ayrıca, katılımcıların internet kullanım amacı ve yakın arkadaş sayısı bakımından internet bağımlılığı puanlarındaki farklılıklar incelenmiştir.

Bu çalışmada cinsiyet bakımından kişilik özelliklerindeki farklılıklar incelendiğinde, elde edilen bulgular, nörotiklik düzeyinin kızlarda daha yüksek olduğunu göstermektedir (Tablo 4). Araştırma bulgularını destekleyen çalışmaların daha önce yapıldığı görülmektedir. Diğer araştırmacılar da nörotiklik düzeyinin kızlarda daha yüksek olduğu bulgusu, araştırmalarla da tutarlıdır (Costa, Terracciano ve McCrae, 2001; Schmitt, Realo, Voracek ve Allik, 2008). Bu durum, kızların duygusal tepkilerinin daha yoğun ve stresle başa çıkma mekanizmalarının erkeklerden daha farklı olduğunu düşündüren sonuçlara işaret etmektedir (Nolen-Hoeksema, 2012). Yapılan bir araştırma da, kız çocukları ev işlerinden ve çocuk bakımından daha sorumlu hale geldiği için özenetimsizlik düzeyinin düşük olduğu ve nörotik düzeylerinin yüksek olduğu bulunmaktadır (Bakioğlu ve Çuhadar, 2009). Buna ek olarak, toplumsal beklentiler ve cinsiyet rollerinin, kızların nörotiklik düzeyini etkileyen önemli faktörler olduğu düşünülmektedir (Eagly ve Wood, 2011). Bu çalışma kapsamında elde edilen bulgular, Türkiye'deki önceki araştırmalarla da karşılaştırılabilir. Türkiye'de yapılan bir çalışmada, beş faktörlü kişilik özellikleri ve cinsiyetler açısından farklılıklar bulunmuştur (Sümer, Lajunen ve Özkan, 2005). Bu çalışmada, nörotiklik düzeyinin kadınlarda erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgu, mevcut çalışmamızdaki sonuçlarla da uyumludur.

Araştırmada elde edilen diğer bir bulgu ise özenetimsizlik ve dışadönüklük düzeylerinin erkeklerde daha yüksek olduğu şeklindedir (Tablo 4). İlgili çalışmalar incelendiğinde, elde edilen tutarlı olduğu görülmektedir. Elde edilen sonuç, cinsiyetler arası farklılıkların sosyal ve kültürel faktörlerle de ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Özenetimsizlik, bireyin düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını kontrol etme yeteneği ile ilgilidir

(Tangney, Baumeister ve Boone, 2004). Bu çalışmanın sonuçları, erkeklerin özdenetimlilik ve dışadönüklük açısından daha yüksek düzeyde olduğunu gösterirken, bu durumun sosyal ve kültürel beklentilerin bir sonucu olabileceği düşünülmektedir (Costa ve diğerleri, 2001; Schmitt ve diğerleri, 2008). Özdenetim, bir kişinin hedeflerine ulaşmak için kendini motive etme, planlama, zaman yönetimi, kendini disipline etme, işleri tamamlama, dikkatini odaklama ve stresle başa çıkma gibi becerileri içermektedir. Özdenetim eksikliği, kişinin gündelik yaşamda temel gereksinimlerini yerine getirmekte zorlanmasına, dağınık ve tembel olması gibi durumları ifade etmektedir (Batıgün ve Kılıç,2011). Özdenetimlilik ve dışadönüklük açısından Türkiye'deki bulgular, mevcut çalışmamızdaki bulgularla biraz farklılık göstermektedir. Sümer ve arkadaşlarının (2005) çalışmasında, özdenetimlilik açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bununla birlikte, dışadönüklük düzeyinin erkeklerde daha yüksek olduğu görülmüştür, bu da mevcut çalışmamızdaki bulgularla tutarlıdır. Türkiye'deki araştırmalar, kültürel faktörlerin cinsiyetler arasındaki kişilik farklılıklarını etkileyebileceğine işaret etmektedir. Özellikle, toplumsal cinsiyet rolleri ve beklentilerinin, Türkiye'deki bireylerin kişilik özelliklerini şekillendirmede önemli bir rol oynayabileceği düşünülmektedir (Köse, 2011).

Kişilik özelliklerinden dışadönüklük puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği ve erkek katılımcıların dışadönüklük puanlarının kızlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (Tablo 4). İlgili çalışmalar incelendiğinde, elde edilen sonucun tutarlı olduğu görülmektedir. Dışadönüklük, sosyal etkileşim ve duyguları paylaşma konusunda cinsiyetler arası farklılıkların belirgin olduğu bir kişilik özelliğidir (Ashton, Lee ve Paunonen, 2002). Bu sonuç, erkeklerin sosyal beceriler ve iletişim açısından daha yetkin oldukları yönündeki önceki araştırmalarla da uyumludur (Zuckerman, Kuhlman, Joireman, Teta ve Kraft, 1993).

Yalnızlık puanlarının cinsiyete göre farklılıkları incelendiğinde, elde edilen bulgular, yalnızlık düzeyinin kız öğrencilerde erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğunu göstermektedir (Tablo 4). Kız öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin daha yüksek olduğu bulgusu, önceki araştırmalarla da tutarlıdır (Gülbahar, 2017; Özgüven ve Hasta, 2010). Bu durum, kız öğrencilerin sosyal ilişkilerinde ve arkadaşlık kurma süreçlerinde daha fazla zorluk yaşadıklarını düşündüren sonuçlara işaret etmektedir (Qualter ve diğerleri, 2015). Kız öğrencilerin daha yüksek yalnızlık düzeyleri yaşamasının nedenlerinden biri, toplumsal beklentiler ve cinsiyet rollerinin kızların sosyal ilişkilerini ve arkadaşlık kurma

süreçlerini etkileyebilmesidir (Rose ve Rudolph, 2006). Bu farklılık, kız ve erkek öğrencilerin sosyal beklentileri, cinsiyet rollerini ve yaşadıkları baskıları anlamak için önemlidir. Ayrıca, cinsiyet rolleri ve toplumsal beklentiler, kız ve erkek öğrencilerin yalnızlık düzeylerini etkileyen önemli faktörler olarak değerlendirilmektedir (Moksnes, Eilertsen, ve Lazarewicz, 2016). Kız öğrencilerin daha fazla duygusal destek ve sosyal ilişkiler kurmaya ihtiyaç duyması, erkeklerin ise daha bağımsız ve bireysel olmaya yönelik toplumsal beklentiler neden gösterilmektedir (Akkök, 2014).

Kişilik özellikleri arasındaki yumuşakbaşlılık alt boyutunun bu çalışmada cinsiyete göre yumuşakbaşlılık puanlarında farklılaşma olmadığı görülmektedir (Tablo 4). Araştırmada elde edilen sonucun daha önce yapılan araştırmalarla karşılaştırıldığında, önceki araştırmaların farklı bulgular elde ettiği görülmektedir. Çeşitli araştırmalar, yumuşakbaşlılık özelliğinin cinsiyete göre farklılık göstermediğini desteklemektedir. Yapılan bir meta-analiz, kültürel farklılıklara rağmen, yumuşakbaşlılık özelliğinde cinsiyetler arası önemli farklılıkların olmadığını göstermektedir (Schmitt, Realo ve Allik, 2017). Bununla birlikte, bazı çalışmalar, cinsiyetler arası küçük farklılıklar bulmuşlardır. Araştırma, kadınların erkeklere göre biraz daha yüksek yumuşakbaşlılık puanları aldığını ortaya koymaktadır (Costa, Terracciano ve McCrae, 2001). Ancak bu farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı olmayıp, cinsiyetler arasında önemli bir fark olarak kabul edilmemektedir.

Araştırmada elde edilen diğer bir bulgu, internet bağımlılığı ile cinsiyet değişkeni açısından farklılık bulunmamaktadır (Tablo 4). Bu bulgu, daha önceki çalışmalardan elde edilen sonuçlarla uyumludur. Araştırma bulgularını destekleyen çalışmaların daha önce yapıldığı görülmektedir (Gezgin ve Kaplan Akıllı, 2016). Ancak, literatürde erkek öğrenciler arasında internet bağımlılığı oranlarının arttığını öne süren birçok çalışma da mevcuttur. Erkek öğrencilerin internet bağımlılığı oranlarının daha yüksek olduğu elde edilmektedir (Zorbaz ve Dost, 2014; Balta ve Horzum, 2008; Esen ve Gündoğdu, 2010). Bu farklılıkların temelinde cinsiyet rollerindeki farklılıklar olabilir. Erkeklerin teknolojik gelişmeleri daha yakından takip etmeleri, yeni teknolojileri daha hızlı benimsemeleri ve teknolojiye daha fazla ilgi duymaları, bilgisayar ve video oyunlarına fazla zaman ayırmaları gibi cinsiyet farklılıkları araştırmalarda sıkça gözlemlenmektedir (Zorbaz ve Dost, 2014).

Yakın arkadaş sayısı bakımından internet bağımlılığı puanları incelendiğinde bu çalışmada yakın arkadaş sayısına göre internet bağımlılığının farklılaşmadığı bulunmaktadır (Tablo 5). Araştırma bulgularını destekleyen çalışmaların daha önce yapıldığı görülmektedir. Yakın arkadaş sayısı ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışma, sosyal desteğin ve sosyal ilişkilerin internet kullanımı üzerindeki etkisini değerlendirmeye çalışmaktadır. Bu bağlamda, yakın arkadaş sayısının internet bağımlılığı üzerinde önemli bir etkisi olduğu düşünülmektedir. Elde edilen veriler sonucunda araştırmada yakın arkadaş sayısı ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Ancak yüksek seviye internet bağımlılığı ile yalnızlık arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır (Caplan, 2007). Bununla birlikte, yapılan bazı araştırmalar, yakın arkadaş sayısına göre internet bağımlılığı puanlarında anlamlı farklılık göstermediğini ortaya koymaktadır. Bu durum, yakın arkadaş sayısının internet bağımlılığı üzerindeki etkisinin yeterli olmadığı ya da farklı değişkenlerin bu etkide daha belirleyici olduğu şeklinde yorumlanabilir. Yakın arkadaş sayısına göre internet bağımlılığı puanlarında anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılan çalışmalarda, farklı faktörlerin dikkate alınması gerekmektedir. Öncelikle, yakın arkadaş sayısı ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin doğrusal olmayabileceği düşünülebilir. Başka bir deyişle, bireylerin arkadaş sayısı arttıkça internet bağımlılığı puanlarında belirgin bir değişim olmayabilir. Bunun yerine, internet bağımlılığının belirli bir arkadaş sayısı eşliğinden sonra artabileceği ya da azalabileceği düşünülmelidir (Steinfeld, Ellison ve Lampe, 2008).

Araştırmada elde edilen sonucun daha önce yapılan araştırmalarla karşılaştırıldığında farklı bulgularında olduğu görülmektedir. Yapılan çalışmada daha fazla yakın arkadaşı olan lise öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeylerinin daha düşük olduğu bulunmaktadır. Ayrıca çalışmada internet bağımlılığının yalnızlık ile pozitif; dışadönüklük ile negatif ilişkili olduğu bulunmuştur (Deng ve Liu,2020). Benzer bir çalışmada da fazla sayıda yakın arkadaşı olan liselilerin internet bağımlılığı düzeylerinin daha düşük olduğu bulunmaktadır. Çalışmada ayrıca internet bağımlılığının dışadönüklük ile negatif; nevrozizm ile pozitif ilişkili olduğu elde edilmektedir (Ceyhan ve Ceyhan,2018).

Diğer bir değişken olan internet kullanım amacına göre internet bağımlılığı puanları incelendiğinde, bu çalışmada, internet kullanım amacına göre sosyal medya kullananların internet bağımlılığı düzeyinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (Tablo 6). Bu sonuçlar,

sosyal medyanın internet bağımlılığı üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir. Sosyal medya kullananların internet bağımlılığı düzeyinin daha yüksek olması, önceki araştırmalarla da desteklenmektedir (Kuss ve Griffiths, 2011; Andreassen ve diğerleri, 2012). Sosyal medyanın sürekli kullanılabilirliği, görsel ve işitsel uyarıların zenginliği ve sosyal geri bildirimlerin hızlı alınması, internet bağımlılığı riskini artıran faktörler olarak değerlendirilmektedir (Kuss, 2013).

Sosyal medya platformları, bireylerin sosyal ihtiyaçlarını karşılamak, arkadaşlarla iletişim kurmak ve yeni insanlarla tanışmak için kullanılmaktadır (Boyd ve Ellison, 2007). Ancak, sosyal medya kullanımının aşırı hale gelmesi, bireylerin gerçek hayattaki sosyal ilişkilerinden uzaklaşarak, internet bağımlılığına yol açabilecek yalnızlık ve sosyal izolasyon yaşamalarına neden olabilmektedir (Caplan, 2007; Kuss ve Griffiths, 2011).

Ayrıca, sosyal medya kullanıcıları, olumsuz sosyal karşılaştırmalar ve sosyal ağlarda yaşanan rekabet nedeniyle özsaygı ve yaşam doyumu düşüşü yaşayabilmektedir (Vogel, Rose, Roberts ve Eckles, 2014). Bu durum, bireylerin sosyal medya kullanımını artırarak, internet bağımlılığı riskini yükseltebilir (Chou ve Edge, 2012). Oyun oynamak veya sohbet etmek amacıyla interneti kullanan bireylerin bağımlılık düzeyi daha yüksek görülmektedir (Şimşek ve diğerleri, 2019).

İnternette gün içinde geçirilen süre bakımından internet bağımlılığı incelendiğinde, bu çalışmada, internet kullanım süresi artan katılımcıların internet bağımlılığı düzeyinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Tablo 7). Elde edilen sonuçlar, internet kullanım süresinin bağımlılık riskini artırdığına işaret etmektedir. İnternet kullanım süresi ile internet bağımlılığı arasındaki ilişki, önceki araştırmalarla da desteklenmektedir (Young, 1998; Çam ve İşbulan, 2012). Uzun süreli internet kullanımı, bireylerin çevrimiçi ortamlarda geçirdikleri zamanın artmasıyla birlikte, gerçek hayattaki sosyal etkileşimlerinden uzaklaşmalarına ve bağımlılığa yönelmelerine neden olabilir (Caplan, 2007; Ko, Yen, Chen, Chen ve Yen, 2005). Ayrıca, internet kullanım süresinin artması, bireylerin çevrimiçi dünyada gerçek hayatlarına göre daha fazla tatmin ve doyum sağlamaları olasılığını artırabilir (Tokunaga ve Rains, 2016). Bu durum, internet kullanımının ödüllendirici ve tatmin edici yönlerinin, bireylerin bağımlılık düzeyini yükseltmesine katkıda bulunabilir (Davis, 2001). İnternet kullanım süresi ve internet bağımlılığı arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir. İnternet kullanımı arttıkça bağımlılık düzeyleri de artabilmektedir. Aynı şekilde, bağımlılık düzeyi yüksek olan kişilerin internet kullanım sürelerinin de daha yüksek olduğu gözlenmektedir.

(Tetik,2015). İnternet bağımlısı olan bireylerin, bağımlı olmayan bireylere göre hemen hemen haftada 20 saat çevrimiçi olarak daha fazla zaman geçirdikleri görülmektedir (Lin ve Tsai, 2001). Bağımlılığı yüksek olan bireylerin hafta bazında internete 15 saatten fazla zaman ayırdıkları görülmektedir (Batıgün ve Kılıç,2011). İnternet bağımlılığı riskini artıran diğer faktörler arasında, kişilik özellikleri, sosyal beceriler, yalnızlık ve psikolojik durumlar da bulunmaktadır (Kuss ve Griffiths, 2011). İnternet bağımlılığı için belli bir miktarını, belirli bir düzeyini saptamak zordur. Bunun kültürden kültüre olabileceği gibi kişiden kişiye kullanım miktarı değişebileceği düşünülmektedir. İnternet kullanım süresi ile bu faktörler arasındaki etkileşimin, bağımlılık düzeyinin belirlenmesinde önemli rol oynadığı düşünülmektedir.

Yaş ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiye yönelik bulgular incelendiğinde, elde edilen sonuçlar, yaş ilerledikçe internet bağımlılığı düzeyinin düşme eğiliminde olduğunu göstermektedir (Tablo 7). Yaş ve internet bağımlılığı arasındaki negatif ilişki, önceki araştırmalarla da desteklenmektedir (Czincz ve Hechanova, 2009; Kuss, Van Rooij, Shorter, Griffiths ve Van de Mheen, 2013). Genç bireylerin, interneti kullanma ve çevrimiçi ortamlara uyum sağlama konusunda daha yetenekli ve rahat oldukları düşünülmektedir (Prensky, 2001). Bu nedenle, gençlerin internet bağımlılığına daha yatkın olabileceği öne sürülmektedir. Öte yandan, yaşlı bireylerin internet kullanım amacı ve becerileri genellikle daha sınırlıdır. İletişim, bilgi arama ve işlemler gibi belirli amaçlarla internet kullanımı, yaşlı bireylerin bağımlılık riskini düşürmektedir (Kuss ve diğerleri, 2013). Ayrıca, yaşlı bireylerin sosyal ve ailevi sorumlulukları nedeniyle, internet kullanımına daha az zaman ayırabilecekleri ve bu nedenle bağımlılık riskinin azalabileceği düşünülmektedir (Anand, Jain, Prabhu, Thomas, Bhat ve Prathyusha, 2015). İleri yaş grndaki bireylerin internet kullanım süreleri üzerine yapılan araştırma da ise günlük internet kullanımının internet bağımlılığı ile pozitif zayıf ve anlamlı bir ilişki tespit edilmektedir. Çalışmaya katılan yaşlının önemli bir oranı, %50'den fazlası, İnternet 'i yalnızlık hissini hafiflettiği için kullandıklarını söyledi. Bu çalışmalar, gençler arasında giderek artan problemlili internet kullanımı ve bağımlılığı sorununun orta yaş ve üstü yaş gruplarına da yayıldığını göstermektedir (Küçük ve Koçak,2019).

Yaş ile yalnızlık arasındaki ilişki incelendiğinde, bu çalışmada, yaş ile yalnızlık arasında negatif bir ilişki bulunmaktadır (Tablo 7). Elde edilen sonuçlar, yaş ilerledikçe yalnızlık düzeyinin düşme eğiliminde olduğunu göstermektedir. Yaş ve yalnızlık arasındaki negatif ilişki, önceki araştırmalarla da desteklenmektedir (Aartsen ve Jylhä, 2011;

Cornwell ve Waite, 2009). Yaş ilerledikçe, bireyler sosyal becerilerini ve sosyal ağlarını geliştirebilir ve bu da yalnızlık düzeylerinin azalmasına katkıda bulunabilmektedir (Wrzus, Hänel, Wagner ve Neyer, 2013). Ayrıca, yaşlı bireylerin yaşam deneyimleri ve olgunlukları, onların sosyal ilişkileri yönetme ve yalnızlıkla başa çıkma becerilerini artırabilir (Luhmann ve Hawkley, 2016). Öte yandan, genç bireylerin yüksek yalnızlık düzeyleri, sosyal beceri eksikliği, sosyal kaygı ve sosyal karşılaştırmalar nedeniyle yaşanabilir (Laursen, Furman ve Mooney, 2006). Ayrıca, gençlerin geçici arkadaşlık grupları ve sosyal çevre değişiklikleri, yalnızlık düzeylerinin artmasına yol açabilir (Vanhalst, Klimstra, Luyckx, Scholte, Engels ve Goossens, 2012). Bu doğrultuda, araştırma bulgularının literatürle uyumlu olduğu görülmektedir. Fakat yaşlanan bir insanın yetenek ve becerileri azaldıkça, kendisine yönelik çevresindeki insanların tutum ve davranışlarında farklılıklar olduğunu düşünebilmektedir (Çunkuş ve arkadaşları, 2019).

4.2. Lise Öğrencilerinin Yalnızlık, Kişilik Özellikleri ve İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Tartışılması

Araştırmada elde edilen korelasyon bulgularına göre, lise öğrencilerinin internet bağımlılığı ve yalnızlık puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki bulunmuştur (Tablo 7). Ayrıca, lise öğrencilerinin internet bağımlılığı puanları ile kişilik özellikleri dışadönüklük, yumuşak başlılık ve özdenetimlilik puanları arasında negatif yönlü; nörotiklik ile pozitif yönlü ve anlamlı ilişki saptanmıştır (Tablo 7). Sonuçlara göre, internet bağımlılığı puanları arttıkça yalnızlık puanlarına arttığı görülmektedir. Öte yandan, internet bağımlılığı puanları arttıkça dışadönüklük, yumuşak başlılık ve özdenetimlilik puanlarının düştüğü ve nörotiklik puanının arttığı sonucu elde edilmiştir. Bu bölümde araştırma sonuçlarının ilgili literatür karşılaştırması yer almaktadır.

Elde edilen bulgular, internet bağımlılığının arttıkça yalnızlık düzeyinin de yükseldiğini göstermektedir. Bu sonuçlar, literatürdeki önceki çalışmalarla da uyumlu görünmektedir (Caplan, 2007; Kim, LaRose ve Peng, 2009; Kuss, Griffiths, Karila ve Billieux, 2014). İnternet bağımlılığı ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi açıklamaya yönelik teorik yaklaşımlar, bağımlılığın yalnızlık düzeylerini artırabileceğini öne sürmektedir (Morahan-Martin ve Schumacher, 2003). Özellikle, sanal dünyada geçirilen sürenin, gerçek dünya ile etkileşim ve sosyal ilişkilerin azalmasına yol açabileceği belirtilmektedir (Kraut ve diğerleri, 1998). Bu durum, bireylerin yalnızlık hissini daha fazla yaşamalarına sebep olmaktadır (Ceyhan, 2011).

Yalnızlık ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin araştırıldığı önceki araştırmalar, sosyal beceri eksikliğinin internet bağımlılığı açısından risk faktörü olabileceğini göstermektedir. Sosyal beceri eksikliği yaşayan bireyler, sanal ortamlarda sosyal kabul ve iletişim kurma fırsatları bulduğunda, internet bağımlılığı riskini artırmaktadır (Caplan, 2007). Bu durum, yalnızlık ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin daha da derinleşmesine neden olmaktadır (Yen ve diğerleri, 2008). Ayrıca, internet bağımlılığının psikolojik ve sosyal sonuçları üzerine yapılan çalışmalar, bağımlılığın bireylerin yaşam kalitesini ve sosyal ilişkilerini olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir (Young, 2004; Lam, 2015). Dolayısıyla, internet bağımlılığı ve yalnızlık arasındaki pozitif yönlü ve anlamlı ilişki, bireylerin yaşam kalitesini düşürmekte ve sosyal çevrelerinden izole olmalarına yol açmaktadır (Kraut ve diğerleri 1998).

İnternet bağımlılığı ve yalnızlık arasındaki ilişki, sosyal medya kullanımı açısından da önemli bir yere sahiptir. Sosyal medya platformları, özellikle yalnızlık ve sosyal izolasyon yaşayan bireyler için cazip bir kaçış yolu sunabilir (Primack ve diğerleri, 2017). Ancak, sosyal medya kullanımının aşırıya kaçması, bireylerin gerçek dünyadaki sosyal ilişkilerinden uzaklaşarak daha fazla yalnızlık hissetmelerine neden olabilir (Nowland, Necka ve Cacioppo, 2018). Ayrıca, internet bağımlılığı ve yalnızlık arasındaki ilişki, bireylerin yaşadıkları yalnızlık türüne göre de değişiklik gösterebilir. Örneğin, duygusal yalnızlık yaşayan bireyler, internet bağımlılığı ve yalnızlık arasındaki ilişkiden daha fazla etkilenebilirken, sosyal yalnızlık yaşayan bireyler bu ilişkiden daha az etkilenebilir (Weiss, 1973; Özdemir, Kuzucu ve Ak, 2014).

İnternet bağımlılığı ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi anlamaya yönelik daha fazla çalışma, aile ve sosyal çevrenin de önemli bir rol oynayabileceğini göstermektedir. Özellikle, aile ve arkadaşlarla sağlıklı ve destekleyici ilişkiler kuran bireyler, internet bağımlılığı riskini ve yalnızlık düzeylerini azaltabilir (Bessière, Kiesler, Kraut ve Boneva, 2008; Kim ve Kim, 2015). Ayrıca, internet bağımlılığı ve yalnızlık arasındaki ilişki, bireylerin kişilik özelliklerine bağlı olarak da farklılaşabilir. Örneğin, narsistik ve mükemmeliyetçi kişilik özelliklerine sahip bireyler, internet bağımlılığı ve yalnızlık arasındaki ilişkiden daha fazla etkilenebilir (Andreassen, Pallesen ve Griffiths, 2017; Şahin, 2018).

Kişilik özellikleri alt boyutları incelendiğinde, internet bağımlılığına yönelik elde edilen diğer bir sonuç ise, dışadönüklük düzeyi yüksek olan bireylerin internet bağımlılığı daha düşük olduğunu yönündedir (Tablo 7). Bu sonuçlar, dışadönüklük ile ilgili önceki çalışmaların bulgularını desteklemektedir (Amichai-Hamburger ve Vinitzky, 2010; Ebeling-Witte, Frank ve Lester, 2007).

Dışadönüklük, bireylerin sosyal ilişkiler kurma ve sürdürme konusunda daha becerikli olduğunu ve daha fazla sosyal destek aldığını gösteren bir kişilik özelliğidir (Asendorpf ve Wilpers, 1998; John, Naumann ve Soto, 2008). Bu nedenle, dışadönüklük düzeyi yüksek olan bireylerin, gerçek dünyada daha fazla sosyal etkileşim yaşama ve daha fazla sosyal destek alma olasılığı daha yüksektir. Bu durum, onların sanal ortamlarda sosyal ihtiyaçlarını karşılama gereksinimlerini azaltarak internet bağımlılığı riskini düşürebilmektedir (Morahan-Martin ve Schumacher, 2003). Ayrıca, dışadönüklük düzeyi yüksek olan bireylerin, daha yüksek öz-yeterlilik ve özgüvene sahip oldukları belirtilmiştir (Judge ve Bono, 2001). Bu özellikler, bireylerin yaşamlarındaki stres faktörleriyle başa çıkma yeteneğini artırarak, onların internet bağımlılığına başvurma olasılığını azaltabilir (Caplan, 2002; Kardefelt-Winther, 2014). Ancak, bu çalışmanın bulgularını yorumlarken bazı sınırlamaları göz önünde bulundurmak önemlidir. Öte yandan, internet bağımlılığı ve dışadönüklük arasındaki ilişkinin, diğer kişilik özellikleri ve psikososyal faktörlerle etkileşime girebileceği unutulmamalıdır. Örneğin, nörotisizm ve içedönüklük gibi kişilik özellikleri ile internet bağımlılığı arasında daha güçlü ilişkiler bulunmaktadır (Kuss, Griffiths, Karila ve Billieux, 2014; Tokunaga, 2014). Bu nedenle, bu çalışmanın bulgularını daha kapsamlı bir bağlamda değerlendirmek için, internet bağımlılığı ile ilgili diğer faktörlerin de göz önünde bulundurulması gerekmektedir.

Bu çalışmada elde edilen bulgular doğrultusunda, dışadönüklük düzeyi yüksek olan bireylerin, daha iyi sosyal becerilere, daha fazla sosyal desteğe ve daha yüksek özgüvene sahip olmaları nedeniyle internet bağımlılığı riskinin daha düşük olduğunu düşündürmektedir. Ancak, bu ilişkiyi daha kapsamlı bir şekilde anlamak için, gelecekteki çalışmaların daha büyük ve çeşitli örneklem gruplarıyla ve daha güçlü araştırma yöntemleriyle gerçekleştirilmesi gerekmektedir.

Kişilik özelliklerinden özdenetimlilik ile internet bağımlılığı puanları arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki saptanmıştır (Tablo 7). Araştırmada elde edilen sonuçlar daha önceki bulgularla uyumludur (Suler, 2004; Tokunaga ve Rains, 2010). Özdenetimlilik düzeyi yüksek olan bireylerin, internet kullanımını daha etkin bir şekilde yönetebileceği ve bağımlılık düzeylerini kontrol altında tutabileceği düşünülmektedir (Tokunaga ve Rains, 2010). Özellikle, özdenetimlilik düzeyi yüksek olan bireyler, sosyal medya ve online oyunlar gibi bağımlılık yapıcı platformları kullanırken kendilerini daha iyi kontrol edebilir ve bu tür etkinliklerin yaşamları üzerindeki olumsuz etkilerini sınırlandırabilirler (Suler, 2004).

Kişilik özelliklerinden yumuşakbaşlılık ile internet bağımlılığı puanları arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki saptanmıştır (Tablo 7). Yumuşakbaşlılık ise, internet bağımlılığı ile ilgili olarak, bireylerin sosyal ilişkileri ve iletişim becerileri açısından önemli bir rol oynayabilir. Yumuşakbaşlı bireyler, çevrimiçi ortamlarda daha sağlıklı ve olumlu sosyal ilişkiler kurma eğiliminde olup, bu da internet bağımlılığı riskini azaltabilir (Gross, Juvonen ve Gable, 2002). Ayrıca, yumuşakbaşlı bireylerin, başkalarına karşı daha anlayışlı ve hoşgörülü olma eğilimleri, çevrimiçi ortamlarda yaşanan sosyal stres ve çatışmaları daha iyi yönetmelerine yardımcı olabilir, bu da internet bağımlılığı riskini daha da düşürür (Barker, 2009). Bu doğrultuda, araştırma bulgularının literatürle uyumlu olduğu görülmektedir.

Kişilik özelliklerinden deneyime açıklık ile internet bağımlılığı puanları arasında anlamlı ilişki olmadığı görülmüştür (Tablo 7). Daha önce yapılan araştırmalarda, deneyime açıklık, bireylerin internet kullanımı ve bağımlılığı üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkileri olabileceği ileri sürülmektedir. Örneğin, deneyime açık bireyler, interneti bilgi arama ve yaratıcı ifade aracı olarak kullanma eğiliminde olabilirler, bu da internet bağımlılığı riskini azaltabilir (Amichai-Hamburger, Wainapel ve Fox, 2002). Öte yandan, deneyime açık bireyler, sürekli yeni deneyimler ve uyaranlar arayışında olup, bu da onların çeşitli internet platformları ve uygulamalarında daha fazla zaman geçirmelerine ve potansiyel olarak bağımlılık riskini artırmalarına neden olabilir (Kuss, Griffiths ve Binder, 2013).

Araştırmada elde edilen diğer bir bulgu ise lise öğrencilerinin yalnızlık puanları ile nörotisizm ve deneyime açıklık kişilik alt boyutları arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki olduğudur. Bu çalışma, lise öğrencilerinde yalnızlık ile nörotiklik ve deneyime açıklık arasındaki negatif yönlü ve anlamlı ilişkiyi incelemeyi amaçlanmaktadır. Bulgular, yalnızlık duygusu yaşayan lise öğrencilerinin nörotiklik düzeylerinin ve deneyime açıklık düzeylerinin daha düşük olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar, yalnızlık ve kişilik özellikleri ile ilgili önceki çalışmaların bulgularından farklılık göstermektedir (Cacioppo ve diğerleri, 2006; Satıcı ve diğerleri, 2016).

Yapılan daha önceki araştırmalar, yalnızlık ve nörotisizm arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu göstermektedir. Nörotiklik, bireylerin duygusal istikrarsızlık, kaygı ve stresle baş etme zorlukları yaşadığı bir kişilik özelliğidir (Costa ve McCrae, 1992). Bu çalışmanın bulguları, nörotiklik düzeyi düşük olan lise öğrencilerinin daha fazla yalnızlık hissettikleri göstermiştir. Bu durumun ölçüm aracının içerdiği maddelerden kaynaklı

olarak sınırlı olabileceği düşünülmektedir. Daha önce yapılan araştırmalar, nörotisizmin sosyal ilişkilerde beceri eksikliği ve sosyal geri çekilme ile ilişkilendirmiş ve nörotisizm ile yalnızlığın pozitif ilişkili olduğunu vurgulamıştır (Asendorpf, 1992; Cacioppo ve Hawkley, 2009).

4.3. Lise Öğrencilerinin Yalnızlık, Kişilik Özellikleri ve İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Arasındaki Yordayıcı İlişkiye Yönelik Bulguların Tartışılması

İnternet bağımlılığının yalnızlık ve kişilik özellikleri tarafından yordanmasına ilişkin bulgular incelendiğinde, internet bağımlılığının yalnızlık ve nörotiklik tarafından pozitif yönlü ve anlamlı düzeyde yordandığı; özdenetimlilik ve yumuşakbaşlılık tarafından negatif yönlü ve anlamlı düzeyde yordandığı saptanmıştır. Bu çalışmada, internet bağımlılığının yalnızlık, nörotiklik, özdenetimlilik ve yumuşakbaşlılık ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. Elde edilen sonuçlar, internet bağımlılığının bu dört faktörün kombinasyonu tarafından belirgin şekilde yordandığını göstermektedir (Tablo 8).

Daha önce yapılan araştırmalar incelendiğinde, yalnızlık ve internet bağımlılığı arasındaki yordayıcı ilişki, önceki çalışmalarla da desteklenmektedir (Ceyhan, Ceyhan ve Gürçan, 2007; Kim, LaRose ve Peng, 2009). Yalnız bireylerin, sosyal ilişkileri ve duygusal ihtiyaçları karşılamak amacıyla internete yönelmeleri muhtemeldir. Bu durum, zamanla internet bağımlılığına yol açabilmektedir (Morahan-Martin ve Schumacher, 2003).

Nörotiklik ve internet bağımlılığı arasındaki yordayıcı ilişki de önceki araştırmalarla uyumludur (Yang, Choe ve Baity, 2005). Nörotik bireyler, internet kullanımıyla stres ve endişelerini hafifletmeye çalışabilirler. Ancak, bu süreç bağımlılığa dönüşebilir ve bireyin psikolojik sağlığını olumsuz etkileyebilmektedir (Caplan, 2007).

Özdenetimlilik ve yumuşakbaşlılık faktörleri de internet bağımlılığı ile ilgili önemli rol oynamaktadır. Özdenetimlilik düzeyi düşük olan bireylerin, internet kullanımını kontrol etmekte zorlanarak bağımlılığa eğilimli olduğu gösterilmiştir (Meerkerk, Van den Eijnden ve Garretsen, 2006). Yumuşakbaşlılık, kişilerin uyum sağlama ve başkalarının duygularına duyarlı olma eğilimini ifade eder. Bu faktörün internet bağımlılığıyla ilişkisi, bireylerin çevrimiçi ortamlarda sosyal beklentilere ve kabullenebilir davranışlara uyum sağlamada yaşadıkları zorluklarla ilgilidir (Musetti ve diğerleri, 2016). İnternet bağımlılığı üzerine yapılan çalışmalar, yumuşakbaşlı bireylerin, çevrimiçi sosyal etkileşimlerde daha uyumlu ve az saldırgan olma eğiliminde olduğunu ortaya

koymaktadır (Şimşir ve Demir, 2021). Bu nedenle, yumuşakbaşlılık, bireylerin internet bağımlılığı puanlarını düşürme eğilimindedir (Kuss ve Griffiths, 2017). Özdenetimlilik, bireylerin içsel dürtülerini ve davranışlarını kontrol etme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Muraven ve Baumeister, 2000). Özdenetimli bireyler, genellikle daha az bağımlılık riski taşır ve daha sağlıklı yaşam tercihleri yaparlar (Tangney, Baumeister ve Boone, 2004). İnternet bağımlılığı üzerine yapılan araştırmalar, özdenetimli bireylerin daha az çevrimiçi vakit geçirme eğiliminde olduğunu ve daha dengeli bir internet kullanımı sergilediğini göstermektedir (Tokunaga, 2015). Bu nedenle, özdenetimlilik, internet bağımlılığı puanlarını düşürmekte etkilidir (Ghasempour ve Mahmoodi-Aghdam, 2015).

Yalnızlık, nörotiklik, özdenetimlilik ve yumuşakbaşlılık özelliklerinin internet bağımlılığı üzerindeki etkileri incelendiğinde, bu faktörlerin bağımlılık düzeyini farklı şekillerde yordadığı görülmektedir. Yalnızlık ve nörotiklik, internet bağımlılığı puanlarını pozitif yönde etkilemektedir. Yalnızlık hisseden bireyler, sosyal ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla çevrimiçi ortamlara yönelirken, nörotik kişiler ise duygusal rahatsızlıklarını hafifletmek amacıyla internete daha fazla zaman ayırmaktadır (Bian ve Leung, 2015; Kuss ve Griffiths, 2017). Bu durum, yalnız ve nörotik bireylerin internet bağımlılığı riskinin artmasına yol açmaktadır.

Öte yandan, özdenetimlilik ve yumuşakbaşlılık özellikleri, internet bağımlılığı puanlarını negatif yönde etkilemektedir. Özdenetimli bireyler, daha dengeli bir internet kullanımı sergileyerek bağımlılık riskini azaltırken, yumuşakbaşlı kişiler ise çevrimiçi sosyal etkileşimlerde daha uyumlu ve az saldırgan olma eğilimindedir (Tokunaga, 2015; Şimşir ve Demir, 2021). Bu nedenle, bu iki özellik, internet bağımlılığı puanlarının düşmesine katkıda bulunmaktadır.

Sonuç olarak, yalnızlık ve nörotiklik özellikleri internet bağımlılığı riskini artırırken, özdenetimlilik ve yumuşakbaşlılık özellikleri bu riski azaltmaktadır. Bu bilgi, bireylerin ve toplumların internet bağımlılığıyla başa çıkmalarına yardımcı olabilecek önleyici ve müdahale stratejilerinin geliştirilmesinde önemli bir rol oynayabilmektedir. Bu stratejiler, özellikle risk altındaki bireylerin bu faktörlerin etkilerini dengelemelerine yardımcı olarak bağımlılık riskini azaltabilmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada, lise öğrencilerinin internet bağımlılığı, yalnızlık ve kişilik özellikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. 382 katılımcının yer aldığı araştırmada, sosyodemografik ve internet kullanımına ilişkin değişkenler bakımından internet bağımlılığı, yalnızlık ve kişilik özellikleri düzeylerindeki farklılıklar incelenmiştir.

Araştırmanın sonuçları, Dijital Çağ'da yaygınlığı her geçen gün artış gösteren internet bağımlılığının hangi faktörlere bağlı olarak daha sık görüldüğüne ilişkin önemli bilgiler sunmaktadır. Bununla birlikte, araştırmanın yöntemsel olarak güçlü ve sınırlı olduğu alanlar olduğu düşünülmektedir. İlk olarak, araştırmanın örneklemini Türkiye'de Tekirdağ, Edirne ve Kırklareli'nde öğrenim gören öğrencilerden seçilmiştir. Bu doğrultuda, elde edilen sonuçların genellenebilirliğinin sınırlı olabileceği düşünülmektedir.

Bu çalışmanın sınırlılıklarından biri, örneklem büyüklüğü ve çalışma grubunun çeşitliliği ile ilgilidir. Gelecekte, internet bağımlılığının nedenleri ve çözümlerini daha kapsamlı bir şekilde incelemek için farklı yaş, cinsiyet, kültür ve sosyo ekonomik gruplardan daha geniş bir katılımcı örneklemini kullanılabilir. Ayrıca, bu ilişkinin altında yatan mekanizmaları ve etkileyen faktörleri daha ayrıntılı bir şekilde araştırmak için nitel ve karma yöntemlerle yapılan çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır (Wallace, 1999; Öztürk, 2012).

İkinci olarak, araştırmada kişilik özelliklerinin değerlendirilmesinde kullanılan ölçüm aracının madde sayısının az olduğu, kişilik tiplerinin değerlendirilmesini sınırlandırabilecek bir unsur olarak düşünülmektedir. Araştırma bulgularının da gösterdiği üzere, kişilik özellikleri ile diğer araştırma değişkenleri arasındaki korelasyonun zayıf düzeyde oluşu söz konusu sınırlılıkla açıklanabilir. Araştırmanın güçlü yönü olarak ele alınabilecek diğer bir özelliği ise, Türkiye'de öğrenci ile internet kullanımına ilişkin daha önce birçok çalışma yapılmasına karşın, yalnızlık, kişilik ve internet bağımlılığını konu edinen araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu yönüyle araştırma bulgularının literatüre katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Öğrencilerin kişilik özelliklerinin eğitim sürecinde nasıl etkilendiğini anlamak için daha fazla çalışma yapılmalıdır. Öğretmenlerin kendi kişilik özelliklerinin, öğrencilerin kişilik özellikleri üzerindeki etkisini anlamak; öğrencilerin kişilik özelliklerinin öğretim stratejilerinde nasıl kullanılabileceği gibi konular incelenebilir.

Bununla birlikte, çalışmanın sonuçları, internet bağımlılığı ve yalnızlık arasındaki ilişkiye dikkat çekerek, bu konuda yapılan müdahalelerin önemini vurgulamaktadır. Yalnızlık ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi anlamak için daha fazla çalışma yapılmalıdır. Bu konuda farklı yaş gruplarındaki öğrencilerle, farklı sosyoekonomik gruplardaki öğrencilerle ve farklı coğrafyalardaki öğrencilerle çalışmalar yapılabilir. Özellikle, yalnızlıkla baş etme ve sosyal becerilerin geliştirilmesine yönelik psiko-eğitim programları, bireylerin internet bağımlılığı riskini azaltmada ve yaşam kalitesini artırmada etkili olabilmektedir (Van Rooij ve Prause, 2014; Spada, 2014).

Sonuç olarak, bu çalışma, internet bağımlılığı ile yalnızlık arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir (Tablo7). Bu ilişki, bireylerin sosyal etkileşimlerini ve yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyerek, sosyal çevrelerinden izole olmalarına yol açmaktadır. Gelecekte yapılacak araştırmalar, bu ilişkinin daha kapsamlı bir şekilde incelenmesine ve etkili müdahale stratejilerinin geliştirilmesine katkı sağlayabilir.

İnternet bağımlılığındaki artışın nedenlerini anlamak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır. Bu konuda, özellikle aile ve okul ortamlarının etkisi, sosyal medya kullanımı, online oyunlar gibi konuların daha detaylı olarak incelenmesi gerekmektedir.

Araştırmada elde edilen sonuçların hem teoride hem de uygulamada önemli bilgiler ve öneriler sunabileceği düşünülmektedir. İlk olarak, gelecekte yapılacak benzer çalışmalarda kişilik özelliklerinin değerlendirilmesi amacıyla kapsamlı ölçüm araçlarının dahil edilmesi önerilebilir. İkinci olarak, temsili örneklem oluşturması açısından farklı şehirlerde öğrenim gören öğrencilerden oluşan örneklemelerin oluşturulması önerilebilir.

Araştırmada elde edilen sonuçlar, uygulama alanının da okul ve ailelerin öğrencilerin internet kullanım alışkanlıklarını izlemesi ve gerekli tedbirleri alması gerektiğini göstermektedir. Dijital okuryazarlık ve internet kullanım amaçlarına ilişkin, rehberliğe ihtiyaç duyabilecek öğrencilere ve ailelerine yönelik bilgilendirici oturumlar düzenlenmesi, medya kuruluşları ile işbirliği yapılarak internetin bilinçli ve sorumlu bir şekilde kullanılmasını teşvik edebilirler. Bu konuda özellikle okul ve ailelerin iş birliği yapması, öğrencilerin internet kullanımını kontrol etmelerine yardımcı olabilecek stratejiler belirlenebilir. Ebeveynlerin internet kullanımı konusunda öğrencilere kontrollü ve amaçlı olması için farkındalık kazandırmalarının önem olabileceği düşünülmektedir.

Aynı zamanda öğrencilerin internet bağımlılığı ve yalnızlık hissini azaltmak için etkili bir yöntem olabileceği düşünülmektedir. Terapötik müdahaleler açısından düşünüldüğünde ise, yalnızlık ve internet bağımlılığı davranışının arkasında yer alabilecek unsurlar olarak internet bağımlılığı, yalnızlık, akran ilişkileri ve internet kullanım amacı değişkenleri gözetilerek müdahalelerin yapılandırılabilmesi ve etkili olabileceği düşünülmektedir.



KAYNAKÇA

- Aartsen, M. ve Jylhä, M. (2011). Onset of loneliness in older adults: results of a 28 year prospective study. *European Journal of Ageing*, 8(1), 31-38.
- Akkök, E. (2014). Ergenlerin sosyal duygusal öğrenme becerilerinin cinsiyet ve sınıfa göre incelenmesi. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 26(2), 13-21.
- Alkan, M., Genç, Ö. ve Tekedere, H. (2003). Bilgi ve iletişim teknolojilerinin eğitimde kullanımı için alt yapı ihtiyaçları ve yeni iletişim teknolojileri. Elektrik, Elektronik, Bilgisayar Mühendislikleri Eğitimi 1. Ulusal Sempozyumu, Ankara, Türkiye, 30 Nisan - 02 Mayıs.
- Anand, N., Jain, P.A., Prabhu, S., Thomas, C., Bhat, A., Prathyusha, P.V., Bhat, S.U, Young, K., Cherian, A.N. (2018). Internet use patterns, internet addiction, and psychological distress among engineering university students: A study from India. *Indian Journal Psychol Medicine*, 40:458-67.
- Anderson, J. Q. ve Rainie, L. (2010). The future of the internet. Pew Research Center, 19.
- American Psychiatric Association (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, (5.Baskı). Washington, DC: American Psychiatric Association.
- American Psychological Association (APA). (1994). *Publication manual of the american psychological association* (4.Baskı). Author.
- Amichai-Hamburger, Y., Wainapel, G. ve Fox, S. (2002). On the Internet no one knows I'm an introvert: Extroversion, neuroticism, and Internet interaction. *CyberPsychology & Behavior*, 5(2), 125–128. <https://doi.org/10.1089/109493102753770507>.
- Amichai-Hamburger, Y. ve Vinitzky, G. (2010). Social network use and personality. *Computers in Human Behavior*, 26(6), 1289-1295.
- Andreassen, C.S., Griffiths, M.D., Pallesen, S. Bilder, R. M., Torsheim, T., Aboujaoude, E. (2015). The Bergen shopping addiction scale: Reliability and validity of a brief screening test. *Frontiers in Psychology*, 6: 1-11.

- Andreassen, C. S., Pallesen, S. ve Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287-293.
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., ve Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook Addiction Scale 1, 2. *Psychological Reports*, 110, 501-517. <https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517>.
- Aras, Ş., Günay, T., Özcan, S., Orçın, E. (2007). İzmir ilinde lise öğrencilerinin riskli davranışları. *Anatolian Journal of Psychiatry*. 8: 186-96.
- Arda, N. (2021). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı, yalnızlık düzeyi ve sürekli öfke arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi, İstanbul.
- Armstrong, L., Phillips, J. G. ve Saling, L. L. (2000). Potential determinants of heavier Internet usage. *International Journal of Human-Computer Studies*, 53(4), 537-550.
- Asendorpf, J. B. ve Wilpers, S. (1998). Personality effects on social relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(6), 1531-1544.
- Ashton, M. C., Lee, K. ve Paunonen, S. V. (2002). What is the central feature of extraversion? Social attention versus reward sensitivity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(1), 245-251.
- Balcı, Ş. ve Gülnar, B. (2009). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı: Bir alan araştırmacı. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 14(1), 93-112.
- Balta, O. C. ve Horzum, M. B. (2008). Web Tabanlı öğretim ortamındaki öğrencilerin internet bağımlılığını etkileyen faktörler. *Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 41(1), 187-205.
- Bakioğlu, F. ve Çuhadar, C. (2009). Gender differences in personality traits and anxiety among Turkish university students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 37(5), 645-656.
- Barker, V. (2009). Older Adolescents Motivations For Social Network Site Users. The Influence Of Gender, Group Identity, And Collective Self-Esteem. *Cyberpsychology & Behavior*, 12.2, 209-213.

- Basu, B., Basu, S., Basu, J. (2011). Compulsive buying: an overlooked entity *Journal of the Indian Medical Association*, 109, 582–585.
- Bashshur, R. L., Howell, J. D., Krupinski, E. A., Harms, K. M., ve Bashshur, N. (2020). The Empirical Foundations of Telemedicine Interventions in Primary Care. *Telemedicine and e-Health*, 26(2), 129-143.
- Bayhan, V. (2011). Lise öğrencilerinde internet Kullanma Alışkanlığı ve İnternet Bağımlılığı (Malatya Uygulaması).Akademik Bilişim’11-XIII. Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri, Malatya: İnönü Üniversitesi2-4 Şubat, 911-924.
- Batıgün, A. D. ve Kılıç, N. (2011). İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26, 1-10.
- Beard, K.W., Wolf, E. M. (2001) Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Cyberpsychol Behavior* 4: 377-383.
- Bernardi, S., Pallanti, S. (2009). Internet addiction: a descriptive clinical study focusing on comorbidities and dissociative symptoms. *Comprehensive Psychiatry*, 50(6), 510–516.
- Bessi re, K., Kiesler, S., Kraut, R., ve Boneva, B. S. (2008). Effects of internet use and social resources on changes in depression. *Information, Communication & Society*, 11(1), 47-70.
- Bian, M., Leung, L. (2014). Linking loneliness, shyness, smartphone addiction symptoms, and patterns of smartphone use to social capital. *Social Science Computer Review*, 33(1), 61–79. doi: 10.1177/0894439314528779.
- Bilgin, M., (2017). Ergenlerin Beş Fakt r Kişilik Özelliğı ile Bilişsel Esneklik İlişkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(62), 945-954.
- Billieux, R., Rochat, L., Rebetez, M. M.L., Linden, M. V. (2008). Are all facets of impulsivity related to self– reported compulsive buying behaviour? *Personality and Individual Differences*, 44:1432–1442.
- Black, D. W. (2007). A review of compulsive buying disorder. *World psychiatry: official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 6(1), 14–18.

- Black, D. W., Shaw, M. ve Blum, N. (2010). Pathological gambling and compulsive buying: do they fall within an obsessive-compulsive spectrum?. *Dialogues in clinical neuroscience*, 12(2), 175 – 185. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2010.12.2/dblack>
- Boyd, D. M. ve Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210–230. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>
- Bozdağ, Y. ve Yalçinkaya-Alkar, Ö. (2018). Bergen Alışveriş Bağımlılığı Ölçeği'nin Kompulsif Çevrimiçi Satın Alma davranışına uyarlanması. *Bağımlılık Dergisi*, 19(2), 23-34.
- Bozkurt, H. , Şahin, S. ve Zoroğlu, S. (2016). İnternet Bağımlılığı: Güncel Bir Gözden Geçirme. *Çağdaş Tıp Dergisi*, 6 (3) , 235-247. DOI: 10.16899/ctd.66303
- Brand, M., Laier, C., ve Young, K. S. (2014). Internet addiction: coping styles, expectancies, and treatment implications. *Frontiers in psychology*, 5, 1256. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.0125>.
- Brand, M., Young, K. S. ve Laier, C. (2014). Prefrontal control and internet addiction: a theoretical model and review of neuropsychological and neuroimaging findings. *Frontiers in human neuroscience*, 8, 375. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2014.00375>.
- Budak, C. (2017). *İnternet bağımlılığının yordayıcıları olarak sosyotropi-otonomi kişilik özellikleri ve duygu düzenleme güçlüğü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Cacioppo, J. T. ve Hawkley, L. C. (2009). Perceived social isolation and cognition. *Trends in Cognitive Sciences*, 13(10), 447-454.
- Cacioppo, J. T., Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkley, L. C., ve Thisted, R. A. (2006). Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: Cross-sectional and longitudinal analyses. *Psychology and Aging*, 21(1), 140-151.
- Cacioppo, S., Grippo, A. J., London, S., Goossens, L., ve Cacioppo, J. T. (2015). Loneliness: Clinical import and interventions. *Perspectives on Psychological Science*, 10 (2) , 238 – 249. <https://doi.org.proxy.ub.umu.se/10.1177/1745691615570616>.

- Carli, V., Durkee, T., Wasserman, D., Hadlaczky, G., Despalins, R., Kramarz, E., Wasserman, C., Sarchiapone, M., Hoven, C.W., Brunner, R. ve Kaess, M. (2013). The association between pathological internet use and comorbid psychopathology: A systematic review. *Psychopathology*, 46(1), 1–13.
- 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, 5, 553-575.
- Caplan, S. E. (2007). Relations among loneliness, social anxiety, and problematic Internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 10(2), 234-242.
- Ceyhan, A. A. (2011). Ergenlerin problemli internet kullanım düzeylerinin yordayıcıları. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 18(2), 85-94.
- Ceyhan, A. A. ve Ceyhan, E. (2008). Loneliness, depression, and computer self-efficacy as predictors of problematic internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 11(6), 699–701.
- Ceyhan, A. A. ve Ceyhan, E. (2018). The relationship between high school students internet addiction and personality traits. *International Higher Education*, 7(2), 38-50.
- Ceyhan, E., Ceyhan, A.A. ve Gürcan, A. (2007). Problemli İnternet Kullanımı Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 7(1), 387-416.
- Child, S. T. ve Lawton, L. (2019). Loneliness and social isolation among young and late middle-age adults: Associations with personal networks and social participation. *Aging & Mental Health*, 23 (2), 196 – 204. <https://doi.org/10.1080/13607863.2017.1399345>.
- Chou, H.-T. G. ve Edge, N. (2012). "They are happier and having better lives than I am": The impact of using Facebook on perceptions of others' lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2), 117–120. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0324>.
- Christenson, G. A., Faber, R. J., de Zwaan, M., Raymond, N. C., Specker, S. M., Ekern, M. D., Mackenzie, T. B., Crosby, R. D., Crow, S. J., ve Eckert, E. D. (1994). Compulsive buying: descriptive characteristics and psychiatric comorbidity. *The Journal of clinical psychiatry*, 55(1), 5–11.

- Claes, L., Bijttebier, P., Van Den Eynde F., Mitchell, J. E., Faber, R., de Zwaan M., Mueller, A. (2010). Emotional reactivity and self-regulation in relation to compulsive buying. *Personality and Individual Differences*, 49, 526–530. 10.1016/j.paid.2010.05.020
- Claes, L., Müller, A., Norré, J., Van Assche, L., Wonderlich, S. ve Mitchell, J. E. (2012). The relationship among compulsive buying, compulsive internet use and temperament in a sample of female patients with eating disorders. *European eating disorders review: the journal of the Eating Disorders Association*, 20(2), 126–131. <https://doi.org/10.1002/erv.1136>
- Cornwell, E. Y. ve Waite, L. J. (2009). Social disconnectedness, perceived isolation, and health among older adults. *Journal of Health and Social Behavior*, 50(1), 31-48.
- Costa, P. T. ve McCrae, R. R. (1992). Normal personality assessment in clinical practice: The NEO Personality Inventory. *Psychological Assessment*, 4(1), 5-13.
- Costa, P. T., Jr. ve McCrae, R. R. (1992). *Revised NEO Personality Inventory (NEO PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI professional manual*. Odessa, PL: Psychological Assessment Resources.
- Costa, P. T., Jr., McCrae, R. R. ve Dye, D. A. (1991). Facet scales for agreeableness and conscientiousness: A revision of the NEO Personality Inventory. *Personality and Individual Differences*, 12. 887-898.
- Costa, P. T., Terracciano, A. ve McCrae, R. R. (2001). Gender differences in personality traits across cultures: robust and surprising findings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(2), 322-331.
- Czincz, J. ve Hechanova, R. (2009). Internet addiction: Debating the diagnosis. *Journal of Technology in Human Services*, 27, 257– 272. <http://doi.org/10.1080/15228830903329815>
- Çam, E. ve İşbulan, O. (2012). A new addiction for teacher candidates: Social networks. *The Turkish Online Journal of Educational Technology (TOJET)*, 11 (3), 14-19.
- Çavuş, F.Ö., Çavuş, U.Y. ve Görpelioğlu, S. (2017). Ankara ilindeki ergenlerde riskli davranışların sıklığı, dağılımı. *Türk Aile Hekimliği Dergisi*, (1):2-16.
- Çunkuş, N., Yiğitoğlu, G. T. ve Akbaş, E. (2019). Yaşlılık ve toplumsal dışlanma. *Geriatric Bilimler Dergisi*, 2 (2), 58-67.

- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in human behavior*, 17(2), 187-195.
- Dayan J., Bernard A., Olliac B., Mailhes A. S., Kermarrec S. (2010). Adolescent brain development, risk-taking and vulnerability to addiction. *Journal of Physiology-Paris*, 104, 279–286. 10.1016/j.jphysparis.2010.08.007
- Deng, Y. ve Liu, X. (2020).The relationship between high schoolstudents internet addiction and social support: The mediating role of loneliness. *Journal of Educational Psychology*,20(1),32-38.
- Derdiyok, E. B. (2015). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve alkol kullanmaları arasındaki ilişki*. [Yüksek Lisans Tezi]. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- DeVellis, R. F. (2016). *Scale Development: Theory and Applications*. Sage Publications.
- Devor, E.J., Magee, H.J., Dill–Devor,R.M., Gabel,J., Black, D.W. (1999). Serotonin transporter gene (5– HTT) polymorphisms and compulsive buying *American Journal of Medical Genetics*, 88:123–125.
- Digman, J. M. (1990). Personality structure: Emergence of the five-factor model. *Annual Review of Psvchology*, 41,417-440.
- Drummond, D. C. (2000). What does cue-reactivity have to offer clinical research? *Addiction (Abingdon, England)*, 95 Suppl 2, S129–S144. <https://doi.org/10.1080/09652140050111708>
- Drummond, D. C. (2001). Theories of drug craving, ancient and modern. *Addiction (Abingdon, England)* , 96 (1) , 33 – 46. <https://doi.org/10.1046/j.1360-0443.2001.961333>.
- Eagly, A. H. ve Wood, W. (2011). Social role theory. *Handbook of Theories of Social Psychology*, 2, 458-476.
- Ebeling-Witte, S., Frank, M. L. ve Lester, D. (2007). Shyness, internet use, and personality. *CyberPsychology & Behavior*, 10(5), 713-716.
- Engel, A., Caceda, R. (2015). Can decision making research provide a better understanding of chemical and behavioral addictions? *Current Drug Abuse Reviews*, 8, 75–85. 10.2174/1874473708666150916113131.

- Ertekin, Y. H., Ertekin, H., Uludağ, A., Tekin, M. (2016). “İlköğretim sekizinci sınıf öğrencilerinde internet bağımlılığı”. *Türk Aile Hekimi Dergisi*, 20 (2), 72-76.
- Eryiğit Günler, O. (2015). Bilgi toplumunda internetin önemi ve sağlık üzerindeki etkileri. *KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 17 (29), 33-40.
- Esen, B.K. ve Gündoğdu, M. (2010).İnternet bağımlılığı ile akran baskısı arasındaki ilişki ve ergenler arasında algılanan sosyal destek. *Uluslararası*,2(1),29-36.
- Fattore L., Melis M., Fadda P., Fratta W. (2014). Sex differences in addictive disorders. *Frontiers in Neuroendocrinology*, 35:3. 10.1016/j.yfrne.2014.04.003.
- Fernández-Aranda F., Pinheiro A. P., Thornton L. M., Berrettini W. H., Crow S., Fichter M. M., Halmi,K.A., Kaplan, A.S., Keel, P., Mitchell,J., Rotondo,A., Strober,M., Woodside,D.B., Kaye,W.H., Bulik,C.M. (2008). Impulse control disorders in women with eating disorders. *Psychiatry Research*,157, 147–157. 10.1016/j.psychres.2007.02.011.
- Fioravanti, G., Dèttore, D. ve Casale, S. (2012). Adolescent Internet addiction: testing the association between self-esteem, the perception of Internet attributes, and preference for online social interactions. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15, 6, 318-323.
- Fisoun, V. M., Georgios, M. D., Siomos, K., Geroukalis, D. ve Navridis, K. (2012). Internet addiction as an important predictor in early detection of adolescent drug use experience: Implications for research and practice. *Journal of Addiction Medicine*, 6(1), 77–84. <http://doi.org/10.1097/ADM.0b013e318233d637>.
- Floros, G. ve Siomos, K. (2014). Excessive internet use and personality traits. *Current Behavioral Neuroscience Reports*, 1, 19–26. <http://doi.org/10.1007/s40473-014-0006-1>.
- Ford, B. Q., Dmitrieva, J. O., Heller, D., Chentsova-Dutton, Y., Grossmann, I., Tamir, M. ve Mauss, I. B. (2015). Culture shapes whether the pursuit of happiness predicts higher or lower well-being. *Journal of Experimental Psychology: General*, 144(6), 1053–1062. <https://doi-org.proxy.ub.umu.se/10.1037/xge0000108>.
- Franken, I. H. A., Muris, P., Georgieva, I. (2006). Gray's model of personality and addiction. *Addictive Behaviors*, 31, 399–403. 10.1016/j.addbeh.2005.05.022.

- Gervasi, A. M., La Marca, L., Lombardo, E. M., Mannino, G., Iacolino, C. ve Schimmenti, A. (2017). Maladaptive personality traits and internet addiction symptoms among young adults: A study based on the alternative DSM-5 model for personality disorders. *Clinical Neuropsychology*, 14(1).
- Gezgin, D.M. ve Kaplan Akıllı, G.(2016). Lise öğrencilerinin İnternet Bağımlılıklarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, *Mersin ÜniversitesiEğitim Fakültesi Dergisi*,12(3),917-931.
- Ghasempour, A. ve Mahmoodi-Aghdam, M. (2015). The role of depression and attachment styles in predicting students' addiction to cell phones. *Addiction & Health*, 7(3-4), 192.
- Ginige, P. (2017). *Internet Addiction Disorder*. <https://doi.org/10.5772/66966>
- Goldberg, I. (1996). Internet Addictive Disorder (IAD) diagnostic criteria. <http://www.webcitation.org/query?url=http%3A%2F%2Fwww.psychom.net%2Fiadcriteria.html&date=2013-02-06>, Erişim tarihi:23.05.2022.
- Grant, J. E., Chamberlain, S. R. (2014). Impulsive action and impulsive choice across substance and behavioral addictions: cause or consequence? *Addictive Behaviors*, 39, 163–1639. 10.1016/j.addbeh.2014.04.022.
- Grant, J. E., Potenza, M. N., Weinstein, A. ve Gorelick, D. A. (2010). Introduction to behavioral addictions. *The American journal of drug and alcohol abuse*, 36(5), 233–241. <https://doi.org/10.3109/00952990.2010.491884>.
- Gross, E. F., Juvonen, J. ve Gable, S. L. (2002). Internet use and well-being in adolescence. *Journal of Social Issues*, 58(1), 75–90. <https://doi.org/10.1111/1540-4560.00249>.
- Grüsser, S., Poppelreuter, S., Heinz, A., Albrecht, U. ve Sass, H. (2007). Behavioural addiction: an independent diagnostic category? *Nervenarzt*, 78(9), 997.
- Gülaçtı, F.(2020).İnternet Bağımlılığı ile Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkisi. *Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi (TURKSOSBİLDER)*, Cilt 05, Sayı 02, 2020, Sayfa 213-229.
- Gülbahar, Y. (2017). Türkiye'de lise öğrencilerinde yalnızlık ve sosyal bağlantı düzeyleri. *Eğitim ve Bilim*, 42(190), 217-234.

- Güler, K. ve Özgörüş, Z. (2021) Yetiőkin Bireylerde Saldırganlık ve Yalnızlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 18(43), 6635-6661.
- Gür, K., Őiőman, F.N.,őener, N.,őetindağ, Z. (2016). Internet Addiction In Turkish Adolescents And Their Postponed Activities Of Daily Living. *Kocaeli University Journal of Health Sciences*, 2: 32-38.
- Hawkley, L. C. ve Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40, 218-227.
- Hawkley, L. C. ve Cacioppo, J. T. (2007). Aging and loneliness: Downhill quickly? *Current Directions in Psychological Science*, 16(4), 187–191. <https://doi.org.proxy.ub.umu.se/10.1111/j.1467-8721.2007.00501.x>
- Hawkley, L. C. ve Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218-227.
- Hays, R. D. ve DiMatteo, M. R. (1987). A short-form measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 51(1), 69–81. https://doi.org.proxy.ub.umu.se/10.1207/s15327752jpa5101_6
- Herbig, P., Koehler, W., Day, K. (1993). Marketing to the baby bust generation. *Journal of Consumer Marketing*, 10:4–9.
- Holt-Lunstad, J., Robles, T. F. ve Sbarra, D. A. (2017). Advancing social connection as a public health priority in the United States. *American Psychologist*, 72(6), 517-530.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B. ve Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. *PLoS Medicine*, 7(7), e1000316.
- Horzum, M. B., Ayas, T. ve Padır, M. A. (2017). Beş Faktör Kişilik Ölőeğinin Türk Kùltürüne Uyarlanması. *Sakarya University Journal of Education*, 7(2), 398-408. <http://doi.org/10.1089/cpb.2007.0255>.

- John, O. P., Naumann, L. P. ve Soto, C. J. (2008). Paradigm shift to the integrative Big Five trait taxonomy: History, measurement, and conceptual issues. In O. P. John, R. W. Robins ve L. A. Pervin (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (3, 114–158). Guilford Press.
- Judge, T. A. ve Bono, J. E. (2001). Relationship of core self-evaluations traits—self-esteem, generalized self-efficacy, locus of control, and emotional stability—with job satisfaction and job performance: A meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, 86(1), 80-92.
- Karaer, Y. ve Akdemir, D. (2019). Parenting styles, perceived social support and emotion regulation in adolescents with internet addiction. *Comprehensive Psychiatry*, 92, 22–27.
- Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior*, 31(1), 351–354. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059>
- Kellett S, Bolton JV. (2009). Compulsive buying: A cognitive–behavioural model. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 16:83–99.
- Kırık, A. M. (2017). Yeni Medya Aracılığıyla Değişen İletişim Süreci: Sosyal Paylaşım Ağlarında Gençlerin Konumu. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 5 (1) , 230-261. DOI: 10.19145/gumuscomm.300815
- Kim, J. H. ve Kim, M. S. (2015). The effects of family function and parent–child intimacy on smartphone addiction in middle school students: Focusing on the moderating effects of self-esteem. *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, 16(11), 7750-7760.
- Kim, J., LaRose, R. ve Peng, W. (2009). Loneliness as the cause and the effect of problematic Internet use: The relationship between Internet use and psychological well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 12(4), 451–455.
- Ko, C.H., Yen, C.F., Yen, C.N., Yen, J.Y., Chen, C.C. and Chen, S.H. (2005). Screening for Internet addiction: An empirical study on cut-off points for the Chen Internet Addiction Scale. *The Kaohsiung Journal of Medical Sciences*, 21(12), 545-551.

- Ko, C.H., Yen, J.Y., Chen, C.C., Chen, S.H., and Yen, C.F. (2005). Gender differences and related factors affecting online gaming addiction among Taiwanese adolescents. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 193(4), 273-277.
- Ko, C. H., Hsiao, S., Liu, G. C., Yen, J. Y., Yang, M. J. and Yen, C. F. (2010). The characteristics of decision making, potential to take risks, and personality of college students with Internet addiction. *Psychiatry Research*, 175, 121–125.
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. S. and Chen, C. C. (2015). The association between Internet addiction and psychiatric disorder: a review of the literature. *European Psychiatry*, 30(6), 796-805.
- Koç, M. (2004). Gelişim psikolojisi açısından ergenlik dönemi ve genel özellikleri. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 17: 231-256.
- Konkolý Thege, B., Woodin, E. M., Hodgins, D. C., Williams, R. J. (2015). Natural course of behavioral addictions: a 5-year longitudinal study. *BMC Psychiatry* 15:4. 10.1186/s12888-015-0383-3
- Köse, A. (2011). The relationship between personality traits and gender roles in the context of social change: a study on Turkish university students. *Eğitim Ve Bilim*, 36(162).
- Kraut, R., M. Patterson, V. Landmark, S. Kiesler, T. Mukophadhyay, W. Scherlis. (1998). “Internet Paradox: A Social Technology That Reduces Social Involvement and Psychological Well Being?”, *American Psychologist*, 53, 1017–1031.
- Kuss, D. J., ve Lopez-Fernandez, O. (2016). Internet addiction and problematic internet use: A systematic review of clinical research. *World Journal of Psychiatry*, 6(1), 143–176. <http://doi.org/10.5498/wjp.v6.i1.143>
- Kuss D., Griffiths, M. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. doi: 10.3390/ijerph14030311.
- Kuss, D.J. ve Griffiths, M.D. (2011). Excessive online social networking: Can adolescents become addicted to Facebook? *Education and Health*, 29. 63-66.

- Kuss, D. J., Griffiths, M. D. ve Binder, J. F. (2013). Internet addiction in students: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 959–966. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.12.024>.
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D., Karila, L., ve Billieux, J. (2014). Internet addiction: a systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current pharmaceutical design*, 20(2 5) , 4 0 2 6 – 4 0 5 2. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990617>
- Kuss, D. J., Van Rooij, A. J., Shorter, G. W., Griffiths, M. D. ve Van de Mheen, D. (2013). Internet addiction in adolescents: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29(5), 1987–1996.
- Kutlu, M., Savcı M., Demir, Y. ve Aysan, F. (2016). Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formunun Türkçe uyarlaması: Üniversite öğrencileri ve ergenlerde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(Ek1), 69-76.
- Küçük, L. ve Koçak, Ö. F. (2019). İleri Yaş Grubu Kişilerin İnternet Kullanım Alışkanlıkları: Trabzon Örneği. *Uluslararası Sosyal Araştırmacılar Dergisi*, 12(65).
- Lam, L. T. (2015). Parental mental health and Internet Addiction in adolescents. *Addictive behaviors*, 42, 20–23. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2014.10.033>
- Lam, L. T., Peng, Z. W. ve Mai, J. C. (2009). Factors associated with Internet addiction among adolescents. *CyberPsychology & Behavior*, 12(5), 551-555.
- Laursen, B., Furman, W. ve Mooney, K. S. (2006). Predicting interpersonal competence and self-worth from adolescent relationships and relationship networks: Variable-centered and person-centered perspectives. *Merrill-Palmer Quarterly*, 52(3), 572-600.
- Lin, S.S.J. ve Tsai, C.C.(2001). Sensation seeking and internet dependence of Taiwanese high school adolescents. *Computers in Human Behavior*, 17(3), 433-448.
- Longstreet, P. ve Brooks, S. (2017). Life satisfaction: A key to managing internet & social media addiction. *Technology in Society*, 50, 73–77.
- Luby, J., ve Kertz, S. (2019). Increasing suicide rates in early adolescent girls in the United States and the equalization of sex disparity in suicide: The need to investigate the role of social media. *JAMA Network Open*, 2(5), Article e19391.

- Luhmann, M. ve Hawkley, L. C. (2016). Age differences in loneliness from late adolescence to oldest old age. *Developmental Psychology*, 52(6), 943-959.
- Lykes, V. A. ve Kimmelmeier, M. (2014). What predicts loneliness? Cultural difference between individualistic and collectivistic societies in Europe. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 45(3), 468–490. <https://doi.org/10.1177/0022022113509881>
- Ma, J. ve Wu, Y. (2019). The efficacy of cognitive-behavioral therapy for Internet addiction among Chinese college students: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Computers in Human Behavior*, 97, 190-201.
- Maheu, M. M., McMenamin, J. P. ve Pulier, M. L. (2017). The practice of telepsychology: An evidence-based approach to ethical considerations, competencies, and methods. *Professional Psychology: Research and Practice*, 48(6), 361.
- Maraz, A., Griffiths, M.D., Demetrovics, Z. (2015). The prevalence of compulsive buying: a meta-analysis. *Addiction*. 111, 408-419.
- McCrae, R. R. ve Costa, P. T., Jr. (1987). Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 81-90.
- McCrae, R. R. ve Costa, P. T., Jr (1996). Toward a new generation of personality theories: Theoretical contexts for the five-factor model. In J. S. Wiggins (Ed.), *The five-factor model of personality: Theoretical perspectives* (51-87). New York: Guilford.
- McCrae, R. R. ve Costa, P. T. (1994). The stability of personality: Observations and evaluations. *Current Directions in Psychological Science*, 3, 173-175.
- Meerkerk, G.-J., Van den Eijnden, R. J. J. M. ve Garretsen, H. F. L. (2006). Predicting Compulsive Internet Use: It's All about Sex! *CyberPsychology & Behavior*, 9(1), 95–103. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.95>.
- Moksnes, U. K., Eilertsen, M. E. ve Lazarewicz, M. (2016). The association between stress, sense of coherence and subjective health complaints in adolescents: Sense of coherence as a potential moderator. *Stress and Health*, 32(3), 227-237.

- Morahan-Martin, J. ve Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16, 13–29. [http://doi.org/10.1016/S0747-5632\(99\)00049-7](http://doi.org/10.1016/S0747-5632(99)00049-7)
- Morahan-Martin, J. ve Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the internet. *Computers in Human Behavior*, 19(6), 659-671.
- Muraven, M. ve Baumeister, R. F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle? *Psychological Bulletin*, 126(2), 247–259. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.126.2.247>.
- Musetti, A., Cattivelli, R., Giacobbi, M., Zuglian, P., Ceccarini, M., Capelli, F., Pietrabissa, G. ve Castelnovo, G. (2016). Challenges in Internet addiction disorder: Is a diagnosis feasible or not? *Frontiers in Psychology*, 7, Article 842.
- Musetti, A., Corsano, P., Boursier, V. ve Schimmenti, A. (2020). Problematic internet use in lonely adolescents: The mediating role of detachment from parents. *Clinical Neuropsychiatry*, 17(1), 3–10. <https://doi.org/10.36131/clinicalpsych20200101>
- Nolen-Hoeksema, S. (2012). Emotion regulation and psychopathology: the role of gender. *Annual Review of Clinical Psychology*, 8, 161-187.
- Nowland, R., Necka, E. A. ve Cacioppo, J. T. (2018). Loneliness and social internet use: Pathways to reconnection in a digital world? *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 70-87.
- Özdemir, Y. ve Tuncay, T. (2008). Correlation between loneliness and depression: A cross-sectional study on persons over the age of 65 in Konya. *Turkish Journal of Psychiatry*, 19(4), 373-379.
- Özdemir, Y., Kuzucu, Y. ve Ak, Ş. (2014). Depression, loneliness and internet addiction: How important is low self-control? *Computers in Human Behavior*, 34, 284-290.
- Özgüven, İ. E. ve Hasta, D. (2010). Ergenlerin yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(34), 112-119.
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Lin, L. Y., Rosen, D., ve Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the US. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1-8.

- Probst, C. C., Van Eimeren, T. (2013). The functional anatomy of impulse control disorders. *Current Neurology and Neuroscience Reports*, 13, 386. 10.1007/s11910-013-0386-8
- Valtorta, N.K., Kanaan, M., Gilbody, S., Hanratty, B. (2015). Loneliness, social isolation and risk of cardiovascular disease in the English Longitudinal Study of Ageing. *European Journal of Preventive Cardiology*, (13), 1387-1396.
- Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R., Van Roekel, E., Lodder, G., Bangee, M. ve Verhagen, M. (2015). Loneliness across the life span. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 250-264.
- Rammstedt, B. ve John, O. P. (2007). Measuring personality in one minute or less: A 10-item short version of the Big Five Inventory in English and German. *Journal of research in Personality*, 41(1), 203-212
- Robbins, T. W., Clark, L. (2015). Behavioral addictions. *Current Opinion in Neurobiology*, 30, 66– 72. 10.1016/j.conb.2014.09.005
- Rokach, A. (1988). The experience of loneliness: A tri-level model. *The Journal of Psychology*, 122(6), 531-544.
- Rokach, A. (1990). Surviving and coping with loneliness. *The Journal Of Psychology*, 124 (1), 39-54.
- Rose, A. J. ve Rudolph, K. D. (2006). A review of sex differences in peer relationship processes: potential trade-offs for the emotional and behavioral development of girls and boys. *Psychological Bulletin*, 132(1), 98-131
- Satici, S. A., Uysal, R. ve Deniz, M. E. (2016). Linking social connectedness to loneliness: The mediating role of subjective happiness. *Personality and Individual Differences*, 97, 306-310.
- Schmitt, D. P., Realo, A., Voracek, M. ve Allik, J. (2008). Why can't a man be more like a woman? Sex differences in Big Five personality traits across 55 cultures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(1), 168-182. doi:10.1037/0022-3514.94.1.168.
- Sherman, A. ve Smith, D. E. (2013). *Social media engagement for dummies*. New Jersey, John Wiley & Sons.

- Streiner, D. L., Norman, G. R. ve Cairney, J. (2015). *Health Measurement Scales: A Practical Guide to Their Development and Use*. Oxford University Press.
- Sodano, R. ve Wulfert, E. (2010). Cue reactivity in active pathological, abstinent pathological, and regular gamblers. *Journal of gambling studies*, 26(1), 53–65. <https://doi.org/10.1007/s10899-009-9146-8>.
- Spada, M. M. (2014). An overview of problematic internet use. *Addictive Behaviors*, 39(1), 3–6. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2013.09.007>.
- Spiller, H. A., Ackerman, J. P., Spiller, N. E. ve Casavant, M. J. (2019). Sex- and age-specific increases in suicide attempts by self-poisoning in the United States among youth and young adults from 2000 to 2018. *The Journal of Pediatrics*, 210, 201–208.
- Starcevic, V. ve Aboujaoude, E. (2017). Internet addiction: Reappraisal of an increasingly inadequate concept. *CNS Spectrums*, 22, 7–13. <http://doi.org/10.1017/S1092852915000863>
- Steinfeld, C., Ellison, N. B. ve Lampe, C. (2008). Social Capital, Self-Esteem, and Use of Online Social Network Sites: A Longitudinal Analysis. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 29, 434-445. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2008.07.002>
- Suler, J. (2004). The online disinhibition effect. *Cyberpsychology & Behavior*, 7(3), 321- 326. doi: 10.1089/1094931041291295.
- Sullivan, H. S. The interpersonal theory of psychiatry. New York, NY: W.W. Norton & Company, (1953).
- Sümer, N., Lajunen, T., ve Özkan, T. (2005). Big Five personality traits as the distal predictors of road accident involvement. In Proceedings of the 3rd International Driving Symposium on Human Factors in Driver Assessment, Training, and Vehicle Design (210-216).
- Swickert, R. J., Rosentreter, C. J., Hittner, J. B. ve Mushrush, J. E. (2002). Extraversion, social support processes, and stress. *Personality and Individual Differences*, 32(6), 877-891.
- Şahin, C. (2018). An investigation of the relationship between perfectionism and internet addiction. *Computers in Human Behavior*, 78, 533-538.

- Şimşek, N., Kılıç Akça, N. ve Şimşek, M. (2019). Lise Öğrencilerinde Umutsuzluk ve İnternet Bağımlılığı. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27(5), 2095-2103.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6). Boston, MA: Pearson.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F. ve Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271-324.
- Tao, R., Huang, X., Wang, J., Zhang, H., Zhang, Y., Li, M. (2010). Proposed Diagnostic criteria for Internet addiction. *Addiction*, 105: 556-564.
- Tetik, B. (2015). *İnternet bağımlılığı ile dikkat süreçleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Tokunaga, R. S. (2014). A unique problem or the manifestation of a preexisting disorder? The mediating role of problematic internet use in the relationships between psychosocial problems and functional impairment. *Communication Research*, 41(4), 531-560.
- Tokunaga, R. S. ve Rains, S. A. (2010). An evaluation of two characterizations of the relationships between problematic internet use, time spent using the internet, and psychosocial problems. *Human Communication Research*, 36(4), 512–545.
- Tokunaga, R. S. ve Rains, S. A. (2016). A review and meta-analysis examining conceptual and operational definitions of problematic Internet use. *Human Communication Research*, 42(2), 165–199. <https://doi.org/10.1111/hcre.12075>.
- Topçu, E. (2020). 14-16 yaş ergenlerde internet bağımlılığı ile yalnızlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *The Journal of International Social Research*, 13(73), 98-106.
- Twenge, J. M., Spitzberg, B. H. ve Campbell, W. K. (2019). Less in-person social interaction with peers among U.S. adolescents in the 21st century and links to loneliness. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36, 1892–1913.
- Uğur, U. (2016). İnternet Kullanıcılarının Online Alışveriş İlgilenim Düzeyleri: Sivas İli Örneği, *Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi*, Sayı: 58, 392-403.

- Van de Vijver, F. J. R. ve Leung, K. (2021). *Methods and Data Analysis for Cross-Cultural Research*. Sage Publications.
- Van Rooij A.J., Prause N. (2014). A critical review of “Internet addiction” criteria with suggestions for the future. *Journal of Behavioral Addictions* 3, 4, 203-213.
- Vanhalst, J., Goossens, L., Luyckx, K., Scholte, R. H. ve Engels, R. C. (2012). The development of loneliness from mid-to late adolescence: Trajectory classes, personality traits, and psychosocial functioning. *Journal of Adolescence*, 35(6), 1537-1546.
- Vanhalst, J., Klimstra, T. A., Luyckx, K., Scholte, R. H., Engels, R. C. ve Goossens, L. (2012). The interplay of loneliness and depressive symptoms across adolescence: Exploring the role of personality traits. *Journal of Youth and Adolescence*, 41(6), 776-787.
- Velezmoro, R., Lacefield, K. ve Roberti, J. (2010). Perceived stress, sensation seeking, and college students abuse of the Internet. *Computers in Human Behavior*, 26(6), 1526–1530. <http://doi.org/10.1016/j.chb.2010.05.020>
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., ve Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206–222. <https://doi.org/10.1037/ppm0000047>
- Wallis, D. (1997). Just Click No. <https://www.newyorker.com/magazine/1997/01/13/just-click-no>. Erişim Tarihi: 23.03. 2023.
- Watson, D., Clark, L. A. ve Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063.
- Weinstein, A., Dorani, D., Elhadif, R., Bukovza, Y., Yarmulnik, A. ve Dannon, P. (2015). Internet addiction is associated with social anxiety in young adults. *Annals of clinical psychiatry: official journal of the American Academy of Clinical Psychiatrists*, 27(1), 4–9.
- Weinstein, A. ve Lejoyeux, M. (2010). Internet addiction or excessive internet use. *American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 277–283. <http://doi.org/10.3109/00952990.2010.491880>.

- Weiss, R. S. Loneliness: The experience of emotional and social isolation. Cambridge, MA, US: The MIT Press, (1973).
- Widyanto, L. ve Griffiths, M. (2006). "Internet addiction": A critical review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 4, 31–51.
- Wrzus, C., Hänel, M., Wagner, J. ve Neyer, F. J. (2013). Social network changes and life events across the life span: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 139(1), 53-80.
- Yang, C.K., Choe, B.M., Baity, M., Lee, J.H., Cho, J.S., (2005). SCL 90-R and 16PF profiles of senior high school students with excessive internet use. *Canadian Journal of Psychiatry*, 50(7), 407-414.
- Yang,W., Hu,W., Morita,N., Ogai,Y., Saito,T., Wei,Y.(2022). Impact of short-term intensive-type cognitive behavioral therapy intervention on internet addiction among chinese college students: a randomized controlled trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9),5212.
- Yaşar, M.R. (2007). Yalnızlık loneliness. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi Fırat University Journal of Social Science* 17, (1) , 237-260.
- Yazgan, Ç. Ü. ve Yıldırım, A. F. (2020). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve derslerde siber aylaklık davranışları. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, Dijital Dünyada Gençlik, 5-29.
- Yıldız, M. A. ve Duy, B. (2014). Adaptation of the short -form of the UCLA loneliness scale (ULS -8) to Turkish for the adolescents. *Düşünen Adam* 27: 194-203.
- Yoo, H., Cho, S. ve Ha, J. (2004). Attention deficit hyperactivity symptoms and Internet addiction. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 58, 487–494.
- Young, K. S. (1996). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1, 237-244.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychol Behavior*, 1: 237-244.
- Young, K. S. (2004). Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon and Its Consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402–415. <https://doi.org/10.1177/0002764204270278>.

- Yu, L. ve Shek, D. T. (2013). Internet addiction in Hong Kong adolescents: a three-year longitudinal study. *Journal of pediatric and adolescent gynecology*, 26(3), 10–17. <https://doi.org/10.1016/j.jpag.2013.03.010>
- Zhou, Y., Li, D., Jia, J., Li, X., Zhao, L. ve Sun, W. (2017). Interparental conflict and adolescent internet addiction: The mediating role of emotional insecurity and the moderating role of big five personality traits. *Computers in Human Behavior*, 73, 470–478. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2017.04.012>.
- Zorbaz, O. ve Tuzgöl Dost, M. (2014). Lise öğrencilerinin problemli internet kullanımının cinsiyet, sosyal kaygı ve akran ilişkileri açısından incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(1), 298-310.
- Zuckerman, M., Kuhlman, D. M., Joireman, J., Teta, P. ve Kraft, M. (1993). A comparison of three structural models for personality: The Big Three, the Big Five, and the Alternative Five. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(4), 757-768

EKLER

Ek-1: Sosyodemografik Bilgi Formu

Yaşınız?

1. 14
2. 15
3. 16
4. 17
5. 18

Cinsiyet?

- a) Kadın
- b) Erkek

Öğrenim görmekte olduğunuz sınıf nedir?

- a) 9.sınıf
- b) 10.sınıf
- c) 11.sınıf
- d) 12.sınıf

Yaşadığınız şehir?

- a) Tekirdağ
- b) Kırklareli
- c) Edirne

Kaç kardeşsiniz?

- a) 1
- b) 2
- c) 3
- d) 4

Anne babanızın durumu nedir?

- a) Beraber
- b) Boşanmış
- c) Ayrı Yaşıyor
- d) Anne ve babadan biri vefat etmiş
- e) Üvey-Öz

Aile gelir durumunuz nedir?

- a) Çok düşük
- b) Düşük
- c) Orta
- d) Yüksek
- e) Çok Yüksek

Annenizin eğitim durumu nedir?

- a) İlkokul
- b) Ortaokul
- c) Lise
- d) Üniversite
- e) Yüksek Lisans

Babanızın eğitim durumu nedir?

- a) İlkokul
- b) Ortaokul
- c) Lise
- d) Üniversite
- e) Yüksek Lisans

İnternette ne sıklıkla alışveriş yaparsınız?

- a) Yılda birkaç kez
- b) Birkaç ayda bir
- c) Aylık
- d) Haftalık
- e) Günlük

Psikiyatri/Psikolojik destek alır mısınız?

- a) Evet
- b) Hayır
- c) Daha önce
- d) Hiç

İnternette bir günde ortalama ne kadar zaman geçirirsiniz?

- a) 1 saatten az
- b) 1-2 saat
- c) 3-4 saat
- d) 5-6 saat
- e) 7+ saat ve üzeri

Yakın arkadaş sayınız?

- a) Hiç yok
- b) 1-2 arkadaş
- c) 3-4 arkadaş
- d) 5+ arkadaş

İnterneti en çok hangi amaçla kullanıyorsunuz? Yalnızca birşikkı işaretleyiniz.

- a) Eğlence (Müzik,Dizi,Film,Oyun)
- b) Bilgi Kaynağı (Haber)
- c) İletişim (Sohbet)
- d) Sosyal Medya (Twitter, İnstagram)



Ek-2: UCLA Yalnızlık Ölçeği

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

UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ (3) TÜRKÇE UYARLAMASI

Madde	Hiç	Az	Orta	Sık	Her zaman
1. Hangi sıklıkta okul arkadaşlarınızla uyum içinde olduğunuzu hissediyorsunuz?*					
2. Hangi sıklıkta okulda arkadaşınız olmadığını hissediyorsunuz?					
3. Hangi sıklıkta okulda yardım alabileceğiniz kimse olmadığını hissediyorsunuz?					
4. Hangi sıklıkta okulda kendinizi yalnız hissediyorsunuz?					
5. Hangi sıklıkta kendinizi okuldaki arkadaş grubunun bir parçası olarak hissediyorsunuz?*					
6. Hangi sıklıkta okuldaki insanlarla ortak yönleriniz olduğunu hissediyorsunuz?*					
7. Hangi sıklıkta okulda kimseye yakın olmadığınızı hissediyorsunuz?					
8. Hangi sıklıkta ilgi alanlarınızın ve düşüncelerinizin okuldaki kişiler tarafından paylaşılmadığını hissediyorsunuz?					
9. Hangi sıklıkta kendinizi dışa dönük ve arkadaş canlısı bir kişi olarak hissediyorsunuz?*					
10. Kendinizi hangi sıklıkta okuldaki kişilere yakın hissediyorsunuz?*					
11. Kendinizi hangi sıklıkta okulda dışlanmış olarak hissediyorsunuz?					
12. Hangi sıklıkta okuldaki ilişkilerinizin samimi olduğunu hissediyorsunuz?*					
13. Hangi sıklıkta okulda kimse tarafından tanınmadığınızı hissediyorsunuz?					
14. Hangi sıklıkta okuldaki diğer insanlardan ayrı durduğunuzu hissediyorsunuz?					
15. Hangi sıklıkta okulda istediğiniz zaman arkadaş edinebileceğinizi hissediyorsunuz?*					
16. Hangi sıklıkta okulda sizi gerçekten anlayan insanlar olduğunu hissediyorsunuz?*					
17. Hangi sıklıkta İçine kapanık olduğunuzu hissediyorsunuz?					
18. Hangi sıklıkta okulda insanlar olduğunu ama paylaştığımız bir şey olmadığınızı hissediyorsunuz?					
19. Hangi sıklıkta okulda konuşabileceğiniz insanlar olduğunu hissediyorsunuz?*					
20. Hangi sıklıkta okulda yardım alabileceğiniz insanlar olduğunu hissediyorsunuz?*					

* Ters çevrilen maddeler

Ek-3: Beş Faktörlü Kişilik Ölçeği Kısa Formu

	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman
Kendimi içine kapanık biri olarak görüyorum.					
Kendimi dışa dönük, sosyal biri olarak görüyorum.					
Kendimi genellikle güvenilir biri olarak görüyorum.					
Kendimi başkalarının hatasını bulma eğiliminde biri olarak görüyorum.					
Kendimi yavaş hareket etme eğiliminde olan biri olarak görüyorum					
Kendimi bir işi tam yapacak biri olarak görüyorum.					
Kendimi rahat ve stresle başa çıkabilen biri olarak görüyorum					
Kendimi kolay sinirlenen biri olarak görüyorum.					
Kendimi çok az sanatsal ilgisi olan biri olarak görüyorum					
Kendimi yaratıcı biri olarak görüyorum.					

Ek-4: Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu

YOUNG İNTERNET BAĞIMLILIĞI TESTİ - KISA FORMU (YİBT-KF)

AÇIKLAMA: Lütfen aşağıdaki sorularda belirtilen durumları hangi sıklıkta yaşadığınızı belirtiniz. Lütfen her soru için

sadece bir seçeneği işaretleyiniz ve hiçbir soruyu boş bırakmayınız.

1-Hiçbir zaman, 2-Nadiren, 3-Bazen, 4-Sıklıkla, 5-Her zaman

	1	2	3	4	5
1. Hangi sıklıkta planladığınızdan daha fazla internette kalırsınız?	()	()	()	()	()
2. Hangi sıklıkta ailenizle ilgili işleri ihmal ederek internette daha fazla zaman harcarsınız?	()	()	()	()	()
3. Okul veya ders ile ilgili çalışmalarınız hangi sıklıkta internette harcadığınız süre yüzünden zarar görmektedir?	()	()	()	()	()
4. Birileri internette ne yaptığınızı sorduğunda hangi sıklıkta sır gibi saklar veya savunmaya geçersiniz?	()	()	()	()	()
5. Birileri siz internette iken canınızı sıkarsa hangi sıklıkta onları tersler, onlara bağırır ve öfkeli davranırsınız?	()	()	()	()	()
6. Hangi sıklıkta gece internette harcadığınız süre yüzünden uykusuz kalırsınız?	()	()	()	()	()
7. İnternete bağlı değilken hangi sıklıkta internetle avunur veya internete bağlı olduğunuz hayalini kurarsınız?	()	()	()	()	()
8. İnternette iken hangi sıklıkta kendinizi 'birkaç dakika daha' derken bulursunuz?	()	()	()	()	()
9. Hangi sıklıkta internette harcadığınız zamanı azaltmak için uğraşırsınız ve başarısız olursunuz?	()	()	()	()	()
10. Ne kadar süre internette olduğunuzu hangi sıklıkta saklamaya çalışırsınız?	()	()	()	()	()
11. Hangi sıklıkta başkalarıyla dışarı çıkmak yerine internette daha fazla zaman harcamayı tercih edersiniz?	()	()	()	()	()
12. İnternete bağlanamadığınızda hangi sıklıkta kendinizi bunalımda, karamsar ve sinirli hissedip, internete bağlandığınızda bu şikayetlerinizin hemen geçtiğini görürsünüz?	()	()	()	()	()

Ölçek kaynak gösterilerek kullanılabilir.

ÖZ GEÇMİŞ

Sinem BOYDAKOĞLU; 2020 yılında Beykent Üniversitesi Psikoloji bölümünden onur derecesi mezun oldu. Lisans eğitimi sürecinde Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi ve Kanuni Sultan Süleyman Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde stajyer psikolog olarak görev aldı, gönüllü çalışmalara katıldı. 2020 yılında İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji tezli yüksek lisans programına başladı. Okul eğitimi yanı sıra, çeşitli test ve terapi ekollerine dair eğitimlere katılım göstermeye devam etmektedir. Şu an rehabilitasyon merkezinde tecrübeler edinen Psk. Sinem BOYDAKOĞLU çalışmaya devam etmekte ve online terapi ile danışan görmeyi sürdürmektedir.