



T.C.
İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET BAĞIMLILIĞININ
YALNIZLIK VE MUTLULUK İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İsmail KARATAŞ

Malatya-2025

T.C.
İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET BAĞIMLILIĞININ
YALNIZLIK VE MUTLULUK İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İsmail KARATAŞ

Danışman: Doç. Dr. Nilgün ÖZTÜRK

Malatya-2025

	KABUL ONAY FORMU	Doküman No	
İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ		Yayın Tarihi	
		Revizyon No	
		Revizyon Tarihi	
		Sayfa No	

T.C.

İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

**ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET BAĞIMLILIĞININ
YALNIZLIK VE MUTLULUK İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

DANIŞMAN

HAZIRLAYAN

Doç. Dr. Nilgün ÖZTÜRK

İsmail KARATAŞ

Jürimiz tarafından 13/01/2025 tarihinde yapılan tez savunma sınavı sonucunda bu tez **oybirliği** ile başarılı bulunarak Eğitim Bilimleri **Ana Bilim Dalı** Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul etmiştir.

Jüri Üyelerinin Unvanı Adı Soyadı

İmza

1. Doç. Dr. Nilgün ÖZTÜRK

.....

2. Dr. Öğr. Üyesi Engin TURĞUT

.....

3. Dr. Öğr. Üyesi Nuri ERDEMİR

.....

O N A Y

Bu tez, İnönü Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri üyeleri tarafından kabul edilmiş ve Enstitü Yönetim Kurulu'nun/...../..... tarih ve/..... sayılı kararıyla da uygun görülmüştür.

Prof. Dr. Eyüp İZCİ

Enstitü Müdürü

ONUR SÖZÜ

Doç. Dr. Nilgün ÖZTÜRK danışmanlığında yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “*Ortaokul Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Yalnızlık ve Mutluluk ile İlişkisinin İncelenmesi*” başlıklı bu çalışmanın bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın tarafımdan yazıldığını ve yararlandığım bütün yapıtların hem metin içinde hem de kaynakçada yöntemine uygun biçimde gösterilenlerden oluştuğunu belirtir, bunu onurumla doğrularım.

İsmail KARATAŞ



ÖNSÖZ

İlk olarak yüksek lisans tezimin her aşamasında bana yardımcı olan, akademik desteğini, zamanını, bilgi ve deneyimlerini benden esirgemeyen, beni çalışmaya motive eden, sabırla ve büyük bir titizlikle araştırmamın gelişip büyümesinde bana rehberlik eden çok kıymetli, değerli hocam, tez danışmanım Sayın Doç. Dr. Nilgün ÖZTÜRK'e teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimim boyunca hem akademik hemde kişisel olarak gelişmeye katkı sağlayan değerli hocalarım Prof. Dr. Mustafa KUTLU , Prof. Dr. Özcan SEZER, Prof. Dr. Taşkın YILDIRIM, Prof. Dr. Abdullah ATLI ve Dr. Öğr. Üyesi Yüksel ÇIRAK'a teşekkürlerimi sunuyorum. Ayrıca tez savunma jürimde yer alarak değerli eleştirileri ile tezimin gelişimine katkıda bulunan değerli jüri üyeleri Dr. Öğr. Üyesi Nuri ERDEMİR ve Dr. Öğr. Üyesi Engin TURĞUT'a teşekkür ederim.

Tüm hayatım boyunca beni her zaman destekleyen, bana güvenen annem Adile KARATAŞ'a babam Mehmet KARATAŞ'a ve bütün aileme teşekkür ederim. Ayrıca yüksek lisans öğrenimin boyunca başından sonuna kadar bana her konuda desteklerini esirgemeyen, sabırla yanımda olan değerli eşim Nilüfer KARATAŞ'a ve mutluluk kaynağım olan kızım Asmin'e teşekkür ediyorum.

Bu süreçte isimlerini tek tek buraya yazamadığım, saygı değer arkadaşlarıma ve dostlarıma teşekkürlerimi borç bilirim.

İsmail KARATAŞ

Malatya, 2025

ÖZET

ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET BAĞIMLILIĞININ YALNIZLIK VE MUTLULUK İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

KARATAŞ, İsmail

Yüksek Lisans, İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Nilgün ÖZTÜRK

Ocak-2025, xiii+114 sayfa

Bu araştırmanın amacı, ortaokul öğrencilerinde internet bağımlılığının cinsiyet, sınıf düzeyi, anne öğrenim düzeyi, baba öğrenim düzeyi, akademik başarı durumu, ekonomik durum, internete girmek için kullanılan araç, interneti kullanım süresi, interneti kullanım amacı değişkenleri açısından farklılık gösterip göstermediğini ve ortaokul öğrencilerinde internet bağımlılığının, yalnızlık ve mutluluk ile ilişkisini incelemektir.

Araştırmanın örneklemi, 2021-2022 eğitim-öğretim yılında Adıyaman ili Merkez ilçesindeki farklı okullarda eğitimlerine devam eden 927 ortaokul öğrencisidir. Araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Çocuk Temelli Yalnızlık Ölçeği 5-8. Sınıflar Formu ve Okul Çocuklarının Mutluluk Envanteri kullanılmıştır. Öğrencilerin internet bağımlılığı düzeylerinin çeşitli demografik değişkenlere göre anlamlılık analizleri t Testi, ANOVA, değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson Korelasyon analizi ve yalnızlık ile mutluluk düzeylerinin internet bağımlılığının yordayıcı rolünü incelemek için çoklu regresyon analizi yapılmıştır.

Araştırmada öğrencilerin cinsiyet, sınıf düzeyi, interneti kullanım süresi ve interneti kullanım amacı ile internet bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Anne öğrenim düzeyi ve baba öğrenim düzeyi, akademik başarı durumu, ekonomik durum, internete girmek için kullanılan araç ile internet bağımlılığı

arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Öğrencilerin internet bağımlılığı ile yalnızlık düzeyi arasında pozitif yönlü, orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu, internet bağımlılığı ile mutluluk arasında negatif yönlü, orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu, ortaokul öğrencilerinde yalnızlık ile mutluluk düzeyi arasında negatif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Yalnızlık ve mutluluk düzeyinin internet bağımlılığını anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Araştırmadan elde edilen bulgular alanyazın ışığında tartışılarak önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: İnternet bağımlılığı, yalnızlık, okul mutluluğu, ortaokul öğrencileri



ABSTRACT

AN EVALUATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN INTERNET ADDICTION, LONELINESS AND HAPPINESS IN MIDDLE SCHOOL STUDENTS

KARATAŞ, İsmail

Master, İnönü University, Institute of Educational Sciences
Department of Guidance and Psychological Counseling

Thesis Supervisor Assoc. Dr. Nilgün ÖZTÜRK

January-2025, xiii+114 pages

This research seeks to discuss whether internet addiction in middle school students differs in terms of variables such as sex, grade level, mother's educational level, father's educational level, academic standing, economic status, the device used to browse the internet, duration of internet use, and purpose of internet use, and to investigate the relationship between internet addiction, loneliness, and happiness in middle school students.

The research sample consists of 927 middle school students attending different schools in Adıyaman province, Merkez district in the 2021-2022 school year. For this research, the Personal Information Form, Internet Addiction Test, and Children's Loneliness Scale were used as data collection tools 5-8. The Classroom Form and School Children's Happiness Inventory were used as well. T-test and ANOVA were used to analyze the significance of students' internet addiction levels based on various demographic variables, Pearson Correlation analysis was utilized to examine the relationship between these variables, and the multi-regression analysis was conducted to investigate the predictor role of internet addiction on loneliness and happiness levels.

The research revealed a statistically significant difference between internet addiction and students' sex, grade level, and duration and purpose of internet use. However, no statistically significant difference was found between internet addiction and parent's educational levels, academic standing, economic status, and the device used to browse the internet. It was found that there is a moderately significant positive

correlation between students' internet addiction and loneliness levels, a moderately significant negative correlation between internet addiction and happiness, and a moderately significant negative correlation between loneliness and happiness levels in middle school students. It is seen that loneliness and happiness significantly predicted students' internet addiction. The findings gathered from this research are discussed in light of the literature, and recommendations are provided.

Keywords: Internet addiction, loneliness, school happiness, middle school students



İÇİNDEKİLER

ONUR SÖZÜ.....	i
ÖNSÖZ.....	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER.....	vii
ŞEKİLLER LİSTESİ	xi
TABLolar LİSTESİ	xii
KISALTMALAR LİSTESİ	xiii

BÖLÜM I

1. GİRİŞ

1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı	8
1.3. Araştırmanın Problemi	9
1.4. Araştırmanın Önemi.....	9
1.5. Araştırmanın Varsayımı	14
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları	14
1.7. Tanımlar	14

BÖLÜM II

2. KURAMSAL BİLGİLER VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. İnternet Bağımlılığı	15
2.1.1. Bağımlılık	15
2.2. İnternet Bağımlılığı	16
2.2.3. İnternet Bağımlılığını Açıklayan Kuramsal Modeller.....	17
2.2.3.1. Davis'in Bilişsel-Davranışçı Modeli	17
2.1.3.2. Caplan'ın İnternet Bağımlılığı Modeli	17
2.1.3.3. Suler'ın İnternet Bağımlılığı Modeli	18
2.1.3.4. Nörobiyolojik Model	19
2.1.3.5. LaRose ve diğerlerinin Sosyal Bilişsel Modeli.....	20
2.1.3.6. Liu ve Kao'nun Kişilerarası İlişkiler Modeli.....	20
2.1.4. İnternet Bağımlılığının Tanı Kriterleri	20

2.1.4.1. Goldberg'in İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri	21
2.1.4.2. Young'un İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri	22
2.1.4.3. Beard ve Wolf'un İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri.....	22
2.1.4.4. Griffiths'in İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri	23
2.1.5. Çocuk ve Ergenlerde İnternet Kullanımı.....	24
2.1.6. İnternet Bağımlılığının Etkileri	25
2.2. Yalnızlık.....	26
2.2.1. Yalnızlığın Nedenleri	26
2.2.2. Yalnızlığı Açıklayan Kuramlar	28
2.2.2.1. Psikanalitik Yaklaşım	28
2.2.2.2. Varoluşçu Yaklaşım.....	28
2.2.2.3. Bilişsel Yaklaşım	29
2.2.2.4. Danışan Merkezli Yaklaşım.....	30
2.2.3. Yalnızlığın Türleri	30
2.2.4. Yalnızlığın Etkileri	31
2.3. Mutluluk.....	32
2.3.1. Mutluluk Kavramının Tanımı.....	32
2.3.2. Mutluluk Kuramları.....	33
2.3.2.1. Uyum Kuramı	33
2.3.2.2. Erek (Amaç) Kuramı	33
2.3.2.3. Etkinlik Kuramı	34
2.3.2.4. Aşağıdan Yukarıya ve Yukarıdan Aşağıya Kuramı	34
2.3.2.5. Yargı Kuramı	34
2.3.3. Mutluluğu Etkileyen Faktörler	35
2.3.4. Çocuk ve Ergenlerde Mutluluk	36
2.3.5. Okul Mutluluğu	36
2.4. İlgili Araştırmalar.....	37
2.4.1. İnternet Bağımlılığı ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar	37
2.4.2. İnternet Bağımlılığı ile İlgili Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar	40
2.4.3. Yalnızlık ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar	43
2.4.4. Yalnızlık ile İlgili Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar	45
2.4.5. Okul Mutluluğu ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar	48
2.4.6. Okul Mutluluğu ile İlgili Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar	51

BÖLÜM III

3. YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli	54
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	55
3.3. Veri Toplama Süreci ve Araçları	56
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	57
3.3.2. İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ)	57
3.3.3. Çocuk Temelli Yalnızlık Ölçeği 5-8. Sınıflar Formu (ÇTYÖ)	57
3.3.4. Okul Çocuklarının Mutluluk Envanteri (OÇME).....	58
3.4. Verilerin Analizi.....	59

BÖLÜM IV

4. BULGULAR

4.1. Cinsiyet Değişkeni Açısından İnternet Bağımlılığı Puanlarının Analizine Dair Bulgular.....	61
4.2. Sınıf Düzeyi Değişkeni Açısından İnternet Bağımlılığı Puanlarının Analizine Dair Bulgular.....	62
4.3. Baba Öğrenim Düzeyi Değişkeni Açısından İnternet Bağımlılığı Puanlarının Analizine Dair Bulgular	63
4.4. Anne Öğrenim Düzeyi Değişkeni Açısından İnternet Bağımlılığı Puanlarının Analizine Dair Bulgular	63
4.5. Önceki Dönem Okul Başarı Durumu Değişkeni Açısından İnternet Bağımlılığı Puanlarının Analizine Dair Bulgular.....	64
4.6. Ailenin Ekonomik Durum Değişkeni Açısından İnternet Bağımlılığı Puanlarının Analizine Dair Bulgular	65
4.7. İnternete Girmek İçin Kullanılan Araç Değişkeni Açısından İnternet Bağımlılığı Puanlarının Analizine Dair Bulgular.....	65
4.8. Günlük İnternet Kullanma Süresi Değişkeni Açısından İnternet Bağımlılığı Puanlarının Analizine Dair Bulgular.....	66
4.9. İnternet Kullanma Amacı Değişkeni Açısından İnternet Bağımlılığı Puanlarının Analizine Dair Bulgular	67
4.10. İnternet Bağımlılığı, Yalnızlık ve Mutluluk Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular.....	68

4.11. Öğrencilerin Yalnızlık ve Mutluluk Düzeylerinin İnternet Bağımlılığını Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizine Yönelik Bulgular	69
---	----

BÖLÜM V

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

5.1. Ortaokul Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesine İlişkin Tartışma ve Yorum	71
5.2. Ortaokul Öğrencilerinin Yalnızlık ve Mutluluk Düzeyinin İnternet Bağımlılığını Yordamasına İlişkin Tartışma ve Yorum	77

BÖLÜM VI

6. ÖNERİLER

6.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler	80
6.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler	80
KAYNAKÇA	82
EKLER	105
Ek 1. Yönetim Kurulu Kararı	105
Ek 2. Etik Kurul Kararı	106
Ek 3. Araştırma İzni	107
Ek 4. Ölçek Kullanım İzinleri	108
Ek 5. Veri Toplama Aracı	111

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: Suler'in (1999) Maslow'un İhtiyaçları Hiyerarşisini Temel Alan İnternet Bağımlılığı Modeli	19
---	----



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Öğrencilerin Sosyodemografik Özelliklerinin Dağılımı (f=927)	55
Tablo 2. İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ), Çocuk Temelli Yalnızlık Ölçeği (ÇTYÖ) ve Okul Çocuklarının Mutluluk Envanteri (OÇME) Ölçeği Betimsel İstatistikleri (n:927)	59
Tablo 3. Cinsiyete Göre İnternet Bağımlılığına İlişkin t Testi Sonucu	61
Tablo 4. Sınıf Düzeyine Göre İnternet Bağımlılığına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonucu	62
Tablo 5. Baba Öğrenim Düzeyine Göre İnternet Bağımlılığına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonucu	63
Tablo 6. Anne Öğrenim Düzeyine Göre İnternet Bağımlılığına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonucu	64
Tablo 7. Bir Önceki Dönem Okul Başarı Durumuna Göre İnternet Bağımlılığına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonucu	64
Tablo 8. Ailenin Ekonomik Durumuna Göre İnternet Bağımlılığına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonucu	65
Tablo 9. İnternete Girmek İçin Kullanılan Araca Göre İnternet Bağımlılığına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonucu	66
Tablo 10. Günlük İnternet Kullanma Süresine Göre İnternet Bağımlılığına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonucu	66
Tablo 11.İnternet Kullanma Amacına Göre İnternet Bağımlılığına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonucu	67
Tablo 12.İnternet Bağımlılığı, Yalnızlık ve Mutluluk Düzeyi Arasındaki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Analiz Sonuçları	68
Tablo 13.Öğrencilerin Yalnızlık ve Mutluluk Düzeyinin İnternet Bağımlılığını Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	69

KISALTMALAR LİSTESİ

ÇTYÖ	: Çocuk Temelli Yalnızlık Ölçeği
DSM	: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
İBÖ	: İnternet Bağımlılığı Ölçeği
MEB	: Milli Eğitim Bakanlığı
OÇME	: Okul Çocuklarının Mutluluk Envanteri
ODTÜ	: Orta Doğu Teknik Üniversitesi
TÜBİTAK	: Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu
TÜVEKA	: Türkiye Üniversiteler ve Araştırma Kurumları Ağı

BÖLÜM I

1. GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın dayandığı problem durumu, araştırmanın amacı, araştırmanın önemi, araştırmada cevabı aranan sorular, araştırmadaki sınırlılıklar, araştırmada kabul edilen sayıltı ve tanımlar bulunmaktadır.

1.1. Problem Durumu

İnsanlar yaşamlarını kolaylaştırmak için her dönem yeni şeyler üretme, teknolojik buluşlar yapma amacıyla olmuşlardır. Bu teknolojik buluşlardan birinin de 20. Yüzyılda ortaya çıkan ve hızlıca gelişen internet teknolojisi olduğu bilinmektedir. Büyük bir hızla gelişmekte olan internet teknolojisi ile birlikte internetin kullanım alanları giderek artmakta ve insanlar için vazgeçilmez bir araç haline gelmektedir. İnternet teknolojisinin günümüzde iletişim, eğlence, araştırma, eğitim, alışveriş gibi birçok alanda kullanıldığı görülmektedir. İnternet teknolojisinin farklı alanlarda kullanılması bir yandan insanların hayatını kolaylaştırırken diğer yandan internetin aşırı kullanılması olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir (Caplan, 2003).

İnternetin Sovyet Rusya ve Amerika Birleşik Devletleri arasındaki rekabetle ortaya çıktığı belirtilmektedir. Sovyet Rusya'nın 1957'de ilk yapay uyduyu uzaya göndermesi üzerine ABD Savunma Bakanlığının 1962'de ülkelere yapılabilecek bir nükleer saldırıdan sonra bir yerde hasar görülse dahi çalışabilecek askeri bilgisayar ağını yapmalarıyla internet teknolojisinin başladığı bilinmektedir (Bölükbaş, 2003). İnternet teknolojisi başlangıçta askeri amaçlar için kullanılsa da sonrasında geliştirilen web

tarayıcısı gibi araçlarla askeri kullanımın dışında tüm dünyada farklı amaçlar için kullanılmaya başlandığı görülmektedir (Musetti ve Corsano, 2018).

Ülkemizdeki ilk internet ağı ise 1986 yılında inşa edilen Türkiye Üniversiteler ve Araştırma Kurumları Ağı (TÜVEKA)'dır. Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu (TÜBİTAK) ve Orta Doğu Teknik Üniversitesi'nin (ODTÜ) 1991 yılındaki ortak çalışmaları sonucunda kamu kurumlarının ve üniversitelerin ODTÜ üzerinden internete erişimi için merkezi bir ağın oluşturulduğu görülmektedir. İnternet ağı ile ilgili gelişmelerin daha sonraki yıllarda devam ettiği ve TÜBİTAK-ODTÜ işbirliği ile 1993 yılında global internete bağlandığı, TURNET aracılığı ile de 1996 yılında ticari kurumlar ve evlerde internet kullanımına başlandığı görülmektedir (Çağıltay, 1997; Parlak, 2005). Teknolojideki gelişmelerle birlikte günümüzde pek çok özel ağ bağlantısı ile internet kullanılmaktadır (Çakır ve Topçu, 2005). İnternet kullanımında maliyetlerin düşmesiyle ve ADSL bağlantılarının gelişmesiyle internetin gelişimine hızla devam ettiği görülmektedir (Odabaşıoğlu, vd., 2007).

Günümüzde evde, ofiste, araçta, cebimizde, çantamızda taşıyabileceğimiz kablosuz internet ağları sayesinde hemen hemen her yerde internete erişilebilmektedir (Turan, 2015). Türkiye İstatistik Kurumu'nun [TÜİK], (2021a) bilişim teknolojileri kullanım araştırması verilerine göre 2021 yılında hanelerde internete erişim oranı %92'dir. Dünya genelinde internet kullanım oranları araştırmaları yapan bir ajans olan We Are Social'ın "Digital 2024" raporuna göre dünya genelinde aktif internet kullanıcı sayısının 5,35 milyar kişi olduğu ve toplam dünya nüfunun yüzde 66'sını oluşturduğu görülmüştür. Aynı raporda Türkiye'deki internet kullanıcı sayısının ülke nüfusunun yüzde 85'ini oluşturduğu görülmüştür (We Are Social, 2024). Kullanım oranlarının yaygın olması ise internetin bütün dünyada hayatın önemli bir parçası haline geldiğini düşündürmektedir (Nalwa ve Anand, 2003)

İnternet yaşamın her alanında kullanıcılarına kolaylıklar sağlamakta (Eftekin, 2015) özellikle akıllı telefonlar üzerinden iletişim, alışveriş, sağlık, eğitim, gibi birçok işlem internet aracılığıyla yapılabilmektedir (Gencer, 2017). Yetişkinler, alışveriş yapma, piyasayı takip etme ve ticari işler yapma, iletişim kurma, müzik dinleme, film izleme, oyun ve eğlence gibi amaçlarla internet teknolojisinden yararlanırken (Akgül, 2023; Arcan ve

Yüce, 2016) öğrenciler ise interneti daha çok iletişim, eğlence gibi amaçlar ve ödev araştırma, proje gibi alanlarda bilgiye ulaşma aracı olarak kullanabilmektedir (Selfhout, vd.,2009). Alanyazında internet kullanımının yararlarını gösteren araştırmalar bulunmaktadır. Kop ve Yiğit'in (2017) ortaokul öğrencilerinin internet kullanımını inceledikleri araştırmalarında, çocukların eğitim, eğlence ve iletişim kurma gibi alanlarda interneti kullandıkları görülmektedir. Cömert ve Güven'in (2018) yaptığı araştırmanın bulgularında da yetişkinlerin iletişim, alış veriş yapma, çocuklar için faydalı bilgilere, eğitici programlara ulaşma, iletişim kurma, zamandan tasarruf etme, dünyadaki gelişmeleri takip etme ve bilgi edinme amacıyla interneti kullandıkları görülmüştür. Kullanıcılarının yaşamını birçok açıdan kolaylaştıran internetin kullanım sıklığının da önemli olduğu ilgili alanyazında belirtilmektedir (Chou ve Hsiao, 2000).

We Are Social'ın (2024) raporuna göre 16-64 yaş arası insanların internette geçirdikleri ortalama günlük süre dünyada 6 saat 40 dakika iken; ülkemizde bu süre 6 saat 57 dakika şeklindedir. TÜİK'in (2024) 11-14 yaş arasındaki ortaokul öğrencilerinin internet kullanımıyla ilgili araştırmasının sonuçlarına göre öğrencilerin %94,7'si internet kullanmakta ve %54,4'ü günlük iki saatin üzerinde internette vakit geçirmektedir. Bu veriler internetin günümüzde sık kullanıldığını göstermektedir. İnternetin günlük olarak aşırı ve sık kullanılması ise bireyi bağımlı hale getirebilmektedir (Acier ve Kern, 2010; Cengizhan, 2005). Young (2007) internet bağımlılığını; bireyin internet kullanımını kontrol altına alamaması sonucu sosyal hayatında, mesleki hayatında ve diğer kişiler ile ilişkilerinde sorunlar yaşaması şeklinde tanımlamaktadır. İnternet bağımlılığı, internetin aşırı kullanılması sonucu kullanıcının zarar görmesine yol açan, genellikle kompulsif davranış içeren zihinsel bir durum olarak görülmektedir. İnternet bağımlılığı, sorunlu internet kullanımı, kompulsif internet kullanımı, aşırı internet kullanımı ve patolojik internet kullanımı gibi farklı kavramlarla da ifade edilmektedir (Bayraktar, 2001). İnternet bağımlılığı için internette geçirilen ortalama günlük sürenin ne kadar olabileceğiyle ilgili alanyazında tam bir fikir birliğinin sağlanmadığı görülmektedir. Bazı araştırmalar günde 8 saatten fazla interneti kullanan bireylerin internet bağımlısı olduğunu belirtirken (Balta ve Horzum, 2008; Öztürk, vd., 2007), günde 5 saatten fazla internet kullanan bireylerin internet bağımlısı olabileceğini iddia eden başka araştırmalar da bulunmaktadır (Odacı ve Kalkan, 2010). İnternet kullanım süresinin artmasının internet bağımlılığı riskini

artırabileceği göz önünde bulundurulduğunda (Chou ve Hsiao, 2000; Kim ve Davis, 2009) çocuk ve ergenlerin internette geçirdikleri sürenin uzun olmaması önemli görülmektedir. Ergenlerin fiziksel ve ruhsal gelişimleri arasındaki dengesizlik ile içinde bulundukları gelişim döneminin özellikleri olan yüksek risk alma, heyecan ve yenilik arama davranışları nedeniyle bağımlı olma riskleri diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olabilmektedir (Crews, vd., 2007)

İlgili alanyazında ortaokula giden ergenlerin bilişsel, duygusal ve sosyal açıdan değişimlerin hızlı yaşandığı bir dönemde olmaları nedeniyle bu gelişim dönemindeki bireylerin internet bağımlısı olma riskinin yüksek olabileceği belirtilmektedir (Kuss, vd., 2014; Yang ve Tung, 2007). 10-14 yaş aralığındaki ortaokul öğrencileri erken ergenlik denilebilecek bir gelişim dönemini temsil etmektedir (Ertuğrul ve Eker 2019). Bu dönemde büyüme ve olgunlaşmayla ilgili değişimlerin yoğun bir şekilde yaşandığı (Yavuzer, 2010), başarılı olma, konuşma, anlaşılma, güven hissetme, ait olma, gibi ihtiyaçların ön planda olduğu görülmektedir (Kulaksızoğlu, 2011). Bu döneminin özellikleri göz önüne alındığında internete kolayca ulaşılabilmesi, yüz yüze iletişime gerek olmadan bireylerin kendini kolayca ifade edebilmesi, sosyalleşme imkanı sağlaması, bir gruba ait olmaya imkan vermesi, denetimin az olması ve sorumluluk gerektirmemesi gibi özellikler çocuk ve ergenler için internet kullanımını teşvik edebilecek unsurlar olarak belirtilmektedir (Ögel, 2014).

İnternetin teşvik edici ortamında fazla vakit geçiren çocuk ve ergenlerde bazı duygu ve davranış problemleri görülebilmektedir. Bireylerin internet kullanımı nedeniyle olumsuz etkilendikleri temel alanlar bilişsel, fiziksel ve psikososyal alanlardır (Murali ve George, 2007). İnternetin bilişsel etkileri, sürekli olarak interneti düşünme, günlük yaşamda yapılması gereken sorumlulukları erteleme (Ceyhan, 2011), akademik başarının düşmesi (Cengizhan, 2005; İslam, vd., 2020; Öztürk, vd., 2007), yaratıcı düşünmenin olumsuz etkilenmesi (Akbulut, 2013), verimsiz ders çalışma alışkanlıkları, sınıfta kalma (Young, 1996) yaşanan sorunlardan sayılabilir. İnternet kullanımının fiziksel etkileri ise yanlış oturma pozisyonları, düzensiz yatma saatleri, hareketsizlik, konuşma problemleri, iştahsızlık, öğün atlama (Gür, vd., 2016), göz hastalıkları, radyasyona maruz kalma, (Shields ve Behrman, 2000), sırt ve boyun ağrısı, baş ağrısı, eklem ve kas ağrısı (Kuzu, vd., 2008; Muslu ve Bolışık, 2009), yorgunluk, uykusuzluk (Cheung ve Wong, 2011) sorunları

görülebilmektedir. İnternetin psikososyal etkileri ise internette geçirilen sürenin artmasıyla çocuk ve ergenlerde depresyon (Seki, 2019), fobi, obsesyon, anksiyete (Kelleci, vd., 2009), düşük benlik saygısı (Niemz, vd., 2005), aile içi ilişkilerin olumsuz etkilenmesi, arkadaşlık ilişkilerinde bozulma (Karagülle ve Çaycı, 2014) gibi sorunlara daha fazla rastlanabilmektedir. İnternette uzak kalan ergenlerde endişeli, üzgün ve sıkıntılı hissetme (Özçelik, 2016), internette fazla vakit geçirebilmek için yalan söyleme (Arslan, 2017) gibi davranışlar da görülebilmektedir. Köse'ye (2013) göre 13-14 yaş grubundaki çocukların bazıları internette oyun oynama nedeniyle yüz yüze iletişimden uzaklaşabilmekte ve sosyalleşemede, ailesine vakit ayırmada sorun yaşayabilmektedirler. Dolayısıyla ilgili alanyazında yapılan araştırmalardan elde edilen bulgular farklı gelişim alanları ile internet kullanımının ilişkili olabileceğini düşündürmektedir.

Sosyal gelişim alanında erken ergenlik dönemindeki ortaokul öğrencileri için oldukça önemli bir gelişim alanını oluşturmaktadır. Bu gelişim döneminde, ergen için aile ilişkileri önemini korumaya devam ederken (Nickerson ve Nagle, 2005) akran ilişkileri giderek daha önemli olmaya başlar ve ergenler akranları ile daha fazla zaman geçirerek aktivitelere katılırlar ve hatta bu durum ergenler için akademik başarıdan daha önemli bir konu olmaya başlar (Zarrett ve Eccles, 2006). Ancak akranları ile bağ kuramayan erken ergenler yalnızlığı deneyimleyebilir. İlgili alanyazında yalnızlık yaşayan ergenlerin internet bağımlılığı riski altında olduğu ve bu durumun ergenleri akran ilişkilerinden daha da uzaklaştırdığı belirtilmektedir (Morahan-Martin ve Schumacher, 2003). Bu bağlamda sosyal ortamlarda kendini ifade etmekte zorlanan ve yalnız kalan ergenler internete yönelebirlirler (Kwon, vd., 2011; Morahan ve Schumacher, 2000). Ergenlerin yalnızlıklarını gidermek için interneti fazla kullanmaları ve internette sosyal ilişkiler geliştirmeleri ise internet bağımlılığına yol açabilmektedir (Caplan, 2006). Yalnızlık, iletişimde ve sosyal ilişkilerde yeterli olmamayı belirtir (Copel, 1988).

Sosyal ilişkilerde yeterli olmayan ve yalnızlık yaşayan bireyler arkadaşlık kurmada ve bir gruba dahil olmada zorlanan kişilerdir (Morahan-Martin ve Schumacher, 2003). Bu bireyler duygularını kolayca ifade edememe, bazen öfke patlaması yaşama ve arkadaşları tarafından dışlanma gibi sorunlar yaşayabilirler (Baltacı, 2019; Haskan ve Yıldırım, 2014). Bu sorunlara ek olarak yalnızlık, öğrencilerin psikolojik sağlıklarını, iletişim kurma becerilerini ve akademik başarılarını olumsuz olarak etkileyebilmekte (Certel, vd., 2016);

mutlulukt (Özkaya, 2017), depresyon (Ceyhan ve Ceyhan, 2011), gibi sorunlara neden olabilmektedir; ayrıca yalnızlık intihar için bir risk faktörü oluşturabilmektedir (Chang, 2017).

Ergenlik dönemindeki bireylerin akranları ve diğer arkadaşlarıyla sohbet etme, bir topluluğa dahil olma, sosyal ilişkiler kurma gibi ihtiyaçları bulunurken (Yavuz, 2018), sosyal ilişkiler kurmada ise diğer yaş gruplarına göre daha fazla sorun yaşayabilirler (Frank ve Woodward, 1988). Dolayısıyla sosyal ilişki kurmada zorlanan bireyler çevrimiçi ortamlara yönelebilmektedir (Morahan ve Schumacher, 2000). Bireyler, çevrimiçi ortamlarda yüz yüze iletişime göre diğer insanların kendileriyle ilgili yargıları hakkında daha az kaygı duymaktadır (Caplan 2006; Joison, 2007). İnternet ortamındaki sosyal kaygının azalması ile sosyal ilişkiler daha kolay bir şekilde kurulabilmektedir (Bargh, vd., 2002). Bu nedenle ergenler gerçek hayattaki arkadaşlıklar ve sosyal ilişkiler yerine; internetteki arkadaşlıklar ve sosyal ilişkilere yönelebilmektedir (Fu, vd., 2010; Karakoç ve Taydaş, 2013). Ergenlerin yalnızlıklarını gidermek için internete yönelmeleri ve internette sosyal ilişkiler geliştirmeleri internet bağımlılığına neden olabilmektedir (Caplan, 2006).

İnternet bağımlılığının gelişmesinde bireyin mutluluk düzeyinin etkili olabileceğinin, düşük mutluluk düzeyine sahip bireylerin daha yoğun internet kullanım eğilimine sahip olabileceklerine alanyazında vurgu yapıldığı görülmektedir (Ansari, vd., 2016). Ayrıca internet bağımlılığı ile mutluluk arasında negatif bir ilişkinin olabileceği de belirtilmektedir (Akın, 2012).

Mutluluk veya öznel iyi oluşun tanımına bakıldığında, insanların yaşamlarına ilişkin değerlendirmelerinde duygusal yönden olumlu duygular hissetmeleri; bilişsel yönden ise yaşamlarından memnun olduklarına dair çıkarımlar yapmaları olarak tanımlandığı görülür (Diener ve Diener, 1996). Mutluluk, kişinin kendi eylemlerini özgürce seçmesinin, sorumluluklarını yapmasının, ahlaklı olmasının ve kendini gerçekleştirmesinin sonucundaki yetkinlik halidir (Cevizci, 2002). Aristoteles mutluluğu insanın yaşam amacı olarak görür ve her insanın mutluluğu aradığını belirtir (Büyükdüvenci, 1993). Mutluluk, bireyin ruh sağlığının değerlendirilmesinde önemli bir kriter olarak görülmektedir (Vaillant, 2003).

Mutluluk düzeyi yüksek olan kişilerin, daha çok olumlu duygular içinde olmaları ve tedirginlik, keder, öfke, kaygı gibi olumsuz duyguları daha az yaşamaları beklenmektedir. Mutluluk düzeyi düşük kişilerin ise yaşam doyumu düzeylerinin düşük olması ve öfke, üzüntü, gerginlik, depresyon gibi olumsuz duyguları daha çok yaşamaları beklenmektedir (Lucas, vd., 1996; Diener, vd., 1999). Erken ergenlik döneminde yüksek mutluluk düzeyine sahip bireylerin fiziksel şiddet, saldırganlık gibi olumsuz davranışları daha az sergiledikleri (Valois vd., 2006) çevresiyle daha az problem yaşadıkları ve diğer kişilerle başarılı ilişkiler kurdukları (Fogle, vd., 2002), umut, özsaygı, içsel kontrol odağı düzeylerinin ve akademik başarılarının yüksek olduğu (Gilman ve Huebner, 2006) görülmektedir.

Çocuk ve ergenlerin okul mutlulukları da ruhsal sağlıkları için önemli görülmektedir. Ortaokula giden öğrenciler yaklaşık 6-7 saatlik zamanlarını okulda geçirmektedir. Okulda mutlu olan öğrencilerin okula dair motivasyonlarının yüksek olduğu, devamsızlıklarının az olduğu ve daha başarılı oldukları bilinmektedir (Döş, 2013). Tian (2008), okul mutluluğunu; öğrencilerin okulda olumlu duygular içinde olmaları, mutlu vakit geçirmeleri ve genel olarak kendilerini iyi hissetmeleri olarak tanımlar. Okul mutluluğu, öğrencilerin akademik başarısı, ruhsal yönden ihtiyaçlarının karşılanması ve öğrencilerin okuldaki davranışları gibi etmenlerle ilişkili görülmektedir (Huebner ve Gilman, 2006). Okul mutluluğundaki azalma, arkadaşlık ilişkilerininin zayıflamasına, okul başarısının düşmesine, yalnızlığa, depresyona veya madde bağımlılığına yol açabilmektedir (Yücel ve Vogt-Yuan, 2016). Yalnız kalan (Hardie ve Tee, 2007), benlik saygısı düşen (Kim ve Davis, 2009) ve mutlu olmayan (Senol-Durak ve Durak, 2011) öğrenciler bu sorunlarla başa çıkabilmek için internete yönelebilmektedir.

Günümüzde internete erişimin kolaylaşmasıyla bereber internet kullanımı çocuk ve ergenler arasında hızla yaygınlaşmaktadır (Arısoy, 2009). TÜİK'in (2024) Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması çalışmasının bulgularına göre 6 ila 15 yaş arasında bulunan çocukların internet kullanım oranı 2013 yılında %50,8 iken 2024 yılında bu oranın %91,3 olduğu yani kullanım oranının arttığı görülmektedir. Çocuk ve ergenlerin internete yönelmelerinde pandemi döneminin de etkili olabileceği düşünülmektedir. COVID-19 pandemisi sırasında insanların evlerinde daha çok kalmalarına yönelik çabalarla birlikte, birçok insan internette daha fazla zaman geçirmeye başlamıştır (Wong, vd., 2021). Pandemi sürecinde ergenlerin interneti; uzaktan eğitime katılmanın yanı sıra sosyal iletişim

kurmak, bilgisayar oyunları oynamak, ödev yapmak, çeşitli konularda bilgi edinmek gibi farklı amaçlarla yaygın olarak kullandıkları görülmüştür (Dong, vd., 2020). Pandemi sırasında internette geçirilen günlük ortalama süre, pandemi öncesi döneme göre daha uzun olduğu için ergenlerin internet bağımlılığı olma risklerinin arttığı belirtilmektedir (Lin, 2020). Milli Eğitim Bakanlığı'nda (MEB) bu riskin farkında olup 2022-2023 eğitim öğretim yılı için rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinin planlanmasında temel alınmak üzere 'bilinçli teknoloji kullanımı' konusunu genel hedef olarak belirlemiştir. Bu durum internet bağımlılığının MEB tarafından da önemli bir sorun alanı olarak görüldüğünü göstermektedir.

İnternet kullanımının artması ve bunun sonucunda sorunlar yaşanması nedeniyle internet bağımlılığıyla ilgili çalışmaların arttığı ilgili alayazında görülmektedir (Altıntaş ve Öztapak, 2016). İnternet bağımlılığı ergenlerde birçok sorunla ilişkili olduğundan (Murali ve George, 2007) internet bağımlılığını etkileyen değişkenlerin belirlenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Bu araştırmada internet bağımlılığıyla ilişkisi incelenen değişkenlerden biri olan yalnızlıkla ilgili daha çok lise ve üniversite öğrencileri örnekleminde (Musetti, vd., 2020; Vishwakarma, vd., 2021) çalışmaların yapıldığı alanyazında görülmektedir. İnternet bağımlılığıyla ilişkisi incelenecek ikinci değişken olan mutlulukla ilgili alan yazında sınırlı sayıda araştırmanın yapılmış olduğu görülmüştür. Ortaokul öğrencilerinde yalnızlık ve mutluluğun internet bağımlılığıyla ilişkisine bakılmasının hem alanyazına katkı sağlayacağı hem de ruh sağlığı alanında çalışan uzmanlara yararlı bilgiler sunacağı düşünülmektedir. Bu kapsamda bu araştırmada, ortaokul öğrencilerinde internet bağımlılığının yalnızlık ve mutluluk ile ilişkisi incelenecektir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, ortaokul öğrencilerinde internet bağımlılığının çeşitli değişkenler (cinsiyet, sınıf düzeyi, anne öğrenim düzeyi, baba öğrenim düzeyi, akademik başarı durumu, ekonomik durum, internete girmek için kullanılan araç, interneti kullanım süresi, interneti kullanım amacı) açısından farklılık gösterip göstermediğini ve ortaokul öğrencilerinde internet bağımlılığının, yalnızlık ve mutluluk ile ilişkisini incelemektir.

1.3. Araştırmanın Problemi

Bu araştırmanın problem cümlesi “ortaokul öğrencilerinde internet bağımlılığı ile yalnızlık ve mutluluk arasında anlamlı bir ilişkisi bulunmakta mıdır?” ve “ortaokul öğrencilerinde demografik değişkenlere göre internet bağımlılığı anlamlı farklılık göstermekte midir? olarak belirlenmiştir. Araştırmanın amacı ve problem cümlesi kapsamında aşağıdaki sorulara cevap aranacaktır.

1- Ortaokul öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyleri; cinsiyete, sınıf düzeyine, akademik başarıya, annenin ve babanın öğrenim düzeyine ve ailenin ekonomik durumuna göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

2- Ortaokul öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyleri; interneti kullanım amacına, interneti kullanım süresine ve internete nereden bağlanıldığına göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

3- Ortaokul öğrencilerinin yalnızlık ve mutluluk düzeyleri ile internet bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

4- Ortaokul öğrencilerde yalnızlık ve mutluluk internet bağımlılığını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

1.4. Araştırmanın Önemi

İnternet, insanlık tarihindeki en yaygın ve en hızlı benimsenen teknoloji olarak (Firth, vd., 2019) günümüzde insanların vazgeçemediği bir nesne haline gelmiştir (Grover, vd., 2010). Dünya çapında, insanlar günde 6,5 saatten fazla zamanını çevrimiçi etkinliklerde harcamakta ve bu zaman dilimi insanların yaşamlarının neredeyse üçte birini internet kullanarak geçirdiğini göstermektedir (Kemp, 2023). Dolayısıyla günümüzde bu dijital çağda, çoğu çocuk erken çocukluktan itibaren (5 yaşından küçükken) internet kullanmaya başlamakta (Milanovic, 2018) ve internet; bilgi, eğitim, sosyal etkileşim ve eğlence için de önemli bir araç haline geldiği (Tsitsika, vd., 2009) için kullanım oranları da istikrarlı bir şekilde yaygınlaşmaktadır (Romero-López, vd., 2021). Bu oranların yüksek olması ise endişe yaratmakta ve çocuklar ve ergenler arasında internet bağımlılığının artan

yaygınlığı, daha fazla çocuk ve ergenin olumsuz ruh sağlığı sonuçları geliştirme riski altında olduğunu göstermektedir (Ayub, vd., 2023).

Alan yazında erken yaşta internet kullanımının internet bağımlılığı riskine yol açabileceği belirtilmektedir (Chen, vd., 2020). Erken ergenler, bilişsel olarak entellektüel ilgi alanlarını genişletme kapasitesine sahip olmalarına rağmen genellikle daha düşük düzeyde öz kontrole ve zayıf bilişle sahiptirler (Steinberg, 2003). Bu yüzden daha büyük ergenlere ve yetişkinlere göre internet bağımlılığı açısından erken ergenlerin daha yüksek bir risk grubunu oluşturdukları belirtilmektedir (Chen, vd., 2020; Hsieh, vd., 2021; Karababa, 2020a).

2022 yılında ortaokul çağındaki erken ergenlerde internet bağımlılığının tahmini küresel yaygınlığı %13,82 olarak ifade edilmektedir (Meng, vd., 2022). Chi ve arkadaşlarının (2020) yapmış olduğu araştırmada ise erken ergenlerin internet bağımlılığı oranının %15,3 olduğu ve bu oranın oldukça yüksek bir oran olarak belirtildiği görülmektedir. Taylan ve Işık (2015) tarafından yapılan çalışmada da, erken ergenler arasında internet bağımlılığı risk oranının %30,7 olduğu ve bu oranın lise dönemindeki ergenlerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Mertoğlu'nun (2020) araştırmasında ise ortaokul öğrencilerinin %1,6'sının internet bağımlısı, %26,7'sinin riskli internet kullanıcısı olduğu görülmüştür.

Ortaokul öğrencilerinin diğer bir ifadeyle erken ergenlerin internet bağımlılığını etkileyen özellikler ise farklılaşabilir. Young (1999), çocukluk ve ergenlik döneminde problemlili internet kullanımının/internet bağımlılığının yüksek oranda görülmesini, internet alanının kendisinin kaynaklanan özellikler ile çocukluk ve ergenliğin gelişimsel özellikleriyle açıklanabileceğine değinmektedir. İnternet alanının kendisinin kaynaklanan özellikleri arasında her yerde bulunabilmesi, gerçeklikten kaçış/kaçmak, etkileşim sunması ve heyecan gibi unsurlar yer alırken; çocuklar açısından ise yeni teknolojiye daha hızlı uyum sağlama, daha fazla zevk alma, gelişimsel değişiklikler ve akademik baskılar nedeniyle daha yüksek stres seviyeleri gibi unsurların etkenler arasında yer alabileceği vurgulanmaktadır (Lim ve Nam, 2020). Ayrıca ilgili alanyazında problemlili internet kullanıcılarının gerçeklikten kaçmak ve eğlence peşinde koşmak ve çevrimiçi ilişkiler aramak için interneti kullanmaya güçlü bir şekilde motive olduklarını, interneti

esas olarak bilgi aramak için kullanan bireylerin internet bağımlılığı yaşama olasılıklarının daha düşük olduğu belirtilmektedir (Park, vd., 2009).

Yaklaşık 11 ila 14 yaş arasındaki dönem olan erken ergenlik (Eccle, 1999), fiziksel, sosyal, psikolojik ve bilişsel alanlarda belirgin değişikliklerin meydana geldiği kritik bir gelişim dönemini temsil eder. Bu dönemde erken ergenlerin giderek daha karmaşık sosyal (örn. arkadaşlık), duygusal (örn. kaygı) ve bilişsel (örn. problem çözme) davranışlarda bulunmaya muktedir hale gelmeleri beklenir (Johnson ve Ptoplampu, 2008). Örneğin sosyal gelişim açısından erken ergenlerin sosyal ilişkilerinde kendilerini açmaları, sadık olma ve arkadaşları ile yakın olmak için akran grupları içerisinde olmaya çaba göstermeleri beklenir (Wiltz, 2005). Dolayısıyla bu dönem erken ergenlerin, kendilerini keşfettikleri, sosyal ağlarını kurma eğiliminde oldukları (Steinberg, 1996), yetişkin olmaya yaklaştıkça bağımsızlık isteklerinin arttığı (Dumas, vd., 2012), akademik hedeflerin belirlendiği (Karababa, 2020a), kimlik ve özerkliğin kurulduğu (Steinberg, vd., 1986) bir geçiş dönemi olarak dikkati çekmektedir.

Yukarıda ifade edildiği üzere erken ergenlik döneminde sosyal gelişim bağlamında sosyal ihtiyaçların karşılanması (kendini açma, yakınlık, sadakat vb.) önemli olduğu görülmektedir. Ancak sosyal ihtiyaçların karşılanmaması ise beraberinde yalnızlığı getirebilir (Ersanlı ve Koçyiğit, 2013). Sosyal ihtiyaçlarını gideremeyen bireylerde görülebilen yalnızlık duygusu (Heinrich ve Gullone, 2006), diğer gelişim dönemindeki bireylere oranla ergenler için daha fazla olumsuz etkiye neden olabilmektedir (Qualter, vd., 2015). Ergenlerde yalnızlığın depresyon (Vishwakarma, vd., 2021), sosyal içe dönüklük (Wiseman, vd., 2005), düşük benlik saygısı (Świtaj, ve diğ., 2015), umutsuzluk (Chang, vd., 2015) gibi birçok sorunla ilişkili olduğu görülmektedir. Yalnız kalan ve sosyal ilişkiler geliştirmede zorlanan ergenlerin bu ihtiyaçlarını giderebilmek ve sosyal destek almak için internete yönelebildikleri görülmektedir (Hardie ve Tee, 2007; Kwon, vd., 2011; Morahan-Martin ve Schumacher, 2003). Bu kapsamda yalnızlık internet bağımlığının gelişmesinde önemli bir etken olabilir. Erken ergenlerin yaşamış oldukları bu yalnızlık duygusunu giderebilmek ve sosyalleşme ihtiyaçlarını karşılamak için interneti bir fırsat olarak görebilecekleri ve bu durumun interneti kullanma olasılığını artırabileceği düşünülmektedir.

Sosyal ilişkiler gibi okul yaşantısında erken ergenler için önemlidir çünkü ergenler evde daha az zaman geçirip okulda yada akranlarıyla daha fazla zaman geçiriyorlar (Kotchick, vd., 2001). Dolayısıyla çocukların günün önemli bir bölümünü geçirdikleri okul ortamında mutlu olmaları önemli görülmektedir. Nitekim çocukların okul mutluluğunun genel yaşam doyumları ve mutluluklarıyla ilişkili olduğu bilinmektedir (Baltacı ve Akbulut, 2021). Çocukların akademik, sosyal ve psikolojik gelişimlerinin sağlıklı olması okulda mutlu olmalarına bağlı olabilmektedir (Bird ve Markle, 2012; Önder ve Sarı, 2009). Okulda mutlu olmayan öğrencilerde davranışsal problemler, akademik başarıda düşüş (Whitley, vd., 2012), zorbalık (Hilooğlu ve Cenkseven-Önder, 2010), yalnızlık, depresyon ve madde bağımlılığı (Yücel ve Vogt-Yuan, 2016) gibi sorunlar görülebilmektedir. Eğitim-öğretim sürecinde öğrenciler için hayati öneme sahip olan okul mutluluğuna gereken önemin verilmediği görülmektedir (Talebzadeh ve Samkan, 2011). Okul ortamında mutlu olmayan ve bununla ilişkili sorunlar yaşayan erken ergenlerin bu sorunlarla başedebilmek için internete yönelebilecekleri düşünülmektedir. Oysaki çocukların veya ergenlerin okula olan bağları güçlü ve okul deneyimleri olumlu olduğunda, bu olumlu okul deneyimlerinin internet bağımlılığı olasılığını önleyebilir veya sınırlandırabilir (Hsieh, vd., 2021). Alanyazın incelendiğinde okul mutluluğu ve internet bağımlılığı ilişkisi konusunda çok sınırlı sayıda çalışma olduğu görülmüştür. Dolayısıyla bu araştırmanın alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca ortaokul öğrencilerinin okul mutluluğu ve internet bağımlılığı ilişkisine yönelik yapılacak çalışmaların okullarda yürütülecek etkinliklerde çocukların mutluluğunun önemi için de bir farkındalık oluşturabileceği düşünülmektedir.

Günümüzde internete erişim olanakları artmakta (Turan, 2015) ve ülkemizdeki hanelerin %92'si internete erişilebilmektedir (TÜİK, (2021a). İnternete erişimin artmasına ek olarak çocuklar ve ergenler COVID-19 pandemisinde internet bağımlılığı açısından bir risk grubunu oluşturmuşlardır (Chang, vd., 2022). Pandemi nedeniyle uzaktan eğitim sürecinde internetin kullanımını kontrol etmekte öğrencilerin zorluk yaşadıkları (Baltacı vd., 2020) ve internet kullanımının artmasıyla beraber psikososyal sorunların (Lin, 2020; Zhou, vd., 2020) yaşanabildiği görülmüştür.

İlgili alanyazında internet bağımlılığına yönelik yapılan çoğu çalışmada belirli bir gelişim dönemine, özellikle lise dönemindeki ergenlere ve üniversite öğrencilerine odaklanma eğiliminin olduğu (Ağgöl ve Yalçın, 2024), erken ergenlik döneminin dikkate

alınmadığı görülmektedir. Oysaki son yıllarda yayınlanan bir raporda China Internet Network Information Center, (CNNIC, 2019) internet kullanım oranının çocukluktan erken ergenliğe geçildiğinde birden arttığına dikkati çekmiştir. Erken ergenlikte internet bağımlılığının ortaya çıkması ile ilgilenilmediği ve durumun kronik ilerleme olasılığının yüksek olmasında göz önüne alındığında erken ergenlerde internet bağımlılığı üzerine araştırmaların yapılmasına alanyazında ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Buna ek olarak eğitimciler, klinikçiler ve politika yapıcılar/siyasiler, internet bağımlılığı sorununu ele almaya yönelik tedavi stratejilerinin, bağımlılık daha ciddi bir biçime dönüşmeden önce risk faktörlerini ele alan önleme stratejileriyle birlikte olması gerektiği konusunda hemfikirdir (Yu ve Shek, 2013).

Ülkemizde 0-17 yaş arası çocuk ve ergen nüfusu toplam nüfusun %27'sini oluşturmaktadır (TÜİK, 2021b). Dolayısıyla çocuk ve ergenlerin, toplam ülke nüfusu içinde önemli bir bölümü oluşturduğu görülmektedir. Ergenler arasında internet bağımlılığı yaygınlık oranlarının yüksek olması nedeniyle (Kuss, vd., 2014) genç nüfus oranı yüksek olan ülkemizde erken ergenlerde internet bağımlılığıyla ilgili araştırmaların yapılması önem kazanmaktadır. Bu kapsamda erken ergenlerin bu gelişim döneminde psikolojik olarak yaşayabilecekleri gelişimsel değişiklikler ve ihtiyaçları (örneğin akran ilişkileri kurma, kendi öz alanını ve özerkliğini artırma ihtiyacına özel olarak dikkat etmek gibi) hakkında daha kapsamlı bir anlayışa sahip olursak, internet bağımlılığının belirtilerini erken bir aşamada ortadan kaldırmak için önleyici ve müdahaleci önlemlerin alabileceği düşünülmektedir.

Ayrıca, internet bağımlılığıyla ilişkili risk ve koruyucu faktörleri anlamak için, birey, aile, okul, toplum bağlamlarında ekolojik faktörleri dikkate almak gerekir (Hsieh, vd., 2021). Bu kapsamda olumlu bir okul deneyiminin internet bağımlılığına karşı koruyucu bir tampon işlevi görebileceği ve yalnızlığın ise bir risk faktörü oluşturabileceği düşünülmektedir. Bu araştırmada, yalnızlık ve okul mutluluğunun erken ergenlik döneminde internet bağımlılığının öngörücüleri olarak rollerini incelemeyi amaçlıyoruz. Ortaokul öğrencilerinde internet bağımlılığı, yalnızlık ve mutluluk arasındaki ilişkilerin incelenmesinin alanyazına ve ileride yapılacak araştırmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca bu araştırmanın öğrenci velileri ile alanda çalışan psikolojik

danışmanlar, öğretmenler ve yöneticiler için internet bağımlılığıyla ilgili yararlı bilgiler sunacağı düşünülmektedir.

1.5. Araştırmanın Varsayımı

Araştırmaya başlarken kabul edilen varsayım şöyledir;

Veri toplama aracı olarak kullanılan Kişisel Bilgi Formu, İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Çocuk Temelli Yalnızlık Ölçeği ve Okul Çocuklarının Mutluluk Ölçeğini öğrencilerin içtenlikle cevapladıkları varsayılmıştır.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmada bazı sınırlılıklar bulunmaktadır. Bunlar;

1. Araştırmanın katılımcıları 2021–2022 eğitim-öğretim yılında Adıyaman ili merkez ilçe ve merkez ilçe köylerinde Milli Eğitim Bakanlığına bağlı ortaokullarda öğrenim gören ve araştırmaya katılan öğrenciler ile sınırlıdır.

2. Araştırmada kullanılacak veriler “*Kişisel Bilgi Formu*”, “*İnternet Bağımlılığı Ölçeği*”, “*Çocuk Temelli Yalnızlık Ölçeği*” ve “*Okul Çocuklarının Mutluluk Ölçeği*”nden elde edilen verilerle sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

İnternet Bağımlılığı: Bireyin internet kullanımını dizginleyememe ve kendini kontrol edememesi durumudur (Young, 2007).

Yalnızlık: Bireyin var olan sosyal ilişki ile olmasını istediği sosyal ilişki arasındaki farkı fark etmesi sonucunda yaşadığı hoş olmayan ruhsal bir durumdur (Peplau ve Perlman, 1982).

Mutluluk: Kişinin yaşamını değerlendirdiğinde duygusal olarak güzel hissetmesi bilişsel olarak ise memnun olacağı çıkarımlar yapmasıdır (Diener ve Diener, 1996).

Okul mutluluğu: Öğrencilerin okulda kendilerini iyi hissetme, mutlu zaman geçirme gibi olumlu duygular yaşamasıdır (Tian, 2008).

BÖLÜM II

2. KURAMSAL BİLGİLER VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde internet bağımlılığı, yalnızlık ve mutluluk kavramları hakkında kuramsal bilgiler ile internet bağımlılığı, yalnızlık ve mutluluk ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılmış olan ilgili araştırmalar yer almaktadır.

2.1. İnternet Bağımlılığı

2.1.1.Bağımlılık

Bağımlılık, bir davranışı yapmayı veya bir maddeyi kullanmayı bırakamama durumu olarak tanımlanır (Egger ve Rauterberg, 1996). Bir madde veya etkinliğe bağımlılık geliştiren kişiler, bedensel ve ruhsal yönden zarar gördüklerinin farkında olmalarına rağmen kendilerine engel olamazlar (Erişli, 2020). Bağımlılık, madde bağımlılıkları ve davranışsal bağımlılıklar olarak iki gruba ayrılmaktadır. Madde bağımlılıkları grubuna tütün, uyuşturucu ve alkol bağımlılığı gibi bağımlılıklar girerken (Söyler ve Kaptanoğlu, 2018), davranışsal bağımlılıklar grubuna yemek yeme bağımlılığı, spor yapma bağımlılığı, kumar oynama bağımlılığı, seks bağımlılığı, alışveriş yapma bağımlılığı, internet bağımlılığı gibi madde ile ilişkili olmayan bağımlılıklar girmektedir (Ögel, 2014). Davranışsal bağımlılık türlerinden biri olan internet bağımlılığı bu araştırmanın konusunu oluşturmaktadır.

2.2.2.İnternet Bağımlılığı

İnternet bağımlılığı kavramsal olarak ilk defa Ivan Goldberg tarafından 1995 yılında kullanılmıştır (Ögel, 2017). İnternet bağımlılığı ile ilgili bilimsel araştırmaların ise 1996-1997 yıllarında Young’la başladığı bilinmektedir (Young, 1996). İnternet bağımlılığı 2013’te güncellenen DSM-V’te “Daha İleri Çalışmalar İçin Durumlar” bölümünde “internette oyun oynama bozukluğu” başlığı altında değerlendirilmekle birlikte bir hastalık olarak tanımlanmamıştır (APA, 2013). İnternet bağımlılığı DSM-V’te tanımlanmadığı için alanyazında siber bağımlılık, internet kullanım bozukluğu, patolojik internet kullanımı, aşırı internet kullanımı, problemli internet kullanımı gibi farklı kavramlar ile ifade edilmektedir (Ögel, 2017).

En genel tanımı ile internet bağımlılığı “internet başında uzun zaman geçirme ve internet kullanımını kontrol edememedir” (Chak ve Leung 2004). Young ve Case (2004) ise internet bağımlılığını internetin aşırı kullanılması, internete bağlanılamadığında psikolojik yoksunluk belirtilerinin görülmesi, interneti kullanma isteğinin kontrol edilememesi, internet olmadan geçirilen zamanın anlamlılığını kaybetmesi ve kişinin aile ilişkileri, kişiler arası ilişkileri, iş hayatı alanlarında sorunlar yaşamaya başlaması şeklinde tanımlarlar. Davis (2001) ise internet bağımlılığını, kişinin internet kullanımını sınırlandıramaması ve buna bağlı olarak, sosyal ilişkilerinde, akademik başarısında ve ruhsal sağlığında sorunlar yaşaması olarak ifade etmiştir. Zorbaz (2013) sağlıklı olmayan internet kullanımı durumunu, bireyin internet kullanımını kontrol edememesi sonucu yapması gereken sorumlulukları aksatması, sosyal çevresinde ve aile hayatında sorunlar yaşaması olarak belirtir. Bayraktar (2001) ise kişinin interneti bağımlılık düzeyinde fazla kullanması ve interneti kullanmaması durumunda çeşitli sorunlar yaşaması durumunu sağlıklı olmayan internet kullanımı olarak ifade eder. Yapılan tanımlarda vurgulanan ortak noktanın internet kullanımının kontrol edilememesi ve bunun sonucunda sorunlar yaşanması olduğu görülmektedir.

2.2.3. İnternet Bağımlılığını Açıklayan Kuramsal Modeller

2.2.3.1. Davis'in Bilişsel-Davranışçı Modeli

İnternet bağımlılığının önlenmesi ve tedavisinin yapılabilmesi için bu sorunun doğasının anlaşılması gerekir. Davis'in oluşturduğu bilişsel davranışçı model bu amaca yönelik kapsamlı bilgiler sunmaktadır. Davis'e göre internet bağımlılığına düşünce hataları ve bu düşünce hatalarını arttıran uyumsuz davranışlar neden olmaktadır. Bu uyumsuz davranışlara ve düşünce hatalarına ruminatif (olumsuz) bilişsel düşünceler, depresif bilişsel düşünceler, sosyal ilişkilere dair kaygı ve benlik saygısının düşük olması gibi bilişsel belirtiler örnek verilebilir (Davis, 2001).

Davis'e göre internet bağımlılığı kullanım amacına göre özgül internet bağımlılığı ve yaygın internet bağımlılığı olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Özgül internet bağımlılığı internetin özel bir amaçla kullanımını belirtir. Bu duruma çevrimiçi borsa, çevrimiçi seks, çevrimiçi kumar gibi örnekler verilebilir (Davis, 2001). Yapılan etkinlikte internet yardımcı bir görev görür (Şenormancı, vd., 2010). Yaygın internet bağımlılığı ise internetin genel olarak değişik amaçlarla aşırı kullanımını belirtir. Bu duruma çevrimiçi sohbet, e posta bağımlılığı, internette amaçsızca vakit geçirmek örnek verilebilir (Davis, 2001). Yaygın kullanımda internetin doğrudan kullanımının amaçlanması söz konusudur (Şenormancı, vd., 2010). Kişinin interneti çok yönlü olarak aşırı kullanımına bağlı aşırı zaman harcamasıdır (Çalışgan, 2013).

2.1.3.2. Caplan'ın İnternet Bağımlılığı Modeli

Bu modele göre kişilik bozukluğu olan ya da psikiyatrik hastalığı olan kişiler diğer bireylerle iletişimde olumsuz düşüncelere sahip oldukları için yüz yüze iletişim kurmak yerine çevrimiçi ortamda iletişim kurmayı tercih ederler. Yani özgüven eksikliği, depresif durumlar, sosyal fobi gibi sorunları olan kişiler yüz yüze iletişim yerine daha az kaygı duydukları ve kolay gördükleri çevrimiçi iletişimi tercih ederler. Bu bireylerin interneti fazla kullanmaları sonucunda da internet bağımlılığı oluşabilmektedir (Caplan, 2003). Caplan (2003), internet bağımlılığını açıklamak için üç varsayımda bulunmuştur:

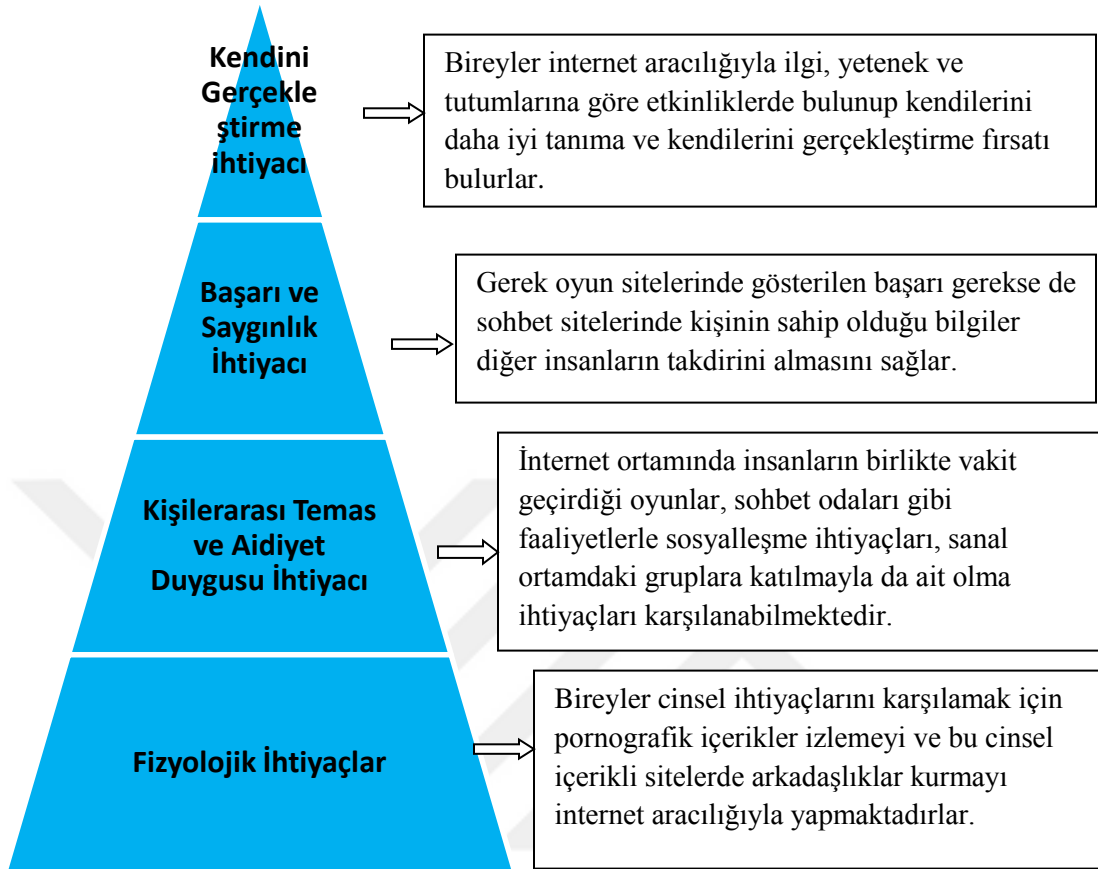
1. Depresyon ve sosyal fobi gibi sorunları yaşayan kişiler bu sorunları yaşamayan kişilere göre sosyal becerilerini daha olumsuz görürler.

2. Bu kişiler, çevrimiçi iletişimi daha az riskli görürken, çevrimiçi ortamda kendilerini daha yeterli hissederek. Bu nedenle yüz yüze iletişim yerine çevrimiçi iletişimi tercih ederler.

3. Kişiler, çevrimiçi iletişim kurmayı aşırı kullandıklarında yaşadıkları problemler olumsuz bir hal alabilir. Bu olumsuzluğun yanı sıra iş yaşamında, okulda ve evde sorunlar yaşayabilirler.

2.1.3.3. Suler'in İnternet Bağımlılığı Modeli

Suler (1999), internet bağımlılığını açıklamak için Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi piramidinden yararlanmıştır. Suler, internet kullanımı sayesinde ihtiyaçlar hiyerarşisindeki altı ihtiyacın her birinin karşılanabildiğini ve hangi durumlarda internet bağımlılığının oluşabileceğini açıklamıştır. Kişiler internet aracılığıyla; fizyolojik ihtiyaçlar, kişilerarası ilişkiler ve ait olma ihtiyacı, başarı ve saygınlık ihtiyacı, kendini gerçekleştirme ihtiyacı gibi birçok ihtiyacına internetten erişebilmektedir. İnternetin sağlamış olduğu bu kolaylık zamanla internet bağımlılığının oluşmasına neden olabilmektedir (Suler, 1999).



Şekil 1: Suler'in (1999) Maslow'un İhtiyaçları Hiyerarşisini Temel Alan İnternet Bağımlılığı Modeli

2.1.3.4. Nörobiyolojik Model

Nörobiyolojik model; internet bağımlılığında dopamin ve serotonin nörotransmitterleri gibi bozuk nörotransmisyonlara değinmektedir. Dopamin ve serotonin nörotransmitterleri internet bağımlılığının oluşumunda yer almakta ve dopamin düzeyindeki azalma ile internet bağımlılığı ilişkilendirilmektedir (Shaw ve Black, 2008). Dopamin molekülü vücuda salgılandığında kişinin yaşadığı stersi azaltmakta ve kişide rahatlık hissi oluşturmaktadır. Bazı kişilerde genetik kaynaklı sebeplerle beyinin ödül sisteminde bilişsel işlev bozukluğu oluşabilmekte ve buna bağlı olarak dopamin seviyesi düşmektedir. Bu durumdaki kişinin dopamin seviyesini yükseltmeye ihtiyaç duyması internet bağımlılığının oluşmasına etki edebilmektedir (Öztürk, vd., 2007). Kim ve diğerlerinin (2011) araştırma sonuçlarına göre dopamin seviyesindeki azalma ile internet

bağımlılığı arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuş ve beyinde dopamin seviyesi düşen bireylerde internet bağımlılığının arttığı görülmüştür.

2.1.3.5. LaRose ve diğerlerinin Sosyal Bilişsel Modeli

LaRose ve diğerleri (2003), Bandura'nın öz-düzenleme kuramını temel alarak sosyal bilişsel bir model geliştirmişlerdir. Bu modele göre kişilerin yetersiz öz-düzenlemeye sahip olmalarının, depresyon yaşamalarının ve alışkanlık güçlerinin problemli internet kullanımına yol açabileceği belirtilmektedir. Öz-düzenlemesi yetersiz olan bireyler interneti daha fazla ve kontrolsüz bir şekilde kullanabilmektedir. Yetersiz öz-düzenleme, doğrudan olduğu gibi alışkanlık oluşumuna sebep olarak dolaylı yünden de internet kullanımını etkileyebilmektedir. Ayrıca bu modelde depresyona sahip bireylerin öz-düzenlemede sorun yaşadıkları ve internetin depresyon için bir çözüm yolu olduğuna dair öz-reaktif sonuç beklentilerine sahip oldukları belirtilmektedir (LaRose, vd., 2003).

2.1.3.6. Liu ve Kao'nun Kişilerarası İlişkiler Modeli

Liu ve Kao (2007) internet bağımlılığını Harry Stuck Sullivan'ın kişilerarası ilişkiler kuramına göre açıklamışlardır. Bu modele göre iyi bir ebeveyn-çocuk ilişkisinin, olumlu kişilerarası ilişkilerle bağlantılı olduğu ve bunun da sosyal kaygının oluşmasını önlediği belirtilmektedir. Gerçek yaşamlarında sosyal kaygısı fazla olan ve kişilerarası ilişkilerinde sorun yaşayan bireylerin internete yönelebileceği ve bu durumun internet bağımlılığına neden olabileceği belirtilmektedir (Liu ve Kao, 2007).

2.1.4. İnternet Bağımlılığının Tanı Kriterleri

DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders/ Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı), ruhsal bozuklukların tanılanmasına ve doğru bir teşhisle tedavisine yardım edebilecek bilgileri organize etmek için Amerikan Psikiyatri Derneği tarafından oluşturulan pratik bir klavuzdur (APA, 2013). 2013'te güncellenen DSM-V'te madde ile ilişkili olmayan bozukluklar bölümünde internet bağımlılığından bahsedilmiş ve internet bağımlılığının bozukluk tanısı alması için yeterli kanıtın olmadığı belirtilmiştir. İnternet bağımlılığı, DSM-V'te "Daha İleri Çalışmalar İçin Durumlar" bölümünde "İnternette oyun oynama bozukluğu" başlığı altında değerlendirilerek araştırılması gereken

bir konu olarak ifade edilmiştir (APA, 2013). İnternet bağımlılığı DSM-V’te henüz ruhsal bozukluk tanısı almadığı için araştırmacılar internet bağımlılığı tanı ölçütlerinde fikir birliği sağlayamamışlardır. Bu bölümde, farklı araştırmacıların internet bağımlılığını tanılamak amacıyla belirledikleri tanı kriterlerine yer verilmiştir.

2.1.4.1. Goldberg’in İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri

Goldberg (1996) DSM IV’teki madde bağımlılığı tanı kriterlerini baz alarak internet bağımlılığı tanı kriterlerini oluşturmuştur. İnternetin doğru kullanılmaması nedeniyle bir yıllık bir süreç içinde aşağıdaki ölçütlerden üçü veya daha fazlasının görülmesi ve bu durumun belirgin bir bozulmaya yol açması, Goldberg tarafından internet bağımlılığı olarak ifade edilmiştir (Akt. Gönül, 2002)

1. Aşağıdakilerden biriyle tanımlanan tolerans gelişimi.
 - a. Keyif alabilmek için internet kullanma süresinde belirgin artış olması
 - b. İnternet kullanım süresinin aynı kalmasıyla alınan keyifte azalma olması
2. Aşağıda tanımlanan şekilde yoksunluk gelişmesi. İnternetin uzun süre kullanılması nedeniyle günler içinde veya bir aylık süreçte aşağıdakilerden en az 2 tanesinin ortaya çıkması ve bireylerin bunlardan dolayı iş hayatı, sosysal ilişkileri gibi alanlarda sorun yaşaması
 - a. Psikomotor ajitasyon
 - b. Anksiyete
 - c. İnternetteki gelişmelerle ilgili takıntılı düşünceler
 - d. İnternetle ilgili hayal kurma ve fanteziler düşünme
 - e. Bilinçli veya bilinçsiz şekilde tuşlara basma hareketi yapma
 - f. Bu sıkıntılı durumlardan kurtulmak için internete bağlanma
3. İnterneti genellikle planladığından daha uzun süre kullanır.
4. İnternet kullanımını kontrol etmek veya bırakmak istek vardır ancak başarısızlıkla sonuçlanır.

5. İnternet ile ilgili faaliyetlere çok uzun süreler ayrılır (kitap almak, yeni web tarayıcıları ve programları denemek, dosyaları düzenlemek vb.)
6. İnternet kullanımından dolayı önemli mesleki etkinlikler ve sosyal etkinlikler azaltılır veya tamamen bırakılır.
7. İnternet kullanımından kaynaklanan sorunlara (uykusuzluk, evlilik problemleri, işe ve randevulara geç kalma vb.) rağmen internetin aşırı kullanımı devam eder.

2.1.4.2. Young'un İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri

Young, DSM-IV'ün patolojik kumar oynama tanı ölçütlerini internet bağımlılığına uyarlayarak 8 ölçüt oluşturmuştur. Bir kişide bu 8 ölçütten 5'inin bulunması durumunda kişi "internet bağımlısı" olarak tanımlanır. Bu ölçütler:

1. İnternetle ilgili zihinsel olarak çok düşünme
2. İnterneti daha önce kullandığı süreden daha fazla kullanma ihtiyacı duyma
3. İnternet kullanımını kontrol edememe ya da durduramama
4. İnternet kullanım süresinin azaltılması durumunda gergin, karamsar ve depresif olma
5. İnterneti planladığı süreden daha uzun kullanma
6. İnterneti aşırı kullanması nedeniyle çevresiyle problemler yaşama, eğitimi veya mesleki kariyeriyle ilgili bir fırsatı riske atma ya da kaybetme
7. İnternette geçirdiği süreyle ilgili başkalarına yalan söyleme
8. Yaşadığı sorunlardan kaçmak veya olumsuz duygulardan uzaklaşıp rahatlamak için interneti kullanma (Young, 1996).

2.1.4.3. Beard ve Wolf'un İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri

Beard ve Wolf (2001), Young'ın internet bağımlılığıyla ilgili belirtmiş olduğu 8 ölçütü iki gruba ayırmışlardır. İlk 5 madde internet kullanım fonksiyonelliği, diğer 3 madde ise bireylerin internet kullanımından olumsuz etkilenmesi şeklinde gruplandırılmıştır. Bir

kişinin internet bağımlısı olarak tanılabilmesi için ilk gruptaki maddelerin hepsini mutlaka yaşamış olması, ikinci gruptaki 3 maddeden de en az 1 tanesini yaşamış olması gerekir.

Aşağıdaki ifadelerin hepsinin görülmüş olması gerekir:

1. İnternet konusunda zihinsel olarak çok düşünme (internette daha önce yaptıklarını düşünmek ya da sonra yapacaklarını çok düşünmek)
2. İnternette geçirdiği süreyi arttırma ihtiyacı duyma
3. İnternette geçirdiği süreyi azaltma girişimlerinde başarısız olma
4. İnternet kullanımını azaltılmasıyla yoksunluk belirtileri yaşama
5. İnternette bulunma süresinin başlangıçtakine göre uzamış olması

Aşağıdaki ifadelerin en az birini yaşamış olmalı:

1. İnterneti aşırı kullanma nedeniyle sosyal ilişkilerde, okulda ya da işte problem yaşama
2. İnternette fazla vakit geçirebilmek için ailesine, psikolojik danışmana veya bir başkasına yalan söyleme
3. İnternette vakit geçirdiği süre içerisinde duygu değişikliği yaşaması (kaygı, depresif duygular, suçluluk, umutsuzluk gibi)

2.1.4.4. Griffiths'in İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri

Griffiths'e (1999) göre internet bağımlılığı, madde kullanımı olmadan oluşan davranış bağımlılığı olarak değerlendirilmektedir. Griffiths (1999) internet bağımlılığını da içeren davranış bağımlılıklarının tanısı için aşağıdaki ölçütlerdeki durumların görülmesi gerektiğini belirtmektedir.

Dikkat çekme/Belirginlik (Salience): Bireyin yaptığı bir eylemin hayatındaki en önemli etkinlik haline gelip, bu eylemin bireyi bilişsel, duygusal ve davranışsal yönden yönetmeye başlamasıdır.

Ruh Hali Değişimi (Mood Modification): Bir aktivitenin gerçekleştirilmesi sonucunda kişinin farklı duygular hissetmesidir. Kişinin ruh halindeki değişim, meşgul

olunan etkinlik ve bireyin kişisel deneyimleriyle gelişen bir çeşit baş etme stratejisi olarak görülmektedir.

Tolerans (Tolerance): Bireyin yapmış olduğu etkinliği yeterli bulmayarak doyum alabilmesi için eylemin miktarını arttırmasıdır.

Yoksunluk (Withdrawal Symptoms): Gerçekleştirilen etkinliğin kısıtlanması veya aniden kesilmesiyle oluşan olumsuz duygular ya da fiziksel etkilerdir.

Çatışma (Conflict): Belirli bir etkinlik ile ilgili olarak kişinin çevresindekilerle çatışma yaşaması ya da kişinin kendi içinde çatışma yaşamasıdır.

Nüks Etme (Relapse): Belirli bir aktiviteden uzunca süre uzak durulmasından sonra o aktivitenin yeniden yapılmasıdır. Bu aktiviteye bağımlılık eski seviyesinde veya daha yüksek düzeyde görülebilmektedir (Griffiths, 1999).

2.1.5. Çocuk ve Ergenlerde İnternet Kullanımı

İnternet, tüm dünyadaki bilgisayar ağlarını uydu ve telefonla birbirine bağlayarak kullanıcıları World Wide Web gibi servis ağlarına bağlamaktadır (Bayraktar, 2001). Dolayısıyla internet dünyanın çeşitli yerlerindeki bilgisayar ağlarını birbirine bağlayarak, bilgiye ulaşılabilirliği sağlayan bir iletişim sistemi sağlamaktadır (Odabaşı, vd., 2007). İnternet büyük bir hızla gelişerek kolay ulaşılabilen, kolaylıklar sağlayan ve çoğu insanın artık vazgeçemeyeceği bir teknolojik gelişme olmuştur (Şahin, 2016). İnternete ulaşılmasının kolay olması nedeniyle günümüzde ilkokul öğrencilerinden yetişkinlere kadar geniş bir kitleyi ıternette bulmak mümkündür (Tarcın, 2005).

İnternetin gelişimindeki hızlı değişmeye en kolay uyum sağlayabilen gençler aynı zamanda internetin sunduğu bütün olanaklarından yararlanan büyük çoğunluğu oluşturmaktadır (İnan, 2010). Çocukların eğlenmek, iletişim kurmak ve eğitim amacıyla yararlandıkları internetin kullanımı hızla artmaktadır (Kittinger, vd., 2012). TÜİK'in (2024) 'Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması' çalışmasının bulgularına göre 6 ila 15 yaş aralığındaki çocukların internet kullanım oranı 2013 yılında %50,8 iken 2024 yılında bu oranın %91,3 olduğu yani kullanım oranının arttığı görülmektedir. 6-15 yaş grubundaki çocukların internette yaptıkları faaliyetlere bakıldığında, internet üzerinden video izleme %83,9 ile ilk sırada yer alırken bunu %75,0 ile ödev, öğrenme veya çevrimiçi

derslere girme amacıyla internet kullanma izlemekte, akabinde, %72,7 ile oyun oynama veya oyun indirme, %72,6 ile sosyal medyayı kullanma, %68,1 ile müzik dinleme veya müzik indirme amacıyla internetin kullanıldığı görülmektedir.

2.1.6. İnternet Bağımlılığının Etkileri

İnternet teknolojisinin sağladığı olanaklara paralel olarak internet kullanımı hızla artmaktadır. Bireyler eğitim, haberleşme, iletişim, eğlence gibi birçok alanda interneti kullanmaktadır. Bu olumlu yönleriyle birlikte internetin kontrolsüz ve aşırı bir şekilde kullanılması çocuk ve ergenlerde birçok olumsuz sonucu beraberinde getirmektedir.

İnternetin aşırı kullanılması akademik başarının olumsuz etkilenmesi (Öztürk, vd., 2007), sınıfta kalma (Young, 1996) gibi sorunlara yol açabilmektedir. İslam ve diğerlerinin (2020) Avusturalya’da yaşları 11 ile 17 arasında değişen 1704 çocukla yaptıkları araştırmada günlük dört saatten fazla internet kullanımının akademik başarıyla negatif ilişkili olduğu görülmüştür. Aksoy ve Öztoprak’ın (2021) araştırmasında da benzer sonuçlar görülmüştür. İlkokul, ortaokul ve lise öğrencilerinden oluşan 788 çocukla yaptıkları araştırmada öğrencilerin internet bağımlılığı ile okul başarıları ve okul yaşam kalitesi arasında negatif ilişki olduğu görülmüştür.

İnternetin bağımlılık düzeyinde kullanılmasıyla yanlış oturma pozisyonları, göz hastalıkları, radyasyona maruz kalma, (Shields ve Behrman, 2000), düzensiz yatma saatleri, hareketsizlik, öğün atlama (Gür, vd., 2016), sırt ve boyun ağrısı, eklem ve kas ağrısı (Muslu ve Bolışık, 2009), yorgunluk, uykusuzluk (Cheung ve Wong, 2011) gibi fiziksel sorunlar da görülebilmektedir. Aslan’ın (2011) bir devlet üniversitesinde görev yapan akademisyenlerle yaptığı araştırmanın bulgularına göre aşırı internet kullanımı nedeniyle uyku sorunları, el ve bilek ağrıları, görme sorunları gibi problemlerin oluşabildiği görülmüştür.

İnternetin kullanım süresi arttıkça çocuk ve gençlerde arkadaşlık ilişkilerinde bozulma (Karagülle ve Çaycı, 2014), düşük benlik saygısı (Niemz, vd., 2005), depresyon (Seki, 2019), anksiyete (Kelleci, vd., 2009) gibi sorunlarla karşılaşılabilir. Çalışkan ve Özbay’ın (2015) ortaokul 7. sınıf öğrencileriyle yaptığı çalışmanın sonuçlarına göre öğrencilerin teknolojik araçları ve interneti kullanma süreleri arttıkça sosyal yaşamdan ve

etkinliklerden uzaklaştıkları görülmüştür. Seki ve diğerlerinin (2019) Japonya’da 3251 üniversite öğrencisinin katılımıyla yaptıkları araştırmada öğrencilerin depresyon düzeyleri ile internet bağımlılıkları arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Karahisar (2014) ise çocukların internette vakit geçirirken cinsel içerikler ya da şiddet içerikleriyle karşılaşabilme, kendisinin ve ailesinin özel bilgilerini yabancı insanlarla paylaşabilme gibi olumsuz sonuçlara maruz kalabildiklerini belirtmektedir.

2.2.Yalnızlık

Bu bölümde öncelikle yalnızlık kavramının ne olduğu ve yalnızlığın nedenleri açıklanmış sonrasında ise yalnızlığı açıklayan kuramsal yaklaşımlara, yalnızlık boyutlarının neler olduğuna ve yalnızlığın etkilerine yer verilmiştir.

İnsan, çevresiyle ilişkiler kurma ve bu ilişkileri sürdürme ihtiyacı duyan sosyal bir varlıktır (Baumeister ve Leary, 1995). İnsanlar, toplumsal yaşamda çevresindekilerle ilişki kurmada sorun yaşamaları durumunda yalnızlık duygusu yaşayabilirler (Demir, 1990). Araştırmacılar yalnızlığı farklı şekillerde açıklamışlardır. Peplau ve Perlman (1982) yalnızlığı “bireyin var olan sosyal ilişki ile olmasını istediği sosyal ilişki arasındaki farkı fark etmesi sonucunda yaşadığı hoş olmayan ruhsal bir durum” olarak tanımlamaktadırlar. Cacioppo ve diğerleri (2006) ise yalnızlık kavramını, sosyal ihtiyaçları yeterince karşılanmayan bireyleri arayışa yönlendiren karmaşık duygu kümesi olarak tanımlamaktadır. Weiss’e (1973) göre kişinin sosyal ilişkileri başlatma ve devam ettirmede yetersizlik hissetmesi durumunda yalnızlık duygusu oluşmaktadır.

Yalnızlık, bireyin ihtiyaç duyduğu sosyal ilişkilere sahip olamaması ya da bu ilişkilerin bulunmasına rağmen istenilen yakınlık, içtenlik ve duygusallığın elde edilememesi durumunda yaşanabilmektedir (Işık, 2016; Qualter, vd., 2015). Yalnızlık alan yazında çok fazla çalışılan bir kavram değildir ancak genel olarak bireylerin yaşamlarını olumsuz etkileyen bir durum olabilmektedir (Karakuş, 2019).

2.2.1. Yalnızlığın Nedenleri

Yalnızlığın insanlarda oluşturduğu olumsuz etkilerin önlenmesi veya hafifletilebilmesi için bireylerin yalnızlık hissetme nedenlerinin anlaşılması önemli

görülmektedir (Qualter, vd., 2015). Yapılan araştırmalara göre her yaş döneminde yalnızlığın nedenleri değişebilmektedir. Çocukluk döneminde arkadaşlık kurmada zorlanma ve az sayıda arkadaşına sahip olma yalnızlığa neden olabilirken ergenlikte kurulan arkadaşlıkların sayısından çok arkadaşlığın yakınlığı ve nitelikli olması yalnızlık için daha belirleyici olabilmektedir (Bigelow, 1977; Parker ve Asher, 1993). Ergenlikte bir gruba dahil olamama da ergenler için yalnızlık nedeni olabilmektedir (Crone ve Dahl, 2012). Karşı cinsle arkadaşlık kurmada başarısızlık ergenlik ve genç yetişkinlikte bireylerin yalnızlık hissetmelerine yol açabilmektedir (Collins, vd., 2009). İlerleyen yaşlarda ve yaşlılıkta ise eşin kaybı, sağlık sorunları nedeniyle sosyal etkinliklere katılamama gibi nedenlerle yalnızlık yaşanabilmektedir (Dykstra, vd., 2005).

Peplau ve Perlman'a (1982) göre yalnızlık üç temel nedenle oluşmaktadır, bu nedenler;

- Bireyin geçmiş yaşam evresinde acı veren duygusal tecrübeler yaşamış olması veya herhangi bir sosyal topluluğa kabul edilmemiş olması,
- Bireyin başkalarıyla ilişki kurma ve ilişkilerini sürdürme becerilerinin yetersiz olması sonucu arkadaşlık ilişkileri kuramaması,
- Bireyin sevilmediğine dair olumsuz bilişsel düşüncelere sahip olması (Peplau ve Perlman, 1982).

Rokach (1989) ise yaşları 16 ile 84 arasında değişen 526 kişiyle yaptığı bir araştırmada yalnızlığın nedenleri için üç faktör olduğunu belirtmiştir. Bu faktörler;

- İlişki Kurmada Yetersizlik: Bu faktörü, “sosyal destek yetersizliği, sosyal soyutlanma ve sorunlu ilişkiler” diye üç alt boyutla ele almıştır.
- Travmatik Yaşantılar: Bu faktörü, “yer değiştirme, kayıp yaşama ve kriz durumu” diye üç alt boyuta ayırmıştır.
- Kişilik ve Gelişime Bağlı Değişkenler: Bu faktörü ise, “gelişimsel bozukluklar ve kişilik yapısındaki yetersizlikler” olarak iki alt boyutla ele almıştır (Rokach, 1989).

2.2.2. Yalnızlığı Açıklayan Kuramlar

2.2.2.1. Psikanalitik Yaklaşım

Psikanalitik yaklaşımın kurucusu olan Sigmund Freud'un eserlerinde yalnızlık kavramının doğrudan ele alınmadığı görülmektedir (Peplau ve Perlman, 1982). Ancak yalnızlıkla ilgili psikanalitik açıklamalar Freud'un yaklaşımını benimseyen takipçileri tarafından yapılmıştır. Bu takipçilerden Zilboorg'a (1938) göre tek başına olmak ile yalnızlık farklı şeylerdir. Zilboorg, tek başına olmayı yakınlık hissedilen birine özlem duyma nedeniyle oluşan geçici ve normal bir ruhsal durum olarak belirtmektedir. Yalnızlığı ise aşırı rahatsız edici, bunaltıcı, süregelen bir durum olarak belirtir (Akt. Peplau ve Perlman, 1982).

Sullivan'a (1953) göre bütün insanların kişilerarası ilişkiler kurma ihtiyacı bulunmaktadır. Sullivan kişilerarası ilişkiler kurma ihtiyacını bebeklik döneminde başlayıp yetişkinlik dönemine kadar devam eden bir ihtiyaç olarak görmektedir. Bu ihtiyaç her gelişim döneminde farklı şekilde karşılanır. Bebeklik döneminde anne ile kurulan ilişkiyle, ilk çocukluk döneminde arkadaşlarıyla kurduğu oyun ilişkisiyle, ikinci çocukluk döneminde kendi cinsinden arkadaşlarıyla bu ihtiyaç giderilirken; ergenlik döneminde karşı cinsten arkadaşlarla ilişkili kurma yoluyla, yetişkinlikte ise eşle kurulan romantik ilişkiyle bu ihtiyaç giderilmeye çalışılır. Sullivan herhangi bir gelişim döneminde bu ihtiyacın karşılanmaması durumunda yalnızlığın yaşanabileceğini belirtmektedir.

Horney (1998) yalnızlığın oluşmasında çocukluk döneminin önemine vurgu yapmaktadır. Çocukluk döneminde sevgi ihtiyacı karşılanan bireyler, kabul edildiklerini düşündükleri için tek başına kalsalar da ihtiyaç duyduklarında diğer insanlardan yardım alacağını bilip yalnızlık hissetmezler. Çocuklukta reddedilen ve sevilmeyen bireyler ise kaygı hissedip yalnızlık duygusu yaşayabilirler.

2.2.2.2. Varoluşçu Yaklaşım

Yalnızlık, varoluşçu yaklaşıma göre olumlu bir durum olarak görülür. Bu yaklaşıma göre kişinin özgürleşebilmesi için diğer insanlardan ayrılarak yalnızlığı yaşaması gerekir.

Kendini yaratma eyleminin temelinde derin yalnızlık yaşamının olduğu düşünülmektedir (Yalom, 1999).

Varoluşsal kuramın temsilcilerinden Moustakas (1961) yalnızlık kaygısı ile gerçek yalnızlığın farklı durumlar olduğunu belirtir. Moustakas'a göre yalnızlık kaygısı, kişiyi hayat hakkında sorgulama yapmaktan alıkoyan ve devamlı diğer insanlarla birlikte olmaya teşvik eden bir savunma sistemidir. Gerçek yalnızlığı ise kişinin doğum, ölüm, sorumluluk gibi yaşamın önemli öğeleri ile tek başına yüzleşip baş edebilmesi olarak ifade etmiştir. Moustakas yalnızlığın acı veren bir yönü olduğunu inkar etmemekle beraber yalnızlığı daha çok olumlu bir durum olarak ele alır (Akt. Peplau ve Perlman, 1982)

2.2.2.3. Bilişsel Yaklaşım

Bilişsel yaklaşımın başta gelen savunucuları Peplau ve Perlman'dır. Bilişsel yaklaşıma göre bireyin sosyal ilişkilerine ve kendisine dair algısı yalnızlık için önemli görülmektedir. Sosyal ilişkileri birbirine benzeyen iki kişiden birisi yalnızlık duygusu yaşarken diğeri bu durumdan memnun olabilmektedir. Bu farklılığın temel nedeni kişinin sosyal ilişkilerine ve kendisine dair bakışı ve değerlendirmesidir. Bu nedenle yalnızlık, bir kişinin sosyal ilişkilerine dair algıladığı memnuniyetsizlik nedeniyle oluşan bir durum olarak ifade edilmektedir (Peplau ve Perlman, 1982). Bu yaklaşıma göre yalnızlık hissinin kişinin içinde bulunulan duruma ilişkin düşünceleri sonucunda ortaya çıktığını savunulurken, istenen sosyal ilişkiyle sahip olunan sosyal ilişki arasındaki fark büyüdükçe yalnızlık seviyesinin arttığı ifade edilmektedir (Sonderby, 2013).

Bilişsel yaklaşıma göre bireylerin yalnızlıklarının sebebine dair düşünceleri önemli görülmektedir. Bireylerin yalnızlığın nedenine dair yaptıkları yüklemeler onların yalnızlıkla mücadelelelerini, duygularını ve geleceğe dair beklentilerini etkileyebilmektedir. Sosyal ilişkilerdeki başarısızlıkları kişisel özelliklerine yada yaşanan durumsal faktörlere yükleyen bireyler, mevcut durumun değiştirilemeyeceğini düşünüp yalnızlıkla başetmede edilgen kalabilirler (Peplau ve Perlman, 1982).

2.2.2.4. Danışan Merkezli Yaklaşım

Rogers (1994) bireyin diğer kişilerle gerçek bir ilişki kuramaması durumunda yalnızlık hissettiğini belirtmektedir. Kimsenin kendilerini anlamayacağı gibidüşüncelere sahip olan ve yakın ilişkiler kurabilme konusunda endişeli olan bireyler, asıl kişiliklerini gizleyerek yakın çevreleri tarafından onay görecektel şekilde hareket edebilmektedir. Bireylerin içlerinde taşıdıkları kişilikleri ortaya çıktığı zaman derin bir yalnızlık yaşayabilirler. Roregs, bireylerin yalnızlık duygusundan kurtulabilmeleri için içlerinde taşıdıkları kişiliklerini yaşamayı göze almaları gerektiğini belirtmektedir.

2.2.3. Yalnızlığın Türleri

Yalnızlığın araştırmacılar tarafından farklı şekillerde sınıflandırıldığı görölmektedir.

Young (1982) yalnızlığı üç boyutta ele almıştır.

1. Kronik yalnızlık: Bir kişinin sosyal ilişkilerinden uzun süre memnun kalmadığı durumlarda kronik yalnızlık ortaya çıkmaktadır. Bu yalnızlık türünün görülmesiyle bireyin bedensel ve psikolojik sağlığını olumsuz etkilenebilmektedir.

2. Geçici yalnızlık: Kişisel ve durumsal faktörlere bağılı olarak günün herhangi bir saatinde yaşanabilen yalnızlık türüdür. Birçok kişi tarafından yaşanabilen kısa süreli yalnızlıktır.

3. Durumsal yalnızlık: Kişinin hayatında kaygı ve stres oluşturan zorlayıcı olaylar sonucunda hissettiğı yalnızlıktır.

Özodaşık (2001) yalnızlığı altı boyuta ayırarak sınıflandırmıştır. Bunlar;

1. Fiziksel yalnızlık: Bir kişinin tek başına yaşaması durumudur. Fiziksel yalnızlık farklı şekillerde görölebilmektedir. Bir kişinin etrafında fiziksel olarak uyarıcı olmadığında, bir kişi yalnız kaldığında veya sevdiği birini kaybetmesi durumunda fiziksel yalnızlık yaşanabilmektedir.

2. Yabancılaşma: Kişinin içinde yaşadığı topluma karşı yabancılaşması durumunda yaşanan yalnızlıktır. Toplumun kurallarını, maddi ve manevi değerlerini yanlış bulan bireyler zamanla toplumdan uzaklaşarak yalnız kalabilmektedir.

3. Kınanma (Dışlanma): Yaşadığı toplumdan farklı yönleri bulunan bireyler toplum tarafından dışlanabilmekte ve yalnızlaşabilmektedir.

4. Asimilasyon: Kişilerin kendi kültürleri dışında farklı bir kültüre uyum sağlamaya zorlanmaları durumunda yalnızlık yaşanabilmektedir. Asimilasyonda baskın olan gruptaki kişiler, alt gruptaki kişilerin kendi düşüncelerine ve yaşam tarzlarına göre yaşamalarını beklemektedir. Alt gruptaki kişiler kendi yaşam tarzlarına göre yaşamaya devam edip yalnız kalabilmektedir.

5. Bireyin seçimi olan yalnızlık: Kişilerin sosyal çevresiyle olan ilişkilerini bilerek azaltmaları durumunda yalnızlık yaşanabilmektedir.

6. Gerçek yalnızlık: Bireyin çevresi tarafından anlaşılmadığını ve istenmediğini hissetmesi durumunda yalnızlık duygusu yaşanabilmektedir. Her türlü uyarının olduğu kalabalık ortamlarda bile bireyler kendilerini yalnız hissedebilmektedir.

2.2.4. Yalnızlığın Etkileri

Yalnızlığın bireylere rahatsızlık veren bir duygu olabildiği (Geçtan, 1989) ve bazı olumsuz etkilere neden olabileceği bilinmektedir (Qualter, vd., 2015). Yalnızlık duygusu ergenlerde depresyon (Vishwakarma, vd., 2021), sosyal içe dönüklük (Wiseman, vd., 2005), düşük benlik saygısı (Świtaj, vd., 2015), umutsuzluk (Chang, vd., 2015) gibi birçok sorunla ilişkili olabilmektedir.

Verity ve diğerlerinin (2022) 12-18 yaş aralığındaki ergenlerle yaptıkları araştırmalarının sonucunda ergenlerin yalnızlıkla beraber can sıkıntısı, kaygı, öfke, uykusuzluk ve kendine zarar verme düşüncesi gibi durumları yaşayabildikleri görülmüştür. Benzer şekilde Yang ve diğerlerinin (2020) 14 yaşındaki ergenlerle yaptıkları araştırmada ergenlerde yalnızlığın mutsuzluk, huzursuzluk, sevilmediğini hissetme ve genel olarak umutsuz olma ile ilişkili olduğu görülmüştür.

Yalnızlık duygusuyla birlikte bireylerde depresyon, öfke, kaygı, endişe, düşük özgüven, çekimserlik, içe kapanma gibi olumsuzluklar yaşanabilmektedir (Güloğlu ve Kararımak, 2010). Yalnızlığın bireylerin psikolojik iyi oluşlarını etkilemesi nedeniyle aşırı yeme, sürekli anlamsız bir şeyler satın alma, amaçsızca vitrinlere bakma, sürekli televizyon

izleme gibi kişinin farkında olmadığı savunma mekanizmaları da oluşabilmektedir (Geçtan, 1989).

Yalnızlık birçok olumsuz durumla ilişkili olmakla beraber sakince vakit geçirmek ve yeniden şarj olmak için bireylere fırsat sağlama gibi olumlu yönleri de olabilmektedir (Hemberg, vd., 2021).

2.3. Mutluluk

Bu bölümde öncelikle mutluluk kavramı, mutluluk kuramları ve mutluluğu etkileyen faktörler açıklanmış sonrasında ise çocuk ve ergenlerde mutluluk ile okul mutluluğu ele alınmıştır.

2.3.1. Mutluluk Kavramının Tanımı

Her bireyin yaşamında olmasını istediği bir duygu olan mutluluğun birçok tanımı yapılmıştır. Mutluluk kavramıyla ilgili birçok çalışması bulunan Diener (1994) mutluluğu, neşe, güven, haz ve tatmin gibi olumlu duyguların yoğunluğunun yüksek seviyede; üzüntü, kızgınlık, çökkünlük, düş kırıklığı, suçluluk, kırgınlık, gibi olumsuz duyguların yoğunluğunun düşük seviyede yaşanması olarak tanımlamıştır. Lyubomirsky (2008) ise mutluluğu, neşe, tatmin ya da refah ile yaşamdan hoşnutluk duyma olarak ifade etmiştir.

Mutluluk, bireyin yaşamıyla ilgili genel değerlendirmesinde yaşamından ne kadar hoşnut olduğu, yaşamının ne kadar tatmin olduğu ve kendisini ne kadar iyi hissettiğiyle ilgili kişisel değerlendirmesi olarak kabul edilir (Veenhoven, 2009). Mutlu kişiler kötü olayları fazla düşünmeme ve çabuk unutma eğilimindeyken mutlu oldukları olayları daha çok hatırlarlar. Elde ettikleri başarıları odaklanıp bunun kendilerinin çabasıyla olduğuna inanırlar. Yaşadıkları zorlayıcı olaylara karşı kendilerini daha güçlü hissederek (Seligman, 2007).

Mutluluk birçok durumla ilişkili olmaktadır. Aile içi iletişim seviyesi, geleceğe yönelik olumlu beklenti içinde olmak (Eryılmaz, 2016), arkadaşlık kalitesi ve akran ilişkileri (Köse, 2015), kendini toparlama gücü ve stresle başa çıkma stratejileri (Kaya ve Demir, 2017), beden imajı, reddedilme duyarlılığı (Oktan, 2012) değişkenlerinin mutluluk ile ilişkili olduğu yapılan çalışmaların bulgularında görülmektedir.

Alanyazında mutluluk kavramı yerine yaşam kalitesi, yaşam doyumu, iyilik hali, iyi oluş, psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş gibi farklı kavramlar kullanılabilmektedir. Bu kavramlar tamamıyla aynı anlama gelmemekle beraber birbirleriyle çok ilişkili ve benzerdir (Tuzgöl ve Dost, 2005).

2.3.2. Mutluluk Kuramları

2.3.2.1. Uyum Kuramı

Uyum kuramına göre mutluluk, kişilerin yaşamı boyunca deneyimledikleri olay ve durumlara uyum sağlayabilmeleridir. Uyum kuramına göre kişiler olumsuz gördükleri bir duruma zamanla alıştıkları gibi benzer şekilde olumlu algıladıkları durumlara da zamanla alışmaktadır (Diener, vd., 1999; Lucas, vd., 2003). Diener'e (1984) göre bir durum ilk yaşandığında, kişide mutluluk ya da mutsuzluk oluşturabilir, ancak bir süre geçtikten sonra yaşanan durumun etkisi kaybolur. İnsan, yaşadığı kötü ya da iyi durumlara bir süre geçtikten sonra alışmaktadır. Uyum kuramı, kişinin yaşadığı duruma uyum sağladıktan sonra mutluluk halinin de mutsuzluk halinin de geçici olacağını savunur. Kişiler, olumsuz yaşantılarından sonra sürekli mutsuz kalmayacakları gibi olumlu yaşantılarından sonra da sürekli mutluluk yaşayamazlar. Kişiler, yaşadıkları durumla ilgili duygularına alışmakta ve bu alışma süreci de uyumu getirmektedir (Lucas, vd., 2003).

Piaget'e göre insanlar çocukluktan itibaren çevreyle uyum sağlayıp gelişimlerini sürdürürler (Kol, 2011). Bireylerin çevreye uyumdaki başarıları mutlu olup olmamalarını belirlemede çok etkilidir (Sheldon ve Lyubomirsky, 2012).

2.3.2.2. Ere (Amaç) Kuramı

Ere kuramının gereksinimler ve amaçlar olmak üzere üzerinde durduğu iki boyutu vardır. Gereksinimler doğuştan getirilen ve yaşamla beraber edinilen olmak üzere iki çeşittir. Bu gereksinimlerin doyurulması mutluluk sağlarken, gereksinimlerin doyurulmaması ise mutsuzluğa yol açmaktadır (Diener, vd., 1999). Amaçlar ise kişilerin günlük yaşamda ulaşabilecekleri bilinçli hedefleri ve kişisel projeleriyle ilgili özel istekleridir. Gereksinimler ve amaçlar arasında ilişki bulunmaktadır. Hatta bireyler bazı amaçları, gereksinimlerini karşılamak istedikleri için edinirler (Cantor, 1990; Deci ve

Ryan, 2000). Kişilerin özel istekleri olarak belirtilen amaçlara sahip olmaları ve bu amaçlara ulaşmak için çabalamaları kişileri mutlu etmektedir (Deci ve Ryan, 2000).

2.3.2.3. Etkinlik Kuramı

Etkinlik kuramına göre, bir hedefe ulaşmış elde edilenlerden ziyade bu süreçte yapılan etkinlikler kişinin mutlu olmasını sağlar. Kişi hedefe ulaşma sürecinden ve bu süreçte yaptıklarından keyif alır (Diener, 1984; Tuzgöl ve Dost, 2005). Etkinlik kuramının bu tezine dağa tırmanma aktivitesi örnek olarak verilebilir. Buna göre, dağın zirvesine çıkmaktan ziyade, dağa tırmanma davranışı kişilere daha fazla mutluluk vermektedir (Deci ve Ryan, 2000). Bu kurama göre, bireylerin amaçları için çabalamaları ve bu amaçlara ulaşmaları, bireylerin kendilerinin mutlu hissetmelerini sağlamaktadır (Emmons, 1986).

2.3.2.4. Aşağıdan Yukarıya ve Yukarıdan Aşağıya Kuramı

Aşağıdan yukarıya kuramı mutluluğun bireylerin yaşam deneyimleri sonucunda ortaya çıkan bir duygu olduğunu belirtirken; yukarıdan aşağıya kuramı mutluluğun bir kişilik özelliği olduğunu belirtir (Eryılmaz, 2016).

Aşağıdan yukarıya kuramına göre bireyler, yaşamları boyunca mutluluk hissini hissettiği zevkleri ve yaşadıkları acıları baz alarak zihinsel bir hesaplama yaparlar. Bireyler kendilerini mutlu eden deneyimlerin kendilerini üzen deneyimlere göre daha fazla yaşadıklarına dair bir değerlendirme yaptıklarında mutlu olurlar (Dost, 2004). Aşağıdan yukarıya kuramında mutlu bir hayat, mutlu anların birikimi olarak görülür (Diener, 1984). Yukarıdan aşağıya kuramı ise mutluluğu kişiliğe bağlamaktadır (Eryılmaz, 2016). Hayatın olumlu yanlarını görmenin ve azimle mücadele etmenin bireyi mutlu kılacağını açıklamaktadır. Bireyin yaşama bakış açısı burada en önemli faktördür. Kişinin algısı, yönelimi mutlu olmasındaki önemli belirleyicidir (Ünal ve Şahin, 2013).

2.3.2.5. Yargı Kuramı

Yargı kuramına göre, kişiler her zaman bir kıyaslama içindedirler. Kişiler mutluluk için bir standart belirlerler ve kendi yaşam koşullarını bu standart ile karşılaştırarak mutluluk yargısına ulaşırlar. Kişinin mevcut yaşam şartları belirlediği ölçütlerin

üzerindeyse bu durum kişinin mutlu olmasını sağlamaktadır. Bu karşılaştırmalar bilinçli ya da bilinçdışı şekilde yapılabilmektedir (Diener, 1984; Eryılmaz, 2016).

Bu kurama göre, kişilerin başkalarıyla kendilerini karşılaştırmaları da mutluluklarını etkilemektedir. Birey kendi durumunun diğerlerinin durumuna oranla daha iyi olduğunu düşünürse mutluluk yaşarken; durumunun diğer kişilerin durumundan daha kötü olduğunu düşünürse mutsuzluk yaşayabilmektedir (Diener, vd., 1999).

2.3.3. Mutluluğu Etkileyen Faktörler

Lyubomirsky ve diğerleri (2005) yaptıkları meta analiz çalışmasında mutluluğun üç unsur tarafından etkilendiğini belirtmişlerdir. Bu çalışmaya göre ilk unsur genetik faktörler olup mutluluğu %50 oranında etkilemektedir. Evlilik, yaş, cinsiyet, kazanç gibi demografik değişkenler ise mutluluğu %10 oranında etkilemektedir. Mutluluğun %40'luk kesimi ise olumlu düşünmek, iyilikte bulunmak, sosyal ilişkiler geliştirmek, spor yapmak, dini inancın sorumluluklarını yerine getirmek gibi amaçlı etkinliklerden etkilenmektedir. Amaçlı etkinlikler, bireyin öğrenebildiği ve sonradan geliştirebildiği kendisine bağlı etkinliklerdir.

Rath ve diğerleri (2010) ise çalışmalarında mutluluğu etkileyen beş faktörü belirlemişlerdir. Bu faktörler aşağıda kısaca açıklanmıştır:

- Kariyer iyilik hali: Zamanın nerede ve ne şekilde harcandığına karşılık gelir
- Sosyal iyilik hali: Bireyin yaşamındaki iyilik halini karşılık gelir.
- Finansal iyilik hali: Bireyin ekonomik açıdan iyilik durumuna karşılık gelir
- Fiziksel iyilik hali: Bireyin sağlık durumunun iyi olmasına karşılık gelir
- Toplumsal iyilik hali: Bireyin toplumsal hayattaki yerini ve toplumsal hayata katılım düzeyine karşılık gelir.

Rath ve diğerleri (2010) bu faktörleri önem sırasına göre sıralamış olsalar da bu faktörlerden birinin daha çok istenmesinin bireylerin genel mutluluk düzeyini olumsuz etkileyeceğini belirtmektedirler. Bireylerin bu alanları eşit düzeyde arzulamaları ve iyi olmaları durumunda mutluluğa ulaşılabileceği vurgulanmaktadır.

2.3.4. Çocuk ve Ergenlerde Mutluluk

Mutluluk çocuk ve ergenlerin sağlıklı gelişebilmesinde dikkate alınması gereken önemli bir etmen olarak görülmektedir (Antaramian, vd., 2008). Diener ve Myers'a (1995) göre, mutluluk düzeyi yüksek olan bireyler kendilerini olduğu gibi kabul edebilen, kendisi ve hayatıyla ilgili olumlu düşüncelere sahip kişilerdir. Yaşam koşullarını olumlu değerlendiren bireylerin, kendilerini yüksek düzeyde mutlu hissettikleri görülürken; yaşam koşulları karşısında olumsuz değerlendirmeleri olan bireylerin depresyon, kaygı ve öfke gibi yaşam kalitesini olumsuz etkileyen duygulara sahip oldukları ve mutluluk düzeylerinin düşük olduğu görülmektedir.

Gilman ve Huebner'in (2006) yaptıkları araştırmaya göre; çocuk ve ergenlerin mutluluk düzeyi ile sosyal, duygusal ve akademik başarıları arasında olumlu ilişkili bulunmaktadır. Yüksek mutluluk düzeyine sahip bireylerin daha az sosyal problemler yaşadıkları ve sosyal ilişkilerinde daha iyi oldukları (Fogle, vd., 2002), akademik başarılarının ve bireysel işlevselliklerinin yüksek olduğu (Gilman ve Huebner, 2006), fiziksel şiddet, saldırganlık gibi olumsuz davranışları daha az sergiledikleri (Valois vd., 2006) yapılan çalışmalarda görülmektedir.

2.3.5. Okul Mutluluğu

Çocuklar günün önemli bir bölümünü okulda geçirirler (Sarı, 2012). Öğrencilerin gittiklerinde mutlu oldukları okullar mutlu okul tanımıyla ifade edilmektedir (Döş, 2013). Okul mutluluğu kavramı, belirli çevresel etkenler ile okuldan beklentiler ve bireysel ihtiyaçların uyumuyla ortaya çıkan duygusal iyi olma hali olarak tanımlanır (Engels, vd., 2004). Tian (2008), okul mutluluğunu, öğrencilerin okulda olumlu duygular içinde olmaları, mutlu vakit geçirmeleri ve genel olarak kendilerini iyi hissetmeleri olarak ifade etmektedir.

Öğrencilerin okul ortamında mutlu olmaları ruhsal sağlıkları için önemli görülmektedir (Yücel ve Vogt-Yuan, 2016). Huebner ve Gilman'a (2006) göre okul mutluluğu, öğrencilerin akademik başarıları ve okul ortamındaki sosyal duygusal yaşantılarıyla ilgili gereksinimlerin giderilmesi ile ilişkilidir. Öğrencilere aşırı çalışma baskısı yapılması, ailelerin beklentilerinin yüksek olması ve öğrencilerin başarılı

olamayacaklarına dair umutsuzlukları öğrencilerin okulda mutsuzluk yaşamasına neden olabilmektedir (Kaya ve Sezgin, 2017). Okulda mutlu olmayan öğrencilerde davranışsal problemler (Whitley, vd., 2012), zorbalık (Hilooğlu ve Cenkseven-Önder, 2010), yalnızlık, depresyon ve madde bağımlılığı (Yücel ve Vogt-Yuan, 2016) gibi sorunlar görülebilmektedir.

Çocukların okulda yeni bilgiler öğrenmeleri ve okulu sevmeleri eğitimin amaçları arasında bulunmaktadır (Döş, 2013). İyi bir öğrenme ortamının oluşturulması ve öğrencilerin yeteneklerinin ortaya çıkarılabilmesi ile mutlu bir okul ortamı birbirleriyle bağlantılıdır (Talebzadeh ve Samkan, 2011). Öğrencilerin sınıflarının rahat ve geniş olması, sınıfta gerekli araç ve gereçlerin olması, okulun donanımının ve fiziksel yapısının öğrencilerin gelişimlerine uygun olması, okulda daha mutlu bir ortamın oluşmasını sağlayabilir (Döş, 2013). Çocukların okullarda öğretmenleri ve arkadaşlarıyla olumlu ilişkiler kurmaları okul mutluluklarını olumlu yönde etkilerken (Sarı, 2012), okul idarecilerinin de öğrencilerle iyi bir iletişim içinde olması öğrencilerin okullarında mutlu olmalarında etkilidir (Döş, 2013).

2.4. İlgili Araştırmalar

2.4.1. İnternet Bağımlılığı ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar

Fareeq Saber ve diğerleri (2024) ortaokul öğrencilerinde internet bağımlılığı ile uyku bozukluğu ve psikososyal sorunlar arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Nicel araştırma yönteminin kullanıldığı araştırmanın örneklem gurubunu Irak'ın Erbil kentindeki 557 ortaokul öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda internet bağımlılığı ile uyku bozukluğu ve psikososyal sorunlar arasında pozitif ilişki olduğu görülmüştür.

Ye ve diğerleri (2023) internet bağımlılığı ve depresif bozukluklar arasındaki ilişkiyi meta analiz yöntemiyle araştırmışlardır. Bu bağlamda dünya çapında yapılan 42 araştırmanın verileri kullanılmıştır. Bu araştırmalarda yaşları 10 ila 24 yaş aralığında olan 102.769 katılımcının verileri analiz edilmiştir. Araştırmanın sonucunda internet bağımlılığı ile depresif bozukluklar arasında pozitif ilişki olduğu görülmüştür.

Chemnad ve diğerleri (2023) Orta Doğuda yaptıkları araştırmada, ergenlerin aile ve okul ortamlarının internet bağımlılığının oluşmasında bir rol oynayıp oynamadığını araştırmayı amaçlanmışlardır. Çalışmanın katılımcıları Katar'da yaşayan öğrencilerdir. Örneklemde 94 erkek (%19,62) ve 385 kız (%80,37) olmak üzere toplam 479 katılmıştır. Ergenlerin ortalama yaşı 13,21, yaş aralığı 11 ila 17 şeklindedir. Yapılan regresyon analizi sonucunda aile ortamı ve okul ortamının ergenlik dönemindeki internet bağımlılığının negatif ve anlamlı yordayıcıları olduğu ve yaygınlık oranının %29.64 olduğu bulunmuştur.

Ling ve diğerleri (2022) Çin'in Jiaxing şehrinde yaptıkları çalışmada ortaokul ve ilkokul öğrencileri arasında internet bağımlılığını yaygınlığını araştırmışlardır. Araştırmanın örnekleme tabakalı küme örnekleme yöntemiyle seçilen 1701 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre; internet bağımlılığının yaygınlığı, Jiaxing Şehrinde kırsal bölgelerde yaşayan ve kişilerarası ilişkileri zayıf olan ilkokul ve ortaokul öğrencileri arasında yüksektir. İnternet bağımlılığı olan öğrencilerin depresif ve kaygı belirtileri geliştirme olasılığının daha yüksek olduğu belirtilmiştir.

Owodunni'nin (2022) Nijerya'da yürüttüğü araştırmasında problemli internet kullanımı ile mutluluk, depresyon ve yalnızlık arasındaki ilişki incelenmiştir. Nicel araştırma yöntemlerinden tarama modelinin kullanıldığı araştırmanın örneklem grubunda ergenlik döneminde bulunan 200 öğrenci bulunmaktadır. Araştırma sonucunda ergenlerin yaşamış oldukları internet bağımlılığının mutluluk ile negatif, yalnızlık ve depresyon ile pozitif yönde ilişkili olduğu belirtilmiştir.

Khan (2022) yaptığı çalışmada erken ergenlik dönemindeki öğrencilerde problemli internet kullanımı, depresyon ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın örneklemini Keşmirde eğitimlerine devam eden 60 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmanın bulgularına göre problemli internet kullanımı ve depresyon arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Ayrıca yalnızlık ile depresyon arasında da pozitif ilişki olduğu görülmüştür.

Otsuka ve diğerlerinin (2021) Japonya'da yaptıkları araştırmada ergenlerde internet kullanımı ve uyku problemleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Nicel araştırma yönteminin kullanıldığı araştırmanın örneklem grubunda 248.983 gibi geniş bir katılımcı bulunmuştur. Araştırmanın sonucunda internet kullanım süresi arttıkça (özellikle 5 saat ve üzeri kullanım) arttıkça uyku problemlerinin arttığı görülmüştür. Çalışmada özellikle sosyal

medya kullanımı ve çevrimiçi oyun oynamanın geç uyuma saatleriyle ilişkili olduğu görülmüştür.

Marci ve diğerleri (2021) çalışmalarında, erken ergenlikte bağlanma stilleri, endişeyle ilgili olumsuz inançlar ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi araştırmayı amaçlamışlardır. Bu çalışmaya 538 İtalyan erken ergenlik dönemindeki çocuk katılmıştır (51% kadın, yaş ortalaması=12,7 yıl). Araştırma sonuçlarına göre, kaçınmanın (anne) ve kaygının (baba) doğrudan internet bağımlılığı ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Kaygı (anne) ve kaçınma (baba), endişe hakkındaki olumsuz inançlar aracılığıyla internet bağımlılığı ile dolaylı olarak ilişkilidir.

Chi ve diğerleri (2020) Çin de yapmış oldukları araştırmalarından erken ergenlik dönemindeki çocuklarda sosyodemografik faktörler, aile işlevleri ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. 2059 erken ergenlik dönemindeki öğrencinin katılmış olduğu çalışmada ergenlerin %15,3'ünün internet bağımlısı olarak tanımlandığını, erkeklerin kızlardan daha fazla internet bağımlılığı ifade etme olasılığının bulunduğunu ortaya konulmuştur. Akademik başarısı düşük öğrencilerin internet bağımlısı olma olasılığı daha yüksek bulunmuştur. Ebeveynleriyle yaşamayan ve daha fazla aile çatışması ve daha az aile iletişimi yaşayan ergenlerin internet bağımlılığını bildirme olasılığı da daha yüksekti. Araştırmacılar bulgulara yönelik olarak, erkek çocuklarına ve akademik olarak yetersiz performans gösterenlere odaklanmanın ve aile ortamlarını iyileştirmenin, erken ergenlerin internet bağımlısı olma eğilimlerini azaltmalarına yardımcı olabileceğine yönelik önerilerde bulunmuşlardır.

Chen ve diğerleri (2020) çalışmalarında erken ergenlerde internet bağımlılığının yaygınlığını ve ilişkili faktörleri incelemeyi amaçlamışlardır. Katılımcılar, Tayvan da 5. ve 6. Sınıf düzeyinde eğitimlerine devam eden 451 öğrenciden oluşmaktadır. Katılımcıların %50,8'i erkekti ve ortalama yaş 11,35 olup, yaş aralığı 10,33-12,92 dir. Tüm katılımcıların %33,7'si internet bağımlılığına eğilimliydi. Sonuçlar, erkek olan ve yüksek harçlığa, olumsuz aile ortamına, internet kullanım süresini sınırlamayan ebeveynlere sahip olanların, yüksek depresyona, düşük öz yeterliliğe ve düşük öz saygıya sahip olan öğrencilerin internet bağımlılığına daha eğilimli olduğunu göstermiştir.

Kheyri ve diğerkleri (2019) lise öğrencilerinde probleml internet kullanımı, kaygı ve akademik başarı arasındaki ilişkileri araştırmışlardır. Araştırma İran’da eğitimlerine devam eden ve rastgele küme örnekleme yoluyla seçilen 353 lise öğrencisi ile yürütölmüştür. Araştırma bulgularına göre öğrencilerin kaygıları ile probeleml internet kullanımı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Probeleml internet kullanımı ile akademik başarı arasında da negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğı görölmüştür.

Host’ovecký ve Prokop (2018) Slovakya’da ortaokul eğitimine devam öğrencilerinde internet bağımlılığı ve kişilik özellikleri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmanın örnekleml 340 erkek ve 367 kadın olmak üzere 707 öğrenciden oluşmaktadır. Slovakya’nın tüm bölgelerinde standartlaştırılmış anketler kullanılarak veriler toplanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre dışa dönük olmayanlar erken ergenler dışa dönük akranlarına göre daha fazla internet bağımlısıdır. Ayrıca, kızların erkeklere göre, şehirde oturan öğrencilerin kırsaldan gelen öğrencilere göre bağımlı olma potansiyelinin daha yüksek olabileceğı vurgulanmıştır.

2.4.2. İnternet Bağımlılığı ile İlgili Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar

Gür (2024) araştırmasında ortaokul öğrencilerinde internet bağımlılığı ve ebeveyn arabuluculuğunu çeşitli değişkenler açısından incelemiştir. Veri toplamada İnternet Risk Algı Ölçeğı, Dijital Ebeveynlik Ölçeğinin Dijital Okuryazarlık alt faktörü ve Aile-Çocuk İnternet Bağımlılığı Ölçeğı kullanılarak, Doğı Anadolu’da bir il merkezinde öğrenim gören, 6. ve 7. sınıf düzeyinde bulunan 665 ortaokul öğrencisinin ebeveynlerine uygulanmıştır. Ayrıca yarı yapılandırılmış görüşme formu ile araştırmanın örnekleml içerisinde yer alan 11 ebeveyn ile görüşmeler yapılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; öğrencilerin %95’i internet bağımlılığı düzeylerinden “septom göstermeyenler” grubunda bulunmaktadır, ebeveynleri ise %55’inin kısıtlayıcı bir tutum sergilediğı görölmüştür. Telefon ve interneti fazla kullanan ebeveynlerin aktif arabuluculuk yaklaşımı sergileme düzeylerinin daha yüksek olduğı; telefon ve interneti daha az kullanan ebeveynlerin ise daha fazla kısıtlayıcı yaklaşım sergiledikleri sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanı sıra, teknolojiyi daha az kullanan çocukların, teknoloji kullanımlarında ebeveynleri tarafından daha fazla kısıtlandıkları belirlenmiştir. Ayrıca ebeveyn arabuluculuk stratejilerinin

çocukların internet bağımlılığının önlenmesinde bir etken olabileceği; bu bağlamda kısıtlayıcı arabuluculuğun aktif arabuluculuktan daha etkili olabileceği görülmüştür.

Meriç ve diğerleri (2024), araştırmalarında ergenlerde internet bağımlılığının beslenme alışkanlıkları ve vücut ağırlığı-obezite (BKİ/Z-Skor) ile ilişkisini araştırmışlardır. Tanımlayıcı-kesitsel tipte olan bu araştırmada basit rastgele örneklem kullanılmış ve yüz yüze görüşme tekniği ile 679 ergenden veriler toplanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre ergenlerin Z-skorları ile internet bağımlılıkları arasında güçlü pozitif ilişki bulunmuştur. Ergenlerin internet bağımlılık düzeyleri arttıkça Z-skorları ve obezite risklerinin de arttığı ve internet bağımlılığı ile sağlıksız beslenme alışkanlıkları arasında pozitif ilişki olduğu bulunmuştur.

Erdoğan (2023) çalışmasında erken ergenlerin internet alışkanlıklarını, zorbalık ve siber mağduriyet durumları ile aile tutumları arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmaya yaşları 11 ila 13 yaş aralığında olan 150 öğrenci dahil olmuştur. Araştırmanın sonuçlarına göre erken ergenlerde internet bağımlılığı ve siber mağduriyet arasında pozitif ve orta düzeyde; aile tutumları ile internet bağımlılığı, zorbalık ve siber mağduriyet arasında negatif yönlü zayıf bir ilişkinin olduğu bulunmuştur.

Cengiz ve Peker (2023) çalışmalarında erken ergenlerde okul ortamında olumsuz öznel iyi oluş ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamışlardır. Erzurum ilinde farklı sınıf düzeylerinin arasında (5. ve 7. sınıf) eğitime devam eden 433 ergen araştırmaya katılmıştır. Araştırma bulgularına göre olumsuz öznel iyi oluş, problemli internet kullanımını pozitif olarak yordamaktadır.

Ayyıldız ve diğerleri (2023) çalışmalarında erken ergenlerde, internet bağımlılığı ve sosyal beceri arasında bir ilişki olup olmadığını araştırmışlardır. Araştırma tanımlayıcı ve kesitsel tipte olup araştırmanın örneklemini 500 ortaokul öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre internet bağımlılığı ve sosyal beceri arasında negatif ilişki bulunmuştur. Öğrencilerin internet bağımlılığı düzeyi arttıkça sosyal beceri düzeylerinin düştüğü görülmüştür.

Çeliker ve Aşıroğlu (2020) çalışmalarında internet bağımlılığı ve sosyal beceri düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmaya farklı sınıf düzeyleri arasında (6. ve 7. sınıf) eğitimlerine devam eden 231 öğrenci dahil olmuştur. Araştırma sonucunda

erkeklerin internet bağımlılık düzeylerinin kızlarınkinden daha yüksek olduğu; ayrıca erken ergenlerde internet bağımlılığı ve sosyal beceri arasında negatif ve zayıf bir ilişkinin olduğu görülmüştür.

Karababa (2020a) çalışmasında erken ergenlerin internet bağımlılık düzeylerini ebeveynlik stilleri açısından incelemiştir. Araştırmaya yaşları 11 ila 14 arasında değişen ortaokula devam eden erken ergenlik dönemindeki çocukların anne ve babaları katılmıştır. Toplamda 382 ebeveyn araştırmaya gönüllü olarak katılmıştır. Araştırma bulgularına göre ebeveynlik stillerinin erken ergenlerin internet bağımlılık düzeyindeki yordayıcı rolünün olduğu görülmüştür.

Yumru (2020) çalışmasında erken ergenlerin internet bağımlılığının azaltılmasında oyun temelli önleme programının etkisini araştırmıştır. Çalışmaya 5. ve 6. sınıf düzeyinde eğitimlerine devam eden 80 öğrenci (deney=40, kontrol=40) katılmıştır. Deney grubundaki öğrencilere 6 oturumdan oluşan bir program uygulanmıştır. Uygulanan program sonunda internet bağımlılığını önlemek için geliştirilen oyun temelli önleme programın riskli bir dönemde oldukları düşünülen erken ergenlerin internet bağımlılıklarını azaltmada etkili olduğunu göstermiştir.

Şavlı ve Tekin (2019) çalışmalarında erken ergenlerde problemlili internet kullanımı ile öz bilinç duygulanımları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmaya 19 farklı ortaokulda eğitimlerine devam eden yaşları 12 ila 14 arasında olan toplam 894 öğrenci katılmıştır. Araştırma bulgularına göre, problemlili internet kullanımı ile utanç ve suçluluk duyguları arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu; problemlili internet kullanımı ile ayrılma, dışsallaştırma ve dışsallaştırma utanç algıları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

Gencer (2017) çalışmasında ortaokul eğitimlerine devam eden öğrencilerde internet bağımlılığı ve siber zorbalık arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Sivas ilinde 7 ila 8. Sınıf düzeylerinde eğitimlerine devam eden 779 öğrenci araştırmaya katılmıştır. Araştırmanın sonucunda internet bağımlılığı ile siber zorbalık davranışı arasında orta düzeyde pozitif ilişki olduğu görülmüştür.

2.4.3. Yalnızlık ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar

Brunetti ve diğerleri (2024) çalışmalarında, geç çocukluk ve erken ergenlikte sosyal geri çekilme, sosyal/asosyal tatminsizlik ve içselleştirme sorunlarının alt tiplerini birbirine bağlayan kavramsal bir modeli araştırmışlardır. Katılımcılar, 8 ila 14 yaş aralığındaki ($M = 11,24$, $SD = 1,66$), 459 öğrenciydi ($n = 247$ kız) ve sosyal geri çekilme alt tiplerinin (yani utangaçlık ve asosyallik), yalnızlık ve tek başına olma durumunun ve içselleştirme sorunlarının (yani sosyal kaygı ve depresyon) öz bildirimini tamamlamışlardır. Yol analizlerinden elde edilen sonuçlar, utangaçlığın sosyal kaygı ve depresyonla yalnızlık yoluyla ilişkili olduğunu, asosyallığın ise depresyon ve sosyal kaygıyla yalnızlık yoluyla ilişkili olduğunu ve depresyonla tek başına olma yoluyla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Grygiel ve diğerleri (2024) çalışmalarında yalnızlıkla bağlantılı depresyon semptomları; yalnızlığın depresyon semptomlarında oynadığı rol ve yalnızlığı ölçmek için kullanılan yöntemin (tek maddeli doğrudan veya çok maddeli dolaylı) yalnızlığın depresif semptomlarla ilişkisini etkileyip etkilemediğini araştırmışlardır. Çalışmanın katılımcıları 11 ila 13 yaş aralığında 496 Polonyalı erken ergendi (%50,8 kız) ve Gözden Geçirilmiş Çocuk Kaygı ve Depresyon Ölçeği'nin 10 maddelik Majör Depresif Bozukluk alt ölçeği; 11 maddelik De Jong Gierveld Yalnızlık Ölçeği (dolaylı yalnızlık) ve yalnızlığı değerlendiren tek bir doğrudan soru: 'Yalnızım'a cevap vermişlerdir. Bulgulara göre yalnızlık, depresyonun üç duygusal semptomuyla (üzüntü, değersizlik ve anhedoni) doğrudan bir ilişki göstermektedir.

Piha (2024) yaptığı araştırmada yalnızlık ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Ayrıca bu ilişkinin bireylerin kişilik özelliklerine göre değişip değişmediğini araştırmıştır. Araştırmada nicel araştırma yöntemi kullanılarak 1243 kişilik bir örneklem grubundan veriler toplanmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre yalnızlık ile depresyon arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Ayrıca bu çalışmada yüksek nevrozikliğin düşük dışa dönüklük, uyumluluk ve vicadanlılık ile ilişkili olduğu görülmüştür.

Guekens ve diğerleri (2023) yaptıkları araştırmada ilkokuldan ortaokula geçişte erken ergenlerin yalnızlık düzeylerinin artıp artmadığını incelemişlerdi. Genellikle erken ergenliğin artan yalnızlık duygularıyla ilişkili olduğu varsayılmaktadır. Bu kapsamda

%54'ü kız, %46'sı erkek olan erken ergenlik dönemindeki 330 öğrenci üç yıl boyunca takip edilmiştir. Yalnızlıktaki değişimi modellemek için rastgele kesişimlere sahip çok düzeyli modeller kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, üç yıllık süreçte bütün ergenlerin yalnızlık düzeylerinin azaldığı görülmüştür. Bu kapsamda ortaokula geçişin ergen yalnızlığında artışla ilişkili olmadığı ve ortaokulda ergenlerde yalnızlığın azaldığı görülmüştür.

Marthoenis ve Nassimbwa (2022) yaptıkları çalışmada Endonezyalı ergen kızlar arasında yalnızlığın yaygınlığını ve buna bağlı olarak sağlık riski taşıyan davranışları araştırmışlardır. Araştırmada nicel yöntemler kullanılarak kesitsel bir çalışma yapılmıştır. Endonezyadaki 74 tane okuldan yaşları 13 ila 17 arasında olan 4993 ergen çalışmaya katılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre ergenlerin %6,5'i çoğu zaman veya her zaman yalnızlık yaşamaktadır. Ayrıca yalnızlık yaşayan ergenlerde uyku bozukluğu, intihar düşüncesi, sigara kullanımı ve alkol kullanımı yalnızlık yaşamayanlara göre daha yüksek bulunmuştur.

Xiao ve diğerleri (2021) çalışmalarında, Çinli erken ergenlerde sosyalleşmeme, akran reddi ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi boylamsal olarak incelemişlerdir. Çalışmaya, Çin Halk Cumhuriyeti'nin Şanghay kentinden 445 öğrencisi katılmıştır. Çalışmaya katılanlar 6. sınıf düzeyinden 9. sınıf düzeyine kadar 3 yıl boyunca takip edilmiştir. Erken ergenlerin sosyalleşmemesi, akran reddi ve yalnızlık ölçümleri her yıl öz bildirimler ve akran değerlendirmelerinden yararlanılarak elde edilmiştir. Araştırmanın sonucunda, erken ergenlerin sosyalleşmemesinin, akran reddi yoluyla daha sonraki yıllarda yalnızlığın artışına katkıda bulunduğunu ve yaşanan yalnızlığın, daha sonraki yıllarda sosyalleşmemede yaşanan artışlarına doğrudan katkıda bulunduğunu göstermiştir.

Calandri ve diğerleri (2021) çalışmalarında yalnızlık ve depresif semptomlar üzerinde empati ve duygusal öz yeterliliğin rolünü ve duygusal yordayıcılar ile depresif semptomlar arasındaki ilişkide yalnızlığın aracılık rolünü araştırmışlardır. 348 İtalyan erken ergen (48% kız; yaş ortalaması= 13) iki zaman diliminde (1 yıl arayla) öz bildirime dayalı olacak şekilde anketleri doldurmuşlardır. Verileri analiz etmek için yapısal eşitlik modellemesi (SEM) kullanılmıştır. Bulgulara göre yüksek empati ve düşük duygusal öz yeterlilik, daha yüksek yalnızlık ve depresif semptomlarla ilişkiliydi ve duygusal

yordayıcılar (empati ve duygusal öz yeterlilik) ile depresif semptomlar arasında yalnızlığın aracılık rolü olmadığı görülmüştür.

Gill (2019) çalışmasında ergenlerde yalnızlık ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın örneklemini 15 ila 18 yaş aralığında ki 200 ergen (erkek=100, kız=100) oluşturmuştur. Çalışmanın sonuçları, yalnızlık ile internet bağımlılığı arasında pozitif bir ilişki olduğunu; yalnızlık ve internet bağımlılığı değişkenlerinde cinsiyet farklılıkları olduğunu ve kızların yalnızlık düzeyinin erkeklerden anlamlı düzeyde yüksek olduğunu; erkeklerin kızlara göre internet bağımlısı olma olasılıklarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

Brown ve diğerleri (2017) araştırmalarında yalnızlık ile akut strese verilen fizyolojik tepkiler arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Elektronik veri tabanında bulunan ve ekim 2016'ya kadar olan 11 ilgili çalışma incelenmiştir. Genel olarak çalışmaların çoğunluğu yalnızlık ile akut stres tepkileri arasında pozitif ilişkiler olduğunu göstermiştir.

Lodder ve diğerleri (2017) çalışmalarında, erken ergenlerin arkadaşlık niceliği ve niteliği algılarının yalnızlıkla ilişkili olup olmadığını incelemeyi amaçlamıştır. Genel olarak, 1.172 Hollandalı ergen (%49,1 erkek, yaş ortalaması = 12,81) arkadaşlık niteliklerini derecelendirmiştir. Araştırmanın bulgularına göre arkadaşlık niceliği ve niteliği ergenlik dönemindeki yalnızlıkla ilişkili bulunmuştur. Yapılan analizlerin bulgularına göre yalnızlığın daha az karşılıklı ve tek taraflı arkadaşlıklarla ve daha düşük kalitede en iyi arkadaşlıkla ilişkili olduğunu göstermiştir.

2.4.4. Yalnızlık ile İlgili Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar

Bağrıaçık ve diğerleri (2024) çalışmalarında erken ergenlik dönemindeki öğrencilerin yalnızlık düzeyini ve akran zorbalığını çeşitli değişkenler açısından incelemişlerdir. Araştırmada ortaokul eğitimine devam eden 823 öğrencinin yer aldığı görülmektedir. Araştırmanın verileri Akran Zorbalığı Ölçeği ve Çocuklara Yönelik Yalnızlık Ölçeği ile toplanmıştır. Çalışmanın bulgularına göre yalnızlık ve akran zorbalığı arasında pozitif ilişki olduğu; öğrencilerde akran zorbalığının düzeyi arttıkça yalnızlık duygusununda da arttığı görülmüştür. Ayrıca annenin ve babanın eğitim düzeyi, sınıf düzeyi, okul türü ve annenin çalışma durumunun yalnızlık düzeyini etkilediği ve bu

bağlamda belirtilen değişkenler ile yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olduğu belirlenmiştir.

Görür (2024) yaptığı araştırmada özel yetenek tanısı almış ortaokul öğrencilerinin yalnızlık, sosyal kaygı ve utangaçlık düzeylerini incelenmeyi amaçlamıştır. Araştırmaya özel yetenek tanısı almış, BİLSEM'lerde eğitim gören 609 özel yetenekli ergen katılmıştır. Çalışmanın sonuçları ortaokul öğrencilerinin yalnızlarında cinsiyete göre anlamlı bir fark oluşmadığı; sosyal kaygı ve utangaçlıkta ise cinsiyetler arasında anlamlı bir fark olduğu ve bu durumun kız öğrenciler lehine olduğu görülmüştür. Ayrıca yapılan analizler sonucunda yalnızlık, sosyal kaygı ve utangaçlık arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu görülmüştür.

Cicioğlu ve Hazar (2023) çalışmalarında 10 ila 14 yaş aralığındaki erken ergenlerin yalnızlıkları ile oyunsallıkları arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırmaya 113 erken ergen (erkek=59, kız=54) dahil edilmiştir. Çalışmanın bulgularına göre erken ergelerin yalnızlık düzeyleri düşük, oyunsallık düzeyleri ortadır. Ayrıca öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılığın olmadığı; oyunsallığın alt boyutlarında ise anlamlı farklılıkların olduğu görülmüştür. Bunlara ek olarak araştırmada erken ergenlerin yalnızlık düzeyleri ile oyunsallıkları arasında negatif ve düşük düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur.

Erdemir ve Ayas (2023) çalışmalarında ortaokul öğrencilerinde yalnızlık, iyi oluş ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırmaya 290'ı kız, 191'i erkek olmak üzere toplam 481 öğrenci katılmıştır. Araştırma bulgularına göre ortaokul öğrencilerinde; yalnızlık ve sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif; iyi oluş ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif; iyi oluş ile yalnızlık arasında ise negatif yönlü ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir.

Erkılıç (2021) çalışmasında erken ergenlerde dijital oyun bağımlılığı, yalnızlık ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmaya 323 öğrenci katılmıştır. Araştırma bulgularına göre erken ergenlerin yalnızlık düzeyi arttıkça dijital oyun oynama bağımlılığı artmakta; yalnızlık ile sosyal medya kullanma isteği ve sosyal medyayı kullanma süresi arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu görülmüştür. Dijital oyun

bağımlılığı ile benlik saygısı arasında da pozitif ve düşük düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur.

Erdoğan ve Gündoğmuş (2020) çalışmalarında ortaokul öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcıları olarak anne-baba tutumu ile okul tükenmişliğini araştırmışlardır. İstanbul ilinde 6., 7., ve 8. sınıf düzeyinde eğitimlerine devam eden 328 öğrenci (185 kız, 143 erkek) araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Araştırma bulgularına göre, otoriter ebeveyn tutumunun yalnızlığı yordadığı; demokratik ve koruyucu ebeveyn tutumu ile yalnızlık arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmüştür. Ayrıca tükenmişlikte aile kaynaklı ve okul etkinliklerinden kaynaklı tükenmişliğin yalnızlık üzerinde bir etkisinin olmadığı belirtilmiştir.

Karababa (2020b) çalışmasında erken ergenlerde öfke, duygu düzenleme stratejileri ve yalnızlık arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmaya 10 ila 14 yaş aralığındaki 475 ortaokul öğrencisi (241 kız, 234 erkek) katılmıştır. Çalışmanın bulguları öfke, duygu düzenleme ve yalnızlık arasında anlamlı ilişkilerin olduğunu göstermiştir. Ayrıca duygu düzenleme stratejilerinin öfke ve yalnızlık arasında bir düzenleyici değişken olarak hizmet edip edemeyeceğini incelenmiş ve öfkenin yalnızlıkla ilişkili olmasında duygu düzenleme stratejilerine bağlı olduğu bulunmuştur

Kurt (2019) yaptığı çalışmada dağılmış aileye sahip olan çocuklar ile çekirdek aileye sahip olan çocuklarının yalnızlık düzeylerini farklı değişkenler açısından incelemiştir. Araştırmaya dağılmış aileye sahip 99 çocuk ile çekirdek aileye sahip 200 çocuk katılmıştır. Dolayısıyla araştırmanın örneklemini 299 çocuktan oluşmaktadır. Çalışmanın bulgularına göre çekirdek aileye sahip olan çocuklar ile dağılmış aileye sahip olan çocukların yalnızlık düzeylerinin farklılaştığını göstermiştir. Dağılmış aileye sahip olan çocukların yaşamış oldukları yalnızlık düzeyleri daha yüksek bulunmuştur.

Kısa (2018) araştırmasında ortaokul öğrencilerinde yalnızlık, sosyal beceri ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada küme örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmaya Kırklareli Merkez ve ilçelerinde farklı okullarda öğrenimlerine devam eden 693 öğrenci katılmıştır. Araştırmada kız öğrencilere göre erkek öğrencilerin internet bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Buna ek olarak internet

bağımlılığı düzeyi ile olumlu sosyal beceri arasında negatif; yalnızlık ve olumsuz sosyal beceri arasında pozitif ilişki olduğu bulunmuştur.

Durualp ve Çiçekoğlu (2013) çalışmalarında erken ergenlik döneminde yetiştirme yurdunda kalan gençlerin yalnızlık düzeylerini belirlenmeyi ve internet bağımlılığını incelenmeyi amaçlamışlardır. Araştırmaya 47 erkek ergen katılmıştır. Araştırma bulgularına göre, 13 ila 15 yaş aralığındaki erkek erken ergenlerde, arkadaşlık ilişkilerinden memnun olmama yalnızlıkla ilişkilidir. Yakın arkadaşı olmayan ergenlere göre ilişkilerinden hiç memnun olmayan ergenlerin yalnızlık düzeyleri daha yüksektir. Buna ek olarak internet bağımlılığı yüksek olanların yalnızlık puanlarının da yüksek olduğu belirlenmiştir.

2.4.5. Okul Mutluluğu ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar

Hossain ve diğerleri (2024) Bangladeş'te ortaokul öğrencilerinin algılanan okul mutluluğunu nasıl kavramsallaştırdığını araştırmışlardır. Bu kapsamda nitel araştırma yöntemiyle yaşları 13 ila 16 yaş aralığında olan 40 öğrenciyle birebir görüşmeler, resim çizimiyle anlatım ve grup görüşmeleri yapılarak öğrencilerin kendi okul mutlulukları hakkındaki görüşleri alınmıştır. Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin okulda iyi oluşu çok boyutlu fakat ilişkisel bir kavram olarak kavramlaştırdıkları ortaya çıkmıştır. Okul mutluluğuyla pozitif ilişkili görülen alt boyutların olumlu bir benlik ve gelecek duygusu, okul kaynaklarının yeterliliği duygusu, okula bağlılık duygusu, okulda başarı duygusu ve okula gitmenin amacı duygusu olduğu görülmüştür.

Park ve diğerleri (2024) yaptıkları çalışmada erken ergenlerde yaşam doyumu ile çocuk istismarı, arkadaşlık bağı ve öz saygısının ilişkisini araştırmışlardır. Araştırmanın verileri 11, 12 ve 13 yaşlarındaki 2110 (%52 erkek, %48 kız) ergenden toplanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre 13 yaşındaki ergenlerde yaşam doyumu ve arkadaşlık bağı arasında pozitif ilişki görülmüştür. Düşük istismar düzeyi 11 ila 13 yaşları arasında daha iyi arkadaşlık bağı ile ilişkiliyken; 13 yaşında özsaygı ile ilişkili olmuştur. Özsaygısının, yaşam doyumuna katkıda bulunabilecek önemli bir aracı faktör olduğu; ergenlerin yaşam doyumunu artırmak için olumlu ebeveynlik ve akran ilişkilerini desteklemenin yanı sıra öz saygıyı teşvik edecek müdahale hizmetlerine ihtiyaç olduğu belirtilmektedir.

Lee ve diğerkleri (2023) araştırmalarında ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersine katılmalarıyla oyun oynama, fiziksel öz yeterlilik ve okul mutluluğu arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın örneklemini Güney Kore’de bulunan 296 ortaokul öğrencisi oluşturmuştur. Bu amaçla sabah yapılan egzersizler esnasında öğrencilerden anketle veriler toplanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre beden eğitimi dersinin fiziksel öz yeterliliğe anlamlı bir etkisinin olduğu görölmüştür. Ayrıca beden eğitimi dersiyle mutluluğun ilişkili olduğu anlaşılmıştır. Fiziksel öz yeterliliğin de okul mutluluğuna anlamlı etkisinin olduğu görölmüştür.

Jafari ve diğerkleri (2022) Tahrandaki ilkokullarda öğrenimlerini sürdüren öğrencilerin okul mutluluğu oranlarını belirlemeyi amaçladıkları araştırmalarına farklı okullarda öğrenimini sürdüren 410 öğrenci katılmıştır. Araştırmada hem nicel hemde nitel yöntemi içeren karma yöntem kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre okul mutluluğunun altı bileşeninden üçü ‘öğretmenin öğretimi’, ‘öğrencinin arkadaşları’, ‘öğrenci benliği’ bileşenleriyle ilgili öğrencilerin memnun oldukları görölmüştür. Okul mutluluğunun diğerk üç bileşeni olan ‘yönetici davranışları’, ‘kültür’, ‘çevresel faktörler’den ise öğrencilerin memnun olmadıkları anlaşılmıştır.

Vuorinen ve diğerkleri (2021) araştırmalarında erken ergenlikteki öğrencilerin güçlü yönlerine değinmenin genel mutlulukla nasıl bağlantılı olduğunu ve okulla ilgili faktörlerin aracı değışken olarak bu duruma etkisi incelenmiştir. Yaşları 10 ila 16 aralığında değışen 418 Finlandiyalı öğrenci, güçlü yönlerin kullanımı, okula bağlılık, okulla ilgili mutluluk ve genel mutluluk ölçümlerinden oluşan bir öz bildirim anketini doldurmuşlardır. Değışkenler arasındaki ilişkileri araştırmak için yapısal eşitlik modeli oluşturulmuştur. Öğrencilerin genel mutluluklarının %53’ünün model tarafından açıklanabileceği görölmüştür. Güçlü yönlerin kullanımı hem doğrudan hem de dolaylı olarak öğrencilerin genel mutluluklarıyla ilişkili bulunmuştur; bu da kişinin güçlü yönlerini okul çalışmalarında kullanmanın önemini vurgulamaktadır.

Song ve diğerkleri (2020) araştırmalarında lise öğrencilerinin benlik saygılarının dayanıklılık ve okul mutluluğu ile ilişkisini ele almışlardır. Araştırmanın örneklemini Koredeki liselerde eğitimlerine devam eden 324 öğrenci oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına göre benlik saygısı, dayanıklılık ve okul mutluluğu arasında anlamlı bir ilişki

bulunmuştur. Olumlu benlik saygısının okul mutluluğunun tüm alt faktörleri ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca olumlu benlik saygısının dayanıklılığın tüm alt faktörleri ile pozitif ilişkili olduğu görülmüştür.

Kim (2019) yaptığı araştırmada ortaokul öğrencilerinde okul stresi ve okul mutluluğu arasındaki ilişkide iyimserliğin aracı rolünü incelemiştir. Seul'deki 264 ortaokul öğrencisi araştırmaya katılmıştır. Araştırma bulgularına göre, öğrencilerin stres ve iyimserlik düzeyi puan ortalamalarının ortalama ve biraz yüksek düzeyde olduğu; okul mutluluk düzeyi puan ortalamalarının ise mutlu değilim ve biraz mutluyum şeklinde olduğu görülmüştür. Kızlar erkeklere göre okulda daha yüksek düzeyde stres yaşarken; erkeklerin okuldaki mutluluk ve iyimserlik düzeyleri kızlara göre daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca okul stresi, okul mutluluğu ve iyimserliğin birbiriyle ilişkili olduğu belirlenmiştir. Okul stresi ile okul mutluluğu arasındaki ilişkide iyimserliğin aracılık rolüne sahip olduğu görülmüştür. Bu çalışma, iyimserliği artırmanın okul mutluluğunu artırmada etkili bir strateji olabileceğini göstermektedir

López-Pérez ve diğerleri (2018) çocukların ve ergenlerin okuldaki mutluluklarıyla, genel mutlulukları ve akademik başarıları arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Bu çalışmaya yaşları 9 ila 10 arasında olan 104 ve yaşları 15 ila 16 arasında olan 113 ergen katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre ergenler okul mutluluğunu 'arkadaşlarla birlikte olmak', 'övlmek', 'yardım etmek' ve 'boş zamana sahip olmamak' şeklinde kavramsallaştırmışlardır. Ayrıca ergenlerde okul mutluluğu, akademik başarı ve öznel mutlulukla pozitif ilişkili bulunmuştur. Çocuklar için ise okul mutluluğu akademik başarı ile ilişkili bulunurken kişisel mutluluklarıyla ilişkili görülmemiştir.

Uusitalo-Malmivaara (2014) çalışmasında erken ergenlik dönemindeki Finlandiyalı öğrencilerde okul mutluluğu ve genel mutluluk düzeylerini incelemiştir. Araştırmanın örneklemi 12 ila 15 yaş aralığındaki 339 öğrenciden oluşmuştur. Öğrenciler Öznel Mutluluk Ölçeği ve Okul Çocuklarının Mutluluk Envanteri ölçeklerini doldurmuştur. Araştırma sonuçlarına göre erken ergenlerin 6. sınıftan itibaren hem genel mutluluk düzeylerinin hem de okul mutluluğu düzeylerinin azaldığı görülmüştür. Özellikle kızlarda düşüş daha belirgin görülmüştür. Mutluluktaki azalma çoğunlukla akran sorunlarına ve okul stresine bağlı görülmüştür. Mutluluğu artırmak için en çok arzu edilen faktörlerin

akademik başarının artması, ekonomik gücün artması, serbest zamanın artması ve bir kız arkadaş veya erkek arkadaşına sahip olma arzusu şeklinde sıralandığı görülmüştür. Not ortalaması yüksek olan kızların genel mutlulukları ve okul mutlulukları diğer kızlardan daha yüksek bulunurken; erkek çocuklar arasında ise böyle bir farklılık görülmemiştir.

2.4.6. Okul Mutluluğu ile İlgili Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar

Şanlı (2024) yaptığı çalışmada erken ergenlerin mutluluk düzeyleri ile okula aidiyetleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmanın örneklemini Kırıkkale ilinde farklı sınıf düzeylerinde öğrenimlerine devam eden 460 öğrenci oluşturmuştur. Çalışmanın bulguları okul aidiyeti ve mutluluk arasında pozitif yönde ilişki olduğu göstermiştir. Ergenlerin mutluluk düzeylerinin algılanan sosyoekonomik düzey, akademik başarı, sağlık durumu ve sosyal, sportif, kültürel faaliyetlere düzenli katılıma bağlı olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı; yaşanan yer, cinsiyet ve kardeş sayısına göre ise farklılaşmadığını göstermiştir.

Akyürek (2024) yaptığı araştırmada öğrenci algılarına göre okul iklimi ile okul mutluluğu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın örneklemini 539 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada öğrenci algılarına göre okul iklimi ile okul mutluluğu arasındaki ilişkiyi belirlemek için iki farklı ölçek kullanılmıştır. Araştırmada öğrencilerin okul iklimi ve okul mutluluğu algılarının yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca okul iklimi ile okul mutluluğu arasındaki ilişki analizi sonucunda okul iklimi düzeyi arttıkça okul mutluluk düzeyinin de arttığı tespit edilmiştir. Araştırma sonuçları okul ikliminin okul mutluluğunu yordadığını ve etkilediğini göstermiştir.

Kahraman (2024) çalışmasında erken ergenlik dönemindeki çocuklarda öz-yeterlik, mutluluk ve özşefkat arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlamıştır. Araştırmaya 10 ila 13 yaş aralığında olan 266 çocuk katılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre erken ergenlerde öz yeterlilik, mutluluk ve öz şefkat arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Çocukların mutluluk düzeylerinin artmasında öz-yeterlik ve öz-şefkat düzeylerinin etkili olduğu ve bu değişkenlerin düzeyinin artmasının hissedilen mutluluk düzeyinin artmasını sağladığı söylenebilir.

Dursun Gülseven (2023) yaptığı araştırmada erken ergenlik dönemindeki çocukların okul mutluluğu ve akademik başarıları ile psikolojik rezilyansları arasındaki ilişkiyi incelenmiştir. Araştırmannın örneklemini Trabzon ili Ortahisar ilçesinde 11 ila 14 yaş aralığında bulunan 209 ortaokul öğrencisinden oluşturmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre çocukların okul mutluluğu, akademik başarıları ve ile psikolojik rezilyans arasında pozitif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Akan ve Alkış Küçükaydın (2023) çalışmalarında ilkököl öğrencilerinde okul mutluluğunu araştıran çalışmaları incelenmişlerdir. Bu kapsamda çalışmada sistematik literatür taraması yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada 2009-2022 yılları arasında çalışmanın dahil etme kriterlerini karşılayan 20 makale ile 2 tez değerlendirilmiştir. Araştırmaya dahil edilen bu yayınlar belirlenen temalara uygun olarak incelenmiştir (örneğin, yayın türü, veri toplama araçları, örneklem gibi....). Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin okulda en çok oyun ve eğlence ile mutlu oldukları görülmüştür. Ayrıca öğrenci mutluluğunu etkileyen en önemli faktörler kendini güvende hissetme, kendini değerli hissetme, okul iklimi ve öğretmen davranışları olduğu tespit edilmiştir.

Atak (2022) çalışmasında bilinçli farkındalık, yaşam doyumu ve mutluluk arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışmaya 13 ila 18 yaş aralığında olan ve çocuk evlerinde kalan 87 ergen (erkek= 37, kız=50) katılmıştır. Çalışmanın bulgularına göre kızların mutluluk düzeyi, bilinçli farkındalık düzeyi ve yaşam doyumu düzeyleri erkeklerden daha düşük iken algılanan stres düzeyleri erkeklerle göre daha yüksektir. Buna ek olarak yaşın büyümesine bağlı olarak algılanan stres düzeyinin arttığı, mutluluk düzeyinin ise azaldığı bulunmuştur.

Telef (2021) araştırmasında ortaokul öğrencilerinde mutluluk, okul mutluluğu ve okulda yaşanan olumlu deneyimler arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya 328 öğrenci (erkek=153, kız=175) katılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre erken ergenlerde okul mutluluğu, okulda yaşanan olumlu deneyimler ve mutluluk arasında pozitif ilişki olduğu; öğrencilerinin mutluluğunu okul doyumu, sebat ve iyimserliğin yordadığı görülmüştür.

Öztürk (2019) yaptığı araştırmada 9 ila 12 yaş aralığında olan erken ergenlerin mutluluk düzeylerinin yordayıcısı olarak arkadaşlık niteliğini incelemiştir. Araştırmada veri

toplamada Kişisel Bilgi Formu, Arkadaşlık Niteliği Ölçeği ve Mutluluk Envanterinden yararlanılmıştır. Çalışmaya 558 öğrenci (erkek=227, kız=331) katılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre öğrencilerin mutlulukları ile arkadaşlık niteliği arasında pozitif ve anlamlı ilişkinin olduğu; ergenlerin arkadaşlık niteliklerinin düzeyi arttıkça hissettikleri mutluluk düzeylerinin de artacağı görülmüştür.

Mert ve Kahraman (2018) yaptıkları çalışmada, ortaokul öğrencilerinde (6. ve 7. sınıf) aile ilişkileri ve mutluluk arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırmaya 747 (erkek=385, kız=362) ergen katılmıştır. Çalışmanın bulguları, ortaokul öğrencilerinde aile ilişkilerinde destekleyicilik arttıkça hissedilen mutluluk düzeyinin de arttığı bulunmuştur.

Kaya ve Sezgin (2017) çalışmalarında okul mutluluğunun yordayıcıları olarak eğitim stresi ve okul yaşam kalitesini incelemişlerdir. Araştırmanın örneklemini 411 öğrenci oluşturmuştur. Araştırma sonuçları hem okul yaşam kalitesinin hemde eğitim stresinin öğrencilerinin okul mutluluğunun yordayıcıları olduğunu göstermiştir. Okul yaşam kalitesinin tüm alt boyutlarının öğrencilerin okul mutluluğunu yordadığı anlaşılmıştır. Bu alt boyutlar sırasıyla şöyledir; çalışma baskısı, öğretmen, statü, okula yönelik duygular, beklentiye karşı umutsuzluktur.

BÖLÜM III

3. YÖNTEM

Bu bölümde; araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, verilerin toplanma süreci ve elde edilen verilerin analizi hakkında bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırma Modeli

Ortaokul öğrencilerinde internet bağımlılığının yalnızlık ve mutluluk ile ilişkisinin incelenmesi amacıyla yapılmış olan bu araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Bu model, iki veya daha fazla değişken arasında değişiklik olup olmadığını ve ne kadar değişiklik olduğunu belirlemek için kullanılmaktadır. Bunun için ilişki analizi iki şekilde yapılabilir. Bu türler, korelasyon türü ilişki ve karşılaştırma yolu ile elde edilen ilişkiler olarak ifade edilmektedir. Böylece tutum ve eğilimler belirlenebilmektedir. İlişkisel tarama modeli, iki farklı nicel değişken arasındaki ilişkiyi veya etkiyi korelasyon katsayıları aracılığıyla ortaya çıkarmaktadır. Korelasyonel ilişkiler biçimindeki araştırmaların temel amacı, değişkenlerin birlikte değişip değişmediğini, öyleyse ne şekilde değiştiğini incelemektir (Bekman, 2022). Bu araştırmada ortaokul öğrencilerinde internet bağımlılığının cinsiyet, sınıf düzeyi, anne öğrenim düzeyi ve baba öğrenim düzeyi, akademik başarı durumu, ekonomik durum, internete girmek için kullanılan araç, interneti kullanım süresi ve interneti kullanım amacına göre farklılaşp farklılaşmadığını incelemek amacıyla karşılaştırma türü ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Ortaokul öğrencilerinin internet bağımlılığının, yalnızlık ve mutluluk ile ilişkisini incelemek amacıyla korelasyon türü ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evreni, 2021-2022 eğitim-öğretim yılında Adıyaman ili merkez ilçesinde bulunan ortaokullarda eğitim almakta olan öğrencilerdir. Araştırmanın örneklem gurubunun belirlenmesinde uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem, araştırmanın daha hızlı yapılmasını sağlamaktadır. Bu yöntemde araştırmacı yakın ve kolay ulaşılabilir bir durumu seçmektedir. Uygun örnekleme yönteminde çok sayıda katılımcıya ulaşarak heterojen bir grup oluşturulabilmekte ve örneğe seçilme olasılığı bilinmemektedir (Johnson ve Christensen, 2014). Araştırmanın örneklemini 927 ortaokul öğrencisi oluşturmaktadır. Mevcut araştırmada katılımcıların yaş aralığı 10 ile 15 arasında değişiklik göstermekte olup yaş ortalaması 12.37 ve standart sapması 1.28'dir. Araştırmaya katılan ortaokul öğrencilerinin sosyo-demografik özelliklerinin dağılımı Tablo 1'de yer almaktadır.

Tablo 1.

Öğrencilerin Sosyodemografik Özelliklerinin Dağılımı (f=927)

		f	%
Cinsiyet	Kız	462	49.8
	Erkek	465	50.2
Sınıf	5. sınıf	241	26.0
	6. sınıf	231	24.9
	7. sınıf	228	24.6
	8. sınıf	227	24.5
Baba Eğitim Düzeyi	Okuryazar	68	7.3
	İlkokul	180	19.4
	Ortaokul	278	30.0
	Lise	271	29.2
	Yüksekokul ve Üstü	130	14.0
Anne Eğitim Düzeyi	Okuryazar	108	11.6
	İlkokul	319	34.4
	Ortaokul	274	29.6
	Lise	144	15.5
	Yüksekokul ve Üstü	82	8.8
Bir Önceki Dönem Okul Başarı Durumu	Zayıf dersim vardı	138	14.9
	Zayıfsız geçtim	78	8.4
	Teşekkür belgesi aldım	305	32.9
	Takdir belgesi aldım	406	43.8
Aile Ekonomik Durumu	Kötü	85	9.2
	Orta	485	52.3
	İyi	259	27.9
	Çok iyi	98	10.6
İnternete Girmek İçin Kullanılan	Bilgisayar	75	8.1
	Tablet	195	21.0

Araç	Cep Telefonu	627	67.6
	Diğer (Televizyon)	30	3.2
Günlük İnternet	Günde 0-1 saat arası	427	46.1
Kullanma Süresi	Günde 1-3 saat arası	351	37.9
	Günde 3-5 saat arası	103	11.1
	Günde 5 saatten fazla	46	5.0
İnterneti Kullanma	Oyun	197	21.3
Amacı	Film, video ve müzik	234	25.2
	Sosyal ağlar (facebook, instagram, v.b.)	208	22.4
	Araştırma-Ödev	288	31.1
	Toplam	927	100

Tablo 1'e göre araştırmaya katılan öğrencilerden %50.2'si erkek, %49.8'i kızdır. Öğrencilerden %26'sı 5., %24.9'u 6., %24.6'sı 7., %24.5'i 8. sınıftadır. Öğrencilerden %30'unun babası ortaokul mezunuyken, %29.2'sinin babası lise mezunudur. Öğrencilerden %34.4'ünün annesi ilkokul, %29.6'sının annesi ortaokul mezunudur. Öğrencilerden %43.8'i bir önceki dönem takdir belgesi, 32.9'u teşekkür belgesi almış, %14.9'unun zayıf dersi varken, %8.4'ü zayıfsız geçmiştir. Öğrencilerden %52.3'ünün ailesinin ekonomik durumu orta, %27.9'unun iyi, %10.6'sının çok iyidir. Öğrencilerden %67.6'sı cep telefonu, %21'i tablet aracılığıyla internete girmekte, %46.1'i günde 0-1, %37.9'u günde 1-3 saat internet kullanmakta, %31.1'i interneti araştırma-ödev, %25.2'si film, video ve müzik dinlemek, %22.4'ü sosyal ağları kullanmak amacıyla internet kullanmaktadır.

3.3. Veri Toplama Süreci ve Araçları

Araştırma verilerinin etik ilkeler doğrultusunda toplanabilmesi için öncelikle İnönü Üniversitesi'nden Etik Kurul Onayı (Ek 2) ve sonrasında ise Adıyaman Milli Eğitim Müdürlüğünden uygulamalar için gerekli izinler (Ek 3) alınmıştır.

Araştırma ile ilgili anket formları 2021-2022 eğitim öğretim yılı Nisan ve Mayıs ayları arasında Adıyaman Merkez ilçesindeki ortaokul öğrencilerden gönüllülük esasına göre yüz yüze görüşme yapılarak toplanmıştır. Araştırmada 1055 öğrenciye anketler uygulanmıştır. Anket uygulamasının güvenilirliğinin kontrol edilmesi amacı ile her forma 1 adet kontrol maddesi eklenmiştir. Anketler doldurulmadan önce öğrencilerden araştırmaya katılmaya yönelik onam formu alınmıştır. Uygulama yaklaşık 30 dakika sürmüştür. Öğrenciler tarafından doldurulan anket formları araştırmacı tarafından kontrol edilmiştir.

Hatalı ve eksik doldurulan anket formları elenmiş, yapılan eleme sonucunda 927 anket formu için analizler yapılmış olup uç maddeler analizlerden çıkarılmıştır.

Veri toplamak için veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Çocuk Temelli Yalnızlık Ölçeği 5-8. Sınıflar Formu ve Okul Çocuklarının Mutluluk Envanteri kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Bu form araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Kişisel bilgiler formunda araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet, sınıf düzeyi, anne öğrenim düzeyi ve baba öğrenim düzeyi, akademik başarı durumu, ekonomik durum, internete girmek için kullanılan araç, interneti kullanım süresi, interneti kullanım amacı gibi sosyodemografik özelliklerinin tespit edilmesi amacıyla sorular bulunmaktadır (Ek 6).

3.3.2. İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ)

İnternet Bağımlılık Ölçeği internet bağımlılık düzeyini belirlemek için Young (1998) tarafından geliştirilmiş ve Bayraktar (2001) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Young (1998) DSM-IV'ün "Psikoaktif Madde Bağımlılığı" ölçütlerinden yararlanarak "İnternet Bağımlılık Ölçeği" hazırlamıştır. Tek boyutlu olan ölçek 20 maddeden oluşmaktadır. 6'lı likert tipinde olan ölçek "hiçbir zaman", "nadiren", "arada sırada", "çoğunlukla", "çok sık" ve "devamlı" arasında 6 dereceye ayrılmıştır. Bu seçeneklere 0, 1, 2, 3, 4 ve 5 puan verilmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 0 iken, en yüksek puan ise 100'dür. İnternet Bağımlılığı Ölçeğinden alınan puanların artması, internet bağımlılığının da arttığını göstermektedir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .88 olarak hesaplarken, mevcut araştırmada iç tutarlılık katsayısı .87 olarak hesaplanmıştır. İBÖ'ne ait örnek maddeler Ek 6'da yer almaktadır.

3.3.3. Çocuk Temelli Yalnızlık Ölçeği 5-8. Sınıflar Formu (ÇTYÖ)

Çocuk Temelli Yalnızlık Ölçeği yalnızlık düzeylerini belirlemek için Asher ve Wheeler (1985) tarafından geliştirilmiş, Türkçe uyarlaması ise Kaya (2005) tarafından gerçekleştirilmiştir. 5'li likert şeklindeki ölçek "benim için her zaman doğru", "benim için

çoğunlukla doğru”, “benim için bazen doğru”, “benim için doğru değil” ve “benim için hiç doğru değil” arasında derecelendirilmektedir. Çocuk Temelli Yalnızlık Ölçeğinden alınabilecek en düşük puan 15 iken, en yüksek puan ise 75’tir. Yaşanılan yalnızlık duygusu, ölçekten alınan puanla doğru orantılıdır, alınan puan yükseldikçe yaşanan yalnızlık duygusu artmaktadır. Ölçekte bulunan 15 maddenin faktör yükleri .40 ile .78 arasında değişmekte olup madde test korelasyonları ise .43 ile .75 arasında değişmektedir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .87 olarak hesaplanırken, mevcut araştırmada iç tutarlılık katsayısı .88 olarak hesaplanmıştır. ÇTYÖne ait örnek maddeler Ek 6’da yer almaktadır.

3.3.4. Okul Çocuklarının Mutluluk Envanteri (OÇME)

Okul Çocuklarının Mutluluk Envanteri Ivens (2007) tarafından okul çocuklarının mutlulukları üzerinde etkili olan etmenleri belirlemek için geliştirilmiş, 8 ile 15 yaş arasında çocuklara bireysel ya da grup olarak uygulanabilecek bir ölçme aracıdır. Envanter 15 olumlu (örnek: Okula gelmeyi istedim) ve 15 olumsuz (Mutsuzdum) olmak üzere 30 maddeden oluşmaktadır. 15 olumsuz madde tersten puanlanarak toplam puan elde edilmektedir. Ölçekteki her madde 1 ile 4 puan arasında puanlanmaktadır. Envanterin İngiltere örneklemi için güvenirlik katsayısı .86, Finlandiya örneklemi için ise .90 olarak hesaplanmıştır. Envanterin Türkçeye uyarlama çalışması Telef (2014) tarafından 4 ila 8 arası sınıflarda öğrenim gören 358 çocuk ve ergen ile yapılmıştır. Açıklayıcı faktör analizi sonunda toplam açıklanan varyansın %39 olduğu saptanmıştır. Envanterde yer alan maddelerinin faktör yükleri .45 ile .68 arasında değişmektedir. Envanterin ölçüt-bağıntılı geçerliği çalışması sonucunda OÇME ile depresyon ve olumsuz yaşantılar arasında negatif; olumlu yaşantılar arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Madde analizi sonucunda madde toplam korelasyonları .30 ve daha yüksek ve t değerlerinin anlamlı olduğu görülmüştür. Envanterden alınacak yüksek puan yüksek mutluluğu göstermektedir. Güvenirlik analizi sonunda OÇME Cronbach alfa katsayısı .92 olarak hesaplanırken, mevcut araştırmada iç tutarlılık katsayısı .90 olarak hesaplanmıştır. OÇME’ne ait örnek maddeler Ek 6’da yer almaktadır.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırmada analizler yapılmadan önce ilk aşamada araştırma verileri SPSS paket programına girdikten sonra hata ya da kayıp veri, uç değer olup olmadığı ve verilerin normal dağılım sağlayıp sağlamadığı incelenmiştir. Öncelikle hatalı veri ve kayıp değerler açısından veri seti incelenmiştir. Araştırmaya toplam 1055 öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin 119'u anket formlarını eksik doldurmuştur. Geriye kalan 936 veride 9 tane uç değer tespit edilmiş ve uçdeğerler veri setinden çıkarıldıktan sonra 927 veri ile araştırmaya devam edilmiştir. Veriler yüz yüze toplanmıştır, kayıp veya hatalı verileri içeren anket formları değerlendirilmeye dahil edilmemiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin sosyodemografik özelliklerinin dağılım durumunu tespit etmek amacıyla frekans ve yüzde değerleri bulunmuştur. Araştırmada kullanılan ölçeklerin iç tutarlılık durumunu belirlemek amacıyla Cronbach Alfa katsayıları hesaplanmıştır. Araştırmada ölçeklerin betimsel istatistikleri ile verilerinin normallik durumunun tespit edilmesi amacıyla analiz yapılmış ve elde edilen değerler Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2.

İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ), Çocuk Temelli Yalnızlık Ölçeği (ÇTYÖ) ve Okul Çocuklarının Mutluluk Envanteri (OÇME) Ölçeği Betimsel İstatistikleri (n:927)

Ölçek	n	$\bar{X}$	Ss	Medyan	Mod	Min-Max	Çarpıklık	Basıklık
İBÖ	927	26.384	15.689	24	16	0.00-89.00	.947	1.093
ÇTYÖ	927	29.647	11.616	27	19	15.00-75.00	1.037	.719
OÇME	927	91.549	16.293	93	91	38.00-120.00	-.595	.104

Tablo 2'ye göre araştırmaya katılan 927 örneklem sayısı üzerinden internet bağımlılığı ölçeği aritmetik ortalaması 26.384, çarpıklık katsayısı .947, basıklık katsayısı 1.093'tür. Çocuk temelli yalnızlık ölçeği aritmetik ortalaması 29.647, çarpıklık katsayısı 1.037, basıklık katsayısı .719'dur. Mutluluk ölçeğinde ise aritmetik ortalama 91.549, çarpıklık katsayısı -.595, basıklık katsayısı .104 olarak hesaplanmıştır. Çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1.500 ile 1.500 arasında olması araştırma verilerinin normal dağılımda olduğunu göstermektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013).

Normallik analizi sonucunda araştırma veri setinin normal dağılım gösteriyor olmasından dolayı, bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki anlamlılık ilişkisinin tespit

edilmesinde parametrik testler (t Testi, ANOVA Testi) kullanılmış, anlamlılık düzeyi $p=0.05$ olarak alınmıştır. Değişkenler arasındaki anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunun tespit edilmesi amacıyla fark çıkarma eğilimi yönünden liberal bir test olması nedeniyle LSD (Least Significant Difference) analizi yapılmıştır. Öğrencilerin internet bağımlılığı, yalnızlık ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin tespiti için korelasyon, yalnızlık ve mutluluk düzeyinin internet bağımlılığı üzerindeki yordama düzeyini tespit etmek amacıyla regresyon analizi yapılmıştır. Çoklu regresyon analizinde bağımsız (yordayıcı) değişkenler arasında çoklu bağıntı probleminin olup olmadığını incelemek için Varyans büyütme faktörü (VIF) ve Tolerans değerlerine bakılmıştır. VIF değerinin 10'dan küçük ve Tolerans değerinin 0.2'den büyük olması gerektiği (Field, 2005) varsayımı baz alınarak incelendiğinde çoklu bağıntı probleminin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bağımsız değişkenlere ilişkin VIF değerleri bu çalışmada 1,37 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen bu değerler regresyon analizine uygun olmayan çoklu bağlantı sorununun olmadığını göstermektedir (Büyüköztürk, 2018)

BÖLÜM IV

4. BULGULAR

Bu bölümde, araştırma sorularına ilişkin yapılan istatistiksel analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

4.1. Cinsiyet Değişkeni Açısından İnternet Bağımlılığı Puanlarının Analizine Dair

Bulgular

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetine göre internet bağımlılığında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunup bulunmadığına dair yapılan t Testi sonuçları Tablo 3'te yer almaktadır.

Tablo 3.

Cinsiyete Göre İnternet Bağımlılığına İlişkin t Testi Sonucu

	n	$\bar{X}$	Ss	t	p
Kız	462	24.894	15.747	-2.824	.005
Erkek	465	27.794	15.513		

p<0.05

Tablo 3 incelendiğinde; ortaokul öğrencilerinin cinsiyetlerinin, internet bağımlılığı üzerinde anlamlı bir etkisinin olup olmadığını ortaya koymak için yapılan t testinde, erkeklerin internet bağımlılığı puan ortalaması ($\bar{X}$ =27.794) ile kızların internet bağımlılığı puan ortalamaları ($\bar{X}$ =24.894) arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir [$t_{(927)} = -2.824, p<0.05$]. Erkek öğrencilerin internet bağımlılığı puan ortalamasının, kızların puan ortalamasından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür.

İstatistiksel olarak anlamlı bir sonuç bulunsa da kuram ve uygulamada bu fark bazen önemli olmayabilmektedir. Bundan dolayı bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisinin büyüklüğünü belirlemeye yarayan etki büyüklüğünün hesaplanması

önemlidir (Pallant,2005). Bu çalışmada, cinsiyete göre internet bağımlılık puanlarında anlamlı bir farklılık çıksa da yukarıda belirtilen nedenlerden dolayı etki büyüklüğüne de bakılmıştır. Eta kare değeri 0 ile 1 arasında değer almaktadır (Pallant, 2005). Cohen'e (1988) göre eta kare değerleri.01 küçük etki, .06 orta düzeyde etki, .14 ise büyük etki olarak kabul edilmektedir (Akt. Pallant, 2005). Araştırmada eta kare değeri.009 bulunmuştur. Bulunan bu eta kare değeri istatistiksel olarak küçük kabul edilmektedir.

4.2. Sınıf Düzeyi Değişkeni Açısından İnternet Bağımlılığı Puanlarının Analizine Dair

Bulgular

Öğrencilerin sınıf düzeyine göre internet bağımlılığında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunup bulunmadığına dair yapılan ANOVA Testi sonuçları Tablo 4'te yer almaktadır.

Tablo 4.

Sınıf Düzeyine Göre İnternet Bağımlılığına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonucu

	n	$\bar{X}$	Ss	F	p	Anlamlı Fark
5. Sınıf ¹	241	20.718	12.950	15.920	.000	4>1
6. Sınıf ²	231	26.766	14.928			
7. Sınıf ³	228	28.820	16.416			
8. sınıf ⁴	227	29.419	16.832			

p<0.05

Tablo 4 incelendiğinde; 5. sınıfa devam eden öğrencilerin internet bağımlılığı ortalaması ($\bar{X}$ =20.718) iken 6. sınıfa devam eden öğrencilerin internet bağımlılığı ortalaması ($\bar{X}$ =26.766), 7. Sınıfa devam eden öğrencilerin internet bağımlılığı ortalaması ($\bar{X}$ =28.820) ve 8. sınıfa devam eden öğrencilerin internet bağımlılığı ortalaması ($\bar{X}$ =29.419) arasında istatistiksel olarak anlamlı fark gözlenmiştir [$F_{(927)} = 15.920$, $p<0.05$]. Sınıf düzeyinde tespit edilen anlamlı farklılığın hangi guruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla yapılan LSD testi sonucuna göre 8. sınıfa devam eden öğrencilerin internet bağımlılığı puan ortalaması, 5. Sınıfa devam eden öğrencilerin internet bağımlılığı puan ortalamasına göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Bu sonuç sınıf düzeyinin internet bağımlılığını etkilediğini gösterir niteliktedir.

4.3. Baba Öğrenim Düzeyi Değişkeni Açısından İnternet Bağımlılığı Puanlarının

Analizine Dair Bulgular

Öğrencilerin baba öğrenim düzeyine göre internet bağımlılığında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunup bulunmadığına dair yapılan ANOVA Testi sonuçları Tablo 5'te yer almaktadır.

Tablo 5.

Baba Öğrenim Düzeyine Göre İnternet Bağımlılığına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonucu

	n	$\bar{X}$	Ss	F	p
Okuryazar	68	24.221	15.007	0.468	.759
İlkokul	180	26.328	17.174		
Ortaokul	278	26.155	15.478		
Lise	271	26.631	15.225		
Yüksekokul ve Üstü	130	27.315	15.408		

$p < 0.05$

Tablo 5'e göre babası okuryazar olan öğrencilerin internet bağımlılığı ortalaması ($\bar{X}=24.221$), babası ilkokul mezunu olan öğrencilerin internet bağımlılığı ortalaması ($\bar{X}=26.328$), babası ortaokul mezunu olan öğrencilerin internet bağımlılığı ortalaması ($\bar{X}=26.155$), babası lise mezunu olan öğrencilerin internet bağımlılığı ortalaması ($\bar{X}=26.631$), babası yüksekokul ve üstü öğrenim almış olan ($\bar{X}=27.315$) öğrencilerin internet bağımlılığı aritmetik ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir [$F_{(927)} = 0.468$, $p > 0.05$]. Bu bulguya göre baba öğrenim düzeyi öğrencilerin internet bağımlılık düzeyini etkilememektedir.

4.4. Anne Öğrenim Düzeyi Değişkeni Açısından İnternet Bağımlılığı Puanlarının

Analizine Dair Bulgular

Öğrencilerin anne öğrenim düzeyine göre internet bağımlılığında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunup bulunmadığına dair yapılan ANOVA Testi sonuçları Tablo 6'da yer almaktadır.

Tablo 6.

Anne Öğrenim Düzeyine Göre İnternet Bağımlılığına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonucu

	n	$\bar{X}$	Ss	F	p
Okuryazar	108	23.713	14.880	1.613	.169
İlkokul	319	26.599	16.350		
Ortaokul	274	25.752	15.231		
Lise	144	27.438	14.601		
Yüksekokul ve Üstü	82	28.927	17.148		

$p < 0.05$

Tablo 6'ya göre annesi okuryazar olan öğrencilerin internet bağımlılığı ortalaması ($\bar{X}=23.713$), annesi ilkokul mezunu olan öğrencilerin internet bağımlılığı ortalaması ($\bar{X}=26.599$), annesi ortaokul mezunu olan öğrencilerin internet bağımlılığı ortalaması ($\bar{X}=25.752$), annesi lise mezunu olan öğrencilerin internet bağımlılığı ortalaması ($\bar{X}=27.438$), annesi yüksekokul ve üstü öğrenim almış olan öğrencilerin internet bağımlılığı ortalaması ($\bar{X}=28.927$) arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir [$F_{(927)} = 1.613$, $p > 0.05$]. Bu bulguya göre anne öğrenim düzeyi öğrencilerin internet bağımlılık düzeyini etkilememektedir.

4.5. Önceki Dönem Okul Başarı Durumu Değişkeni Açısından İnternet Bağımlılığı

Puanlarının Analizine Dair Bulgular

Öğrencilerin bir önceki dönem okul başarı durumuna göre internet bağımlılığında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunup bulunmadığına dair yapılan ANOVA Testi sonuçları Tablo 7'de yer almaktadır.

Tablo 7.

Bir Önceki Dönem Okul Başarı Durumuna Göre İnternet Bağımlılığına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonucu

	n	$\bar{X}$	Ss	F	p
Zayıf dersim vardı	138	27.971	15.463	0.970	.406
Zayıfsız geçtim	78	27.756	13.690		
Teşekkür belgesi aldım	305	25.600	15.660		
Takdir belgesi aldım	406	26.089	16.137		

$p < 0.05$

Tablo 7'e göre bir önceki yıl zayıf dersi olan öğrencilerin internet bağımlılığı ortalaması ($\bar{X}=27.971$) iken, zayıfsız geçen öğrencilerin internet bağımlılığı

ortalaması ($\bar{X}=27.756$), teşekkür belgesi alan öğrencilerin internet bağımlılığı ortalaması ($\bar{X}=25.600$) ve takdir belgesi alan öğrencilerin internet bağımlılığı ortalaması ($\bar{X}=26.089$) arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır [$F_{(927)} = 0.970$, $p>0.05$]. Bu bulguya göre bir önceki yıl okul başarı durumu öğrencilerin internet bağımlılık düzeyini etkilememektedir.

4.6. Ailenin Ekonomik Durum Değişkeni Açısından İnternet Bağımlılığı Puanlarının

Analizine Dair Bulgular

Öğrencilerin ailelerinin ekonomik durumuna göre internet bağımlılığında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunup bulunmadığına dair yapılan ANOVA Testi sonuçları Tablo 8’de yer almaktadır.

Tablo 8.

Ailenin Ekonomik Durumuna Göre İnternet Bağımlılığına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonucu

	n	$\bar{X}$	Ss	F	p
Kötü	85	24.000	17.033	1.307	.271
Orta	485	26.091	15.314		
İyi	259	27.680	15.953		
Çok iyi	98	26.143	15.540		

$p<0.05$

Tablo 8’e göre ailesinin ekonomik durumu kötü ($\bar{X}=24.000$), orta ($\bar{X}=26.091$), iyi ($\bar{X}=27.680$) ve çok iyi alan ($\bar{X}=26.143$) öğrencilerin internet bağımlılığı aritmetik ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir [$F_{(927)} = 1.307$, $p>0.05$]. Bu bulguya göre ailenin ekonomik durumu öğrencilerin internet bağımlılık düzeyini etkilememektedir.

4.7. İnternete Girmek İçin Kullanılan Araç Değişkeni Açısından İnternet Bağımlılığı

Puanlarının Analizine Dair Bulgular

Öğrencilerin internete girmek için kullandıkları araca göre internet bağımlılığında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunup bulunmadığına dair yapılan ANOVA Testi sonuçları Tablo 9’da yer almaktadır.

Tablo 9.

İnternete Girmek İçin Kullanılan Araca Göre İnternet Bağımlılığına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonucu

	n	$\bar{X}$	Ss	F	p
Bilgisayar	75	25.800	17.608	0.215	.886
Tablet	195	26.964	15.757		
Cep Telefonu	627	26.166	15.433		
Diğer (Televizyon)	30	27.533	16.135		

p<0.05

Tablo 9'a göre internete girmek için bilgisayar kullanan öğrencilerin internet bağımlılığı ortalaması ($\bar{X}$ =25.800) iken, internete girmek için tablet kullanan öğrencilerin internet bağımlılığı ortalaması ($\bar{X}$ =26.964), internete girmek için cep telefonu kullanan öğrencilerin internet bağımlılığı ortalaması ($\bar{X}$ =26.166) ve internete girmek için televizyon kullanan ($\bar{X}$ =27.533) öğrencilerin internet bağımlılığı aritmetik ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir [$F_{(927)} = 0.215$, $p>0.05$]. Bu bulguya göre internete girmek için kullanılan araç öğrencilerin internet bağımlılık düzeyini etkilememektedir.

4.8. Günlük İnternet Kullanma Süresi Değişkeni Açısından İnternet Bağımlılığı

Puanlarının Analizine Dair Bulgular

Öğrencilerin günlük internet kullanma süresine göre internet bağımlılığında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunup bulunmadığına dair yapılan ANOVA Testi sonuçları Tablo 10'da yer almaktadır.

Tablo 10.

Günlük İnternet Kullanma Süresine Göre İnternet Bağımlılığına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonucu

	n	$\bar{X}$	Ss	F	p	Anlamlı Fark
Günde 0-1 saat arası ¹	427	20.052	12.148	86.392	.000	4>1,2,3
Günde 1-3 saat arası ²	351	27.997	13.497			
Günde 3-5 saat arası ³	103	37.942	16.188			
Günde 5 saatten fazla ⁴	46	46.261	23.376			

p<0.05

Tablo 10'a göre interneti günde 0-1 saat arası kullanan öğrencilerin internet bağımlılığı ortalaması ($\bar{X}$ =20.052) iken, interneti günde 1-3 saat arası kullanan öğrencilerin

internet bağımlılığı ortalaması ($\bar{X}=27.997$), interneti günde 3-5 saat arası kullanan öğrencilerin internet bağımlılığı ortalaması ($\bar{X}=37.942$) ve interneti günde 5 saatten fazla kullanan ($\bar{X}=46.261$) öğrencilerin internet bağımlılığı aritmetik ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir [$F_{(927)} = 86.392$, $p<0.05$]. Günlük internet kullanma süresinde tespit edilen anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla yapılan LSD testi sonucuna göre günde 5 saatten fazla internet kullanan öğrencilerin internet bağımlılığı puan ortalaması, interneti günde 0-1 saat arası, 1-3 saat arası, 3-5 saat arası kullanan öğrencilere göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Bu bulgu günlük internet kullanma süresinin öğrencilerin internet bağımlılık düzeyini etkilemekte olduğunu gösterir niteliktedir.

4.9. İnternet Kullanma Amacı Değişkeni Açısından İnternet Bağımlılığı Puanlarının Analizine Dair Bulgular

Öğrencilerin internet kullanma amacına göre internet bağımlılığında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunup bulunmadığına dair yapılan ANOVA Testi sonuçları Tablo 11’de yer almaktadır.

Tablo 11.

İnternet Kullanma Amacına Göre İnternet Bağımlılığına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonucu

	n	$\bar{X}$	Ss	F	p	Anlamlı Fark
Oyun ¹	197	30.949	16.628	42.900	.000	3>2,4
Film, video ve müzik ²	234	26.094	13.920			
Sosyal ağlar (facebook, instagram, v.b.) ³	208	32.524	17.125			
Araştırma-Ödev ⁴	288	18.948	11.803			
p<0.05						

Tablo 11’e göre interneti oyun oynamak amacıyla kullanan öğrencilerin internet bağımlılığı ortalaması ($\bar{X}=30.949$) iken, film, video ve müzik dinlemek için kullanan öğrencilerin internet bağımlılığı ortalaması ($\bar{X}=26.094$), sosyal ağlara girmek için kullanan öğrencilerin internet bağımlılığı ortalaması ($\bar{X}=32.524$), araştırma-ödev yapmak amacıyla kullanan ($\bar{X}=18.948$) öğrencilerin internet bağımlılığı aritmetik ortalaması arasında

istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir [$F_{(927)} = 42.900$, $p < 0.05$]. İnterneti kullanma amacıyla tespit edilen anlamlı farklılığın hangi guruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla yapılan LSD testi sonucuna göre interneti sosyal ağlara girmek için kullanan öğrencilerin internet bağımlılığı puan ortalaması, internete film, video ve müzik dinlemek amacıyla kullanan ve araştırma-ödev yapmak amacıyla kullanan öğrencilere göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Bu bulgu internet kullanım amacının öğrencilerin internet bağımlılık düzeyini etkilemekte olduğunu gösterir niteliktedir.

4.10. İnternet Bağımlılığı, Yalnızlık ve Mutluluk Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

Ortaokul öğrencilerinde internet bağımlılığının, yalnızlık ve mutluluk ile arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayı Korelasyon analizi yapılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 12’de sunulmuştur.

Tablo 12.

İnternet Bağımlılığı, Yalnızlık ve Mutluluk Düzeyi Arasındaki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Analiz Sonuçları

	$\bar{X}$	Ss	1	2	3
1. İnternet Bağımlılığı	26.348	15.689			
2. Yalnızlık	29.647	11.616	.308		
3. Mutluluk	91.549	16.293	-.457	-.506	
$p < 0.05$					

Tablo 12’de ortaokul öğrencilerinde internet bağımlılığı ile yalnızlık ve mutluluk arasındaki ilişki incelenmiştir. Tablo 12’ye göre ortaokul öğrencilerinde internet bağımlılığı ile yalnızlık arasında pozitif yönlü, orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ($r = .308$, $p < 0.05$), internet bağımlılığı ile mutluluk arasında negatif yönlü, orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ($r = -.457$, $p < 0.05$), ortaokul öğrencilerinde yalnızlık ile mutluluk düzeyi arasında negatif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ($r = -.506$, $p < 0.05$) görülmüştür.

4.11. Öğrencilerin Yalnızlık ve Mutluluk Düzeylerinin İnternet Bağımlılığını

Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizine Yönelik Bulgular

Ortaokul öğrencilerin yalnızlık ve mutluluk düzeylerinin internet bağımlılığını ne derecede yordadığının tespit edilmesi amacıyla çoklu regresyon analiz yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 13'te yer almaktadır.

Tablo 13.

Öğrencilerin Yalnızlık ve Mutluluk Düzeyinin İnternet Bağımlılığını Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

	B	Standart Hata	β	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	57.947	3.867		14.984	.000		
Yalnızlık	.139	.046	.103	3.046	.002	.089	.100
Mutluluk	-.390	.032	-.405	-12.004	.000	-.349	-.367
R=.466	R ² =.217						
F ₍₉₂₇₎ =127.935	p=.000						

Tablo 13'te görüldüğü gibi yalnızlık ve mutluluk değişkenleri birlikte ortaokul öğrencilerinde internet bağımlılığı ile anlamlı bir ilişki (R=.466, R²=.217) sergilemiştir. Yalnızlık ve mutluluk birlikte öğrencilerin internet bağımlılık düzeyindeki değişimin %21'ini açıklamaktadır. Standartlaştırılmış regresyon katsayılarına bakıldığında, yordayıcı değişkenlerin internet bağımlılığı üzerindeki önem sırası mutluluk (β = -.405) ve yalnızlık (β = .103) şeklindedir. Yalnızlık (p<.01) ve mutluluk (p<.01) değişkenleri, öğrencilerin internet bağımlılığını anlamlı şekilde yordamaktadır.

Yordayıcı değişkenler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkilere bakıldığında ise; yalnızlık ile (r = .089) [mutluluk değişkeninin etkisi kontrol edildiğinde (r = .100)], mutluluk ile (r = -.349) [yalnızlık değişkeninin etkisi kontrol edildiğinde (r = -.367)] düzeyinde korelasyon görülmüştür.

BÖLÜM V

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmanın amacı, ortaokul öğrencilerinde internet bağımlılığının cinsiyet, sınıf düzeyi, anne öğrenim düzeyi, baba öğrenim düzeyi, akademik başarı durumu, ekonomik durum, internete girmek için kullanılan araç, interneti kullanım süresi, interneti kullanım amacı değişkenleri açısından farklılık gösterip göstermediğini ve ortaokul öğrencilerinde internet bağımlılığının, yalnızlık ve mutluluk ile ilişkisini incelemektir.

Araştırma sonuçlarına bakıldığında anne öğrenim düzeyi, baba öğrenim düzeyi, akademik başarı, ailenin ekonomik durumu ve internete girmek için kullanılan araç değişkeni açısından ortaokul öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyleri anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Cinsiyet, sınıf düzeyi, günlük internet kullanım süresi ve interneti kullanma amacı değişkenleri açısından ise ortaokul öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür.

İnternet bağımlılığı, yalnızlık ve mutluluk arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan çoklu regresyon analizi sonucunda ise yalnızlık ve mutluluğun birlikte, internet bağımlılığı puanlarındaki değişimin %21'ini açıkladığı görülmektedir. Yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayı analizinin sonucunda ise öğrencilerin internet bağımlılığı ile yalnızlık düzeyi arasında pozitif yönlü, orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu; internet bağımlılığı ile mutluluk arasında negatif yönlü, orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu; ortaokul öğrencilerinde yalnızlık ile mutluluk düzeyleri arasında negatif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

5.1. Ortaokul Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesine İlişkin Tartışma ve Yorum

Cinsiyet: Araştırmada ortaokul öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Alanyazın incelendiğinde, mevcut araştırmanın bulgularından farklı olarak Khan (2022) erken ergenlik dönemindeki öğrenciler ile Ayas ve Horzum (2013) ortaokul öğrencileri ile gerçekleştirmiş oldukları çalışmada, cinsiyet değişkenine göre internet bağımlılığı düzeylerinde anlamlı farklılık olmadığı bulgusuna ulaşmışlardır. Mevcut araştırmanın bulgusuyla paralel olarak, Fidan'ın (2023) ortaokul öğrencilerinde, Nam ve diğerlerinin (2018) ergen örnekleminde yapmış oldukları araştırmalarda cinsiyet değişkenine göre öğrencilerin internet bağımlılığı düzeylerinin farklılaştığı görülmüştür. Fidan (2023) ile Nam ve diğerlerinin (2018) araştırmalarında erkek öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Mevcut araştırmada da erkek öğrencilerin internet bağımlılığı düzeylerinin, kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Alanyazında yapılan çalışmalarda elde edilen bulgular mevcut çalışmada elde edilen bu bulguyu destekler niteliktedir (Chi, vd., 2020; Kısa, 2018; Nalwa ve Anand, 2003; Niemz, vd., 2005). Alanyazında erkek çocukların kız çocuklarına nazaran ebeveynleri tarafından daha az denetlendiği ve sınırlandırıldığı belirtilmektedir (Kristjansson ve Sigfúsdóttir, 2009). Bu bilgi erkek çocuklarının internet kullanımlarının da daha az sınırlandırılabilirliğini ve bu nedenle internet bağımlılığı düzeylerinin kızlara oranla yüksek çıkmasında etken olabileceğini düşündürmektedir.

Sınıf düzeyi: Araştırmada sınıf düzeyi değişkeninin ortaokul öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeylerinde anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Mevcut araştırmanın bulgusundan farklı olarak Döner (2011) ortaokul öğrencileri örneklemindeki araştırmasında sınıf düzeyi değişkenine göre internet bağımlılığı düzeylerinin farklılaşmadığı bulgusuna ulaşmıştır. Mevcut araştırmanın bulguları ile paralel olarak Miao ve diğerleri (2024) ortaokul öğrencileri, Fidan (2023) ortaokul öğrencileri, Kısa (2018) ortaokul öğrencileri ve Kınay (2024) ortaokul öğrencileri ile yapmış oldukları çalışmalarda sınıf düzeyi değişkenine göre öğrencilerin internet bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olduğunu bulmuşlardır. Kınay (2024) ortaokul öğrencileri ile yaptığı araştırmada internet

bağımlılığının 8. sınıf öğrencilerinde 6. ve 7. sınıftaki öğrencilere göre anlamlı olarak farklılaştığını ve daha yüksek olduğunu bulmuştur. Benzer şekilde Ayas ve Horzum (2013) ortaokul öğrencileriyle yaptıkları araştırmada 8. sınıf öğrencilerinin diğer sınıf düzeylerindeki öğrencilere göre daha fazla internet bağımlısı olduklarını belirtmişlerdir. Mevcut araştırmada 8. sınıfa devam eden öğrencilerin internet bağımlılığı puan ortalaması, 5. sınıfa devam eden öğrencilerin internet bağımlılığı puan ortalamasına göre anlamlı bir şekilde daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuç sınıf düzeyinin internet bağımlılığını etkilediğini gösterir niteliktedir. İnternet bağımlılık düzeyinin 8. sınıf öğrencilerinde yüksek çıkması bu öğrencilerin LGS'ye hazırlanırken sınav kaygısı yaşamaları (Karataş ve Öztürk, 2023) ve bu kaygıyla başedebilmek için internette daha fazla vakit geçirmeleri ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca Kısa (2018) öğrencilerin yaşları büyüdükçe sosyal ve bilişsel gelişimleriyle beraber internete olan ilgilerinin de arttığını belirtmektedir. 8. sınıf öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin diğer sınıf düzeyindeki öğrencilerden yüksek olmasını öğrencilerin yaşça büyümeleri ve gelişmeleriyle de açıklanabilir.

Baba öğrenim düzeyi: Araştırmada baba öğrenim düzeyinin ortaokul öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeylerinde anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Mevcut araştırmanın bulgusundan farklı olarak Erdemir (2021) ortaokul ve lise öğrencileriyle yaptığı araştırmada baba öğrenim düzeyine göre öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptamıştır. Baba öğrenim düzeyi yükseldikçe çocukların internet bağımlılığı düzeyinin de yükseldiğini belirtmiştir. Mevcut araştırmanın bulguları ile paralel olarak Ulaş'ın (2022) ortaokul öğrencileri, Ayas ve Horzum'un (2013) ortaokul öğrencileri, Gencer'in (2017) ortaokul öğrencileri, Bayrak'ın (2017) 7. sınıfa devam eden öğrenciler ve Arslan'ın (2017) ergenlerle yaptığı çalışmada öğrencilerin babalarının öğrenim düzeylerine göre internet bağımlılık düzeylerinin farklılaşmadığı saptanmıştır. Mevcut çalışmada da öğrencilerin baba öğrenim düzeyine göre internet bağımlılığı düzeylerinde anlamlı farklılıklar saptanmamıştır. İlgili alanyazında Zorbaz (2013) internetin hızlı bir şekilde yaygınlaşmasıyla birlikte ebeveynlerin ergenleri internet kullanımıyla ilgili yönlendirmede yetersiz kalabildiklerini belirtmektedir. Ergenlerin baba öğrenim düzeyi farklılaşsa da erken ergenler bu durumdan etkilenmeden internete erişip kullanabilmektedirler.

Anne öğrenim düzeyi: Araştırmada anne öğrenim düzeyinin ortaokul öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeylerinde anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Mevcut araştırmanın bulgusundan farklı olarak Kınay (2024) ortaokul öğrencilerinin internet bağımlılığında anne öğrenim düzeyine göre anlamlı farklılıklar olduğunu bulmuştur. Anne öğrenim düzeyi lise olan ortaokul öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeylerinin, anne öğrenim düzeyi üniversite olan öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Eftekin (2015) ergenler ile yaptığı araştırmada anne öğrenim düzeyi lise mezunu olan öğrencilerin internet bağımlılık düzeyinin anne öğrenim düzeyi farklı olan diğer (ilkokul, ortaokul, üniversite) öğrencilere göre daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Mevcut araştırmanın bulguları ile paralel olarak Kısa (2018) ortaokul öğrencileri, Altıntaş ve Öztapak (2016) ortaokul öğrencileri, Fidan (2023) ortaokul öğrencileri, Zorbaz (2013) lise öğrencileri ve Gencer (2017) ortaokul öğrencileriyle yaptıkları araştırmada öğrencilerin internet bağımlılık düzeyinin anne öğrenim düzeyine göre farklılaşmadığını bulmuşlardır. Mevcut çalışmada da öğrencilerinin anne öğrenim durumuna göre internet bağımlılığı düzeylerinde anlamlı farklılıklar saptanmamıştır. Ortaokul dönemindeki ergenler için aile ilişkileri önemini korumaya devam ederken (Nickerson ve Nagle, 2005) akran ilişkileri giderek daha önemli olmaya başlar ve ergenler akranları ile daha fazla zaman geçirerek aktivitelere katılırlar (Zarrett ve Eccles, 2006). Çevik ve Çelikkaleli (2010) ergenlerin arkadaş bağılılığı ve internet bağımlılığı düzeylerinin pozitif ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Ortaokul öğrencilerinin internet kullanımında arkadaşlarından etkilenmesi nedeniyle anne öğrenim durumu gibi aileyle ilgili özelliklerin etkisinin azalmış olması olasıdır.

Akademik başarı durumu: Araştırmada akademik başarı durumunun ortaokul öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeylerinde anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Mevcut araştırmanın bulgusundan farklı olarak Chemnad ve diğerlerinin (2023) ergenlik dönemindeki öğrenciler ile, Chi ve diğerlerinin (2020) erken ergenlik dönemindeki öğrencilerle yaptıkları çalışmada okuldaki akademik başarı düzeyinin internet bağımlılığı düzeyinde anlamlı farklılık gösterdiğini bulmuşlardır. Chi ve diğerlerinin (2020) çalışmalarında akademik başarısı düşük öğrencilerin internet bağımlısı olma düzeyinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde Erdemir (2021) ortaokul ve lise öğrencileriyle yaptığı araştırmada öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri ile genel not ortalaması arasında negatif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Mevcut

araştırmanın bulguları ile paralel olarak Çeliker ve Aşıroğlu (2020) ortaokul öğrencileri, Kır ve Sulak (2014) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada öğrencilerin akademik başarı durumlarına göre internet bağımlılığı düzeyinde farklılık olmadığını saptamışlardır. Mevcut çalışmada öğrencilerin akademik başarı durumuna göre internet bağımlılığı düzeylerinde bir farklılık bulunmamıştır. TÜİK'in (2024) 11-14 yaş arasındaki ortaokul öğrencilerinin internet kullanımıyla ilgili araştırmasının sonuçlarına göre öğrencilerin %94,7'si internet kullanmaktadır. İnternetin ergenler için sosyalleşme imkanı sağlaması, denetimin az olması, sorumluluk gerektirmemesi (Ögel, 2014), ders çalışma imkanı sağlaması (Kop ve Yiğit, 2017) gibi özellikleri göz önüne alındığında ortaokul öğrencilerinin akademik başarısına göre farklılık göstermeden bütün öğrencilerin internet kullanması nedeniyle internet bağımlılık düzeylerinin benzerlik gösterdiği düşünülebilir.

Ailenin ekonomik durumu: Araştırmada ailenin ekonomik durumunun ortaokul öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeylerinde anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Mevcut araştırmanın bulgusundan farklı olarak Kınay (2024) çalışmasında ailenin ekonomik durumunun ortaokul öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeylerinde anlamlı bir farklılık oluşturduğunu; ailesinin ekonomik durumunu kötü olarak değerlendiren ergenlerin internet bağımlılığı düzeylerinin, ailesinin ekonomik durumu orta olarak değerlendiren ergenlere göre daha yüksek olduğunu saptamıştır. Chen ve diğerleri (2020) erken ergenlik dönemindeki bireylerle yaptıkları çalışmada ailenin gelir durumuna göre internet bağımlılığında farklılıklar bulmuşlardır. Çalışmalarında ailesinin gelir durumu daha iyi olan ergenlerin daha yüksek internet bağımlılığı düzeyine sahip olduğu görülmüştür. Benzer şekilde Erdemir (2021) de ortaokul ve lise öğrencileriyle yaptığı çalışmada ailenin sosyoekonomik durumuna göre öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptamıştır. Bu çalışmada öğrencilerin aile gelir düzeyi arttıkça internet bağımlılığına yatkınlıklarının arttığı saptamıştır. Mevcut araştırmanın bulguları ile paralel olarak Fidan (2023) ortaokul öğrencileri, Altıntaş ve Öztürk (2016) ortaokul öğrencileri, Ergüder (2019) ergenlerle, Balta ve Horzum (2008) üniversite öğrencileriyle yaptıkları araştırmalarında öğrencilerin ailelerinin sosyoekonomik düzeyleri ile internet bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olmadığı görülmüştür. Mevcut çalışmada da ailenin ekonomik durumuna göre öğrencilerin internet bağımlılığı düzeyinde anlamlı farklılık görülmemiştir. Ailenin

ekonomik durumuna göre ortaokul öğrencilerinde internet bağımlılığının farklılaşmamasında internete ulaşımın ekonomik olmasının etkili olduğu düşünülmektedir. Günümüzde farklı sosyoekonomik düzeye sahip olan herkesin artık internete erişebildiği ve internetin kullanım oranlarının yaygınlığından da anlaşılmaktadır (TÜİK, 2024).

İnternete girmek için kullanılan araç: Araştırmada internete girmek için kullanılan araca göre ortaokul öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeylerinin anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Mevcut araştırmanın bulgusundan farklı olarak Altıntaş ve Öztapak (2016) ortaokul öğrencileriyle yaptıkları araştırmada öğrencilerin internet bağımlılık düzeyinin internete bağlanmak için kullanılan araca göre farklılaştığını bulmuşlardır. İnternete bağlanmak için cep telefonu olan öğrencilerin internet bağımlılığı puan ortalamalarının cep telefonu olmayan öğrencilere göre daha yüksek olduğunu saptamıştır. Mevcut araştırmanın bulguları ile paralel olarak Erdemir (2021) ortaokul ve lise öğrencileriyle, Fidan (2023) ortaokul öğrencileri, Ergüder (2019) ergenlik dönemindeki öğrencilerle yaptığı araştırmalarda internete girmek için kullanılan araca göre öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Mevcut araştırmada da internete girmek için kullanılan araca göre öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyinde farklılık saptanmamıştır. Günümüzde telefon, tablet, bilgisayar gibi farklı teknolojik araçlarla hemen hemen her yerde internete erişilebilmektedir (Turan, 2015). Öğrenciler internete bağlandıktan sonra iletişim, eğlence , araştırma gibi amaçlarla interneti kullanabilmektedir (Selfhout, vd.,2009). Bu amaçlar için internete bağlanabilen bütün teknolojik aletler kullanılabildiğinden çocukların internet bağımlılık düzeyinde erişilen araca göre anlamlı bir farklılık oluşmamasında bu faktörün etkili olabileceği düşünülmektedir.

İnterneti kullanım süresi: Araştırmada internet kullanım süresinin ortaokul öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeylerinde anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Mevcut araştırmanın bulguları ile paralel olarak Fareeq Saber ve diğerlerinin (2024) ortaokul öğrencileriyle yaptıkları araştırmada günlük internette geçirilen sürenin öğrencilerin internet bağımlılığını anlamlı düzeyde farklılaştırdığını bulmuşlardır. Çalışmalarında çocukların günlük internet kullanım süresi arttıkça internet bağımlılık düzeylerinin de yükseldiğini saptamışlardır. Ulaş (2022) ise ortaokul öğrencileriyle yaptığı çalışmada gün içerisinde öğrencilerin internette geçirdikleri ortalama sürenin artması

paralelinde internet bağımlılık düzeyinin de arttığını belirlemiştir. Benzer şekilde Fidan (2023) ortaokul öğrencilerinde internet bağımlılığının günlük internet kullanım süresine göre anlamlı düzeyde farklılaştığını; internet kullanım süresi arttıkça internet bağımlılığı düzeyinin yükseldiğini belirtmektedir. Çeliker ve Aşıroğlu (2020) ortaokul öğrencileriyle yaptığı çalışmada günde 3 saat ve üzerinde internet kullanan öğrencilerin internet bağımlılığı düzeyinin, interneti az kullananlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Alanyazında yapılan çalışmalarda elde edilen bulgulara göre internet kullanımı arttıkça internet bağımlılığının da arttığı görülmektedir (Baltacı, vd., 2020; Beard ve Wolf, 2001; Döner, 2011; Kısa,2018). Mevcut araştırmada günde 5 saatten fazla internet kullanan öğrencilerin internet bağımlılığı puan ortalaması, interneti günde 0-1 saat arası, 1-3 saat arası, 3-5 saat arası kullanan öğrencilere göre anlamlı bir şekilde daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgu günlük internet kullanma süresinin öğrencilerin internet bağımlılık düzeyini etkilemekte olduğunu göstermektedir. İnternette geçirilen sürenin artmasının internet bağımlılığının oluşmasını etkiliyor olduğunun alan yazında belirtiliyor (Yang ve Tung, 2007) olması günde 5 saatten daha fazla internet kullanan öğrencilerin internet bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek çıkmasını açıklar niteliktedir.

İnterneti kullanım amacı: Araştırmada interneti kullanım amacının ortaokul öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeylerinde anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Mevcut araştırmanın bulguları ile paralel olarak Miao ve diğerleri (2024) çalışmalarında internet kullanım amacına göre ortaokul öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olduğunu bulmuşlardır. Çalışmalarında interneti eğlence amacıyla kullanan öğrencilerin internet bağımlılık düzeyinin interneti ders çalışma amacıyla kullanan öğrencilerden çok yüksek olduğunu belirlemişlerdir. Erdemir (2021) ortaokul ve lise öğrencileriyle yaptığı araştırmada sosyal medya kullanım durumuna göre öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin farklılaştığını ve sosyal medya kullanan öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin sosyal medya kullanmayanlara göre daha yüksek olduğunu bulmuştur. Benzer şekilde Ergüder (2019) ergenlik dönemindeki öğrencilerle yaptığı araştırmada sosyal medyada vakit geçiren öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin araştırma ve ödev, yeni bir şeyler öğrenmek için internete giren öğrencilerden daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Aynı şekilde Kısa (2018) sosyal paylaşım sitelerine üye olan ortaokul öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeylerinin,

sosyal paylaşım sitelerine üye olmayanlara göre daha yüksek olduğunu bulmuştur. Mevcut araştırmada da interneti sosyal ağlara girmek için kullanan öğrencilerin internet bağımlılığı puan ortalaması, interneti film, video ve müzik dinlemek amacıyla kullanan ve araştırma-ödev yapmak amacıyla kullanan öğrencilere göre anlamlı bir şekilde daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgu internet kullanım amacının öğrencilerin internet bağımlılık düzeyini etkilemekte olduğunu göstermektedir. Suler (1999) Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinden yararlanarak internet bağımlılığını açıklar ve bireyin internet kullanım davranışını piramitteki ihtiyaçlarla ilişkilendirir. İhtiyaçlar hiyerarşisinde yer alan sosyal onay, kişilerarası temas ve aidiyet, kendini ifade etme gibi ihtiyaçların, bireyi sanal ortamlarda diğer insanlarla iletişim kurmaya ve interneti kullanmaya yöneltebildiğinin alan yazında belirtiliyor olması (Suler, 1999) sosyal ağlara girmek için internet kullanan ortaokul öğrencilerin internet bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek çıkmasını açıklar niteliktedir. Bu bağlamda ergenlik döneminde olan ortaokul öğrencilerinin sosyal ağlar aracılığıyla sosyalleşme ihtiyaçlarını gidermeye çalıştıkları düşünülmektedir.

5.2. Ortaokul Öğrencilerinin Yalnızlık ve Mutluluk Düzeyinin İnternet Bağımlılığını Yordamasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Ortaokul öğrencilerinin internet bağımlılığı ile yalnızlık düzeyi arasında pozitif yönlü, orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu; internet bağımlılığı ile mutluluk arasında negatif yönlü, orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu; ortaokul öğrencilerinde yalnızlık ile mutluluk düzeyleri arasında negatif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Araştırmada yalnızlık ve mutluluğun birlikte, internet bağımlılığı puanlarındaki değişimin %21'ini açıkladığı saptanmıştır.

Bu araştırmada yalnızlığın internet bağımlılığını yordadığı görülmüştür. Mevcut araştırmanın bulgusunun aksine Doğrusever (2015) ortaokul öğrencileriyle yaptığı çalışmada öğrencilerin yalnızlık düzeyleri ile internet bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Benzer şekilde Çetinkaya (2013) ortaokul öğrencileriyle yaptığı çalışmada yalnızlığın internet bağımlılığını yordamadığını belirlemiştir. Mevcut araştırmanın bulgusuyla benzer olarak yalnızlık düzeyi arttıkça internet bağımlılığı düzeyinin arttığını ve yalnızlığın internet bağımlılığının önemli bir

yordayıcısı olduğunu ortaya koyan araştırmalar alanyazında görülmektedir (Gill, 2019; Owodunni, 2022). Benzer şekilde Kısa (2018) 693 ortaokul öğrencisi ile yaptığı araştırmada yalnızlığın internet bağımlılığı ile pozitif ilişkili olduğunu belirlemiştir. Esen (2010) ergenlerle yapmış olduğu çalışmada, internet bağımlılığıyla yalnızlık arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu ve yalnızlığın internet bağımlılığının yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Yalnızlık duygusu sosyal ihtiyaçlarını gideremeyen bireylerde görülebilir (Heinrich ve Gullone, 2006). Yalnız kalan ve sosyal ilişkiler geliştirmede zorlanan ergenlerin bu ihtiyaçlarını giderebilmek ve sosyal destek almak için internete yönelebildikleri görülmektedir (Hardie ve Tee, 2007; Kwon, vd., 2011). Ergenlerin yalnızlıklarını gidermek için interneti fazla kullanmaları ve internette sosyal ilişkiler geliştirmeleri ise internet bağımlılığına yol açabilmektedir (Caplan, 2006). Dolayısıyla kendilerini yalnız hisseden ortaokul öğrencilerinin interneti daha çok kullanmaları ve bunun sonucunda internet bağımlısı olmaları, öğrencilerin sosyal olarak kendilerini yetersiz hissetmeleri ya da sosyal ilişki kurmak ve sürdürmek konusunda problem yaşamaları ile ilgili olabilir.

Bu araştırmada mutluluğun internet bağımlılığıyla negatif ilişkili olduğu ve mutluluğun internet bağımlılığını yordadığı görülmüştür. Mevcut araştırmanın bulgusu ile benzer mutluluk ile internet bağımlılığı arasında ilişki olduğunu ortaya koyan araştırmalar alanyazında görülmektedir. Bu bağlamda Cengiz ve Peker'in (2023) 433 ortaokul öğrencisiyle yaptıkları çalışmada olumsuz öznel iyi oluş ile internet bağımlılığının ilişkili olduğu ve olumsuz öznel iyi oluşun, internet bağımlılığını yordadığı görülmüştür. Benzer şekilde Owodunni'nin (2022) Nijeryada ergenlerle yaptığı çalışmada mutluluk ve internet bağımlılığı arasında negatif bir ilişki olduğunu saptamıştır. Ruh sağlığı için son derece önemli olan mutluluğun internet bağımlılığıyla negatif ilişkisinin olduğu başka araştırma bulgularında da görülmektedir. Akın'ın (2012) 328 üniversite öğrencisi örnekleminde yaptığı araştırmanın bulgularında öğrencilerin internet bağımlılığı ve öznel mutluluk düzeyleri arasında negatif ilişki olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde Caplan'ın (2003) 386 üniversite öğrencisi örnekleminde yaptığı çalışmada öğrencilerin internet bağımlılığı ve iyi oluş düzeyleri arasında negatif ilişki olduğu görülmektedir.

Mutluluk, bireyin ruh sağığı için önemli bir kriter olarak görölmektedir (Vaillant, 2003). Ortaokul öğrencilerinin okulda mutlu olmaları öz yeterlilik (Kahraman, 2024), akademik başarı (López-Pérez, vd., 2018), okul stresi (Kim, 2019), benlik saygısı (Song, vd., 2020) ve genel mutlulukları (Vuorinen, vd., 2021) gibi ruh sağığı için önemli olan birçok faktörle ilişkili olabilmektedir. Okul mutluluğundaki azalma, çocuklarda birçok soruna yol açabilmektedir (Uusitalo-Malmivaara, 2014) ve öğrenciler bu sorunlarla başa çıkabilmek için internete yönelebilmektedir. Düşük mutluluk düzeyine sahip bireylerin daha yoğun internet kullanım eğilimine sahip olabileceklerine alanyazında vurgu yapıldığı görölmektedir (Ansari, vd., 2016). Bireyler mutlu olmadıkları zaman bir çok sorun yaşayabilmektedir. Bu sorunların etkilerini daha az yaşamak için bireylerin sanal ortamlara girerek mutluluk ihtiyaçlarını sanal ortamdan karşılamaya çalıştıkları düşünölmektedir. Bireylerin sanal ortamlarda fazla vakit geçirip mutluluk arayışında olmaları internet bağımlılığının artmasına sebep olabilmektedir. Araştırmanın bulguları ve alanyazındaki çalışmalar dikkate alındığında ortaokul öğrencilerinin mutsuz olmanın etkilerini giderebilmek için internete yöneldikleri ve bu durumun internet kullanımı artırarak internet bağımlılığının gelişmesinde bir etken olduğu düşünölmektedir.

BÖLÜM VI

6. ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmada ulaşılan sonuçlar kapsamında hem araştırmacılara hem de uygulayıcılara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

6.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Mevcut araştırmanın katılımcıları Güneydoğu Anadolu Bölgesinde yer alan bir ilin merkez ilçesinin öğrencileri ile sınırlıdır. Yeni yapılacak araştırmalarda farklı bölge ve farklı şehirlerde eğitimlerine devam eden öğrenciler üzerinde karşılaştırmaya dayalı araştırma yapılması önerilebilir.

2. Mevcut araştırmada internet bağımlılığının yordayıcıları olarak yalnızlık ve mutluluk değişkenleri ortaokul öğrencileri ile yürütülmüştür. Gelecekteki araştırmalarda ortaokul öğrencilerinin internet bağımlılığını etkileyebileceği düşünülen farklı değişkenlerle arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik çalışmalar yapılabilir.

3. Mevcut araştırmada internet bağımlılığında günlük internet kullanım süresi ve interneti kullanma amacı değişkenlerinde anlamlı farklılıklar görülmüştür. Yeni yapılacak araştırmada ilgili değişkenlerin derinden incelenmesi amacı ile nitel araştırma yöntemi kullanılarak araştırma yapılabilir.

6.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

1. Yapılan araştırmada erkek öğrencilerin internet bağımlılığı düzeyinde kız öğrencilere göre anlamlı farklılık saptanmıştır. Erkek öğrencilere internet bağımlılığı konusunda bilgilendirme çalışmaları yapılabilir.

2. Yapılan araştırmada sınıf düzeyine göre 8. sınıf öğrencilerinde internet bağımlılığı düzeyinde anlamlı farklılık görölmektedir. Bu kapsamda internet bağımlılığı konusunda yapılacak çalışmalarda 8. sınıfta bulunan öğrencilere yönelik grup etkinlikleri veya bireysel psikolojik danışma çalışmaları yapılabilir.

3. Yapılan araştırmada internet kullanım süresi arttıkça internet bağımlılığı düzeyinin arttığı görölmüştür. Çocukların internet kullanım süresini sınırlamanın önemi konusunda ailelere seminerler verilebilir

4. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre yalnızlığın öğrencilerde internet bağımlılığını yordadığı görölmüştür. Yalnızlık yaşayan öğrencilere yönelik okul rehberlik servisi tarafından bireysel psikolojik danışma yardımı ya da sosyal becerileri geliştiren psiko-eğitim çalışmaları yapılabilir.

5. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre mutluluğun öğrencilerde internet bağımlılığını yordadığı görölmüştür. Çocukların mutlu olacağı bir okul ortamının oluşması için okul idaresi tarafından sosyal, sanatsal ve sportif faaliyetler planlanabilir.

KAYNAKÇA

- Acier, D. & Kern, L. (2010). Problematic internet use: perceptions of addiction counselors. *Computers & Education*, 56(4), 983–989.
<https://doi.org/10.1016/j.compedu.2010.11.016>
- Ağgöl, E., ve Yalçın, P. (2024). Teknoloji bağımlılığı ile ilgili yapılmış akademik çalışmalara yönelik doküman analizi. *Bağımlılık Dergisi*, 25(4), 354-367.
<https://doi.org/10.51982/bagimli.1436805>
- Akan, K., ve Alkış Küçükaydın, M. (2023). İlkokul öğrencilerinde okul mutluluğu: sistematik bir inceleme. *Edutech Research Dergisi*, 1(1), 1-13.
- Akbulut, Y. (2013). Çocuk ve ergenlerde bilgisayar ve internet kullanımının gelişimsel sonuçları. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2), 53-68.
- Akgöl, C. S. (2023). İnternet ve akıllı telefon bağımlılığından sosyotelizme: sosyal hizmet perspektifinden derinlemesine bir inceleme. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 11(31), 69-101. <https://doi.org/10.52528/genclikarastirmalari.1328519>
- Akın, A. (2012). The relationships between internet addiction, subjective vitality, and subjective happiness. *Cyberpsychology Behavior And Social Networking*, 15, 404-410. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0609>
- Akyürek, M. İ. (2024). Examining the relationship between school climate and happiness according to primary school students' perceptions. *Education 3-13*, 52(3), 328-341. <https://doi.org/10.1080/03004279.2022.2089711>
- Altıntaş S. ve Öztapak M. (2016). Ortaokul öğrencilerinin problemlili internet kullanımları ile anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi: Teori ve Uygulama*, 7(13), 109-128.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5)*. ABD: American Psychiatric Publishing.
- Ansari, H., Ansari-Moghaddam, A., Mohammadi, M., Peyvand, M., Amani, Z., & Arbabisarjou, A. (2016). Internet addiction and happiness among medical sciences students in southeastern Iran. *Health Scope*, 5(2), 1-7
<https://doi.org/10.5812/jhealthscope.20166>.
- Antaramian, S. P., Huebner, E. S., & Valois, R. F. (2008). Adolescent life satisfaction. *Applied Psychology*, 57(1), 112-126.
<https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2008.00357.x>
- Arcan, K. ve Yüce, Ç. B. (2016). İnternet bağımlılığı ve ilişkili psiko-sosyal değişkenler: aleksitimi açısından bir değerlendirme. *Türk Psikoloji Dergisi*, 31(77), 46-56.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(1), 55-67

- Arslan, G. (2017). *Anne babası boşanmış ve boşanmamış olan ergenlerin internet bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi*. (Yayın no: 472145) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Ticaret Üniversitesi] YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Aslan, S. (2011). *Akademisyenlerde internet bağımlılık düzeyleri ve buna bağlı oluşabilecek sağlık sorunları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi*. (Yayın no: 280294) [Yüksek lisans tezi, İnönü Üniversitesi] YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Asher, S. R., & Wheeler, V. A. (1985). Children's loneliness: a comparison of rejected and neglected peer status. *Journal of consulting and clinical psychology*, 53(4), 500-505. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.53.4.500>
- Atak, I. (2022). *Grup çalışmalarının bilinçli farkındalık, yaşam doyumu, algılanan stres ve öznel mutluluk düzeylerine etkisi: Çocuk Evleri Sitesi örneği*. (Yayın no: 857898) [Doktora tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi] YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Ayas, T., ve Horzum, M. B. (2013). İlköğretim öğrencilerinin internet bağımlılığı ve aile internet tutumu. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 4(39).
- Ayub, S., Jain, L., Parnia, S., Bachu, A., Farhan, R., Kumar, H., ... & Ahmed, S. (2023). Treatment modalities for internet addiction in children and adolescents: a systematic review of randomized controlled trials (RCTs). *Journal of clinical medicine*, 12(9), 3345.
- Ayyıldız, T., Gemicioğlu, Ş. H., Topçu, F., Demir, A., ve Kaya, K. N. (2023). Ortaokul düzeyindeki çocuklarda internet bağımlılığının sosyal beceri düzeyi ile ilişkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 24(1), 73-84. <https://doi.org/10.51982/bagimli.1102609>
- Balta, O. Ç., ve Horzum, M., B., (2008). The factors that affect Internet addiction of students in a web based learning environment. *Journal of Faculty of Educational Sciences*, 41(1), 187-205. https://doi.org/10.1501/Egifak_00000000214
- Baltacı, Ö. (2019). The predictive relationships between the social media addiction and social anxiety, loneliness and happiness. *International Journal of Progressive Education*, 15(4), 73-82
- Baltacı, Ö. ve Akbulut, Ö.F. (2021). Ergenlerin mutluluk ve okulda öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. *Türk Akademik Yayınlar Dergisi (TAY Journal)*, 5(1), 24-50.
- Baltacı, Ö., Akbulut, Ö. F. ve Yılmaz E. (2021). Problemlerli internet kullanımında güncel bir risk faktörü: covid-19 pandemisi. *Humanistic Perspective*, 3(1), 97-121. <https://doi.org/10.47793/hp.872503>
- Bağrıaçık, B., Mutlu Bayraktar, D., ve Taşdelen, A. S. (2024). Examination of peer bullying and sense of loneliness in secondary school students in terms of various variables. *Kastamonu Education Journal*, 32(3), 420-434. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.1525343>
- Bargh, J. A., McKenna, K. Y., & Fitzsimons, G. M. (2002). Can you see the real me? Activation and expression of the “true self” on the Internet. *Journal of social issues*, 58(1), 33-48. <https://doi.org/10.1111/1540-4560.00247>

- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.
- Bayrak, İ. (2017). *7. sınıf öğrencilerinde internet bağımlılığı taraması ve belirlenen sorunlara yönelik etkinlik önerileri (Gemlik ilçesi örneği)*. (Yayın no: 463315) [Doktora tezi, İnönü Üniversitesi] YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Bayraktar, F. (2001). *İnternet kullanımının ergen gelişimindeki rolü*. (Yayın no: 107467) [Yüksek Lisans tezi, Ege Üniversitesi] YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Beard, K. W. & Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 4(3), 377-383. <https://doi.org/10.1089/109493101300210286>
- Bekman, M. (2022). Halkla ilişkiler uygulamalarında nicel araştırma yöntemi: ilişkisel tarama modeli. *Meriç Uluslararası Sosyal ve Stratejik Araştırmalar Dergisi*, 6(16), 238-258. <https://doi.org/10.54707/meric.1143322>
- Berk, Y., ve Ağaoğlu, S. A. (2021). Sportif yetenek geliştirme ortamı ölçeği türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 12(3), 284-304. <https://doi.org/10.17155/omuspd.979202>
- Bigelow, B. J. (1977). Children's friendship expectations: A cognitive-developmental study. *Child Development*, 48, 246-253. <https://doi.org/10.2307/1128905>
- Bird, J. M., & Markle, R. S. (2012). Subjective well-being in school environments: promoting positive youth development through evidence-based assessment and intervention. *American Journal of Orthopsychiatry*, 82, 61-66. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2011.01127.x>
- Bölükbaş, K. (2003). *İnternet kafeler ve internet bağımlılığı üzerine sosyolojik bir araştırma: Diyarbakır örneği*. (Yayın no: 137437) [Yüksek Lisans tezi, Dicle Üniversitesi] YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Brown, E. G., Gallagher, S., & Creaven, A. M. (2017). Loneliness and acute stress reactivity: A systematic review of psychophysiological studies. *Psychophysiology*, 55(5), e13031. <https://doi.org/10.1111/psyp.13031>
- Brunetti, M., Sette, S., Longobardi, E., Laghi, F., & Coplan, R. J. (2024). Loneliness and aloneliness as mediators of the associations between social withdrawal and internalizing problems in late childhood and early adolescence. *The Journal of Early Adolescence*, 44(6), 790-814. <https://doi.org/10.1177/02724316231207282>
- Büyükdüvenci, S. (1993). Aristoteles'te mutluluk kavramı. *Felsefe Dünyası*, 9, 41-45.
- Büyüköztürk, Ş. (2018). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. (23. Baskı). Pegem Akademi Yayınları
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., Ernst, J. M., Berntson, G. G., Nouriani, B. & Spiegel, D. (2006). Loneliness within a nomological net: an evolutionary perspective. *Journal of Research in Personality*, 40 (6). 1054-1085. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2005.11.007>

- Calandri, E., Graziano, F., Cattelino, E., & Testa, S. (2021). Depressive symptoms and loneliness in early adolescence: the role of empathy and emotional self-efficacy. *The Journal of Early Adolescence*, 41(3), 369-393.
<https://doi.org/10.1177/0272431620919156>
- Cantor, N. (1990). From taught to behavior: Having and doing in the study of personality and cognition. *American Psychologist*, 45, 735-750.
- Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: a theory of problematic Internet use and psychosocial well-being. *Communication Research*, 30(6), 625-648. <https://doi.org/10.1177/0093650203257842>
- Caplan, S. E. (2006). Relations among loneliness, social anxiety and problematic internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 10(2), 234-242.
<https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9963>
- Cengiz, S., ve Peker, A. (2023). Ortaokul öğrencilerinin okulda olumsuz öznel iyi oluş düzeyleri ile problemli internet kullanımı arasındaki ilişkiler. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 13(3), 2947-2962.
<https://doi.org/10.48146/odusobiad.1211583>
- Cengizhan, C. (2005). Öğrencilerin bilgisayar ve internet kullanımında yeni bir boyut: bağımlılık. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22(22), 83-98.
- Certel, H., Yakut, S., Yakut, G. ve Gülsün, B. (2016). Öğrencilerde yalnızlık problemi. *Journal of the Human & Social Science Researches*, 5(8), 3069-3084.
<https://doi.org/10.15869/itobiad.267166>
- Cevizci, A. (2002). *Felsefe sözlüğü*. Paradigma Yayınları.
- Ceyhan, A. A. (2011). Ergenlerin problemli internet kullanım düzeylerinin yordayıcıları. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 18(2), 85-94.
- Ceyhan, E. ve Ceyhan, A. A. (2011). Üniversite psikolojik danışma merkezine başvuran öğrencilerin yalnızlık ve depresyon düzeyleri. *Eğitim ve Bilim*, 36(160).
- Cevahir, E. (2020). *SPSS ile Nicel Veri Analizi Rehberi*. (1. Baskı). Kibele Yayınları.
- Chak, K. & Leung, L. (2004). Shyness and locus of control as predictors of internet addiction and internet use. *Cyberpsychology & Behavior*, 7(5), 559-570.
<https://doi.org/10.1089/cpb.2004.7.559>
- Chang, C. H., Chang, Y. C., Yang, L., & Tzang, R. F. (2022). The comparative efficacy of treatments for children and young adults with internet addiction/internet gaming disorder: An updated meta-analysis. *International journal of environmental research and public health*, 19(5), 2612. <https://doi.org/10.3390/ijerph19052612>
- Chang, E. C. (2017). Hope and hopelessness as predictors of suicide ideation in Hungarian college students. *Death studies*, 41(7), 455-460.
<https://doi.org/10.1080/07481187.2017.1299255>

- Chang, E. C., Muyan, M. & Hirsch, J. K. (2015). Loneliness, positive life events, and psychological maladjustment: When good things happen, even lonely people feel better! *Personality and Individual Differences*, 86, 150–155.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.06.016>
- Chemnad, K., Aziz, M., Abdelmoneium, A. O., Al-Harashsheh, S., Baghdady, A., Al Motawaa, F. Y., ... & Ali, R. (2023). Adolescents' internet addiction: does it all begin with their environment?. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 17(1), 87.
- Chen, H. C., Wang, J. Y., Lin, Y. L., & Yang, S. Y. (2020). Association of internet addiction with family functionality, depression, self-efficacy and self-esteem among early adolescents. *International journal of environmental research and public health*, 17(23), 8820. <https://doi.org/10.3390/ijerph17238820>
- Cheung, L. M., & Wong, W. S. (2011). The effects of insomnia and internet addiction on depression in Hong Kong Chinese adolescents: An exploratory cross-sectional analysis. *Journal of Sleep Research*, 20(2), 311–317.
<https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.2010.00883.x>
- China Internet Network Information Center. The 44th China Statistical Report on Internet development (www document).
http://cnnic.net.cn/hlwfzyj/hlwxyzbg/hlwjtjbg/201908/t20190830_70800.htm
- Chi, X., Hong, X., & Chen, X. (2020). Profiles and sociodemographic correlates of Internet addiction in early adolescents in southern China. *Addictive behaviors*, 106, 106385.
<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106385>
- Chou, C., & Hsiao, M., C. (2000). Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: the Taiwan college students' case. *Computers & Education*, 35(1), 65-80. [https://doi.org/10.1016/S0360-1315\(00\)00019-1](https://doi.org/10.1016/S0360-1315(00)00019-1)
- Cicioğlu, G. A., ve Hazar, M. (2023). 10-14 Yaş Grubu ergenlerde oyunsallık ile yalnızlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 8(4), 411-419. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.1400184>
- Collins, W. A., Welsh, D. P., & Furman, W. (2009). Adolescent romantic relationships. *Annual Review of Psychology*, 60, 631–652.
[doi:10.1146/annurev.psych.60.110707.163459](https://doi.org/10.1146/annurev.psych.60.110707.163459)
- Copel, L. C. (1988). A conceptual model. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 26(1), 14-19. <https://doi.org/10.3928/0279-3695-19880101-08>
- Cömert, C. ve Güven, S. (2018). Ebeveynlere göre çocukların bilgisayar ve internet kullanımının olumlu ve olumsuz yönlerinin incelenmesi. *Enderun Dergisi*, 2(2), 1-10.
- Crews, F. T., He, J. & Hodge, C. (2007). Adolescent cortical development: a critical period of vulnerability for addiction. *Pharmacology, Biochemistry and Behavior*, 86, 189–199. <https://doi.org/10.1016/j.pbb.2006.12.001>

- Crone, E. A., & Dahl, R. E. (2012). Understanding adolescence as a period of social–affective engagement and goal flexibility. *Nature Reviews Neuroscience*, 13, 636–650. [doi:10.1038/nrn3313](https://doi.org/10.1038/nrn3313)
- Çağiltay, K. (1997). *Herkes için internet*. (1. Baskı). ODTÜ Yayıncılık.
- Çakır, H. ve Topçu, H. (2005). Bir iletişim dili olarak internet. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19, 71-96.
- Çalışkan, H. (2013). *İlköğretim öğrencilerinde internet bağımlılığı ve siber zorbalık*. (Yayın no: 349481) [Yüksek Lisans tezi, Yeditepe Üniversitesi] YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Çalışkan, Ö. ve Özbay, F. (2015). 12-14 yaş aralığındaki ilköğretim öğrencilerinde teknoloji kullanımı eksenli yabancılaşma ve anne baba tutumları: Düzce ili örneği. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(39), 441-458.
- Çeliker, V. B., ve Aşıroğlu, S. (2020). Ortaokul öğrencilerinin internet bağımlılıkları ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Edu 7: Yeditepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(11), 43-57.
- Çetinkaya, M. (2013). *İlköğretim öğrencilerinde internet bağımlılığının incelenmesi*. (Yayın no: 342353) [Yüksek Lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi] YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Çevik, G. B. ve Çelikkaleli, Ö. (2010). Ergenlerin arkadaş bağlılığı ve internet bağımlılığının cinsiyet ebeveyn tutumu ve anne baba eğitim düzeylerine göre incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(3), 225-240.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195.
[https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Demir, A. (1990). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini etkileyen bazı etmenler*. (Yayın no: 12493) [Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi] YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Devrim Kahraman, B. (2024). Çocuklarda bilinçli farkındalık temelli öz-yeterlik, öz-şefkat ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Paradoks: The Journal of Economics, Sociology & Politics*, 20(1).
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social indicators research*, 31(2), 103-157.
- Diener, E. & Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7, 181-185.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1996.tb00354.x>

- Diener, E. & Myers, D. G. (1995). Who is happy?. *Psychological Science*. 6(1), 10-19.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x>
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R.E. & Smith, H.L. (1999). Subjective well- being three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 2, 276– 302.
- Dinç M. (2017). *Lise öğrencilerinde özgül internet bağımlılığının bağlanma stilleri, mizaç özellikleri açısından incelenmesi*. (Yayın no: 469571) [Doktora tezi, Marmara Üniversitesi] YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Doğrusever, C. (2015). *Ön ergenlerin internet bağımlılığının yalnızlık, sosyal beceriler ve bazı sosyo demografik değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayın no: 398227) [Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi] YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Dok, B. (2018). *Predictive roles of loneliness and automatic thoughts on resilience of university students*. (Yayın no: 512457) [Yüksek lisans tezi, Yeditepe Üniversitesi] YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Dong, H., Yang, F., Lu, X., & Hao, W. (2020). Internet addiction and related psychological factors among children and adolescents in China during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) epidemic. *Frontiers in psychiatry*, 11, 00751.
<https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.00751>
- Döner, C. (2011). *İlköğretim öğrencilerinde internet bağımlılığının farklı değişkenlere göre incelenmesi*. (Yayın no: 300716) [Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi] Ulusal Tez Merkezi.
- Döş, İ. (2013). Mutlu okul. *Eğitim ve Bilim*, 38(170), 266-280.
- Dumas, T. M., Ellis, W. E., & Wolfe, D. A. (2012). Identity development as a buffer of adolescent risk behaviors in the context of peer group pressure and control. *Journal of Adolescence*. 35(4), 917–927. <http://doi.org/10.1016/j.adolescence>.
- Duru, E. (1995). *Üniversite öğrencilerinde yabancılaşma ve yalnızlık düzeyi ilişkisi*. (Yayın no: 41347) [Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi] YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Dursun Gülseven, S. (2023). *11-14 yaş arası devlet okulunda okuyan çocukların okul mutluluğu ve akademik başarıları ile psikolojik rezilyansları arasındaki ilişki*. (Yayın no: 816272) [Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi] YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Durualp, E., ve Çiçekoğlu, P. (2013). Yetiştirme yurdunda kalan ergenlerin yalnızlık düzeylerinin internet bağımlılığı ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 15(1), 29-46.
- Dykstra, P. A., Van Tilburg, T. G., & De Jong Gierveld, J. (2005). Changes in older adult loneliness: Results from a sevenyear longitudinal study. *Research on Aging*, 27, 725–747. [doi:10.1177/0164027505279712](https://doi.org/10.1177/0164027505279712)

- Eccles, J. S. (1999). The development of children ages 6 to 14. *The Future of Children*, 30–44. <https://doi.org/10.2307/1602703>
- Egger, O. & Rauterberg, M. (1996). *Internet behavior and addiction*. Semester Thesis, Swiss Federal Institute of Technology, Zurich.
- Eftekin, P. (2015). *Ergenlik dönemindeki öğrencilerin İnternet bağımlılığı ve anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayın no: 382058) [Yüksek lisans tezi, Erciyes Üniversitesi] YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Emmons, R. A. (1986). Personal strivings: An approach to personality and subjective wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1058-1068.
- Engels, N., Aelterman, A., Petegem, K. V., & Schepens, A. (2004). Factors which influence the well-being of pupils in Flemish secondary schools. *Educational Studies*, 30, 127-143. <https://doi.org/10.1080/0305569032000159787>
- Erdemir, N. (2021). *Ortaokul ve lise öğrencilerinin internet bağımlılığı ve problemli internet kullaniminin incelenmesi*. (Yayın no: 657999) [Doktora tezi, İnönü Üniversitesi] YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Erdemir, N., & Ayas, T. (2023). Ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık ve iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(4), 708-721. <https://doi.org/10.17556/erziefd.1231203>
- Erdoğan, S. (2023). *Ortaokul öğrencilerinde internet bağımlılığı, siber zorbalık, siber mağduriyet ve anne baba tutumları arasındaki ilişkinin belirlenmesi*. (Yayın no: 825454) [Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi] YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Erdoğan, M. Y., ve Gündoğmuş, G. (2020). Yalnızlık Düzeyinin Yordanmasında Anne Baba Tutumları ve Okul Tükenmişliğinin Rolü. *Journal of Mehmet Akif Ersoy University Social Science Institute*, 11(31).
- Erişli M. (2020). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının siber zorbalık ve siber mağduriyet ile ilişkisi*. (Yayın no: 656497) [Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi] YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Ergüder, E. N. (2019). *Ortaöğretim öğrencilerinin siber zorbalık ve mağduriyet düzeyleri ile internet bağımlılığı ve sosyal medya tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayın no: 570421) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi] YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Erkılıç, E. (2021). *Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığının yalnızlık ve benlik saygısı arasındaki ilişkisi ve dijital oyun bağımlılığının çeşitli demografikler açısından incelenmesi*. (Yayın no: 825454) [Yüksek lisans tezi, Bahçeşehir Üniversitesi] YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Ersanlı, K., ve Koçyiğit, M. (2013). Ait olma ölçeği'nin psikometrik özellikleri. *Journal of Turkish Studies*, 8(12), 751-764. [doi: 10.7827/turkishstudies.6044](https://doi.org/10.7827/turkishstudies.6044).
- Ertuğrul, F. ve Eker, E. (2019). Ön ergenlik döneminde zorbalık davranışı ile bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Aydın Toplum ve İnsan Dergisi*, 2, 117-140

- Eryılmaz, A. (2009). Ergen öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(4), 975-989.
- Eryılmaz, A. (2016). *Herkes için mutluluğun başucu: Teoriden Uygulamaya –Pozitif Psikoloji* (2. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Fareeq Saber, A., Masih, S., Karimirad, M. R., Sharifi, F., & Manookian, A. (2024). The relationship between internet addiction, sleep quality, and psycho-social problems among secondary school students in Erbil, 2023–2024. *Public Health Nursing*, 41(5), 933-942. <https://doi.org/10.1111/phn.13353>
- Fidan, A. (2023). *Ortaokul öğrencilerinde sosyal beceri, duygu düzenleme ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayın no: 822189) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi] YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Field, A. (2005). *Discovering statistics using SPSS*. (2nd ed.). Sage Publications, Inc.
- Firth, J., Torous, J., Stubbs, B., Firth, J. A., Steiner, G. Z., Smith, L., ... & Sarris, J. (2019). The “online brain”: how the Internet may be changing our cognition. *World Psychiatry*, 18(2), 119-129. <https://doi.org/10.1002/wps.20617>
- Fogle, L. M., Huebner, E. S., & Laughlin, J. E. (2002). The relationship between temperament and life satisfaction in early adolescence: Cognitive and behavioral mediation models. *Journal of Happiness Studies*, 3, 373–392.
- Frank, B. D. & Woodward, J. C. (1988), Rural adolescent loneliness and coping strategies. *Adolescence*, 23 (91), 559-565.
- Fu, K. W., Chan, W. S. C., Wong, P. W. C., & Yip, P. S. F. (2010). Internet addiction: Prevalence, discriminant validity and correlates among adolescents in Hong Kong. *British Journal of Psychiatry*, 196(6), 486–492.
<https://doi.org/10.1192/bjp.bp.109.075002>
- Gencer, H. (2017). *Ortaokul öğrencilerinde internet bağımlılığı ve siber zorbalık davranışları ile ilişkili değişkenlerin incelenmesi*. (Yayın no: 454387) [Yüksek lisans tezi, Cumhuriyet Üniversitesi] YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Geçtan, E. (1989) *Çağdaş yaşam ve normal dışı davranışlar*. Maya Yayınları.
- Geçtan, E. (1998). *Psikanaliz ve sonrası*. Remzi Kitabevi.
- Gill, D. S. (2019). A study of loneliness in relation to internet addiction among adolescents. *International Journal of Research in Social Sciences*, 9(6), 362-370.
- Gilman, R., & Huebner, E. S. (2006). Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 35, 311–319.
- Gönül, A.S. (2002). Patolojik internet kullanımı (internet bağımlılığı/kötüye kullanımı). *Yeni Symposium*, 40(3), 105-110.
- Geukens, F., Buecker, S., Van den Noortgate, W., Bijttebier, P., Bosmans, G., Van Leeuwen, K., & Goossens, L. (2023). The development of loneliness across the transition from primary to secondary school. *Current Research in Behavioral Sciences*, 5, 100123. <https://doi.org/10.1016/j.crbeha.2023.100123>

- Gür, D. (2024). *Ortaokul öğrencilerinde internet bağımlılığı ve ebeveyn arabuluculuğunun çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayın no: 883513) [Doktora tezi, Fırat Üniversitesi] YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Griffiths, M. D. (1999). İnternet Addiction: Fact or Fiction?. *The Psychologist*, 12(5), 246-250.
- Grover, S., Chakraborty, K., & Basu, D. (2010). Pattern of Internet use among professionals in India: Critical look at a surprising survey result. *Industrial psychiatry journal*, 19(2), 94-100.
- Güloğlu, B. ve Kararımak Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 11(2), 73-88.
- Gündoğmuş, G. (2017). *Yalnızlık düzeyinin yordanmasında anne baba tutumları ve okul tükenmişliği*. (Yayın no: 469139) [Yüksek Lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi] YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Gür, K., Şişman, F. N., Şener, N., ve Çetindağ, Z. (2016). Internet addiction in Turkish adolescents and their postponed activities of daily living. *Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(1), 32-38. <https://doi.org/10.30934/kusbed.358493>
- Grygiel, P., Dolata, R., Humenny, G., & Muszyński, M. (2024). Depressive symptoms and loneliness among early adolescents: a psychometric network analysis approach. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 65(2), 199-214. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13876>
- Haskan, A., O. ve Yıldırım, Ğ. (2014). Violence tendency, loneliness and social support among adolescents. *Hacettepe University Journal of Education*, 29(1), 157-168.
- Hardie, E. & Tee, M. Y. (2007). Excessive Internet use: The role of personality, loneliness and social support networks in Internet addiction. *Australian Journal of Emerging Technologies and Society*, 5(1), 34-47.
- Heinrich, L. M. & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review* 26(6):695-718. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.04.002>
- Hemberg, J., Korzhina, Y., Groundstroem, H., Östman, L., Nyström, L., & Nyman-Kurkiala, P. (2021). Loneliness—Two sides to the story: Adolescents' lived experiences. *International Journal of Adolescence and Youth*, 26(1), 41-56. <https://doi.org/10.1080/02673843.2021.1883075>
- Hilooğlu, S. ve Cenkseven-Önder, F. (2010). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinde zorbalığı yordamada sosyal beceri ve yaşam doyumunun rolü. *İlköğretim Online*, 9 (3), 1159-1173.
- Horney, K. (1998). *Çağımızın Nevrotik Kişiliği*. (Çev. Selçuk Budak). Öteki Yayınevi (Eserin orijinali 1939'da yayımlandı).
- Hossain, S., Strnadová, I., Danker, J., & Neill, S. C. O. (2024). How do bangladeshi secondary school students conceptualise well-being in school. *Child Indicators Research*, 1-23.

- Host'ovecký, M. & Prokop, P. (2018). The relationship between internet addiction and personality traits in Slovak secondary schools students. *Journal of Applied Mathematics, Statistics and Informatics*, 14(1), 83-101.
- Hsieh, Y. P., Hwa, H. L., Shen, A. C. T., Wei, H. S., Feng, J. Y., & Huang, C. Y. (2021). Ecological predictors and trajectory of internet addiction from childhood through adolescence: A nationally representative longitudinal study. *International journal of environmental research and public health*, 18(12), 6253.
<https://doi.org/10.3390/ijerph18126253>
- Huebner, E. S., & Gilman, R. (2006). Students who like and dislike school. *Applied Research in Quality of Life*, 1(2), 139-150.
- Islam, M. I., Biswas K. R. & Knaham, R. (2020). Effect of internet use and electronic game-play on academic performance of Australian children. *Scientific Reports*, 10, 1-10. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-78916-9>
- Işık, A. (2016). *Akneli ergenlerde akne şiddeti ile problemli internet kullanımı ve psikiyatrik değişkenlerle ilişkisinin araştırılması: olgu-kontrol çalışması*. (Yayın no: 414915) [Tıpta Uzmanlık tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi] YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Ivens, J. (2007). The development of a happiness measure for schoolchildren. *Educational Psychology in Practice*, 23, 221-239.
<http://dx.doi.org/10.1080/02667360701507301>
- İnan, A. (2010). *İlköğretim II. kademe ve ortaöğretim öğrencilerinde internet bağımlılığı*. (Yayın no: 263788) [Yüksek Lisans tezi, Atatürk Üniversitesi] YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Jafari, F., Salehi, K., Javadipour, M., & Kamalimohajer, R. (2022). A mixed approach to measuring the school happiness of elementary school students in tehran. *Journal of Curriculum Studies*, 17(65), 245-276.
- Johnson, B., & Christensen, L. (2014). *Eğitim araştırmaları: Nicel, nitel ve karma yaklaşımlar*. (4. Baskı). (Çeviren. S. B. Demir). Eğiten Kitap.
- Johnson, G. M., & Puplampu, K. P. (2008). Internet use during childhood and the ecological techno-subsystem. *Canadian Journal of Learning and Technology*, 34(1), n1.
- Joison, A.N. (2007). Psychology and the internet. chapter 4-disinhibition and the internet. *Academic Press*, 75-92. <https://doi.org/10.1016/B978-012369425-6/50023-0>
- Karababa, A. (2020a). Examining internet addiction of early adolescents in terms of parenting styles. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 10(57), 229-254.
- Karababa, A. (2020b). The relationship between trait anger and loneliness among early adolescents: The moderating role of emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 159, 109856. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.109856>

- Karagülle A. E. ve Çaycı, B. (2014). Ağ toplumunda sosyalleşme ve yabancılaşma. *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication – TOJDAC*, 4 (1), 1-9.
- Karahisar, T. (2014). İnternette çocukları bekleyen riskler ve medya okuryazarlığı. *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication – TOJDAC*, 4(4), 82-96.
- Karakoç, E. ve Taydaş, O. (2013). Bir serbest zaman etkinliği olarak üniversite öğrencilerinin internet kullanımı ile yalnızlık arasındaki ilişki: Cumhuriyet Üniversitesi örneği, *Selçuk İletişim*, 7 (4), 33-45. <https://doi.org/10.18094/si.78835>
- Karakuş, M. (2019). *Sosyal medya kullanımı ve yalnızlık arasındaki ilişki: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma*. (Yayın no: 559707) [Yüksek Lisans tezi, Selçuk Üniversitesi] YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Karataş, İ. ve Öztürk, N. (2023). LGS'ye COVID-19 pandemisinde uzaktan eğitimle hazırlanmak. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*(66), 475-501. <https://doi.org/10.21764/maeuefd.1137055>
- Kaya, A. (2005). Çocuklar İçin Yalnızlık Ölçeğinin Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Eurasian Journal of Educational Research (EJER)*, 19, 220-237.
- Kaya, A., ve Sezgin, M. (2017). Ortaokul öğrencilerinin mutluluklarının eğitim stresi ve okul yaşam kalitesi tarafından yordanması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(41), 245-264. <https://doi.org/10.21764/efd.42917>
- Kaya, Ö. S. ve Demir, E. (2017). Kendini toparlama gücü ve stresle başa çıkma stratejilerinin mutluluk düzeyini yordama gücü. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 18-33.
- Kelleci, M., Güler, N., Sezer, H. ve Gölbaşı, Z. (2009). Lise öğrencilerinde internet kullanma süresinin cinsiyet ve psikiyatrik belirtiler ile ilişkisi. *TAF Prev Med Bull*, 8(3), 223-230.
- Kemp S.(2023). Digital 2023: global overview report. DataReportal. 2023. URL: <https://datareportal.com/reports/digital-2023-global-overview-report> [accessed 2024-01-03]
- Khan, J. M. (2022). Internet addiction, loneliness, depression among adolescent boys and girls of kashmir. *International Journal of Research in Engineering, Science and Management*, 5(5), 172-177.
- Kheyri, F., Azizifar, A., Valizadeh, R., Veisani, Y., Aibod, S., Cheraghi, F., & Mohamadian, F. 2019). Investigation the relationship between internet dependence with anxiety and educational performance of high school students. *Journal of education and health promotion*, 8(1), 213.
- Kılıç, D. D. (2019). Investigation of heavy metal accumulation and biomonitoring of *Calepina irregularis* species growing in Amasya (Turkey) province. *Anatolian Journal of Botany*, 3(2), 44-50. <https://doi.org/10.30616/ajb.516101>
- Kınay, T. (2024). *Adölesanların depresif semptom ve yaşam kalitesi düzeylerinin internet bağımlılığı ile ilişkisi*. (Yayın no: 852079) [Yüksek Lisans tezi, İstanbul Üniversitesi] YÖK Ulusal Tez Merkezi..

- Kır, İ., ve Sulak, Ş. (2014). Eğitim fakültesi öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(51). <https://doi.org/10.17755/esosder.96255>
- Kısa, Ö.(2018). *Ortaokul Öğrencilerinde Yalnızlık Ve Sosyal Beceri Düzeyleri İle İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayın no: 522967) [Yüksek Lisans tezi, Kırklareli Üniversitesi] YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Kim, H. K., & Davis, K. E. (2009). Toward a comprehensive theory of problematic Internet use: evaluating the role of self-esteem, anxiety, flow, and the self-rated importance of Internet activities. *Computers in Human Behavior*, 25(2), 490–500. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2008.11.001>
- Kim, S. H., Baik, S. H., Park, C. S., Kim, S. J., Choi, S. W. & Kim, S. E. (2011). Reduced striatal dopamine D2 receptors in people with Internet addiction. *Neuroreport*, 22(8), 407-411.
- Kim, T. E. (2019). The mediating effect of optimism on the relationship between stress and happiness at school perceived by middle school students. *Journal of Digital Convergence*, 17(2), 413-421. <https://doi.org/10.14400/JDC.2019.17.2.413>
- Kittinger, R., Correia, C. J. & Irons, J. G. (2012). Relationship between facebook use and problematic Internet use among college students. *Cyberpsychology, Behavior & Social Networking*, 15(6), 324–327. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0410>
- Kol, S. (2011). Erken çocuklukta bilişsel gelişim ve dil gelişimi. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21, 1-21.
- Kop, Y. ve Yiğit E. Ö. (2017). Ortaokul öğrencilerinin internet kullanımına ilişkin görüşlerinin belirlenmesi. *Kafkas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19, 159-170.
- Kotchick, B. A., Shaffer, A., Miller, K. S., & Forehand, R. (2001). Adolescent sexual risk behavior: A multi-system perspective. *Clinical psychology review*, 21(4), 493-519. [https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(99\)00070-7](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(99)00070-7)
- Köse, N. (2015). Ergenlerde akran ilişkilerinin mutluluk düzeyine etkisi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2(4), 1-6.
- Köse, Z. (2013). *13-14 yaş grubu ergenlerin bilgisayar oyunlarını oynama alışkanlıklarının ve sosyalleşme durumlarının araştırılması*. (Yayın no: 345435) [Yüksek Lisans tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi] YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Kristjansson, A. L. & Sigfúsdóttir, I. D. (2009). The role of parental support, parental monitoring, and time spent with parents in adolescent academic achievement in Iceland: A structural model of gender differences. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 53(5), 481– 496. <https://doi.org/10.1080/0031383090318078>
- Kulaksızoğlu, A. (2011). *Ergenlik psikolojisi*. (11. Baskı). Remzi Kitabevi
- Kurt, E. (2019). *Parçalanmış ve çekirdek aileye sahip çocukların yalnızlık düzeylerinin farklı değişkenler açısından karşılaştırılması: Karaman örneği*. (Yayın no:

566687) [Yüksek Lisans tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi] YÖK Ulusal Tez Merkezi.

- Kuss, J. D., Griffiths, D. M., Karila L. & Billieux, J. (2014). Internet addiction: a systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current Pharmaceutical Design*, 20 (25),4026-4052.
- Kuzu, A., Odabaşı, F., Erişti, S. D., Kabakçı, I., Kurt, A. A., Akbulut, Y., Dursun, Ö. Ö., Kıyıcı, M., ve Şendağ, S. (2008). *İnternet kullanımı ve aile*. Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü Bilim Serisi: 133.
- Kwon, J. H., Chung, C.S. & Lee, J. (2011). The effects of escape from self and interpersonal relationship on the pathological use of internet games. *Community Mental Health Journal* 47(1), 113-121.
- LaRose, R., Lin, C. A. & Eastin, M. S. (2003). Unregulated Internet usage: Addiction, habit, or deficient self-regulation?. *Media Psychology*, 5(3), 225–253. https://doi.org/10.1207/S1532785XMEP0503_01
- Lee, B., Joung, K., & Jeon, W. (2023). A study on the relationships between playfulness, physical self-efficacy, and school happiness among middle school students participating in “0th- period physical education class” in South Korea. *Frontiers in Public Health*, 11, 1232508. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1232508>
- Lim, Y., & Nam, S. J. (2020). Exploring factors related to problematic internet use in childhood and adolescence. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18(4), 891-903.
- Lin, M. P. (2020). Prevalence of internet addiction during the COVID-19 outbreak and its risk factors among junior high school students in Taiwan. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(22), 8547. <https://doi.org/10.3390/ijerph17228547>
- Ling, J., Zhang, J., & Zhao, L. (2022). Internet addiction among primary and middle school students in Jiaying City. *Journal of Preventive Medicine*, 34(12), 1207-1211.
- Liu, C. Y. & Kuo, F. Y. (2007). A study of internet addiction through the lens of the interpersonal theory. *CyberPsychology & Behavior*, 10(6), 799–804.
- Lodder, G. M., Scholte, R. H., Goossens, L., & Verhagen, M. (2017). Loneliness in early adolescence: Friendship quantity, friendship quality, and dyadic processes. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 46(5), 709-720. <https://doi.org/10.1080/15374416.2015.1070352>
- López-Pérez, B., & Fernández-Castilla, B. (2018). Children’s and adolescents’ conceptions of happiness at school and its relation with their own happiness and their academic performance. *Journal of Happiness Studies*, 19, 1811-1830.
- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y. & Diener, E. (2003). Reexamining adaptation and set point model of happiness: reactions to changes in marital status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(3), 527-539.

- Lucas, R. E., Diener, E. & Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(3), 616-628.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M. & Schkade, D. (2005). "Pursuing happiness: The architecture of sustainable change". *Review of General Psychology*, 9(2), 111–131.
<https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111>
- Marci, T., Marino, C., Sacchi, C., Lan, X., & Spada, M. M. (2021). Problematic internet use in early adolescence: the role of attachment and negative beliefs about worry. *Journal of behavioral addictions*, 10(1), 194-200.
<https://doi.org/10.1556/2006.2021.00001>
- Marthoenis, D. & Nassimbwa, J. (2022). Prevalence and factors associated with loneliness among Indonesian female adolescents: a cross-sectional study. *BMC women's health*, 22(1), 328.
- Meng, S. Q., Cheng, J. L., Li, Y. Y., Yang, X. Q., Zheng, J. W., Chang, X. W., ... & Shi, J. (2022). Global prevalence of digital addiction in general population: A systematic review and meta-analysis. *Clinical psychology review*, 92, 102128.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102128>
- Meriç, Ç. S., Yılmaz, H. Ö., Türkkan, T., ve Bülbül, K. (2024). İnternet bağımlılığının beslenme alışkanlıkları ve bki/z-skor ile ilişkisinin değerlendirilmesi: adölesanlar üzerinde kesitsel bir araştırma. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 11(3), 452-461. <https://doi.org/10.34087/cbusbed.1495145>
- Mertoğlu, M. (2020). Ortaokul ve lise öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyleri ile akademik başarıları ve bazı değişkenlerle ilişkilerinin incelenmesi-İzmir Bayraklı örneği. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(2), 932-944.
<https://doi.org/10.17240/aibuefd.2020.-566843>
- Mert, A., ve Kahraman, M. (2018). Ortaokul öğrencilerinin aile ilişkileri ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(3), 1070-1081. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.441437>
- Miao, S., Xu, L., Gao, S., Bai, C., Huang, Y., & Peng, B. (2024). The association between anxiety and internet addiction among left-behind secondary school students: the moderating effect of social support and family types. *BMC psychiatry*, 24(1), 406.
- Milanovic J. Every fourth child in preschool age owns a digital device. UNICEF. 2018. URL: <https://www.unicef.org/serbia/en/press-releases/every-fourth-child-preschool-age-owns-digital-device> [accessed 2024-01-03]
- Morahan, J. M. & Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological internet use among college students. *Computers In Human Behavior*, 16(1), 13-29.
[https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(99\)00049-7](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(99)00049-7)
- Morahan-Martin & P. Schumacher, (2003). "Loneliness and social uses of the Internet," *Computers in Human Behavior*, 19 (6), 659–671.
[https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(03\)00040-2](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(03)00040-2)

- Murali, V. & George, S. (2007). Lost online: An overview of internet addiction. *Advances in Psychiatric Treatment*, 13, 24-30.
- Musetti, A. & Corsano, P. (2018). The internet is not a tool: reappraising the model for internet-addiction disorder based on the constraints and opportunities of the digital environment. *Frontiers in Psychology*, 9, 558.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00558>
- Musetti, A., Corsano, P., Boursier, V. & Schimmenti, A. (2020). Problematic use internet use in lonely adolescents: the mediating role of detachment from parents. *Clinical Neuropsychiatry*, 17 (1), 3-10.
- Muslu, G. K., ve Bolışık, B. (2009). Çocuk ve gençlerde internet kullanımı. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8(5), 445-450.
- Nam, C. R., Lee, D. H., Lee, J. Y., et al. (2018). The role of resilience in internet addiction among adolescents between sexes: a moderated mediation model. *J Clin Med*, 7(8), 222. <https://doi.org/10.3390/jcm7080222>
- Nalwa, K., & Anand, A. (2003). Internet addiction in students: A cause of concern. *CyberPsychology & Behavior*, 6(6), 653-656.
<https://doi.org/10.1089/109493103322725441>
- Nickerson, A. & Nagle, R. (2005). Parent and peer attachment in late childhood and early adolescence. *The Journal of Early Adolescence*, 25, 223-249.
<https://doi.org/10.1177/0272431604274174>
- Niemz, K., Griffiths, M., & Banyard, P. (2005). Prevalence of pathological internet use among university students and correlations with self-esteem, the General Health Questionnaire (GHQ), and disinhibition. *Cyberpsychology & Behavior*, 8(6), 562-570.
- Odabaşı, H. F., Kabakçı, I. ve Çoklar, A. N. (2007). *İnternet, çocuk ve aile*. (2. Baskı). Nobel Yayınları.
- Odabaşıoğlu, G., Öztürk, Ö., Genç, Y. ve Pektas, Ö. (2007). On olguluk bir seri ile internet bağımlılığı klinik görünümleri. *Bağımlılık Dergisi*, 8(1), 46-51.
- Odacı, H., ve Kalkan, M. (2010). Problematic Internet use, loneliness and dating anxiety among young adult university students. *Computers & Education*, 55(3), 1091-1097.
<https://doi.org/10.1016/j.compedu.2010.05.006>
- Oktan, V. (2012). beden imajı ve reddedilme duyarlılığının öznel iyi oluşu yordama gücü. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama*, 11(22), 119-134.
- Otsuka, Y., Kaneita, Y., Itani, O., Matsumoto, Y., Jike, M., Higuchi, S., ... & Osaki, Y. (2021). The association between internet usage and sleep problems among Japanese adolescents: three repeated cross-sectional studies. *Sleep*, 44(12), zsab175. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsab175>

- Owodunni, A. A. (2022). Life Satisfaction, depression and loneliness as predictors of Internet addiction among in-school adolescents in Ibadan Metropolis. *International Journal of Global Education (IJGE) ISSN: 2146-9296*, 7(1), 1-9.
<https://orcid.org/0000-0002-2715-4953>
- Ögel, K. (2014). *İnternet bağımlılığı - internetin psikolojisini anlamak ve bağımlılıkla başa çıkmak*. İş Bankası Kültür Yayınları
- Ögel, K. (2017). *Bağımlılık ve tedavisi temel kitabı*. IQ Kültür Sanat Yayıncılık.
- Önder, C.F. ve Sarı, M. (2009). Öğretmenlerde öznel iyi olmanın yordayıcıları olarak okul yaşam kalitesi ve tükenmişlik. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilim*, 9(3), 1205-1236.
- Özçelik, C.O. (2016). *Üniversite öğrencilerinde sosyal fobi ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayın no: 460751) [Yüksek Lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi] YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Özkaya, G. (2017). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile umutsuzluk ve yaşam doyumu arasındaki ilişki*. (Yayın no: 466091) [Yüksek Lisans tezi, Haliç Üniversitesi] YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Özodaşık, M. (2001). *Modern İnsanın Yalnızlığı*. (1. Baskı). Çizgi Kitapevi Yayınları.
- Öztürk, N. (2019). 9-12 Yaş arası çocukların mutluluklarının arkadaşlık niteliği tarafından yordanması. *Akdeniz Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(1), 1-18.
- Öztürk, Ö., Odabaşoğlu, G., Eraslan, D., Genç Y. ve Kalyoncu Ö. A. (2007). İnternet bağımlılığı: kliniği ve tedavisi. *Bağımlılık Dergisi*, 8(1), 36-41.
- Pallant, J. (2005). *Spss survival manual A step by step guide to data analysis using SPSS for Windows* (Version 12). Sydney. Printed by Ligare.
- Park, H. Y., Lee, E. H., & Park, S. M. (2009). The effect of stress among middle school students and the effect of motive on their addiction to the Internet. *Journal of Korean Home Management Association*, 27(6), 65–82.
- Park, S., Meter, D. J., & Roggman, L. A. (2024). Life satisfaction of early adolescents: Roles of child abuse, friend communication, and self-esteem. *Journal of Child and Family Studies*, 33(4), 1095-1107.
- Parker, J. G., & Asher, S. R. (1993). Friendship and friendship quality in middle childhood: Links with peer group acceptance and feelings of loneliness and social dissatisfaction. *Developmental Psychology*, 29, 611–621.
<https://doi.org/10.1037/0012-1649.29.4.611>
- Parlak, A. (2005). *İnternet ve Türkiyede internetin gelişimi*. Bitirme Ödevi. Fırat Üniversitesi, Mühendislik Fakültesi, Elazığ.
- Peplau, L. A. & Perlman, D. (1982). *Loneliness, a sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: Wiley Yayıncılık
- Piha, S. O. (2024). Association between loneliness and depressive symptoms, Do the Big Five. *Gen*, 4(6), 561-571.

- Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R., Van Roekel, E., Lodder, G., Bangee, M., Maes, M. & Verhagen, M. (2015). Loneliness across the life span. *Perspectives on Psychological Science* 10(2):250-264. <https://doi.org/10.1177/1745691615568999>
- Rath, T., Harter, J. K., & Harter, J. (2010). *Wellbeing: The five essential elements*. Gallup Press.
- Rogers, C. (1994). *Etkileşim grupları*. (Çev. H. Erbil). Ekin Yayınları (Eserin orijinali 1970’te yayımlandı).
- Rokach, A. (1989). Antecedents of loneliness: A factorial analysis. *The Journal of Psychology*, 123 (4), 369-384. <https://doi.org/10.1080/00223980.1989.10542992>
- Romero-López, M., Pichardo, C., De Hoces, I., & García-Berbén, T. (2021). Problematic internet use among university students and its relationship with social skills. *Brain Sciences*, 11(1301), 2-10. <https://doi.org/10.3390/brainsci11101301>
- Sarıgüznel Köle, G. (2022). *Ortaokul 8.sınıf öğrencilerinde internet bağımlılığı ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayın no: 750103) [Yüksek Lisans tezi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi] YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Sarı, M. (2012). Okul yaşamının değerlendirilmesi. Okul yaşam kalitesi ölçeğinin güvenirlik ve geçerliği. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 42, 344-355.
- Selfhout, M., Branje, S., Delsing, M., Bogt, T. & Meeus, W. (2009). Different types of Internet use, depression and social anxiety: The role of perceived friendship quality. *Journal of Adolescence*, 32, 819-833. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2008.10.011>
- Seligman, M. (2007). *Gerçek mutluluk* (Çev. S. Kunt). Hyb Yayıncılık. (Eserin orijinali 2002’de yayımlandı)
- Seki, T., Hamazaki, K., Natori T. & Inadera, H. (2019). Relationship between internet addiction and depression among Japanese university students. *Journal of Affective Disorders*, 256, 668-672. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.06.055>
- Senol-Durak, E. ve Durak, M. (2011). The mediator roles of life satisfaction and self-esteem between the affective components of psychological well-being and the cognitive symptoms of problematic Internet use. *Social Indicators Research*, 103(1), 23-32.
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2012). The challenge of staying happier: testing the hedonic adaptation prevention model. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38, 670 – 680. <http://dx.doi.org/10.1177/0146167212436400>
- Shields, M. K., & Behrman, R. E. (2000). Children and computer technology: Analysis and recommendations. *The Future of Children*, 10(2), 4–30. <https://doi.org/10.2307/1602687>
- Sonderby, L. C. (2013). Loneliness: An integrative approach. *Journal of Integrated Social Sciences*, 3(1), 1-29.

- Song, H., Song, J., & Lee, S. (2020). Resilience and school happiness through participation of high school students in the school sports club. *International Journal of Social Welfare Promotion and Management*, 7(2), 17-24.
<http://dx.doi.org/10.21742/ijswpm.2020.7.2.03>
- Söyler, S., ve Kaptanoğlu, A. Y. (2018). Sanal uyuşturucu: internet. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(2), 37-46.
- Steinberg, L. (2003). *Adolescence*, 6th ed.; McGraw-Hill Higher Education: Boston, MA, USA,
- Steinberg, L., Silverberg, S.B., Steinberg, L., & Silverberg, S. B. (1986). The vicissitudes of autonomy in early adolescence. *Child Dev.* 57, 841–851.
<https://doi.org/10.2307/1130361>
- Suler, J. R. (1999). To get what you need: healthy and pathological Internet use. *Cyber Psychology and Behavior*, 2(5), 385-393. <https://doi.org/10.1089/cpb.1999.2.385>
- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York: W. W. Norton
- Şwitaj, P., Grygiel, P., Anczewska, M. & Weiórka, J. (2015). Experiences of discrimination and the feelings of loneliness in people with psychotic disorders: The mediating effects of self-esteem and support seeking. *Comprehensive Psychiatry*, 59, 73–79. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2015.02.016>
- Şanlı, T. (2024). *Ortaokul öğrencilerinde mutluluk: okula aidiyet ve demografik değişkenlerle ilişkisi*. (Yayın no: 855060) [Yüksek Lisans tezi, Gazi Üniversitesi] YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Şavlı, A. K. (2019). 12-14 yaş arası ergenlerde internet bağımlılığı ve öz bilinçlilik duygulanımları. *Journal of Social Sciences And Education*, 2(1), 173-186.
- Şenormancı, Ö., Konkan, R., ve Sungur, M. Z. (2010). İnternet bağımlılığı ve bilişsel davranışçı terapisi. *Psychiatry*, 11, 261-268.
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. (6. Baskı). Pearson.
- Talebzadeh F. & Samkan, M. (2011). Happiness for our kids in schools: A conceptual model. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 29, 1462-1471.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.11.386>
- Tarcan, A. (2005). *İnternet ve toplum*. (1. Baskı). Anı Yayıncılık
- Taylan, H. H., ve Işık, M. (2015). Sakarya’da ortaokul ve lise öğrencilerinde internet bağımlılığı. *Turkish Studies*, 10(6), 855–874.
<http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.8286>
- Telef, B. B. (2014). School children's happiness inventory: the validity and reliability study. *International Online Journal of Educational Sciences*, 6(1), 130-143.
<http://dx.doi.org/10.15345/iojes.2014.01.013>
- Telef, B. B. (2020). Ortaokul öğrencilerinde okul doyumunu, okuldaki pozitif yaşantılar ve mutluluk arasındaki ilişki. *Eğitim ve Bilim*, 46(205), 359-371.

<http://dx.doi.org/10.15390/EB.2020.5587>

- Tian, L. (2008). Developing scale for school well-being in adolescents. *Psychological Development and Education*, 24(3), 100-106.
- Turan, R.T. (2015). *Başkent Üniversitesi öğrencilerinde internet bağımlılığı sıklığı ve ilişkili faktörler*. (Yayın no: 42915) [Tıpta uzmanlık tezi, Başkent Üniversitesi] YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Tsitsika, A., Critselis, E., Kormas, G., Konstantoulaki, E., Constantopoulos, A., & Kafetzis, D. (2009). Adolescent pornographic internet site use: a multivariate regression analysis of the predictive factors of use and psychosocial implications. *Cyberpsychology & Behavior*, 12(5), 545-550.
- <https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0346>
- Tuzgöl, M. ve Dost, M. (2005). Özel iyi oluş ölçeği'nin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 23(3), 103-111.
- Türkiye İstatistik Kumu [TÜİK] (2021a). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması, 2021. [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2021-37437](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2021-37437). 18.08.2022 tarihinde erişilmiştir.
- Türkiye İstatistik Kumu [TÜİK] (2024). Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması, 2024. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Cocuklarda-Bilisim-Teknolojileri-Kullanim-Arastirmasi-2024-53638> 09.11.2024 tarihinde erişilmiştir.
- Türkiye İstatistik Kumu [TÜİK] (2021b). İstatistiklerle Çocuk, 2021. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Cocuk-2021-45633> 17.09.2022 tarihinde erişilmiştir.
- Ulaş, Ş. (2022). *Ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ve internet bağımlılığının sosyal problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayın no: 765449) [Yüksek lisans tezi, İnönü Üniversitesi] YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Uusitalo-Malmivaara, L. (2014). Happiness decreases during early adolescence a study on 12-and 15-year-old Finnish students. *Psychology*, 2014.
- Ünal, A. Ö. ve Şahin, M. (2013). Lise öğrencilerinin yaşam doyumlarının bazı değişkenlere göre yordanması. *Cumhuriyet International Journal of Education*, 2(3), 46-63.
- Vaillant George, E. (2003). Mental health. *Am J Psychiatry*, 160 (8),1373-1384.
- <https://doi: 10.1176/appi.ajp.160.8.1373>.
- Valois, R. F., Paxton, R. J., Zullig, K. J., & Huebner, E. S. (2006). Life satisfaction and violent behaviors among middle school students. *Journal of Child and Family Studies*, 15, 695-707.
- Veenhoven, R. (2009). How do we assess how happy we are? Tenets, implications and tenability of three theories. *Research Gate*, 3, 45-69.
- <https://doi.org/10.4337/9781849801973.00009>

- Verity, L., Yang, R., Nowland, R., Shankar, A., Turnbull, M. & Qualter, P. (2022). Loneliness from the adolescent perspective: a qualitative analysis of conversations about loneliness between adolescents and childline counselors. *Journal of Adolescent Research*, 1-31. <https://doi.org/10.1177/07435584221111121>
- Vishwakarma, A., Singh, S. K., Shukla, P. & Awasthi, A. (2021). Exploring the relationship between internet addiction, loneliness and depression among university students. *Journal of Jilin University*, 40(6), 195-201.
- Vuorinen, K., Hietajärvi, L., & Uusitalo, L. (2021). Students' usage of strengths and general happiness are connected via school-related factors. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 65(5), 851-863.
<https://doi.org/10.1080/00313831.2020.1755361>
- We Are Social (2024). Digital 2024. <https://wearesocial.com/uk/blog/2024/01/digital-2024-5-billion-social-media-user>. 09.11.2024 tarihinde erişilmiştir.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Whitley, A. M., Huebner, E. S., Hills, K. J., & Valois, R. F. (2012). Can students be too happy in school? The optimal level of school satisfaction. *Applied Research in Quality of Life*, 7(4), 337-350.
- Wiltz, J. M.A. (2005). *Identifying factors associated with friendship in individuals with mental retardation*. Unpublished doctoral dissertation, Ohio State University, Ohio.
- Wiseman, H., Mayseless, O. & Sharabany, R. (2005). Why are they lonely: perceived quality of early relationships with parents, attachment, personality predispositions and loneliness in first year university students, personality and individual differences. *Elsevier*, 40 (2) 237- 248.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.05.015>
- Wong, A., Ho, S., Olusanya, O., Antonini, M.V. & Lyness, D. (2021). The use of social media and online communications in times of pandemic COVID-19. *Journal of the Intensive Care Society*, 22, 255-260. <https://doi.org/10.1177/1751143720966280>
- Xiao, B., Bullock, A., Liu, J., & Coplan, R. (2021). Unsociability, peer rejection, and loneliness in Chinese early adolescents: Testing a cross-lagged model. *The Journal of Early Adolescence*, 41(6), 865-885. <https://doi.org/10.1177/0272431620961>
- Yalom, I. (1999). *Varoluşçu psikoterapi*. (Çev. Z. İyidoğan Babayiğit). Kabalcı Yayınevi. (Eserin orijinali 1980'de yayımlandı).
- Yang, S. C. & Tung, C. (2007). Comparison of internet addicts and non-addicts in taiwanese high school. *Computers In Human Behavior*, 23(1), 79-96.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2004.03.037>
- Yang, K., Petersen, K., & Qualter, P. (2020). Undesirable social relations as risk factors for loneliness among 14-year-olds in the UK: Findings from the millennium cohort study. *International Journal of Behavioral Development*, 46(1), 3-9.

<https://doi.org/10.1177/0165025420965737>

Yavuz, O. (2018). Ergenlik döneminde internet bağımlılığının okul başarısı üzerinde etkileri. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(15), 1056-1080.

<https://doi.org/10.26466/opus.426914>

Yavuzer, H. (2010). *Doğum öncesinden ergenlik sonuna, çocuk psikolojisi*. (20. baskı). Remzi Kitapevi.

Ye, X. L., Zhang, W., & Zhao, F. F. (2023). Depression and internet addiction among adolescents: a meta-analysis. *Psychiatry Research*, 326, 115311.

<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2023.115311>

Yumru, H. (2020). *Erken ergenlik dönemindeki çocuklarda internet bağımlılığını önlemede oyun temelli programın etkisi*. (Yayın no: 654388) [Yüksek lisans tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi] YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Yücel, D., & Vogt-Yuan, A. S. (2016). Parents, siblings, or friends? Exploring life satisfaction among early adolescents. *Applied Research Quality Life*, 11(4), 1399-1423.

Young, J. E., (1982). *Loneliness, Depression and Cognitive Therapy: Theory and Application*. Loneliness: a sourcebook of current theory, research and therapy, Editör: Peplau, In. L. A. and Perlman, D, New York: Wiley.

Young, K.S. (1996). Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *Cyber Psychology & Behaviour*, 1(3), 237-244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>

Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237-244.

<https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>

Young, K. S. (1999). Internet addition: symptoms, evaluation, and treatment. In L. VandeCreek & T. L. Jackson (Eds.), *Innovations in clinical practice*. Sarasota: Professional Resource Press.

Young, K.S. & Case, C.J. (2004) Internet abuse in the workplace: new trends in risk management. *Cyber Psychology & Behavior*, 7, 105-111.

<https://doi.org/10.1089/10949310432282017>

Young, K. S. (2007). Cognitive behavior therapy with internet addicts: Treatment outcomes and implications. *Cyberpsychology & Behavior*, 10(5), 671-679.

<https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9971>

Yu, L. , & Shek, D. T. L. (2013). Internet addiction in Hong Kong adolescents: A three-year longitudinal study. *Journal of Pediatric & Adolescent Gynecology*, 26(3), S10–S17. <https://doi.org/10.1016/j.jpag.2013.03.010>

Zarrett, N. & Eccles, J. (2006). The passage to adulthood: challenges of late adolescence. *New directions for youth development*, 2006(111), 13-28.

<https://doi.org/10.1002/yd.179>

- Zhou, S. J., Zhang, L. G., Wang, L. L., Zuo, Z. C., Wang, J. Q., Chen, J. C. & Chen, X. J. (2020). Prevalence and socio-demographic correlates of psychological health problems in Chinese adolescents during the outbreak of COVID-19. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 29, 749–758.
- Zorbaz, O. (2013). *Lise öğrencilerinin problemleri internet kullanımının sosyal kaygı ve ekran ilişkileri açısından incelenmesi*. Yayın no: 339100) [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi] YÖK Ulusal Tez Merkezi.



EKLER

Ek 1. Yönetim Kurulu Kararı

 İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ	YÖNETİM KURULU KARARI FORMU	Doküman No	İNÜ-KYS-FRM-002
		Yayın Tarihi	19.08.2019
		Revizyon No	
		Revizyon Tarihi	
		Sayfa No	

YÖNETİM KURULU KARARI		
Toplantı Tarihi	Toplantı Sayısı	Karar Sayısı
09.12.2021	57	2021/57-12

Enstitümüz, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bilim Dalı tezli yüksek lisans programı öğrencisi **İsmail KARATAŞ'ın**, tez konusunun belirlenmesine ilişkin, Ana Bilim Dalı Başkanlığının 09.12.2021 tarih ve 118283 sayılı yazısı ve ekleri görüşüldü.

Yapılan görüşmelerden sonra, ilgili Bilim Dalı, tezli yüksek lisans programı öğrencisinin, Dr. Öğr. Üyesi Nilgün ÖZTÜRK danışmanlığında hazırlanmış olduğu "**Ortaokul Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Yalnızlık ve Mutluluk İle İlişkinin İncelenmesi**" başlıklı tez önerisinin "İnönü Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği" nin 10. Maddesi uyarınca kabulüne oybirliği ile karar verildi.

Ek 2. Etik Kurul Kararı

Evrak Tarih ve Sayısı: 14/02/2022-E.145779

T.C. İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE ETİK KURULU Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma Etik Kurulu		
Oturum Tarihi : 10/02/2022	Oturum Sayısı : 3	Karar Sayısı : 2022/3-20
Etik Açından Uygun		
Çalışma Adı	Ortaokul Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Yalnızlık ve Mutluluk İle İlişkisinin İncelenmesi	
Araştırmacılar	Yükseklisans Öğrencisi İSMAİL KARATAŞ (Yürüttücü) Dr.Öğretim Üyesi Nilgün Öztürk (Danışman)	
Başkan Kurul Üyesi Prof.Dr. Hüseyin Suphi ERDEM Başkan Yardımcısı Kurul Üyesi Prof.Dr. Mustafa ARSLAN Kurul Üyesi Prof.Dr. Mehmet GÜNGÖR Kurul Üyesi Prof.Dr. Süleyman ÇALDAK Kurul Üyesi Prof.Dr. Nesrin SİS Kurul Üyesi Prof.Dr. Mehmet ÜSTÜNER Kurul Üyesi Prof.Dr. Lutfiye ÖZDEMİR Sekreter Hatice CİHAN		

Ek 3. Araştırma İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 15/03/2022-E.40350



T.C.
ADİYAMAN VALİLİĞİ
İl Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-67610468-774.99-45624177
Konu : Araştırma Uygulama izni

14.03.2022

DAĞITIM YERLERİNE

- İlgi: a) İnönü Üniversitesi Öğrenci İşleri Daire Başkanlığının 23.02.2022 tarih ve 149009 sayılı yazısı.
b) Valilik Makamının 11.03.2022 tarih ve 45542695 sayılı Makam Oluru.

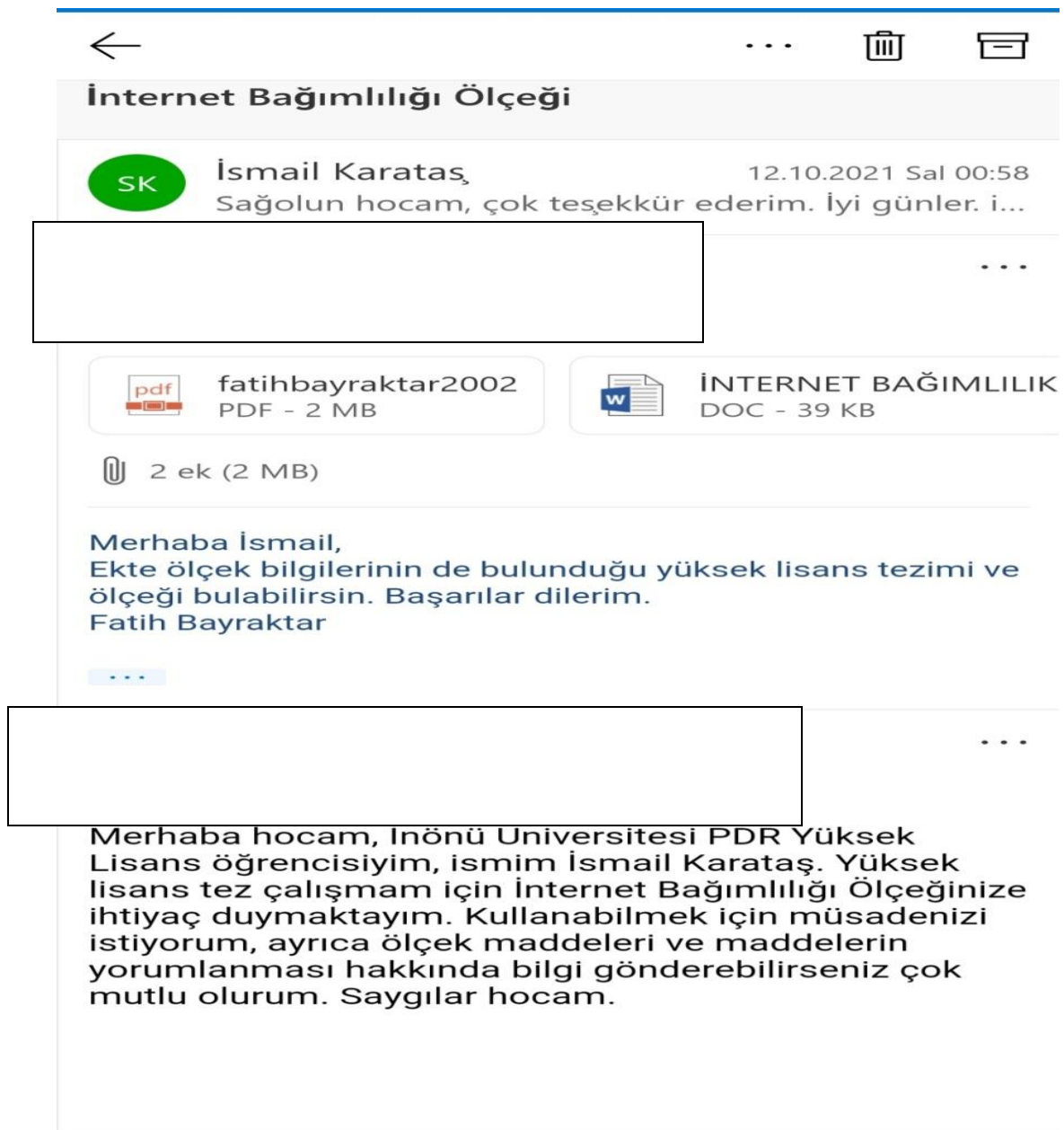
İlgi (a) yazıya istinaden, İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi İsmail KARATAŞ'ın tez çalışması kapsamında Dr. Öğretim Üyesi Nilgün ÖZTÜRK danışmanlığında İlimiz Merkezindeki Ortaokul öğrencilerine yönelik "Ortaokul Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Yalnızlık ve Mutluluk ile İlişkisinin İncelenmesi" Konulu Araştırma- anket uygulamasını okul müdürlüklerinin sorumluluğu ve gözetiminde eğitim öğretimi aksatmayacak şekilde yapması ile ilgili Valilik Makamının ilgi (b) Oluru yazımız ekinde gönderilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini arz/rica ederim.

Ramazan AŞCI
İl Milli Eğitim Müdürü

Ek: Valilik Makam Oluru ve ekleri

Ek 4. Ölçek Kullanım İzinleri





Okul Çocuklarının Mutluluk Envanteri



11.10.2021 Pzt 02:47

Sağolun hocam, çok teşekkür ederim, iyi günler i...



...

11.10.2021 Pzt 02:39



Okul Çocuklarının Mutluluk E...
DOCX - 21 KB



İOJES 2014
PDF - 752 KI



2 ek (773 KB)

Merhabalar,

Ekte ölçeği, geçerlik ve güvenirliğini gönderiyorum. İyi çalışmalar.



Karataş,
yazdı:
PDR Yüksek Lisans
Yüksek lisans tez

çalışmam için Okul Çocuklarının Mutluluk Envanterinize ihtiyaç duymaktayım. Kullanabilmek için müsademenizi istiyorum, ayrıca ölçek maddeleri ve maddelerin yorumlanması hakkında bilgi gönderebilerseniz çok mutlu olurum. Saygılar hocam.



Çocuklar için yalnızlık ölçeği

[Redacted]

11.11.2021 Per 04:41

Çok sağolun hocam, saygılar. iPhone'umdan gön...

[Redacted]



11.11.2021 Per 02:28

Sevgili İsmail elbette araştırmanızda Çocuklar İçin Yalnızlık Ölçeği'ni kullanabilirsiniz. Çalışmalarınızda kolaylıklar ve başarılar dilerim.



[Redacted]



Merhaba Alim hocam, kusura bakmayın rahatsız ediyorum. İnönü üniversitesinde yüksek lisans yapmaktayım, ismim İsmail Karataş. İzniniz olursa çalışmamda Çocuklar İçin Yalnızlık Ölçeğinizi kullanmak istiyorum, saygılar hocam.

Ek 5. Veri Toplama Aracı

Kişisel Bilgi Formu

Sevgili öğrenciler,

Bu çalışma ile sizlerin günlük yaşamınıza dair durumunuz incelenmektedir. Lütfen her maddeyi dikkatli bir şekilde okuyarak, kendinize uygun bulduğunuz bir seçeneği işaretleyiniz. Cevaplarınız sadece araştırma amacıyla kullanılacak ve bilgiler saklı tutulacaktır. Lütfen size en uygun seçeneğin yanına (X) işareti koyun ve hiçbir maddeyi boş bırakmayınız. Yardımcı olduğunuz ve içtenlikle yanıtladığınız için teşekkür ederim.

İ

Cinsiyetiniz : () Kız () Erkek

1. Sınıfınız: () 5. Sınıf () 6. Sınıf () 7. Sınıf () 8. Sınıf

2. Yaşınız:

3. Babanızın Öğrenim Düzeyi : () Okur yazar () İlkokul () Ortaokul

() Lise () Yüksekokul ve üstü

4. Annenizin Öğrenim Düzeyi: () Okur yazar () İlkokul () Ortaokul

() Lise () Yüksekokul ve üstü

5. Aşağıdakilerden hangisi bir önceki dönem okul başarı durumunuza uygundur?

() Zayıf dersim vardı () Zayıfsız geçtim () Teşekkür belgesi aldım () Takdir belgesi aldım

6. Aşağıdakilerden hangisi ailenizin ekonomik durumuna uygundur?

() Kötü () Orta () İyi () Çok iyi

7. İnternete girmek için genellikle hangi aracı kullanırsınız:

() Bilgisayar () Tablet () Cep telefonu () Diğer

8. İnterneti günlük kaç saat kullanıyorsunuz?

() Günde 0-1 saat arası () Günde 1-3 saat arası () Günde 3-5 saat arası
() Günde 5 saatten fazla

9. İnterneti hangi amaçla kullanıyorsunuz?

() Oyun () Film, video ve müzik () Sosyal ağlar(facebook, instagram, v.b.)
() Araştırma-Ödev () Diğer.....

İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ)

Aşağıdaki soruların doğru veya yanlış cevabı yoktur, lütfen boş bırakmadan her soruda size en uygun seçeneği işaretleyiniz:

	Hiçbir zaman	Nadiren	Arada sırada	Çoğunlukla	Çok sık	Devamlı
1. Ne sıklıkla planladığınızdan daha fazla süre internette kalıyorsunuz?						
6. Ne sıklıkla okula devamanız internette dolaylı olumsuz etkilenir?						
9. Ne sıklıkla okuldaki ders notlarınız ve ödevleriniz internette kalma sürenizden olumsuz yönde etkilenir?						
12. Ne sıklıkla internetsiz hayatın, sıkıcı, boş ve eğlencesiz olacağını düşünürsünüz?						
15. İnternette olmadığınız zamanlarda ne sıklıkla interneti düşünür veya internete girmeyi hayal edersiniz?						
20. Ne sıklıkla internette olmadığınızda kendinizi çökmüş, aksi veya sinirli hissedip, internete girince rahatlarsınız?						

Çocuk Temelli Yalnızlık Ölçeği 5-8. Sınıflar Formu (ÇTYÖ)

Aşağıdaki soruların doğru veya yanlış cevabı yoktur, lütfen boş bırakmadan her soruda size en uygun seçeneği işaretleyiniz:

	Benim için her zaman doğru	Benim için çoğunlukla doğru	Benim için bazen doğru	Benim için doğru değil	Benim için hiç doğru değil
2. Sınıfta konuşabileceğim kimse yok**					
7. Sınıfımda birçok arkadaşım var					
10. Spor yapmayı severim*					
13. Okulda birlikte oynayabileceğim kimse yok**					
18. Resim yapmayı ve boyamayı severim*					
21. Arkadaşlarım tarafından oldukça sevilen biriyim					
23. Sınıfta hiç arkadaşım yok**					

* Dolgu maddeleri **Tersinden puanlanacak maddeler

Okul Çocuklarının Mutluluk Envanteri (OÇME)

Aşağıda, **okulda son bir haftada boyunca** hissettiğiniz ya da düşündüğünüz bazı şeyler ifade edilmektedir. Her bir cümleyi okuduktan sonra 1 ile 4 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak size en uygun cevabı işaretleyiniz.

	Okuldaki son bir hafta boyunca:	Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1	Çok enerji doluydum	1	2	3	4
5	Üzgündüm	1	2	3	4
11	Olumlu hissettim	1	2	3	4
19	Çalışmaya istekliydim	1	2	3	4
24	Mutsuzdum	1	2	3	4
29	Korkmuş hissettim	1	2	3	4
30	Diğer insanlarla birlikte olmak hoşuma gitti	1	2	3	4