

**T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI,
YALNIZLIK DÜZEYİ VE SÜREKLİ ÖFKE ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Nihan ARDA

**Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji**

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Mehmet Zihni SUNGUR

İSTANBUL – 2021

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI,
YALNIZLIK DÜZEYİ VE SÜREKLİ ÖFKE ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Nihan ARDA

Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji

“Bu tez 07/05/ 2021 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oy birliği ile kabul edilmiştir.”

JÜRİ ÜYESİ	KANAATI	İMZA
Prof.Dr. Mehmet Z.Sungur		
Dr.Burcu Sevim		
Dr. Özlem Şahin		

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulmuştur. Başkalarının eserlerinden yararlanma söz konusu olduğunda belirtilmiştir. Bu çalışmanın daha önce başka bir kurumda yapılmadığını, herhangi bir kurum tarafından yayınlanmadığını beyan ederim.

Nihan ARDA

07/05/2021

ÖNSÖZ

Tezimin yazım aşamasında desteklerini esirgemeyen danışmanım Sayın Mehmet Z.Sungur'a, bu alanda öğrenme isteğimi her geçen gün arttıran,fikirleriyle bana destek veren Sayın Dr. Tahir Özakkaş'a, bitmeyen öğrenim hayatımda bana her zaman destek veren anneme,babama ve sevgili ağabeyime teşekkürlerimi sunarım.

Nihan ARDA

07/05/2021

İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

KISALTMALAR	i
TABLO LİSTESİ	ii
ŞEKİL LİSTESİ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: İNTERNET BAĞIMLILIĞI KAVRAMI	7
1.1. İnternet Kavramı	7
1.2. Bağımlılık Kavramı	8
1.3. İnternet Bağımlılığının Tanımı ve Kriterleri	10
1.3.1. Goldberg’ın Kriterleri	11
1.3.2. Suler’in Kriterleri	13
1.3.3. Beard ve Wolf’un Kriterleri	14
1.3.4. Shapira’nın Kriterleri	15
1.4. İnternet Bağımlılığının Türleri	15
1.4.1. Sosyal Ağ Bağımlılığı	15
1.4.2. Sanal İlişki Bağımlılığı	16
1.4.3. Online Oyun Bağımlılığı	17
1.5. İnternet Bağımlılığının Etkileri	17
1.5.1. İnternet Bağımlılığının Fiziksel Etkileri	17
1.5.2. İnternet Bağımlılığının Psikolojik Etkileri	18
1.5.3. İnternet Bağımlılığının Sosyal Etkileri	18
1.5.4. İnternet Bağımlılığının Bilişsel Etkileri	18
BÖLÜM 2: YALNIZLIK DÜZEYİ VE ÖFKENİN KAVRAMSAL ÇEVÇEVESİ	19
2.1. Yalnızlık Kavramı	19
2.1.1. Yalnızlığın Tanımı	19
2.1.2. Yalnızlıkla İlgili Kuramsal Yaklaşımlar	21
2.1.2.1. Bilişsel Yaklaşım	21
2.1.2.2. İlişkisel Kültürel Yaklaşım	22
2.1.2.3. Duygu Odaklı Terapi	24
2.1.3. Yalnızlığın Boyutları	26
2.1.3.1. Duygusal Yalnızlık	26
2.1.3.2. Triad Yalnızlığı	26
2.1.3.3. Sosyal Yalnızlık	26

2.1.3.4. Gizli Yalnızlık	27
2.2. Öfke Kavramı	27
2.2.1. Öfkenin Tanımı	27
2.2.2. Öfkenin Boyutları	29
2.2.2.1. Fizyolojik Boyut	29
2.2.2.2. Bilişsel- Duygusal Boyut	30
2.2.2.3. Davranışsal Boyut	30
2.2.3. Öfkenin Nedenleri	30
2.2.3.1. İçsel Nedenler	31
2.2.3.2. Dışsal Nedenler	31
2.3. İnternet Bağımlılığı ve Yalnızlık İlişkisi Üzerine Yapılmış Araştırmalar	31
2.4. İnternet Bağımlılığı ve Öfke İlişkisi Üzerinde Yapılmış Araştırmalar	33
BÖLÜM 3: YÖNTEM	37
3.1. Araştırmanın Temel Soruları	37
3.2. Araştırmanın Hipotezleri	37
3.3. Evren ve Örneklem	37
3.4. Ölçeklerin Genel Bilgileri	37
3.4.1. İnternet Bağımlılığı Ölçeği	37
3.4.2. Durumluk - Sürekli Öfke Ölçeği	38
3.4.3. Yalnızlık Ölçeği	39
3.5. Verilerin Analizi	39
BÖLÜM 4. BULGULAR	40
4.1. Üniversite Öğrencilerinin Kişisel Bilgilerine Yönelik Bulgular	40
4.1.1. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Durumu Dağılımı	40
4.1.2. Üniversite Öğrencilerinin Eğitim Durumu Dağılımı	40
4.1.3. Üniversite Öğrencilerinin İnternet Kullanım Sıklığı Durumu Dağılımı	41
4.1.4. Üniversite Öğrencilerinin Ne Kadar Zamandır İnternet Kullanma Durumu Dağılımı	41
4.1.5. Üniversite Öğrencilerinin İnterneti En Çok Hangi Amaçla Kullanma Durumu Dağılımı	42
4.2. Araştırma Değişkenlerine Yönelik Bulgular	44
4.2.1. Pearson Korelasyon Analizi ve Hipotez Değerlendirmesi	46
4.2.2. Regresyon Analizi ve Hipotez Değerlendirmesi	48
4.3. Üniversite Öğrencilerinin Kişisel Bilgileri ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular	50
SONUÇ VE ÖNERİLER	56
KAYNAKÇA	61
EKLER	69
ÖZGEÇMİŞ	75

KISALTMALAR

ABD	: Amerika Birleşik Devletleri
APA	: Amerikan Psikiyatri Birliği
ARPA	: Advanced Research Projects Agency
DSM	: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
ICD	: International Classification of Diseases
MEB	: Milli Eğitim Bakanlığı
ODTÜ	: Orta Doğu Teknik Üniversitesi
SSCB	: Sovyet Sosyalist Cumhuriyetler Birliği
TDK	: Türk Dil Kurumu
TÜBİTAK	: Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu
TÜVEKA	: Türkiye Üniversiteler ve Araştırma Kurumları Ağı

TABLO LİSTESİ

Sayfa No.

Tablo 1: Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Durumu Dağılımı Yüzde Oranları Tablosu	40
Tablo 2: Üniversite Öğrencilerinin Eğitim Durumu Dağılımı Yüzde Oranları Tablosu	40
Tablo 3: Üniversite Öğrencilerinin İnternet Kullanım Sıklığı Durumu Dağılımı Yüzde Oranları Tablosu	41
Tablo 4: Üniversite Öğrencilerinin Ne Kadar Zamandır İnternet Kullanma Durumu Dağılımı Yüzde Oranları Tablosu	42
Tablo 5: Üniversite Öğrencilerinin En Çok Hangi Amaçla İnternet Kullanma Durumu Dağılımı Yüzde Oranları Tablosu	43
Tablo 6: Araştırma Değişkenlerine İlişkin Betimsel Analizi Sonuçları	45
Tablo 7: İnternet Bağımlılığı, D Sürekli Öfke ve Yalnızlık Arasındaki İlişkilere Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	47
Tablo 8: Sürekli Öfke ve Yalnızlığın İnternet Bağımlılığı Üzerindeki Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları	49
Tablo 9: Cinsiyet ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları	50
Tablo 10: Eğitim Durumu ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları	51
Tablo 11: İnternet Kullanma Sıklığı Durumu ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	53
Tablo 12: Ne zamandır internet Kullandığı Durumu ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	54

ŞEKİL LİSTESİ

Sayfa No.

Şekil 1: Bağlanma ve Kopukluk Döngüsü.....	23
--	----

ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü - Yüksek Lisans Tez Özeti

Tezin Başlığı: Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı, Yalnızlık Düzeyi ve Sürekli Öfke Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Tez Sahibi: Nihan ARDA

Danışman: Prof.Dr.Mehmet Z.SUNGUR

Kabul Tarihi: 07.05.2021

Sayfa Sayısı: viii (ön kısım) + 69 (tez) + 7

(ek)

Anabilimdalı: Psikoloji

Bilim Dalı: Klinik Psikoloji

Bu çalışmanın konusu üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı, yalnızlık düzeyi ve sürekli öfke arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu çalışmada üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı belirlenecek, internet bağımlılığı, yalnızlık ve öfke arasında bir ilişki olup olmadığı ölçülmeye çalışılacaktır. Tezin amacı; elde edilen veriler ışığında üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı, yalnızlık ve öfke arasından anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını yordamaktır. Bu amaç doğrultusunda İstanbul ilinde ikamet eden 153 Üniversite öğrencisi ile anket uygulaması yapılmıştır.

Yapılan araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyleri arttıkça sürekli öfke düzeylerinin de arttığı, internet bağımlılığı düzeyleri arttıkça yalnızlık düzeylerinin ise azaldığı,

sürekli öfke düzeyleri arttıkça yalnızlık düzeylerinin ise azaldığı belirlenmiştir. Buna ek olarak İki günde bir internet kullanan üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyinin daha yüksek olduğu ve üç günde bir ve daha az internet kullanan üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyinin en düşük olduğu, üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini etkilerken sürekli öfke, öfke dışı, öfke içi, öfke kontrol ve internet bağımlılığı düzeylerini etkilemediği, üniversite öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke dışı düzeylerini etkilerken öfke içi, öfke kontrol, internet bağımlılığı ve yalnızlık düzeylerini etkilemediği belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: internet bağımlılığı, yalnızlık, öfke düzeyi, üniversite öğrencileri

ABSTRACT

İstanbul Kent University, Institute of Social Sciences – Abstract of Master’s Thesis

Title of the Thesis: The Examination of the Relationship Between Internet Addiction, Loneliness Level and Anger in University Students

Author: Nihan ARDA

Supervisor: Prof. Dr. Mehmet Z.SUNGUR

Date: 07.05.2021

Nu. of pages:viii (pre text) + 69 (main body) + 7 (App.)

Department: Eğitim

Subfield:Klinik Psikoloji

The subject of this study is the examination of the relationship between internet addiction, loneliness level and anger in university students. In the study, internet addiction will be identified amongst university students, and it will be tried to determine whether there is a relationship between internet addiction, loneliness and anger. The aim of the dissertation is to predict whether there is a significant relationship between internet addiction, loneliness, and anger among university students considering the data obtained. In accordance with this purpose, a questionnaire application was conducted with 153 university students who reside in Istanbul.

According to the research results, the increase in university students’ internet addiction level, increases their state trait anger level, and loneliness levels decrease as internet addiction levels increase, and as state trait anger levels increase, the loneliness levels decrease. In addition, it was determined that university students who use the internet every two days have higher loneliness and university students who use the internet every three days and less have the lowest level of loneliness. While the loneliness levels of university students are affected, their anger, anger-out, anger-in, anger control and internet addiction levels are not affected. It has been determined that the level of state trait anger and anger control, internet addiction and loneliness are not affected while their state trait anger and anger-out levels are constantly affected.

Keywords: internet addiction, loneliness, anger level, university students

GİRİŞ

Çalışmanın Konusu

İnternet, teknolojik gelişmelerin hızla artması ve yaşam tarzının değişmesi sonucunda bireylerin günlük yaşamında her an ve her yerden kolay bir şekilde ulaşabildikleri vazgeçilmez bir bilgi erişim aracına dönüşmüştür. İnternet, bilgiye hızlı bir şekilde erişme ve iletişim kurma amacındaki dünya üzerinde yer alan milyonlarca bağlantının ortak bir protokol kapsamında iletişim kurmalarını ve birbirleriyle kaynak paylaşımında bulunmalarını sağlayan bir ağ olarak tanımlanmaktadır. Bireyler internetin hayatlarının merkezinde yer almasıyla birlikte arzu ettikleri her tür bilgiye hızla ulaşabilmekte, alışveriş yapabilmekte, iletişim kurabilmekte, gazete okuyabilmekte, müzik dinleyebilmekte, film veya dizi izleyebilmekte ve fatura ödeyebilmektedirler. Bunun yanı sıra bireyler internet aracılığıyla oyun oynayabilmekte, uzaktan bir eğitim programına dahil olarak yüksek lisans veya doktora derecesi alabilmekte ve arzu ettikleri şehirde ya da ülkede bir psikolojik danışman veya psikiyatristten çevrimiçi psikolojik danışma hizmeti gibi pek çok hizmeti kolaylıkla alabilmektedirler. Günümüzde her evde aile üyelerinin sayısı kadar bilgisayar, akıllı telefon ve tablet kullanılmaya başlanmıştır. Bu cihazlar bireylerin yaşamının ayrılmaz birer parçasına dönüşmüştür. Bilişim alanında yaşanan bu değişimler bireylerin yaşam tarzında da bazı değişikliklere yol açmıştır. İnternetle birlikte yaşamın her alanına yerleşen bu hizmetlerin hızla yaygınlaşması, teknoloji alanındaki rekabet artmasını ve her geçen gün bireylere yeni olanaklar sunulmasını sağlamıştır. Bu değişime örnek olarak Almanya öncülüğünde geliştirilen dördüncü sanayi devrimi olarak da nitelendirilen endüstri 4.0 teknolojisi gösterilebilmektedir. Söz konusu yenilik aracılığıyla artık canlı ve cansız her çeşit nesnenin internet bağlantıları ile başka nesnelerle iletişime ve etkileşime geçebilmesi sağlanmıştır. İnternet ile geliştirilen teknolojilerin bireylerin yaşamlarında, ilişkilerinde ve davranışlarında değişikliklere yol açması ise olağan bir sonuç olarak görülmektedir.

Yapılan bilimsel çalışmalarda yalnızlığın çağımızın temel sorunlarından biri olarak nitelendirildiği görülmektedir. Rahman ve ark. (2012) tarafından yürütülen çalışmada üniversite öğrencilerinde kendini yalnız hisseden öğrencilerin oranının %25 düzeyinde olduğu saptanmıştır. Türkiye’de Yalaz Seçim ve ark. (2014)’nın üniversite öğrencileri

ile yaptıkları çalışma sonucunda öğrencilerin %54'lük kısmının ortalamanın üzerinde bir yalnızlık seviyesine sahip oldukları belirtilmiştir.

Literatür incelendiğinde yalnızlık kavramının farklı tanımlarının yapıldığı görülmektedir. Bu alanda yürütülen çalışmaların öncüsü olan Sullivan (1953) tarafından yalnızlık kavramı, bireyin yakınlık kurma gereksiniminin doyurulmadığı durumlarda ortaya çıkan ve bireyin kendisini kötü hissetmesine sebep olan duygular bütünü olarak tanımlanmaktadır. Sullivan (1953)'ın da vurguladığı gibi bireyin mutluluğu için yakınlık kurma ihtiyacı son derece önemlidir.

Young (1982) ise yalnızlık kavramını bilişsel davranışçı bir bakış açısıyla tanımlamaktadır. Bu çerçevede yalnızlık duygusunu, bireyin gerçekte var olmayan ilişkilerine veya var olduğu halde birey tarafından yeterli görülmeyen ilişkilerine psikolojik zorlanmanın da eklendiği bir durum olarak nitelendirmektedir.

Söz konusu tanımlardan anlaşılacağı üzere yalnızlık duygusu yalnızca nicelik olarak arkadaş yokluğu olarak görülmesinin yanı sıra bir nitelik sorunu olarak da görülmektedir. Diğer bir anlatımla bireylerin kendilerini yalnız hissetmelerine sadece arkadaşlık kuracağı kişinin var olmaması neden olmamaktadır. Bunun yanı sıra birey kurmuş olduğu ilişkiler ile ilgili düşünmesi ve ilişki niteliğini değerlendirmesi de yalnızlık duygusunda bilişsel süreçlerin önemini ortaya koymaktadır.

Young (1996)'a göre internet bağımlılığı, patolojik kumar oynamaya benzer ve sarhoş edici bir madde kullanımını içermeyen bir dürtü kontrol bozukluğu olarak ifade edilmektedir. Yazarın ifadelerine göre bağımlılık geliştiren kişi internete karşı kaygı geliştirmekte, internet kullanım süresini kontrol altına almak ya da azaltmak için başarısız girişimlerde bulunmakta, internette planlanan süreden daha fazla zaman harcamaktadır. Bu kişi aynı zamanda internette geçirdiği süreyi azaltmak istediği zaman huzursuzluk hissetmekte, depresyona girebilmekte, meslek hayatındaki ya da eğitim hayatındaki sorumluluklarını aksatmakta, internette geçirdiği zaman ile ilgili ailesine veya arkadaşlarına yalan söylemektedir. Bu kişiler için internet genellikle sorunlarından ya da yalnızlık duygusu gibi arzu edilmeyen duygulardan kaçmak için bir araç olarak görülmektedir.

Bilişsel Davranışçı Yaklaşımına yönelik olarak çalışmalar yürüten Davis (2001)'a göre internet bağımlılığı yakın ve uzak olarak iki tür sebepten kaynaklanmaktadır. Bu

çerçevede uzak nedenler olarak bireyin kişisel özellikleri veya sahip olduğu alışkanlıklar gösterilmektedir. Bunlar genellikle kişinin depresyona yatkınlığı madde bağımlılığı gibi internet bağımlılığı ile paralellik gösteren nitelikler ya da alışkanlıklar olarak ifade edilmektedir. Buna ek olarak yakın nedenlerin kişinin sahip olduğu çarpıtılmış bilişler olduğu belirtilmektedir. Bahsi geçen çarpıtılmış bilişler kişinin kendisine ya da dış dünyaya yöneliktir. Kişi kendisine yönelik çarpıtılmış bilişlere sahip olduğunda interneti kendisi ile ilgili olumlu dönütler alabilmek amacıyla kullanmaktadır. Bunun yanı sıra kişi dış dünyaya yönelik çarpıtmalara sahip olduğunda ise kendisine yalnızca sanal ortamda saygı duyulduğunu düşünmektedir. Bu kişiler interneti tek arkadaşı olarak görmektedir.

İnsan doğumdan itibaren hayata haz almaya yönelik başlamakta ve büyüdükçe haz duygusunun karşısına bazı engellenmeler çıkmaktadır. Bireyin haz almasına engel olacak bir olay ya da durum yaşandığında bireyde öfke duygusu ortaya çıkmaktadır. Öfke duygusunun hem sağlıklı hem de normal olduğu bilinmektedir. Fakat öfke duygusunun şiddet ve saldırganlık biçiminde dışarıya yansıtılması son derece sağlıksızdır. Öfke duygusunun iyi bir şekilde tanınması, uygun başa çıkma becerilerinin geliştirilmesi ise bireyin bedensel sağlığının iyileştirilmesi ve bazı ruhsal problemlerin tedavi edilmesi açısından son derece önemlidir. Öfke duygusunun sağlıklı bir şekilde kontrol edilemeyerek karşı tarafa yansıtıldığı durumlarda söz konusu duygu saldırganlığa dönüşebilmektedir.

Birey doğumundan itibaren pek çok farklı dönemlerden geçmektedir. Ergenlik dönemi ise söz konusu dönemlerin en önemlilerinden biridir. Bu dönemde fiziksel büyüme, cinsel gelişim ve psikososyal değişimler yoğun biçimde yaşanmaktadır. Ergenler bu dönemde duygularını kontrol altında tutamayabilirler. Bu dönemde özellikle diğer bireyler tarafından ergene, ergen tarafından diğer bireylere ve yine ergenin kendisine yöneltmiş olduğu öfke duygularının birbirine karıştığı görülmektedir. Bu dönemde öfke, ergenler açısından önem arz eden duygusal ifadelerden biridir. Öfke duygusunun uygun yöntemlerle açığa çıkarılmadığı ya da ifade edilemediği durumlarda ise ergende fiziksel, sosyal ve ruhsal problemler ortaya çıkabilmektedir. Çoğunlukla ergenler öfkeyi yaratan kişi ile olan ilişkilerinden ya da içinde bulunduğu şartlardan ötürü öfkelerini saklamak veya geciktirmek mecburiyetinde kalabilirler. Bu tarz durumlarda ergenler öfke ve saldırganlık duygularını kendilerine yöneltebilirler. Bunun yanı sıra ergenler öfke ve

saldırganlık duygularını kendilerini güçlü hissettikleri çevrelerde, güçsüz gördükleri diğer kişilere de yansıtabilirler. Bahsi geçen yansıtmanın günümüzde sosyal ortamlarda internet vasıtasıyla gerçekleşebildiği görülmektedir. Çünkü günümüzde internet ve bilgisayar gibi araçlar ergenlere iletişim kurma ve kendini ifade etme konusunda sınırsız olanaklar sunmaktadır. Günümüzde bilgisayarı olan hane sayısındaki artışa paralel olarak internet kullanımının da artış gösterdiği görülmektedir. Bu nedenle yeni bir çağın başlangıcı olarak görülen ve yaşamda vazgeçilmez bir araç haline dönüşen internet ile beraber çeşitli riskler de ortaya çıkmaktadır. Bu riskler arasında bağımlılık türlerinden biri olan internet bağımlılığı da yer almaktadır. Bağımlılık, bir fizyolojik ihtiyaç olmadan ve kullanımın amacında tedaviyi içermeyen aynı zamanda kullanımın giderek arttığı durumları tanımlamak için kullanılmaktadır. Geçmiş dönemlerde bağımlılık kavramı söz konusu olduğunda ilk akla gelen alkol ve uyuşturucu bağımlılığı olmaktadır. Ancak günümüzde bağımlılık denildiğinde ilk akla gelen teknolojinin yanlış kullanımı sebebiyle ortaya çıkan internet bağımlılığı olmaktadır. TÜİK 2016 yılının Nisan Ayında bir araştırma gerçekleştirmiştir. Bu araştırma, Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması olarak geçmektedir. Araştırma çerçevesinde 16-24 yaş grubundaki gençlerin internet kullanımının %87,5 oranına ulaştığı ortaya çıkarılmıştır. Bu kapsamda internet kullanım amaçlarına göre dağılım incelenmiştir. Dağılımın %82,4'lük kısmının sosyal medya üzerinden profil oluşturma, mesaj gönderme veya fotoğraf, video vb. içerik paylaşma gibi kategorileri olduğu belirtilmiştir.

Çalışmanın Önemi

Teknolojiyle birlikte insan hayatı kolaylaşmış ve bireylerin işlerini daha az enerji ve zaman harcayarak yapmaya başlamışlardır. Teknolojinin yaşamı yeniden şekillendirmesi sonucunda farklılaşan benliklerin, teknolojinin esareti altında kalmak gibi büyük bir tehlike ile karşı karşıya kaldıkları belirtilmektedir. Söz konusu durumu yaşamın erken dönemlerinde teknolojik aletler ile son derece az bir düzeyde ilgilenmiş olan yetişkin bireylerin kontrol altında tutmaları daha kolaydır. Ancak günümüz çocukları gibi doğdukları andan itibaren yaşamlarının her anında teknolojik cihazların yer aldığı bir çocuğun kontrol altında tutmasının daha güç olduğu görülmektedir. Gelişen teknolojiyle birlikte internet yıllar içerisinde bireylere sunmuş olduğu çeşitli hizmetler aracılığıyla radyo, televizyon ve yazılı medyayı geride bırakarak en güçlü iletişim aracı haline

dönüşmüştür. İnternet erişiminin bu kadar ucuz, kolay ve hızlı olması ve kullanımın kısa bir süre içerisinde hızla yaygınlaşması gibi durumlar bireylerde aşırı kullanım isteği oluşturmuştur. Bahsi geçen patolojik kullanım ise yeni bir kavram olan internet bağımlılığıdır. İnternet bağımlılığı kavramı olarak bunu kullanan ilk kişi Goldberg'dir. Gündeme ilk kez 1996 yılında getirmiştir. Young (2004)'un ifadelerine göre, kişinin aşırı internet kullanma isteğini engelleyememesi sonucunda internete girmeden geçirilen vaktin önemini kaybetmesi, yoksun kaldığı zamanlarda saldırgan ve sinirli olması, bireyin iş hayatının, aile hayatının ve sosyal hayatının giderek bozulması gibi pek çok problem ortaya çıkmaktadır. Kontrolsüz internet kullanımı çoğunlukla okul çağındaki çocuklarda ve ergenlerde görülmektedir. Günümüzün önemli ve çözülmesi gereken toplumsal sorunları arasında kontrolsüz internet kullanımının ve internet bağımlılığının bireylerin sosyal ilişkilerini, akademik başarılarını, fiziksel ve psiko-sosyal gelişimlerini büyük oranda etkilemesi hususu da yer almaktadır.

Bu hususta elde edilen sayısal veriler çerçevesinde Türkiye'de internet kullanımının ve internet erişiminin her geçen yıl arttığı görülmektedir sayısal verilerle Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması (TÜİK, 2018) verilerine göre ise ülkemizde internet kullanımının en yoğun olduğu yaş grubunun 16-74 olduğu belirtilmektedir. Bu çerçevede internet kullanımının üniversite öğrencileri arasında da son derece yaygın olduğu gözlenmektedir. Üniversite öğrencilerinin ders saatlerinin daha esnek olması ve kampüslerde internet erişim olanağının bulunması, öğrencilerin teknolojiyi kullanmalarını çok daha kolay bir hale getirmektedir. Ancak internetin yaygın kullanımıyla birlikte bazı sorunlar ortaya çıkmaktadır. Üniversitede eğitim alan öğrenciler yeniliklere adapte olma, arkadaşlık ilişkileri kurma veya farklı bir gruba dahil olma ile ilgili problemler karşısında interneti bir sosyal destek kaynağı olarak görebilmektedirler. Bu durum internet kullanımının problemli bir hale gelmesine ve ileri bağımlılığın ortaya çıkmasına yol açmaktadır.

Sosyal var olma, bireyin sosyal ilişkilerinde kendini gösterme derecesi olarak tanımlanmaktadır. Sosyal var olma genç yetişkinlik çağının önemli bir ihtiyacı olarak görülmektedir. Bu hususta yürütülen araştırmalarda Facebook'un bireylere 'ben' olarak davranmak yerine 'biz' olabilme olanağı sunduğu görülmüştür. Bir başka anlatımla bireylerin Facebook kullanma amacı 'biz' olabilmektir. Bu nedenle söz konusu bireyler için ne yaptıkları ve profillerine ne yansıttıkları son derece önemlidir. Bireyler

paylaşımlarını bir topluluğa sergileyerek geri dönüş alabilmekte ve böylece grup içerisinde birey olarak kalabilmektedir (Cheung vd., 2010). Söz konusu ortamda bireylerin bir topluluğa ait olma ve onay görme ihtiyacının giderildiği görülmektedir. İnternet bağımlılığının gençler üzerinde yarattığı sosyal gelişimin gerilemesi, özgüven düşüklüğü ve saldırganlık gibi olumsuz faktörlerden dolayı çocukların ve ergenlerin ciddi risk altında olduğunu belirtilmektedir (Fuat ve Him, 2013; Gençer, 2011; Moreno ve Kolb, 2012; Tarı-Cömert ve Kayıran, 2010).

Bu çalışmaya özgün değer katan en önemli husus literatürde benzer bir çalışma olmamasıdır. Daha önce üniversite öğrencileri üzerine internet bağımlılığı ve yalnızlık ya da internet bağımlılığı ve öfke ilişkisi üzerine araştırma yapılmış olmasına rağmen üç değişkeni ve bu değişkenler arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma bulunmamaktadır.

Çalışmanın Amacı

Tezin amacı; elde edilen veriler ışığında üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı, yalnızlık ve sürekli öfke kavramları arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını ortaya koymaktır.

BÖLÜM 1: İNTERNET BAĞIMLILIĞI KAVRAMI

1.1. İnternet Kavramı

Tüm ağlar içerisindeki bilgisayarların birbirleri ile etkileşim kurmasını sağlayan bağlantılara ‘internet’ adı verilmektedir (Ellsworth & Ellsworth, 1996). TDK(2006) interneti; bilgisayar ağlarının birbirlerine bağlanması ile açığa çıkan, herhangi bir idarecisi ve kısıtlaması olmayan milletlerarası bilgi etkileşim ağı, şeklinde tanımlamaktadır.

İnternetin temeline baktığımız zaman Sovyet Sosyalist Cumhuriyetler Birliği ve rakibi Amerika Birleşik Devletleri arasındaki çekişme dikkatimizi çekmektedir. İlk yapay uydu olan Sputnik, Sovyet Sosyalist Cumhuriyetler Birliği tarafından 1957 yılında uzaya fırlatıldı. Daha sonra Amerika Birleşik Devletleri Savunma Bakanlığı’nda teknoloji ve ilimin orduya kazandırılması adına ‘ARPA’ -Advanced Research Projects Agency- projesini yapılandırıldığı bilinmektedir. Amerikan Hava Kuvvetleri 1962 senesinde Amerika Birleşik Devletleri’ne yapılabilecek muhtemel bir nükleer saldırıya karşı bir askeri bilgisayar ağı yaratmıştır. ARPA projesi söz konusu ağı yapılandırmış ve ARPENET adını almıştır (Bölükbaş, 2003).

Türkiye’deki ilk internet ağı 1986 senesinde kurulan TÜVEKA’dır. TÜVEKA’nın açılımı; Türkiye Üniversiteler ve Araştırma Kurumları Ağı, şeklindedir. Süreç içerisinde söz konusu ağın hafızası yeterli olmamaya ve gereksinimleri giderememeye başlamıştır. 1991 senesi sonunda ODTÜ -Orta Doğu Teknik Üniversitesi- ve TÜBİTAK internet teknolojisinde merkez ağın kurulması için harekete geçmiştir. Söz konusu alanda yapılan çalışmaların ardından kamu kuruluşlarının ve üniversitelerin kullanması için Orta Doğu Teknik Üniversitesi üzerinden açılan ağ ile internete erişim sağlanmıştır. Türkiye’de interneti ticari kuruluşlar ve hanelere yayılması 1996 senesinde TURNET aracılığı ile gerçekleşmiştir (Çagiltay, 1997). Son senelerde maliyetlerin yüksek olmaması ve ADSL bağlantıları aracılığı ile bağlanılabilen internet, hızlı bir şekilde yapılanmayı sürdürmektedir (Odabaşıoğlu, Öztürk, Genç, & Pektas, 2007, s. 46).

Kamu internete; internet servis sağlayıcı -ISS-, modem, bireysel bilgisayarlar ve tarayıcı aracılığıyla, belli bir ücret vererek bağlanabilmektedir. Bugünün dünyasında internet oldukça yaygın bir kitle etkileşim aracı olarak kullanılmaktadır. İnternet kullanıcıları, internet üzerinden gazete okumak, televizyondaki canlı yayınları internet üzerinden

seyretmek, üniversite eğitimi almak, alışveriş yapmak, oyun oynamak, video izlemek ve paylaşmak, müzik dinlemek gibi faaliyetleri gerçekleştirebilmektedirler (MEB, 2011).

1.2. Bağımlılık Kavramı

Latince bağımlılık kavramı ‘Addico’ -vermek- kökünden türemiştir ve eski Roma içerisinde pozitif ve negatif olacak şekilde iki anlamlı olarak kullanılmaktaydı. Pozitif anlam; bireyin iyi alışkanlıkları, negatif anlamsa; kişinin ailesini de mutsuz eden kötü alışkanlıkları, şeklindedir (Alexander & Schweighofer, 1988, s. 151). Bağımlılıksa; bağımlı olma hali veya bir alışkanlığın peşinden gitme, biçiminde ifade edilmiştir. Bağımlılığın süreç içerisinde geleneksel tanımı farklılaşmıştır. On dokuzuncu yüzyıla gelindiğinde bağımlılık bir hastalık olarak görülmeye başlamıştır (Alexander & Schweighofer, 1988, s. 151). Egger ve Rauterberg’ e göre bağımlılık (1996); bir tavrı sergilemeyi sürdürme ya da bir madde kullanımını sürdürme, kendini kontrol edememe biçiminde ifade edilmiştir. Klinik uygulamalar içerisinde bağımlılık; fiziksel ve tavır bazlı bağımlılık şeklinde iki başlık altında değerlendirilmektedir (Odabaşıoğlu, Öztürk, Genç, & Pektas, 2007).

Tavır Bazlı Bağımlılık; yemek yeme, kumar oynama gibi bağımlılıkların yanı sıra teknolojik bağımlılıkları da içerisinde barındırmaktadır. Teknolojik bağımlılıkları kişi, aktif veya pasif olarak gerçekleştirebilmektedir (Griffiths, 2002, s. 283). Yeşilay tavır bazlı bağımlılığı belli bir oluşuma bağlı olan ve süreç içerisinde söz konusu oluşumu daha fazla yapmayı talep eden kişilerin ortaya koydukları hareketler şeklinde ifade etmiştir (Bağımlılık Nedir). Arısoy’a göre tavır bazlı bağımlılığın belirtileri zihinsel takıntı, yokluk, tolerans, kişilerle çatışma hali ve tekrarlama gibi ölçütleri içerisinde barındırmaktadır. Söz konusu başlık altında; televizyon, telefon, internet, bilgisayar, kumar, oyun, içme-yeme, alışveriş, iş ve egzersiz bağımlılığı yer almaktadır. Kılıç (2016, s. 55) fiziki bağımlılığı alınan maddenin almaçlarının uzun veya kısa vadeli olarak vücutta kalması neticesinde etki altında kalan beyin nöronlarının almaçlarına açığa çıkan fizyolojik farklılıklar olarak ifade etmektedir.

Bugünde söz konusu iki başlık birbirinden ayrılmamaktadır. Bunun sebebiyse tıpkı sigara bağımlılığında görüldüğü gibi bazı oluşumlar hem fiziki hem de tavır bazlı bağımlılık başlığı altında değerlendirilmektedir. Fiziki bağımlılık tedaviyle kısa süre içerisinde giderilirken; psikolojik bağımlılığın tedavisiyse fiziki bağımlılığın tedavisine

göre daha uzun sürmektedir ve bu durumun giderilmesi için çaba sarf edilmesi gerekmektedir.

Psikiyatrik bozuklukları kategorize ederken iki sınıflandırma yapılmaktadır. Bunlar Dünya Sağlık Örgütü -DSÖ- tarafından yapılan International Classification of Diseases -ICD- sınıflandırması ve Amerikan Psikiyatri Birliği'nin -American Psychiatric Association- Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders -DSM- sınıflandırmasıdır. Dünya Sağlık Örgütü'nün sınıflandırması bütün hastalıkları içermektedir. Ayrıca Avrupa ülkeleri içerisinde yaygın olarak;Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders'se Amerika Birleşik Devletleri'nde daha fazla kullanılmaktadır (Aslan, 2015). Amerikan Psikiyatri Birliği DSM-1'i ilk olarak 1952 senesinde yayınlamış ve seneler içerisinde yapılandırarak son halini 2013 senesinde DSM V olarak yayınlamıştır.

DSM V'in Türkçe çevirisi ilk olarak Köroğlu tarafından gerçekleştirilmiştir (American Psychiatric Association , 2013, s. 231-291). Amerikan Psikiyatri Birliği'nin DSM V Madde bağımlılığı kriterleri aşağıda belirtilmiştir (American Psychiatric Association , 2013).

- Söz konusu madde olmadığında yaşanan yoksunluk ,
- Yoksunluk belirtilerini yaşamamak için madde alımına devam etmek,
- Maddeyi, almayacağını düşündüğü süreden daha kısa süre içerisinde kullanmak ve miktarını tahmininden fazla tüketmek,
- Madde kullanımını daha denetlenebilir halde tutmak ya da tamamen bırakmak için duyulan isteğin veya çabanın boşa çıkması,
- Maddenin etkilerinden kurtulmak, maddeye ulaşmak ya da maddeyi kullanmak için fazla zaman harcamak,
- Madde kullanımı dolayısıyla önemli etkinlik, toplantı, aktivite gibi durumları kaçırmak ya da boş zamanları sadece madde kullanımına ayırmak,
- Fiziksel ya da psikolojik tüm etkilerini bildiği ve fark ettiği halde madde kullanımına devam etmek,

- Tekrar eden madde kullanımının işteki, evdeki alınacak sorumlulukları etkiler hale gelmesi,
- Tekrar eden madde kullanımlarında fiziksel olarak tehlike yaşamak,
- Yasal sorunların ortaya çıkmasına rağmen madde kullanımına devam etmek,

1.3. İnternet Bağımlılığının Tanımı ve Kriterleri

Young (1996, s. 237) internet bağımlılığını klinik sahada değerlendirerek bunu psikiyatrik bir rahatsızlık biçiminde tanımlamıştır. Bu bağlamda, kumar bağımlılığının tanı kriterlerinde yeni düzenlemeler yaparak söz konusu kriterleri internet bağımlılığına uyarlamıştır. Bahsedilen düzenlenmiş ölçütler sonraki çalışmalar için bir dayanak oluşturmuştur. Aşağıda patolojik bahis oynama kriterleri ve Young'un internet bağımlılığı üzerine düzenlediği kriterler belirtilmiştir. Amerikan Psikiyatri Birliği tanı kriterleri aşağıdaki gibidir:

- Kişinin talep ettiği heyecan noktasına ulaşabilmek için her geçen gün çoğalan para tutarıyla bahis oynamaya gereksinimi duyması
- Pek çok başarısız bahis oynama kontrolü, azaltma ya da söz konusu alışkanlığı bırakma uğraşı
- Huzursuzluk hissinin bahis oynamayı bıraktığında kişide egemen olması,
- Bahise yönelmeyi kişisel sorunlarından kaçış olarak kullanmak, bahsi kaçış olarak görmek,
- Para ile bahis oynayıp kaybettikten sonra kaybettiklerini telafi etmek için tekrar geri dönmesi
- Kişinin ne kadar kumar oynandığını gizlemek içi ailesine, psikoloğuna ve ya sosyal hayatında yer alan bireylere yalan söylemesi
- Kişinin bahis oynamak adına gereksinim duyduğu parayı elde edebilmek için sahtekarlık, hırsızlık, dolandırıcılık gibi illegal hareketler sergileyebilmesi
- Kişinin bahis oynadığı için bir işi, bir ilişkiyi ve ya iş, eğitim yaşamında kazanacağı bir başarıyı tehlikeye atması ya da kaybetmesi

- Bahis sebebiyle içerisine düştüğü borç batağından çıkabilmek için başka kişilere kolay bir şekilde güvenmesidir.

Young, yukarıda yer alan Patolojik Kumar Oynama kriterini temel alarak aşağıda yer alan kriterleri oluşturmuştur. Young'un İnternet bağımlılığı ölçütleri aşağıdaki gibidir (Şenormancı, Konkan, & Sungur, 2010, s. 262):

- İnternetle ilişkili aşırı zihinsel çaba -sürekli interneti düşünme, internette yapabildiklerini hayal etme, internet içerisinde yapmayı planladığı sıradaki faaliyeti düşünme)

- Talep ettiği keyfe erişebilmek adına gittikçe daha fazla süreyi internete geçirme gereksinimi duyması

- Tekrar eder bir biçimde internet kullanımı kontrol altına alma ya da bırakma durumunun sekteye uğraması,

- İnternet kullanımının sınırlandırılması ya da bütünüyle kesilmesi halinde çökkünlük, kızgınlık ve ya huzursuzluk hissedilmesi

- Kişinin tasarladığı süreden daha uzun şekilde internette vakit geçirmesi,

- Çok fazla internet kullanımından kaynaklı sosyal, ailevi ve iş hayatında sorunlar yaşama, kariyer veya eğitimle ilişkili bir fırsatı riske atma ya da kaybetme

- Arkadaşlara, aileye ya da psikoloğuna internette geçirdiği süre hakkında yalan söyleme

- İnterneti türlü sorunlardan kaçma veya negatif duygulardan uzaklaşmak için kullanma.

1.3.1. Goldberg'in Kriterleri

Psikiyatrist İvan Goldberg 'İnternet Bağımlılığı' kavramını ilk kez 1996 senesinde meslektaşlarının yer aldığı e-Mail grubu içerisinde dile getirmiştir (Mitchell, 2000). Goldberg, DSM IV'de yer alan madde bağımlılığı ifadesini uyarlayarak, internet bağımlılığı için aşağıda yer alan yedi tanı ölçütünü ifade etmiştir (Suler, 1996).

Tolerans Gelişimi: -aşağıda yer alan maddelerden birine tolerans geliştirmek-

1. Tatmin noktasına erişmek için internet kullanım süresinin önem teşkil eden seviyede çoğaltılmasına ilişkin gereksinim duyulması

2. Devamlı aynı seviyede gerçekleşen internet kullanımıyla yaşanan tatminin azalması

Yoksunluk Sendromu: -aşağıda yer alan maddelerden biri ile yoksunluk belirtisi göstermek-

1. Karakteristik yoksunluk sendromuyla karşı karşıya kalınması -internet kullanımının sınırlandırılmasından ya da bütünüyle bırakılmasının ardından gelen günlerde; ajitasyon, kaygı, internete ilişkin fantezi ya da hayaller, bilinçsiz ya da bilinçli gerçekleşen boşluk içerisinde tuşlara basma hareketi gibi durumlardan en iki tanesinin açığa çıkması ve söz konusu durumun kişilerin mesleki ve sosyal hayatında problemler yaratması

2. Yoksunluk belirtilerine engel olmak ya da hafifletmek için internetin ve ya benzer tecrübelerin yeniden kullanılması

Zaman Harcama: Çoğunlukla planlanan süreden daha uzun süre internette zaman geçirmek

Başarısızlık: İnternet kullanımını denetim altına almak ya da kullanımı azaltmak adına devamlı bir talepte bulunmak fakat söz konusu talepler bağlamında yapılan girişimlerin başarısızlıkla sonuçlanması

İnternet Temelli Faaliyetlerde Zaman Harcamak: İndirilen dosyaların düzenlenmesi, yeni internet sitelerinin keşfedilmesi, online alışveriş gibi internet temelli etkinliklerde çok fazla zaman geçirmek

Gerçek Hayattan Uzaklaşma: Sanal dünyada çok fazla zaman geçirilmesi dolayısıyla iş hayatı, sosyal hayat ve günlük yaşam etkinliklerinden uzak kalınmaktadır. Diğer bir ifadeyle, gerçek hayattaki pek çok alandan uzaklaşmaktadır.

Özetle, Plansız hayat, uykusuz kalma, iş hayatındaki sorumlulukların yerine getirilememesi gibi sosyal, fiziki, mesleki veya psikolojik sorunlar gibi internet kullanımının negatifliklerine rağmen internette geçirilen vakit,internet kullanımı artmaya hız kesmeden devam etmektedir. Golberg'e göre son senelerde yukarıda sayılan ölçütlerden minimum üç tanesinin yaşanması kişilerin internet kullanımına ilişkin klinik seviyede bir sorununun olduğunu göstermektedir (Suler, 1996).

1.3.2. Suler'in Kriterleri

Suler'e göre (1999, s. 385) sorunlu ve sağlıklı internet kullanımının anlaşılabilmesi adına sekiz ölçüt vardır. Söz konusu ölçütler aşağıdaki gibidir:

- İnternet içerisinde faaliyet tarafından giderilen gereksinimlerin sayısı ve çeşidi: İnternet kullanan bireyler bireysel, sosyal, fiziksel ve psikolojik gereksinimlerini karşılama uğraşı içerisine girmiş olabilirler. Giderilmek istenen gereksinim sayısı çoğaldıkça, internet kullanıcısı için internet o derece önem teşkil eden bir konuma ulaşmaktadır.

- Giderilememiş gereksinimlerine altında saklanan yoksunluğun düzeyi: İnternet kullanıcısının ihtiyaçları ne kadar inkar edilir ya da bastırılırsa, internet kullanıcısı söz konusu ihtiyaçlarını gidermek için o kadar farklı yol arayışına girmektedir. İnternet genellikle bahsi geçen ihtiyaçların gerçek yaşama kıyasla daha kolay karşılanabildiği bir sahadır.

- İnternet etkinliğinin türü: İnternet içerisinde bir faaliyet ne kadar fazla özelliğe sahip ise internet kullanıcısı interneti o sayıda gereksinimini gidermek için kullanmak ister. Türlü internet faaliyetleri, ihtiyaçlarını giderme bağlamında çok fazla türlülük gösterebilmektedir. Pek çok özelliğe sahip olan sahalar daha geniş yelpazeden gereksinimleri giderebildiği için çok daha çekici bir hal almaktadır (Suler, 1999).

- İnternetin, internet kullanıcısının gerçek hayatındaki fonksiyonelliğine etkisi: Fiziki sağlık, iş verimliliği ve önem teşkil eden bağlantılardaki fonksiyonellik etkilenebilmektedir. İnternet kullanımı kaynaklı olarak görülen bozulma sahalarının sayısı ve bozulmanın düzeyi, patolojik durumun önemini vurgulamaktadır.

- Sıkıntıya ilişkin özel duygular: Patolojik internet kullanımının ortaya çıkardığı uyarıcı belirtiler, kullanıcının internet faaliyetlerine ilişkin depresyon, öfke, yabancılaşma, hayal kırıklığı v suçluluk duygularıdır.

- Gereksinimlere ilişkin bilinç seviyesindeki farklılık: Bastırılan gereksinimlerin internet aracılığı ile gideren birey, katarsisle ilişkili bir faaliyet ifşa etmektedir. Bahsi geçen faaliyet, gerçek hayatta giderilememiş bir gereksinim var olduğu sürece, sonsuza dek tekrar edilecektir. Suler'e göre (1999) birey, internet kullanımının altında gizlenen

karşılanmamış ihtiyaçlarını bilinç seviyesinde algılamalı, söz konusu gereksinimlerin ortaya çıkardığı çatışma hali ve yoksunluğu çözmelidir.

- Deneyim ve katılma süreci: İnternet kullanan bireyler deneyim kazandıkça internet faaliyetlerinin gerçek yaşamdaki ihtiyaçlarını karşılamadığını ve internetin yavaş yavaş cezbedici halini kaybettiğini fark ederler. Deneyim, sıklık ile internet kullanıcılarına aşırı katılımı gerekli kılan faaliyetlerden uzak durmaları bağlamında yardımcı olmaktadır.

- Sanal yaşam ve gerçek yaşam arasındaki bütünleşme ve denge: Sağlıklı internet kullanımı; gerçek hayat ve sanal hayat faaliyetlerini bütünleştirmektedir. Patolojik internet kullanımıysa, genellikle gerçek yaşamdan bütünüyle soyutlanmış çevrim içi bir yaşamla neticelenmektedir.

1.3.3. Beard ve Wolf'un Kriterleri

Beard ve Wolf (2001, s. 377), Young'ın (1996, s. 237) oluşturmuş olduğu tanı ölçütlerini yapılandırmak üzere bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Young'ın (1996, s. 238) kişilerin internete bağımlısı olarak değerlendirilebilmeleri için oluşturulan ölçütlerden minimum beş tanesini sergilemesi gerektiği düşüncesine itiraz etmişlerdir. İlk beş ölçütün patolojik bir sorunu olmayan kişilerin tavır örüntülerinde açığa çıkabileceğini savunmuş ve söz konusu duruma yeni doğum gerçekleştirmiş anne örneğini vermişlerdir. Beard ve Wolf'a göre (2001, s. 377) yeni doğum gerçekleştiren bir kadın bebeğiyle zihinsel olarak meşgul olabilmektedir -ölçüt 1-, bebeği ile daha çok vakit geçirmek isteyebilir -ölçüt 2-, bebeği ile olan ilişkisini denetlemek üzere başarısız girişimlerde bulunabilir -ölçüt 3-, bebeğini bir aile ferdi ile yalnız başına ya da bir bakıcıya bıraktığı süreçte agresif ve depresif olabilmektedir -ölçüt 4- ve bebeği ile beraber uyuma süreçlerine kadar plan yaptığından çok daha fazla zaman geçirebilir -ölçüt 5-. Beard ve Wolf (2001, s. 377), yeni doğum gerçekleştirmiş söz konusu bireyin ilk beş tanı ölçütünü yapmasına karşın günlük yaşamını aksatmadığı sürece 'bebeğine bağımlı' olarak değerlendirilebileceğini ifade etmişlerdir. Bu nedenle Beard ve Wolf (2001, s. 378), Young'ın (1996, s. 240) ilk beş tanı ölçütünü bir sınıfta son üç tanı ölçütünü bir sınıf içerisinde toplayarak iki başlık altında değerlendirmişlerdir.

Kişinin 'internet bağımlısı' olarak görülmesi için günlük hayattaki işleyişi ifade eden ilk beş tanı ölçütün bütününe karşılaması gerektiğini, kişilerin problemler ile baş etmede

potansiyellerini ve sosyal çevreleri ile olan bağlantılarını ifade eden son üç tanı ölçütlerindense minimum bir tanesini taşımlarını gerektiği savını ileri sürmüşlerdir (Beard & Wolf, 2001, s. 377).

1.3.4. Shapira'nın Kriterleri

Aşağıda yer alan başlıklardan minimum bir tanesiyle karakterize, uyum bozucu internet kullanımı:

- İnternet kullanımına ilişkin karşı konulamayan düşünceler
- Düşünüldenden daha uzun süre çevrimiçi kalma
- İnternet kullanımının ya da kullanıma ilişkin gerçekleşen zihinsel meşguliyetin sosyal hayat, eğitim ve iş hayatındaki fonksiyonellik sahalarında belirgin bir bozulma yaratması
- Aşırı internet kullanımının sadece hipomani ve ya mani dönemlerinde görülmeyişi

Gerçekleştirilen unsur incelemesi sonucunda internet bağımlılığına ilişkin olarak dört unsur tespit edilmiştir.

Absorbasyon: İnternete ve internet faaliyetlerine duyulan aşırı ilgi, internet kullanımını denetim altına alma, İnternete gömülme

Olumsuz Sonuçlar: Problem yaratan ve sıkıntı yaratan tavırlar

Uyku Bozukluğu: İnternet kullanımı kaynaklı olarak uyku düzeninin bozulması ya da uykunun internette geçirilen vakitler bağlamında düzenlenmesi

Doğruyu Söylemede Güçlük: Başka bireylere internette gösterdiği ve tanıttığı kimlik ta da internete ne kadar süre ayrıldığı konusunda doğruyu söylemekte güçlük.

1.4. İnternet Bağımlılığının Türleri

İnternet bağımlılık çeşitlerin oyun bağımlılığı, sanal hayatta yaşanan ilişki bağımlılığı, sosyal yaşam bağımlılığı olarak üç başlık altında değerlendirilmektedir.

1.4.1. Sosyal Ağ Bağımlılığı

Kişiler sosyal medya sahaları ve söz konusu sahaların kullanıldığı mobil aygıtlar ile pek çok paylaşımı gerçekleştirmektedirler.

Bahsi geçen paylaşımlar, sosyal ve etik problemlerin açığa çıkmasına a sebep olmaktadır. Sosyal ağ sayfalarındaki paylaşımlar, kişilerin bireysel mahremiyetini tehdit etmekte ve geri dönüşü mümkün olmayan neticelere zemin hazırlamaktadır (Korkmaz, 2013, s. 107).

Sosyal ağ sayfaları bireyler arası etkileşimi güçlendiren sitelerdir (Ögel, 2012). Kimi farklılıkları olmak ile beraber Twitter, Facebook, MySpace gibi pek çok sosyal ağ sitesi vardır. Türkiye’de genellikle Twitter ve Facebook kullanılmaktadır. Facebook ilk def 2004 senesinde Harvard Üniversitesi Bilgisayar Bilimleri öğrencisi Mark Zuckerberg tarafından yapılandırılmıştır ve bugün en fazla kullanıcısı olan sosyal ağlardandır (Lim, 2010, s. 72). Facebook’un bu kadar çok tercih edilmesinin en önemli sebebi farklı izin düzeylerinde özel ya da herkese açık paylaşımların yapılabilmesidir (Gonzales & Vodicka, 2010, s. 32-37). Genç bireylerin yaygın bir şekilde kullanılan sosyal ağ sitelerinde görebilecekleri sosyal, hukuki ve etik problemlere karşı bilinçlendirilmeleri gerekli kılmaktadır (Acılar & Mersin, 2015, s. 103).

1.4.2. Sanal İlişki Bağımlılığı

Sanal saha ilişkisi, ortak bir alanda gerçekleşmeyen, fiziksel temas imkanının olmadığı, cihazlı bir etkileşim ile gerçekleşen, gerçek kimlikle değil sanal kimlikle kurulan ilişki türüdür (Karaca, 2007, s. 419). Sanal saha ilişkisinde etkileşim türlü araçlar ile sağlanmakta, bireyler gerçek olmayan kimlikler kullanılmakta ve fiziki kişilik niteliklerini gerçek kimliklerinin dışında yansıtmaktadır. Sanal ilişkilerde bireyler yalan ve aldatma temelli bir saha yaratılabilmektedir. Bu sebeple söz konusu etkileşimlerde oldukça dikkatli davranmalıdır (Yılmaz, 2006). Sanal etkileşimler, bireyin gerçek yaşam içerisindeki duygularının bir yansımasıdır. Bunun nedeniyse bireyin, gerçek yaşamda erişemediği hayallerine sanal etkileşim kurarak erişilmeye çalışılmasıdır (Makas, 2008). Birey, sanal etkileşimde benlik duygusunu doyum noktasına ulaştırmaktadır. Kuralsızlık ve sorumsuzluk alt kişiliğin zevk aldığı bir haldir. Saldırganlığı arzulayan kişi söz konusu duygusunu dijital oyunlar ile ya da sanal sahalarda argo konuşarak doyum noktasına ulaşabilir. Birey kendisinde var olan kimi duyguların sanal sahalarda rahatlıkla uygulama şansını yakalamaktadır. Sanal saha söz konusu niteliği dolayısıyla günden güne daha çok yaygınlaşmaktadır (Ögel, 2012).

1.4.3. Online Oyun Bağımlılığı

Oyun bağımlılığının esasını oyun oynamak ile çoğalan, memnuniyete dayalı aşırı düzeyde oyun oynama talebi oluşturmaktadır (Horzum, 2011, s. 56). Bilgisayar oyunu oynama bağımlılığında birey oyundan çıkmak istemez, sürekli oyunu düşünür ve oyun ile ilgili konularda konuşur. İnternet oyun bağımlılığında yetişkinler ve gençler kadar çocuklarda risk alanına girmektedir (Sevindik, 2011). Çocukluktan itibaren aşırı oyun oynayan kişilerin yaşama karşı duyarsızlaştıkları, söz konusu kişilerin sana saha içerisinde büyüdükleri ve gerçek yaşamdaki duygulardan uzak oldukları tespit edilmiştir.

1.5. İnternet Bağımlılığının Etkileri

Teknolojinin yapılanmasıyla birlikte çoğalan internet kullanımının bireyler üzerinde pozitif yönlü pek çok etkisinin olduğunu belirtmek yanlış olmayacaktır. İnternet ile birlikte bireyler güncel haber ve bilgilere rahatlıkla ulaşabilmekte, çevresindeki bireyler ile mekan ve zaman bağımlılığı olmaksızın etkileşim sahası oluşturabilmekte, interneti hobi edinmek ya da arkadaşlık kurmak gibi faaliyetlerle sosyal iletişim aracı olarak kullanabilmekte, bireysel ve eğitim bazlı gelişimlerine katkı sağlayabilmekte, ticaret, vatandaşlık ve ticaret uygulamaları gibi pek çok etkin hizmeti kullanabilmektedirler (Başerer, 2014). Sayılan bütün avantajlara ek olarak, bağımlı ve denetimsiz kullanım neticesinde internet, kişilerin yaşamını birçok sahada negatif yönlü olarak etkileyebilmektedir. Aşağıda yer alan başlıklarda kişiler üzerindeki negatif etkiler incelenmiştir.

1.5.1. İnternet Bağımlılığının Fiziksel Etkileri

İnternetin aşırı kullanımı neticesinde bireylerde görülen fiziki etkiler aşağıdaki gibidir:

- Yetersiz ve kalitesiz uyku
- Gözde kızarma, kuruma ve bozulma
- Sağlıksız ve düzensiz beslenme -kilo kaybetme ya da kilo alma-
- Yetersiz düzeyde fiziki etkinlik
- Yetersiz düzeyde fiziksel aktivite ve düzensiz beslenme kaynaklı ortaya çıkana şeker, tansiyon ve obezite gibi haslık sıkıntıları

- Karpal tünel sendromu

1.5.2. İnternet Bağımlılığının Psikolojik Etkileri

İnternetin aşırı kullanımı neticesinde bireylerde ortaya çıkabilen psikolojik etkiler aşağıdaki gibidir (Turan, 2015):

- Suçluluk Hissi

- Depresyon

- Yalnızlık Hissi -kişinin kendisini yalnız hissetme durumu, söz konusu kişiyi internet kullanımına sürükleyen bir neden olabileceği gibi kişinin internette uzun zaman geçirmesi de yalnızlık hissine kapılmasına neden olabilmektedir. Bunun en büyük sebebiyse kişilerin internette fazla zaman geçirmesi sosyal hayatındaki kişilerden uzaklaşması durumudur.-

- Kaygı

1.5.3. İnternet Bağımlılığının Sosyal Etkileri

İnternetin aşırı kullanımı sonucunda bireylerde görülebilen sosyal etkiler aşağıdaki gibidir (Cengizhan, 2005, s. 83):

- İnternetin aşırı kullanımı nedeniyle önemli ailevi, sosyal ve mesleki sahalardaki faaliyetlerinin azaltılması ya da bırakılması

- İş yerinde, okulda ya da hane içerisinde verimliliğin düşmesi

- Boş vakitlerin azalması

- Sosyal çevreden uzaklaşma -izolasyon-

- Aile fertlerine yeterli düzeyde vakit ayrılamaması nedeniyle aile bağlarının gücünü kaybetmesi

- Eşler arasında çatışma ve anlaşmazlıkların görülmesi

- Sanal saha içerisinde gösterilen şiddet

1.5.4. İnternet Bağımlılığının Bilişsel Etkileri

İnternetin aşırı kullanımı neticesinde bireylerde görülebilen bilişsel etkiler aşağıdaki gibidir (Turan, 2015):

- Akademik alanlardaki başarının üşmesi

- Kişide görülen dikkat eksikliği

- Zihninin devamlı internet ile meşgul olması

BÖLÜM 2: YALNIZLIK DÜZEYİ VE ÖFKENİN KAVRAMSAL ÇEVÇEVESİ

2.1. Yalnızlık Kavramı

2.1.1. Yalnızlığın Tanımı

Sullivan’a göre yalnızlık (1953), bireyin kendisine gereksinimi olan bireylerarası yakınlığın giderilemediği durumlarda açığa çıkan; bireyin kurtulmak adına elinden gelen tüm şeyleri yapabileceği, tatsız, güdüleyici bir histir. Sullivan’a göre, ergenlik çağında birey yakın dostluklar kurmakta, iç dünyasını dostuna aktarabilmekte ve sözü edilen çağda toplumun sırtına yüklediği sorumluluk ve görevleri bir birey olarak üstlenmektedir. Eğer kişi söz konusu zaman diliminde dostluklar kuramazsa, büyük hayal kırıklığı yaşamakta ve yalnız olduğu hissine kapılmaktadır (Sarıçam, 2011, s. 40).

Johnson ve Sadler’e göre (1980), yalnızlığı, akut bir his olarak tanımlar. Bu his, içerisinde farklı bir farkındalık ve kişinin içsel dünyasında gerçekliğe dair bir bozulma barındırır. Leiderman’a göre yalnızlık (1980), bireyin hissettiği bir duygu durumudur (Duy, 2003, s. 16). Sermat’ göre yalnızlık (1980), bireyin sahip olmayı istediği bireyler arası etkileşimlerle geçmişte yaşamış olduğu ve ya hiç yaşamadığı etkileşimler arasında seviye bağlamında görülen bir uyumsuzluk şeklinde tanımlanmaktadır (Koçak, 2008, s. 15).

Ernest ve Cacioppo (1999) yalnızlık kavramını, bireylerarası yakın ilişki kurma talebini ifade eden, bilişsel, duyuşsal ve tavır bazlı unsurları içeren bir mod olarak ifade etmişlerdir. Bilişsel seviyede, kişinin o andaki ilişkileriyle ilişkilerinde talep ettiklerini karşılaştırarak, elde ettikleriyle istediklerini incelemesidir. Duyuşsal seviyede, gerçekleştirilen incelemelerin ve analizlerin neticesinde bireyin karşı karşıya kaldığı negatif ya da pozitif -çoğunlukla negatif- duygulanımlar bulunmaktadır. Tavır bazlı seviyede, duygulanımların türlü biçimde gösterilmesi kastedilmektedir (İmamoğlu, 2008, s. 91). Karninck (2005) psikolojik anlamda yalnızlığı aşağıdaki gibi tanımlamaktadır:

“Psikoloji, yalnızlık kavramını doğal olmayan, patolojik bir deneyim ve hastalığa benzeyen bir durum olarak tanımlar.” Buna ek olarak deneyim bireyler arası samimiyetin ya da erişilebilir sosyal bağlantıların yokluğu haline artabilir.

Yukarıdaki tanımının yanı sıra Karnick (2005) yalnızlık kavramını tıbbi bir müdahaleyi gerekli kılan hastalık durumu olduğunu, natürel olmayan bir durum olarak değerlendirdiğini ifade etmektedir. Yine Karnick’e göre, yalnızlığın kaçınılmasının gerekli bir tecrübe olduğunu, birey için hiçbir pozitif bir katkısının olmadığını ifade etmektedir (Kızılgeçit, 2011, s. 9).

Young’a göre (1982) yalnızlık tatmin edici bireyler arası bağlantıların yokluğu veya algılanan yoksunluğu ve söz konusu gerçek veya algılanan yoksunluğu psikolojik zorlanma belirtilerinin eşlik etme halidir (Oruç, 2013, s. 12). Weiss’e göre yalnızlık (1973), kişinin türlü sosyal bağlantılarının bulunmasına karşın, bahsi geçen ilişkilerde; dürüstlük, içtenlik, duygusallık ve samimiyetin bulunmamasına veya bireyin gereksinimi olan bağlantılar sahip olmamasına gösterdiği tepkidir (Kızıldağ, 2009, s. 23). Asher ve Paquette’e göre (2003) yalnızlık, mutsuzluk, özlem ve boşluk gibi hislere sebep olan bireyin bireysel ve sosyal bağlantı yetersizliğinin bilişsel bir farkındalığıdır, ifadesini kullanmışlardır (Körler, 2011, s. 12). Genel anlamda bireyde tatsız olan duyguların oluşmasına sebep olan, bireyin sosyal yetenek yetersizliğinden kaynaklanan bir durumdur (Körler, 2011, s. 12).

Yalnızlığın pek çok tanımı yukarıda belirtilmiştir. Bu tanımların hemen hemen hepsini içeren bir tanımın da ortaya konulduğu bilinmektedir. Rook’un (1984) söz konusu tanımı aşağıdaki gibidir (İmamoğlu, 2008, s. 90):

"Yalnızlık, bireyin hislerinin ve duygularının ötekiler tarafından kabul edilmediğinde dikkate alınmadığında veya yanlış algılandığında, sosyal etkinliklerinde ve duygusal yakınlıkta eşlik eden bir bireyin olmaması halinde açığa çıkan, stres yaratan negatif duygusal hal"

Yalnızlık kavramına ilişkin türlü tanımlar ve farklı bakış açılarıyla değerlendirilse de, söz konusu tanımların bazı ortak yönleri vardır. Bahsi geçen ortak noktalardan biri, yalnızlık yaşantısının oldukça bireysel bir yaşam hali olmasıdır (Duy, 2003, s. 17). Yalnızlık, toplum içerisinde pek çok kişi tarafından karşı karşıya kalınan bir duygu durumu olsa da, tüm bireyler özgün bir gerçeklik içerisinde söz konusu yalnızlığı

yansıtmakta ve yaşamaktadır. Bu bağlamda tek kalma ya da sosyal çevreden uzak durmayla yalnızlık aynı anlamı taşımamaktadır. Kişiler kalabalık içerisinde kendini yalnız hissedebileceği gibi, tek başına kaldığı zaman kendini yalnız hissetmeyebilir. Başka bir ortak noktaysa, etkileşim yoksunluğunun ve kişinin bireyler arası etkileşimlerinde açığa çıkan bozulmaların yalnızlığa sebep olmasıdır (Duy, 2003, s. 17).

2.1.2. Yalnızlıkla İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

Yalnızlık hissi hakkında pek çok kuramın geliştirdiği ve incelemesinin gerçekleştirildiği belirlenmektedir. Buna karşın bu çalışma içerisinde; ‘Yalnızlık Hissini Azaltmaya İlişkin Psiko- Eğitim Programı’nın oluşturulmasında yararlanılan psikolojik yaklaşımlardan Bilişsel Davranışçı Yaklaşım, Duygu Merkezli Terapi ve İlişki Bazlı Kültürel Kuramları incelemekte ve analiz etmektedir.

2.1.2.1. Bilişsel Yaklaşım

Bilişsel yaklaşım, kişinin tavırlarıyla eylemler arasına giren zihinsel süreçlere odaklanmaktadır. Kişinin karşılaştığı problemlerin sebebi, gelen uyarıcıları yorumlarken kullandığı bilişsel çarpıtmalardır. Kişiler bozulmuş bilişsel aşamaları kullanarak uyarıcıları doğru bir şekilde yorumlayamaz ve algılayamaz. Söz konusu yaklaşım da psikolojik olgular dahilinde değerlendirilen yalnızlığı, kişilerin nasıl algılayıp anlam teşkil eder hale getirdiğiyle yalnızlıklarının sebeplerine yaptıkları yüklemeler önemlidir. Bu bağlamda kuram, bireylerin sosyal etkileşim sahalarını algılamaları ve incelemeleriyle ilişkili bilişsel aşamalar ile ilgilenir. Peplau ve Perlman (1982, s. 13) yalnızlık kavramını, bilişsel yaklaşım bağlamında incelemiş; yalnızlığı, bireyin sosyal ağ ilişkilerinde eksiklik söz konusu olduğunda açığa çıkan bir durum olarak değerlendirmiş ve bireyin mevcut sosyal bağlantılarıyla talep ettiği sosyal bağlantılar arasında nitelik ve nicelik temelli farklılık ya da yetersizlik neticesinde açığa çıkan, kişiyi rahatsız eden, tatsız psikolojik duygu, şeklinde tanımlamışlardır. Söz konusu tanım bağlamında; talep edilen ve gerçekteki sosyal bağlantılar arasında tutar olmadığında yalnızlık hissinin açığa çıktığı ifade edilmektedir. Bireyler bağlantılarına ve yalnızlıklarına ilişkin negatif değerlendirmeler yaparak, yalnızlık ile başa çıkamaz bir hale gelmektedir.

Jong Gierveld (1988, s. 73) bilişsel yaklaşım kuramının kapsamını kişilerin kendi sosyal ağlarını algılayacakları ve yorumlayacakları bireysel ve toplumsal kuralları ele alacak

şekilde genişletmiş, yalnızlığı çok boyutluluğunu vurgulamış, yalnızlığı sosyal bağlantıların sonucunda yaşanan sorunların neticesi olarak açığa çıkan negatif duygu olarak değerlendirmiş ve diğerleriyle samimiyeti barındıran bağlantılara sahip olma şansının olmama hali, şeklinde tanımlamıştır.

Jong Gierveld ve Van Tilburg'un (2010, s. 121) gerçekleştirdikleri son çalışmaya göre yalnızlık; bireylerin öznel değerlendirmesiyle ilişkilidir ve bireyin düşündüğünden ve talep ettiğinden daha az sayıda dost ve iş arkadaşıyla etkileşim sahası içerisinde olması halidir -sosyal yalnızlık-. Buna ek olarak talep ettiği şekilde içten, güvenilir ve samimi bir sırdaşının olmama halidir-duygusal yalnızlık-. De Jong Gierveld'e göre yalnızlık; bireyin hayatında sosyal etkileşim sahalarının var olmamasından ve ya olmasına karşın bireyin kendisini sosyal bağlantılardan yoksun olarak algılamasından kaynaklanmaktadır (Beal, 2006). Young'a göre yalnızlığı (1982, s. 379), bilişsel davranışçı davranış kuram bağlamında incelemiş ve; hoş karşılanan sosyal bağlantıların yokluğu ve ya mevcut bağlantıların yok olarak algılanması ve söz konusu gerçek ve ya algılanan yokluğa eşlik eden duygusal belirtileri, şeklinde ifade etmiştir. Young'a göre yalnızlığa neden olacak unsurlar aşağıdaki gibidir (Young J. E., 1982, s. 379):

- Bir dostluktan ya da bir sınıftan dışlanma ve bu durumun kişide yaptığı etki, kişide sorun çözme ve etkileşim kurma yeteneklerinin zayıflığı, yüksek olmayan benlik kavramı sebebiyle sosyal bağlantılarının yetersizliği

- Gerçek olmayan, rasyonel olmayan inançlar ve bilişsel çarpıtmalar

2.1.2.2. İlişkisel Kültürel Yaklaşım

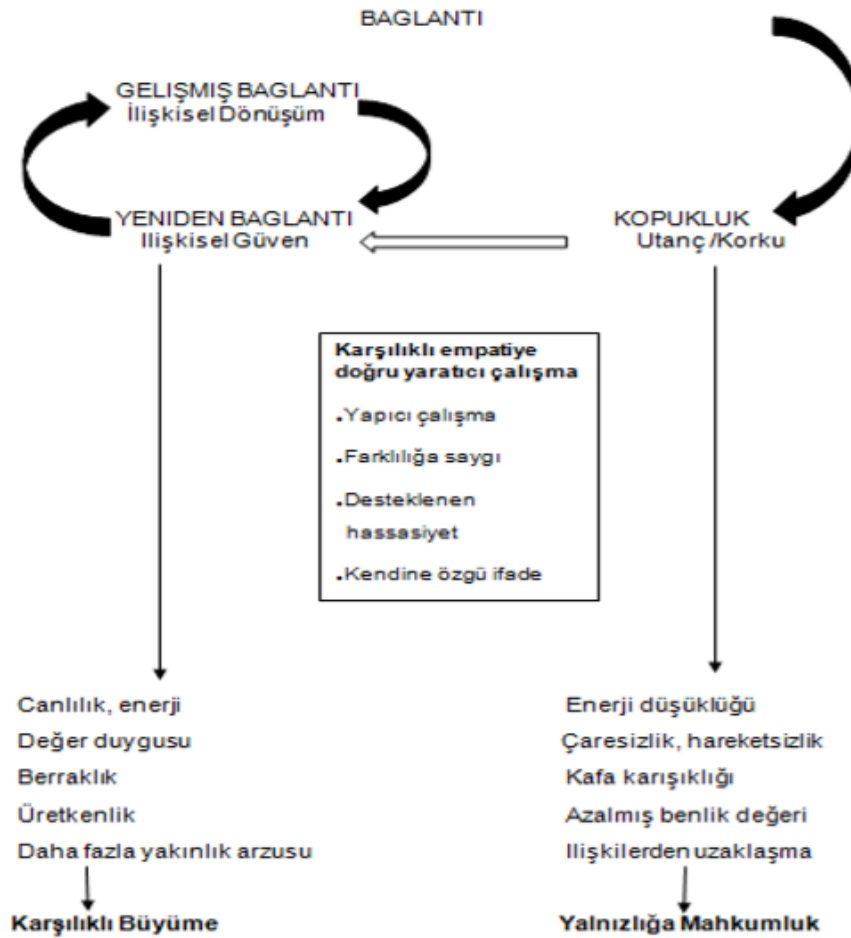
Söz konusu yaklaşım utanç, yalnızlık, aşağılanma ve baskı gibi tecrübelerin birey acılarının odağında olduğu ve kişilerin yaşamlarını sürdürmelerin ilişkin önem teşkil eden bir tehdit yarattığı varsayımına dayanmaktadır. Tecrit ve yalnızlık, bireylerin hem kültürel hem de kişisel seviyede yaşadıkları acının esas kaynağıdır. Söz konusu kuram, psikolojik yönden iyi olma hali için bağlılığın, sadakatin, yakınlığın ve bağlantıların gerekliliğini vurgulamaktadır. Bağlantılar hem yapılanmanın amacıdır hem de gerekli bir aşamadır. Yapılanmayı destekleyici bağlantılarda, var olması gerekli olan 5 esas şart aşağıdaki gibidir (Terzi & Tekinalp, 2013):

- Enerji ve Canlılık

- Saflık
- Üretkenlik
- Yakınlık Talebi
- Değer Duygusu

Kişi ilişki içerisinde yukarıda maddelenen bu beş unsuru yaşamadığında özdeğer duygusu azalır ve yalnızlık hissine kapılır. Bahsi geçen kuramın en önemli kavramlarından biri, ilişki hareketidir. Kişinin ilişki içerisinde karşılaşılan kopma noktalarını farkında olmasını ve birleştirmesini sağlamaktadır. Kopma noktaları, ilişkiler içerisinde yukarıda sayılan beş şartın tam aksinin yaşanması ve kişinin yalnızlaşması halidir. Comstock ve Qin'in, 'İlişkiler İçerisindeki Bağlanma ve Kopuklu Döngüsü' aşağıda yer alan Şekil 1'de gösterilmiştir (Terzi & Tekinalp, 2013).

Şekil 1: Bağlanma ve Kopukluk Döngüsü



Kaynak: (Terzi & Tekinalp, 2013).

Şekil 1 analiz edildiğinde, ilişkilerde var olan bağlantıların kopması ve kopmaların eski haline getirilememesi korku, acı ve hassaslık yaratarak kişinin soyutlanmasına sebep olur. Söz konusu durum, derin ilişki bazlı yalnızlık bir çeşit tecrit yaşamı anlamına gelmektedir. Bu kuram çerçevesinde, kişilere yalnızlık ve kuvvetsizliğe iten aşamalardan biri de kontrol edici imgeler ve utançtır. Toplu ilkeleri ve şartlar, kişileri denetleyerek onlarda yalnızlık ve utanç duygusu yaratmaktadır. Başka bir yalnızlık sebebiyse yalnız olmaya mahkum olma halidir. Kişiler ilişkilerinde karşılaştıkları kopma hallerini düzeltmelerinin neticesinde bir genelleme yaparak, kendilerini bireyler ile samimiyet kurmada başarısız olarak değerlendirmeleridir. İlişkiler içerisindeki kopuklukların nasıl değerlendirildiği önem teşkil etmektedir. İnceleler karşılıklı bağlantılar kuramayan kişilerin genellikle utanç, depresyon hali ve yüksek olmayan benlik saygısı yaşadıklarını ortaya koymaktadır. Soyutlanma ve yalnız kalma risklerinden korunmanın yolu, yapılanmayı teşvik edici bağlantılar kurmak ve bu bağlantıları güçlendirmektedir (Terzi & Tekinalp, 2013). Söz konusu kuram yalnızlık hissini, kişilerin yaşadıkları kültürel ve kişisel acının esas kaynağı olarak değerlendirmektedir. Acıların dinmesi ve psikolojik olarak iyi olma hali için sadakat, bağlılık, yakınlık ve bağlantıların yapılandırılmasının önemini ön plana çıkarmaktadır. Bu çerçevede bu çalışma içerisinde oluşturulan psiko-eğitim programının kimi oturumları yakınlık çalışmaları için planlanmıştır. Oturumlar içerisinde, kişilere yeni bağlantılar kurmak, mevcut bağlantılarını yapılandırma ve kuvvetlendirme için yetenekler kazandırılmaya çalışılmıştır.

2.1.2.3. Duygu Odaklı Terapi

Duygular, genellikle kişinin nitelikleriyle benzerdir ve önem teşkil eden gereksinimleri giderecek uygun hareketleri üretmek için karmaşık durumsal bilgileri hayata dahil etmede kişiye yardımcı olmaktadır. Duygu, iyi olma hali için neye gereksinim duyulduğunu, neyin önem teşkil ettiğini ortaya koyar ve kişiyi iyi harekette bulunması için teşvik eder. Buna karşın tüm duygular aynı işlevi sergilemez, Duygular; birincil fonksiyonel duygular, birincil fonksiyonel olmayan duygular, ikincil taklit duygular ve yardımcı duygular şeklinde toplamda dört başlık altında değerlendirilmektedir.

Birincil Fonksiyonel Duygular: Yaşam sürdürebilme ve iyilik haliyle direkt olarak bağlantılı olan ve eylemler karşısında sergilenen ilk duygulardır. Örnek vermek

gerekilirse; kişinin tehdit altındayken sergilediği korku bu bağlamda değerlendirilir. Birincil fonksiyonel duygular yeni ve canlıdır. Şartlar farklılaştığında farklılaşır, benlik bütünlüğü ve sadakat hali sağlar.

Birincil Fonksiyonel Olmayan Duygular: kişinin en gerçek ve temel fakat sağlıklı olmayan duygulardır. Geçmişteki sıkıntılardan, çocukluk çağında giderilmeyen gereksinimlerin sebep olduğu kırgınlıklardan, öteki bireyler ile ilgili tamamlanmamış işlerden kaynaklanır. Birincil fonksiyonel olmayan duyguların başında terk edilmişlik, değersizlik, yalnızlık, kaygı ve utanç gelmektedir. Eskiden yaşanmış duygulardır. Oldukça yoğun ve baskılıdır. Her an kötü hissettirir. Stres yaratır ve derindir. Kişinin benliğiyle bağlantılıdır; şartlar farklılaştığında değişmez. Benlik bütünlüğünü ve duygusal bağları bozmaktadır. Bu çalışma içerisindeki incelmenin esas konusu olan yalnızlık, birincil fonksiyonel olmayan duygular arasındadır ve kişiye daha çok problem yaşatmaktadır.

İkincil Duygular: Birincil duygular karşılığında yapılandırılan duygulardır ve bireyler derinlerde yer alan duygularını saklamak için ikincil duyguları kullanmaktadırlar. Örnek vermek gerekilirse yaşlılar mutsuz bir ruh hali içerisinde girebilirler ancak söz konusu mutsuzluklarının sebebi yaşadıkları yalnızlık hissi olabilmektedir.

Taklit Duygular: Bireyleri denetim altına almak veya etki altında bırakmak için kullanılan duygulardır ve gerçek değildir (Terzi & Tekinalp, 2013).

Duygu odaklı terapi kuramında, kişilerde ilk olarak duygusal farkındalık sağlanır. Diğer bir ifadeyle, duygular açığa çıkarılır. Ardından duygular düzenlenir, dönüştürülür ve düzeltici duygusal tecrübenin yaşatılması sağlanır (Terzi & Tekinalp, 2013).

Kişilerin birincil duygularının bilincinde olmaları sorunların çözülmesi aşamasında yarar sağlamaktadır. Yaşlıların eğer var ise birincil duygularından olan yalnızlıklarını far etmeleri ve söz konusu duyguyu bilmeleri, bu durumdan ve duygudan kaynaklanan problemlerin çözümünde uygun yol ve bilgilere erişilmesini sağlar. Yaşlı kişinin hayatında problem oluşturan yalnızlık, değersizlik ve terk edilmişlik gibi fonksiyonel olmayan duyguların sorun çözme destekleyecek, yaşamı pozitif etkileyecek fonksiyonel duygulara evrilmesi gerekmektedir. Bastırılan duyguların fark edilerek, bul edilmesi ve bu bağlamda pozitif duyguların arttırılması gerekmektedir. Yalnızlık hissini

azaltılması için gerçekleştirilen yakınlık çalışmalarıyla, kişinin kendini değerli ve önemli hissetmesi sağlanabilmektedir. Bu araştırma içerisinde uygulanan, yalnızlık hissini azaltma psiko-eğitim programında söz konusu görüşler önemsenerek ilgili düzenlemeler yapılmıştır.

2.1.3. Yalnızlığın Boyutları

2.1.3.1. Duygusal Yalnızlık

Duygusal yalnızlık, kişilerin iç dünyaları içerisinde yarattığı ve çevresinden beklediği; değer görme ve sevgi gibi taleplerini hak ettiği seviyede görmediğinde yaşadığı hayal kırıklığı sonucunda duyulan yalnızlıktır. Bu bağlamda bireyin karşı karşıya kaldığı hayal kırıklığı kişinin kendini değersiz hissetmesine neden olabilir ve ruh dünyasına zarar verebilmektedir. Yalnızlık duygusunu yaşayan kişinin fiziki sağlığı ve çevre şartları normaldi. Kısa vadede geçebilir veya kronik bir hale gelerek bir hastalık tablosu oluşturabilir. Duygusal yalnızlık bağlamında, bireyin yaşadığı hayal kırıklığı, ruh dünyasında ortaya çıkarmış olduğu travmaya göre değişmektedir. Bu bağlamda kişinin önceki benlik yapısı ve psikolojik örüntüsü önem teşkil eden bir konuma sahiptir (Yahyaoglu, 2007).

2.1.3.2. Triad Yalnızlığı

Triad yalnızlığı, korkuyu ve depresyonu gibi açığa çıkaran ve bireyin ruh halinde dalgalanmalar yaşamasına sebep olan en zor yalnızlık türü olarak tanımlanır. Bireyin hissettiği negatif duygulara ek olarak geçmişte yaşadığı yalnızlık kişiyi esir alabilmektedir. Beklenmedik bir anda görülen öfke halleri bireyin çevresindekileri kendisinden uzaklaştırarak bir kısır döngü halinde bireyin daha fazla yalnızlaşmasına neden olmaktadır. Profesyonel bir destek almak gerekmektedir. Bireyin tek başına söz konusu durumdan sıyrılabilmesi imkansız olarak değerlendirilmektedir. Kişinin psikoterapi yardımı ile beraber ilaç alması da gerekmektedir (Yıldırım 2002).

2.1.3.3. Sosyal Yalnızlık

Eğer bireyler içerisinde yer aldıkları toplumda kendilerini yalnız hissetmeye başladılar ise, etrafindakilerle etkileşim sahası oluşturmaktan çekinirler ve buna ek olarak içerisinde yer aldıkları topluma yabancılaşma süreci içerisine girerler. Bu bağlamda sosyal yalnızlık ortaya çıkmış olur. Sosyal yalnızlık yaşayan bireyler kalabalıkları sıkıcı

bulmaya başlarlar, bireylerin birlikte gerçekleştirdikleri tüm faaliyetler bu kişiler için anlam teşkil etmemeye başlar ve öteki bireyler ile etkileşim sahası kurmakta bile zorluk çekerler. Toplumu kabul etmeyi istemediklerinden hep birlikte gerçekleştirilecek olan faaliyetler içerisinde de bulunmak istemezler (Cüceloğlu, 2005). Sosyal yalnızlık; kişinin içerisinde bulunduğu çevrede kendisini yalnız hissetmesiyle başlar.

2.1.3.4. Gizli Yalnızlık

Gizli yalnızlık, bireylerin yaşadıkları kayıp ya da üzüntülü durumlar neticesinde açığa çıkan ve bireylerin söz konusu üzüntülerini çevrelerine yansıtmaksızın normal görüldüğü ancak esasında kendi içerisinde yaşadıklarını ifade eden bir yalnızlık türüdür.

Halk deyimiyle; tüm öfkemi ve üzüntülerimi içime atıyorum, ifadesini kullanan kişilerin yaşadığı yalnızlık türüdür. Gizli yalnızlık, bireyin yaşamında karşı karşıya kaldığı kimi olaylara ya da kendisini üzen kişilere ve yaşama karşı bakış çerçevesini farklılaştırarak daha paylaşımcı ve müdahaleci olmaması halinde derin yalnızlığa doğru bireyi sürüklenme potansiyelini taşımaktadır (Yahyaoğlu, 2007).

2.2. Öfke Kavramı

2.2.1. Öfkenin Tanımı

Kışaç'a göre (1997) öfke, bireyin amaçlarının ve taleplerinin kısıtlanması, gereksinimlerinin sınırlandırılması, adaletsizlik, haksızlık yaşanması, farklı durumları kendisine karşı bir tehdit olarak görmesi sonucunda kendisini korumak ve karşısındaki bireye uyarı verme niyeti ile gösterdiği en temel duygulanım biçimi olarak ifade edilmektedir. Öfkeyi en geniş biçimiyle anlatmak gerekilirse, karşı karşıya kalınan duruma verilen tepkidir (Şahin, 2005, s. 1). Kişi, herhangi bir hedefe erişmesinin önüne geçildiğinde ve gereksinimlerini gidermediğinde öfke duygusunu yaşayabilmekte ve saldırganlık gösterebilmektedir (Cüceloğlu, 2005).

Psikoloji sözlüğü öfkeyi; saldırıya uğrama durumunda ,kişinin tehdit hissetmesi halinde, sınırlandırılma, yoksun bırakılma,kimi zamanda kısıtlama hisstmesi gibi durumlarında ve çoğunlukla bireye ilişkin şu veya bu şekilde saldırgan tavırlar ile neticelenebilen oldukça yoğun negatif duygu olarak tanımlar. (Budak, 2000).

Üzüntü, korku ve kaygı gibi duygular neticesinde öfke duygusunun açığa çıkması genellikle bireylerin bilinçli bir şekilde gerçekleştirmedikleri bir durumdur (Özmen, 2006, s. 39). Bireylerin sinir sistemlerinin, engellenme, baskı ve kısıtlanmalara karşı oluşturduğu stres, öfkenin biyolojik olarak eşlik ettiği tepkilerdendir. Öfkeye karşılık verilen bu tip tepkiler, kişinin ruhsal sağlığını ve fiziki bütünlüğünü korumasını ve yaşamını güvenle devam ettirmesini sağlamaktadır. Kişiler, duyguları ile birlikte dünyaya gelirler. Genetik bağlamda kişilerde doğumdan itibaren var olmayan, deneyimler sonucunda ortaya çıkan oluşumsa duyguların yaşanma biçimidir. Diğer bir deyişle kişi, duygularını nasıl, ne zaman ve ne şekilde açığa çıkaracağını deneyimlerle öğrenmektedir. Öfkenin ifadesi üzerinde öğrenmenin rolünün varlığı açıkça görülmektedir (Gentry, 2000).

Öfke de diğer temel duygular gibi tüm insanlarca dönem dönem hissedilmektedir. Öfkenin, kişinin benliğini korumasında, herhangi bir hedefe ulaşmasında ve ya engelleri atlamasında, motive eden bir yönü vardır. Öfke, kişinin sıkıntılı bir durum karşısında adım atmasında enerji kaynağı olmakta ve söz konusu hareketlilik halini sürdürmeyi kolay hale getirmektedir. Bunlara ek olarak öfke ılımlı bir biçimde ve yapıcı bir tavır olarak sergilendiğinde, problemlerin tespit edilmesini ve etkin tavırların takınılmasını kolaylaştırmaktadır (Novaco, 1975).

Yukarıda sayılan tüm olumlu etkilerine rağmen öfke, yoğun bir şekilde yaşandığında, kişinin benliğini denetleyemeyerek öfkesini fonksiyonel olmayan yollar ile ve saldırgan bir biçimde açığa çıkardığında birçok sorunu beraberinde getirmektedir. Söz konusu problemler arasında; ağrılar, kalp-damar rahatsızlıkları ve gastrointestinal bozuklar, uyuşturucu madde kullanımı ve alkol alma (Leibsohn, Oetting, & Deffenbacher, 1994, s. 17), bireyler arası etkileşimlerde sorunlar, iş hayatında sorunlar ve uygunsuz riskli tavırlar, şiddet girişimleri ve suç işleme eğilimi, gibi oluşumlar sayılabilmektedir (Kassinove & Sukhodolsky, 1995, s. 1). Kişilik bozuklukları, travma ardından stres bozukluğu, duygu durum bozukluğu gibi kimi ruhsal sorunları var olan bireylerde, öfke duygusunun yoğun bir biçimde yaşandığı ve yaşanan söz konusu öfkenin denetlenmesinin de zor olduğu gözlemlenmektedir (Novaco, 1975).

Kişinin karşı karşıya kaldığı olayları kendisine karşı fiziksel, psikolojik veya sözel olarak herhangi bir tehdit faktörü olarak görmesi durumunda ve yaşanan olayları,

bilişsel olarak algılama şekli, değerlendirme tavrı ve düşünce tarzıyla bağlantılı şekilde, kendisini engelleyen veya inciten bir durum olarak algılanması, öfkesini harekete geçirerek tepki vermesine neden olabilmektedir. Öfkenin çoğunlukla tavra yansması, öfkenin açığa çıkarılması veya yok sayılması şeklinde görülmektedir. Kişinin öfkesini yok saymasının, öfkesini dışarıya yansıtmasına oranla daha tehlikeli olduğu ifade edilmektedir. İnsan, öfkesini açığa çıkarıp çevresine yansıttığı zaman, ilişkilerini yıpratmaktadır. Bireylerin geneli öfkesini tanımlamakta zorluk çekmektedir. Bu bağlamda kişinin öncelikle öfkesini tanıması ve ardından sağlıklı bir şekilde ifade etme yeteneği geliştirmesi, hem kişi hem de etrafındakiler için önem teşkil etmektedir (Firestone, Firestone, & Catlett, 2003, s. 131).

Psikanalitik yaklaşım, öfke ve kızgınlığa bağlı saldırganlığın doğuştan gelen bir dürtü olduğu savını ileri sürmektedir. Psikanalitik yaklaşım, çocukluk çağında yaşanan eylemlerin kızgınlık ve öfke üzerinde ciddi bir etkisi olduğunu ve bu tip kişilik özelliklerinin genellikle sabit kaldığını, hayat süresince fazla farklılaşmadığını belirtmektedir. Buna ek olarak öfkenin ifade edilme biçimlerinin öğrenilmiş olduğu savı kabul edilmektedir.

Sosyal öğrenme kuramı, öfkeli tavırlar neticesinde açığa çıkan şiddet ve saldırganlık gibi tavırların, sözü edilen tavırları sergileyen bireylerin model olarak alınması yolu ile öğrenildiğini deneysel çalışmalar gerçekleştirerek belirlemiştir (Burger, 2006). Sosyal öğrenme kuramına göre, kişi saldırgan tavırlar sergileyen bireyleri gözleyerek, taklit ederek, öfkesini saldırganlığa başvurarak açığa çıkarma eğilimi göstermektedir (Kısaç, 1997). Bireylerin yetiştikleri sahanın ve toplum kültürünün, söz konusu bireyin öfkesini ifade ediş biçimi üzerinde büyük ölçüde rolünün olduğu savunulmaktadır (Firestone, Firestone, & Catlett, 2003).

Şiddete eğilimi olmayan ve olan ergenlik dönemindeki bireylerin karşılaştırıldığı bir incelemede (Avcı, 2006), şiddete eğilimi olan ergen bireylerin ebeveynlerinin devamlı öfkeli oldukları, dışa ve içe yönelik öfke seviyelerinin anlam teşkil eder düzeydeki yüksekliği dikkat çekerken; şiddet eğilimi olmayan ergen bireylerin ebeveynlerinse öfke kontrolü yapabildikleri ortaya konulmuştur.

2.2.2. Öfkenin Boyutları

2.2.2.1. Fizyolojik Boyut

Öfkenin açığa çıktığı önem teşkil eden fiziksel belirtiler aşağıdaki gibidir (Balkaya & Şahin, 2003, s. 192):

- Kaşların çatılması
- Kasların gergin hale gelmesi
- Ellerin yumruk şeklini alması
- Nefes alışverişlerde zorlaşma
- El ve başta titremelerin olması
- Yüzün kızarması
- Uyuşma hissi
- Burundan nefes alışının görülmesi
- Dişlerin gıcırdatılması
- Hareketlerin hızlanması
- Terleme
- Sıcaklanma Hissi
- Kuvvetli baş ağrısı

2.2.2.2. Bilişsel- Duygusal Boyut

Öfkenin duygusal ve bilişsel belirtileri; bireylerde öfkenin algılanma ve yorumlanma şekli ile bağlantılıdır. Öfke, merkezi sinir sistemin algılanmaktadır. Bu bağlamda bireyin öfkeye karşı tepkisinin çeşidiyle öfkeyi yansıtırma biçimi, geçmişte yaşadıklarıyla eylemin çağrışımları ve bireyin mantıksız ya da mantıklı düşünceleri mutlak belirleyicilerdir (Yazgan, 2004, s. 56).

2.2.2.3. Davranışsal Boyut

Öfkenin davranış bazlı belirtisi; duyulan öfkenin yansıtılma şekli ve öfkeyle başa çıkmada gösterilen çabalar, şeklinde açığa çıkmaktadır. Bireyin uyarılma şekli, bilişsel yapısına uygun biçimde vermiş olduğu tepkilerde değişme görülebilmektedir. Kimi

insanlar öfkelerini bastırarak ya da sindirerek denetlemeye çalışırken, kimileri de çevresindekilere yansıtarak, öfkesini açığa çıkarmaktadır (Feldman, 1998, s. 127).

2.2.3. Öfkenin Nedenleri

Öfkenin nedenlerini; içsel nedenler ve dışsal nedenler, şeklinde iki başlık altında incelemek mümkündür.

2.2.3.1. İçsel Nedenler

Öfkenin içsel sebepleri; bireyin benliğinden ya da başarılı olma noktasındaki bireysel yetersizlikleri temelli sebeplerdir. Bu sebepler aşağıdaki gibi maddelenebilmektedir (Kımtır, 2005: 14):

- Engellenme
- Aşağılık Hissi
- Kıskançlık
- Utanç ve suçluluk Hissi
- Rekabet
- İyi olmayan yaşanmışlıklar
- Hayal Kırıklıkları

2.2.3.2. Dışsal Nedenler

Öfkenin dışsal sebepleri; bireyin benliği dışından meydana gelen çevresel unsurlardır. Bunlar aşağıdaki gibidir (Kımtır, 2005: 17):

- Kalıcı Rahatsızlıklar
- Şiddete Maruz Kalmak
- Uyuşturucu ve Alkol Kullanımı
- Aldatılmak
- Kayıplar
- Yasaklar
- Değersiz Görülme

2.3. İnternet Bağımlılığı ve Yalnızlık İlişkisi Üzerine Yapılmış Araştırmalar

Ümmet ve Ekşi (2016, s. 29); internet bağımlılığıyla sanal ortam ile yalnızlık arasındaki bağlantıyı incelemiş bu bağlamda, iki yüz otuz yedi öğrenci ile görüşmeler yapılmıştır. İncelemenin sonuçları değerlendirildiğinde; yalnızlığın internet bağımlılığı ile doğrudan ilişkisinin olduğu görülmektedir. Diğer bir ifadeyle; yalnızlık ile internet bağımlılığı arasında anlam teşkil eden pozitif yönlü ilişki vardır.

Balcı ve Gülnar (2009, s. 5), üniversite de eğitim gören bireylerin internet bağımlılığına ilişkin olarak gerçekleştirmiş olduğu incelemede yalnızlığın internet bağımlılığı konusunu harekete geçiren bir unsur olduğu ortaya konulmuştur.

İnceleme neticelerine göre kendini yalnız hisseden bir üniversite öğrencisinin, internet ortamında daha fazla vakit geçirdiği gözlemlenmiştir. Bu sebeple internet bağımlılığıyla yalnızlık arasında doğru bir orantının söz konusu olduğu belirtilmiştir.

Balcı ve Gülnar (2009, s. 5) üniversite öğrencilerinin internet bağımlılıklarına ilişkin olarak gerçekleştirdikleri incelemede, yalnızlığın internet bağımlılığını tetikleyen bir unsur olduğu ortaya konulmuştur. İnceleme neticelerine göre yalnız olan bir üniversite öğrencisinin internette daha çok zaman geçireceği ve bu durumda internet bağımlılığına yol açacağı ortaya konulmuştur. Başka bir ifadeyle, yalnızlık ve internet bağımlılığı arasında doğru orantı söz konusudur.

Bayram ve Gündoğmuş (2016, s. 1), öğrencilerde internet bağımlılığına ilişkin olarak gerçekleştirdikleri incelemede; yalnızlık yönelimi olan bireylerin internette daha çok vakit geçirmeleri nedeniyle internet bağımlılığı olduklarına ilişkin sonuçlar ortaya konulmuştur. Öğrencilerin sınıf seviyelerinin artması ile beraber internet bağımlılığı seviyesinin de artışı çalışma sonuçlarındandır. Bunlara ek olarak erkeklerin kızlara oranla internet bağımlılığı konusunda daha çok risk taşıdıkları da belirlenmiştir.

Köksal (2015, s. 117), internet bağımlılığıyla internette alışveriş yapma arasındaki bağlantı temelli bir inceleme gerçekleştirmiştir. İncelemede internet bağımlılığıyla yalnızlık bağlantısına ilişkin olguların varlığı da göze çarpmaktadır. Bu bağlamda internet bağımlılığının açığa çıkmasındaki iki esas; yalnızlık ve depresyondur. Yalnızlığın internet bağımlılığının oluşmasından iki esastan biri olması, bu bağlamda incelemelerin yapılmasına neden olmaktadır. Köksal'ın inceleme sonucunda elde ettiği bulgulara göre; internet bağımlılık düzeyi yüksek olan kişilerin internette alışveriş

yapma düzeyleriyle doğrudan ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Tam da bu sebeple işletmelerin, pazarlama etkileşimi konusunda daha ilgili ve esnek oldukları da gerçekleştirilen inceleme sonuçlarındandır.

Hawkey ve Cacioppo (2010, s. 1), gerçekleştirdikleri incelemede yalnızlığın ortak bir tecrübe olduklarını tespit etmişlerdir. İnceleme bağlamında araştırmacılar, bireylerin yalnızlıkla karşı karşıya kalmalarının, hayat aşamalarına göre değişebileceğini vurgulamışlardır. Bu bağlamda bireylerin orta yaş yetişkinlik çağlarında yalnızlık seviyelerinin azaldığı, buna karşın yaşlılık evresinde yalnızlık düzeylerinin yükseldiği yönünde sonuçlar ortaya çıkarılmıştır.

Özen ve Korukçu Sarıcı (2010, s. 149), internet üzerinden mesajlaşma ve yalnızlık arasındaki bağlantıyı değerlendirdikleri incelemede internette uzun zaman geçirilmesinin kişileri yalnızlaştırdığını ortaya çıkarmışlardır. İnceleme neticelerine göre, bireylerin internet bağımlılığı seviyesinde zaman harcaması, sosyal hayattan kopmalara ve çevreyle olan etkileşim düzeylerini aşağı çekmektedir. İnceleme sonucunda gerçek yaşamda benliğini anlatamayan kişilerin gerçek olmayan bir ortamda benliklerini daha kolay bir şekilde ortaya koydukları açığa çıkarılmıştır.

Kaya vd. (2012, s. 18)'ye göre, negatif duyguların ve tecrübelerin yaşanması kişilerin yalnızlık seviyeleri üzerinde etkilidir. Yalnızlıkta beraberinde negatif tecrübe ve duygular getirirler. Bunlar; depresif duygu durumları, yabancılaşma, mutsuzluk, öfke, hüznün, kendini soyutlama ve umutsuzluktur.

Durualp ve Çiçekoğlu (2013, s. 29), yalnızlık ve internet bağımlılığı hakkında gerçekleştirdikleri incelemede, internet bağımlılık seviyesi yüksek olan çocukların yalnızlık seviyelerinin de öteki çocuklara oranla daha yüksek seviyede olduğunu açığa çıkarmışlardır. İncelemede, internet bağımlılığının ortadan kalkması adına internet kullanımının denetlenebilir ve sağlıklı biçimde olması gerektiği vurgulanmış, ancak bu şekilde yalnızlığın ortadan kalkabileceği söylenmiştir.

2.4. İnternet Bağımlılığı ve Öfke İlişkisi Üzerinde Yapılmış Araştırmalar

Sorunlu internet kullanımı olan kişiler internet genellikle eğlence ve oyun temelli olarak kullanılmaktadırlar. Bu çerçevede internetten oynanan oyunların ve öteki etkileşimlerin kişilerde negatif duygu durumlarını ortaya çıkarma durumunun oldukça yüksek olduğu ifade edilebilir.

Anderson ve Bushman (2001, s. 353) ‘ın ortaya koyduğu saldırgan tavırlar, saldırgan bilişler, fiziksel uyarılma, saldırganlaşmaya açık duygular ve pozitif sosyal tavır üzerinde şiddet barındıran video-görüntülü oyunlarının etkisini analiz ettiği bir meta-analiz incelemede söz konusu düşünceyi desteklemektedir. Bu inceleme,şiddet içeren video-görüntülü oyunlara fazla maruz kalan genç birey ve çocuklarda yükselen seviyede saldırgan davranışların görüldüğü tespit etmiştir. Buna ek olarak söz konusu oyunları oynamayla pozitif sosyal tavır arasında negatif yönlü bir bağlantı bulunmuştur. Sözü edilen oyunları oynamanın saldırgan kişilik, saldırgan biliş, fiziksel uyarılma ve saldırgan duyguyla pozitif yönlü bir bağlantının varlığı tespit edilmiştir.

Benzer biçimde Young tarafından yapılandırılan İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin farklılaştırılmış hali olan Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği kullanılarak gerçekleştirilen incelemede, oyun bağımlılığı ve saldırganlık arasında olumlu bir bağlantı olduğu verisi ortaya konulmuştur (Kim, Namkoong, Ku, & Kim, 2008, s. 212). Ko, Yen, Chen, Yeh ve Yen (2009, s. 937) tarafından gerçekleştirilen incelemede cinsiyet faktörü, eğitim seviyesi, yaş, benlik saygısı, aile fonksiyonu ve şiddet barındıran televizyonda yayınlanan programları izleme gibi türlü değişkenliklerin etkileri kontrol edilebildiği anda, internet bağımlılığı geliştiren ergenlik çağındaki kişilerin saldırgan tavırlar sergileme olasılığını arttırdığı açığa çıkarılmıştır. Buna ek olarak söz konusu incelemede saldırgan tavırlara sebep olabilecek internet uygulamaları da analiz edilmiştir ve çevrimiçi sohbet, çevrimiçi oyun oynama, çevrimiçi bahis oynama, cinsellik temelli internet sitelerinde dolaşma ve bilgisayarlı bilgi sistemlerinin -BBS -Bulletin Board System- saldırgan tavırlar ile ilintili olabileceği bulunmuştur.

Benzerlik gösterecek biçimde birçok inceleme de söz konusu bulgularını desteklemektedir. Ayrıca saldırgan davranışlar ve sorunlu internet kullanımı arasında bağlantı olduğuna ilişkin bilgi vermektedir (Odacı & Çelik, 2013, s. 2382).

Öfkeyle bağlantılı olarak değerlendirilen başka bir değişken de düşmanlıktır. Sorunlu internet kullanımı ve düşmanlık arasında var olan bağlantılar türlü incelemelere konu olmuştur. Konuyla bağlantılı olarak Ko, Yen, Yen, Lin ve Yang (2007, s. 545) ‘ın gerçekleştirdiği bir incelemede, katılım sağlayanlardan bir sene ara ile iki ölçüm yapılmıştır. İlk ölçüm bittiğinde internet bağımlısı olarak tanımlanan sınıfta ikinci ölçümde internet bağımlılığı düzeyi düştüğü zaman düşmanca duyguların daha az

görüldüğü neticesine varılmıştır. Bu bağlamda da internet bağımlılığıyla düşmanlık arasında anlam teşkil eden pozitif yönlü bir ilişkinin varlığı sonucuna ulaşılmıştır. Ergenlik çağındaki saldırgan tavırlar ve internet bağımlılığı arasındaki bağlantının incelendiği başka bir çalışmada da düşmanlığın internet bağımlılığı bağlamında önem teşkil eder seviyede b risk barındırdığı bulgusuna varılmıştır (Ko C. H., Yen, Liu, Huang, & Yen, 2009, s. 598).

Yen, Ko, Yen, Chen, Chung ve Chen (2008, s. 9) bir inceleme yapılmıştır. Bu incelemenin konusu; internet bağımlılığı olan ergenlik dönemindeki bireylerdeki psikiyatrik belirtilerdir. Bu incelemede; depresyon ve düşmanlığa internet bağımlısı ergenlerde daha çok rastlandığı sonucuna varılmıştır. Bu bağlamda da düşmanlığın bağımlılıkla bağlantılı olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır. Yen, Ko, Yen, Wu ve Yang'ın (2007, s. 93) internet bağımlılığıyla eşgüdümlü olarak değerlendirilebilecek psikiyatrik bozukluklardan; depresyon, dikkat eksikliği, sosyal fobi, düşmanlık ve hiperaktivite bozukluğu arasındaki bağlantının incelendiği bir çalışmada ergenlik çağındaki erkeklerin düşmanlık seviyeleriyle internet bağımlılığı arasında anlam teşkil eden bir bağlantının var olduğu sonucu açığa çıkarılmıştır. Ergenlik çağında olan bireyler üzerinde gerçekleştirilen, internet bağımlılığının incelendiği bir çalışmada; katılımcılara bir sene ara ile iki ölçüm gerçekleştirilmiştir. İlk ölçümde internet bağımlılığı bulunmayan, ikinci ölçümde internet bağımlılığı olduğu gözlemlenen katılımcıların düşmanlık ve depresyon seviyelerinde artış olduğu gözlemlenmiştir. Söz konusu neticenin tersine; birinci ölçümde internet bağımlılığı olan katılımcılarınsa düşmanlık ve depresyon duygularında azalma gözlemlenmiştir. Bu netice bağlamında internet bağımlılığı ve düşmanlık arasında olumlu bir ilişkinin olduğu bilgisi desteklenmektedir (Ko, ve diğerleri, 2014, s. 1377).

Sorunlu internet kullanımının tanımını yapan türlü araştırmacılar sorunlu internet kullanımına sahip kişilerde internete bağlanma konusunda sınırlandırmaya dayanamama (Young, 1996, s. 240), azalmaya devam eden dürtü denetimi (Davis, 2001, s. 187) gibi belirtilerden bahsetmişlerdir. Bu bağlamda dürtüsellüğün sorunlu internet kullanımıyla bir bağlantısının var olduğu belirlenmiştir. Dürtüsellik sorunlu internet kullanımına ek olarak öfkeyle ilişkili değişkenlerden biridir. Bu sebeple sorunlu internet kullanımının öfkeyle olan bağlantısı değerlendirilirken dürtüsellikle olan bağlantısı da değerlendirilmiştir.

Yen, Yen, Chen, Tang ve Ko (2009, s. 187) hiperaktivite bozukluğu ve dikkat eksikliği ile internet bağımlılığı arasındaki bağlantı üzerinde yaptıkları çalışmada dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu semptomlarından yalnızca biri olan dürtüsellik ile internet bağımlılığı ile ilişkili bir değişken olduğu neticesine varılmıştır. Yo ve ark. (2004, s. 487)'na göre hiperaktivite, dikkatsizlik ve dürtüsellik değişkenleriyle internet bağımlılığı düzeyi arasında olumlu bir bağlantı bulunmaktadır ve söz konusu değişkenler internet bağımlılığı bağlamında potansiyel risk unsurudur. Yazında sorunlu internet kullanımı ve dürtüsellik arasındaki bağlantıyı gösteren başka incelemeler de bulunmaktadır (Ko C. H., Yen, Liu, Huang, & Yen, 2009, s. 598).

Sorunlu internet kullanımının düşmanlık, dürtüsellik ve saldırganlıkla olan bağlantısına ayrıntılı olarak değinilmiştir. Düşmanlık, dürtüsellik ve saldırganlığın öfkeyle bağlantılı değişkenler oldukları ön planda tutulduğunda sorunlu internet kullanımı ve öfke arasındaki bağlantı üzerine eğilinecektir. Türkiye’de Ata, Akpınar ve Kelleci (2011, s. 473) ‘ın gerçekleştirdiği incelemede, üniversitede okuyan bireylerin sorunlu internet kullanımı ve öfkelerini ifade ediş biçimleri incelenmiştir. İnceleme neticesinde; öğrencilerin sorunlu internet kullanımı arttıkça, öfke ifadelerinin olumsuzlaştığı ortaya konulmuştur. Hwang ve ark. (2014, s. 1), internet bağımlısı olan kişiler, sağlıklı denetim sınıfı -herhangi bir bağımlılığı bulunmayanlar- ve alkol bağımlısı olan kişiler arasında karşılaştırmalar yapmışlardır. İncelemeye göre, internet bağımlısı sınıfta saldırganlığın daha çok görüldüğü gözlemlenmiştir. Özetle; öfkenin ve öfke ile bağlantılı olan düşmanlık, dürtüsellik ve saldırganlığın internet bağımlılığının itici oluşumlarından olduğu söylenebilmektedir.

BÖLÜM 3: YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Temel Soruları

Tez, yalnızlık ve öfkenin internet bağımlılığıyla olan ilişkisini inceleyeceği için tezin temel soruları şu şekildedir:

- Yalnızlık ile internet bağımlılığı arasında bir ilişki var mıdır?
- Öfke ile internet bağımlılığı arasında bir ilişki var mıdır?
- Yalnızlık ile öfke arasında bir ilişki var mıdır?

3.2. Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmada test edilecek hipotezler ise tezin temel sorularından yola çıkılarak oluşturulmuştur. Oluşturulan hipotezler şu şekildedir:

- H1. İnternet bağımlılığı arttıkça yalnızlık artmaktadır.
- H2. İnternet bağımlılığı arttıkça sürekli öfke artmaktadır.
- H3. Yalnızlık ile öfke arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.
- H4. Yalnızlık ve öfke, internet bağımlılığını pozitif yönde yordamaktadır.

3.3. Evren ve Örneklem

Bu araştırma çevrimiçi örneklem bulunarak yapılmıştır. Araştırma kapsamında İstanbul ilinde yaşayan 153 üniversite öğrencisine ulaşılmıştır.

3.4. Ölçeklerin Genel Bilgileri

Araştırmanın örneklemi rastgele seçilen ve İstanbul ilinde yaşayan 153 Üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği ve Yalnızlık Ölçeği veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Toplamda 73 maddeden oluşan likert tipi ölçeklerdir.

3.4.1. İnternet Bağımlılığı Ölçeği

Araştırmada kullanılan internet bağımlılığı ölçeği bu zamana kadar birçok çalışmada kullanılmıştır. 1996 yılında Dr. Ivan Goldberg tarafından ilk defa kullanılan "İnternet Bağımlılığı" ifadesi zaman içinde birçok farklı şekilde (bilgisayar bağımlılığı, siber bağımlılık, patolojik internet bağımlılığı) ifade edilmiştir. İnternet bağımlılığı ölçeği ilk

kez Young (1996) tarafından geliştirilmiştir. Likert tipi olan İnternet Bağımlılığı Ölçeği toplamda iki bölümden oluşmaktadır. İlk bölüm sekiz, ikinci bölüm ise 20 sorudan meydana gelmektedir. Likert olarak "0, 1, 2, 3, 4 ,5" puanları verilmektedir. Bu puanlamalara sırası ile 5 ve 0 arası puanlar verilmektedir. Bu puanlar en düşük 0 ve en yüksek 100 puan olmak üzere belirlenmiştir. 80 ve üstü puan alanlar “internet bağımlısı”; 50-79 arası puan alanlar “sınırlı semptom gösterenler”, 49 ve daha az puan alanlar ise “semptom göstermeyenler” şeklinde tanımlanmaktadır. Bir başka ifade kullanmak gerekirse alınan puan yükseldikçe katılımcı yüksek internet kullanımına sahip ve probmlemlı aynı zamanda da internet bağımlısı olarak değerlendirilmektedir (Taşlıyan, Hırlak, Güler, & Gündoğdu, 2018). Ölçeğin açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır. Tekrarlamamak amacıyla yeniden faktör analizi yapılmamıştır.

3.4.2. Durumluk - Sürekli Öfke Ölçeği

Spielberger (1983) tarafından geliştirilen bu test, Ak (1994) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği 34 maddeden ve dörtlü likert tipi ölçümden oluşmaktadır. Ölçekte sürekli, kontrol altına alınmış, dışa vurulmuş, bastırılmış öfke ölçeklendirilmiştir. Dörtlü likert "hiç, biraz, oldukça ve tümüyle" olarak ifade edilmiştir. Ölçekteki ilk 10 madde, Sürekli Öfke alt ölçeğinin maddelerine aittir. Öfke Tarz Ölçeği'nin Öfke İçer alt ölçeği bulunmaktadır ve puanı, 13, 15, 16, 20, 23, 26, 27 ve 31 no'lu maddelerin puanlarının toplanmasıyla saptanmaktadır. Öfke Dışa alt ölçeği puanı, 12, 17, 19, 22, 24, 29, 32 ve 33 no'lu maddelerin puanlarının toplanmasıyla bulunmaktadır. Öfke Kontrol alt ölçeğinin puanları ise, 11, 14, 18, 21, 25, 28, 30 ve 34 no'lu maddeleridir ve bu maddelerin puanlarının toplanmasıyla elde edilir. Sürekli Öfke Ölçeğinden alınan yüksek puanlar, öfke düzeyinin yüksek olduğunu gösterirken, Kontrol Öfke Ölçeğinden alınan yüksek puanlar, öfkenin kontrol edilebildiğini ve Öfke Dışa Ölçeğinden alınan yüksek puanlar, öfkenin kolayca ifade ediliyor olduğunu ifade eder. Ayrıca Öfke İçer Ölçeğinden alınan yüksek puanlar öfkenin bastırılmış olduğunu ifade etmektedir. (Koçak, 2008). Katılımcılara sürekli öfke ve öfke tarz ölçeği verilmiştir. Ölçeğin açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır. Tekrarlamamak amacıyla yeniden faktör analizi yapılmamıştır.

3.4.3. Yalnızlık Ölçeği

Kişilerin yalnızlık düzeylerini ölçmek için geliştirilmiştir. Geliştirenler Russell, Peplau ve Ferguson (1978) 'dur. Başlarda UCLA yalnızlık ölçeğinin tüm maddeleri olumsuz ifadeler içeriyordu bunun sistematik bir yanlılığa yol açtığı düşüncesiyle Russel, Peplau ve Cotrana bu ölçeği tekrar gözden geçirmiştir. Ölçeğin maddelerinin yarısı olumlu yarısı da olumsuz ifadeleri içerir. Ölçeğin puanlanması yapılırken olumlu maddeler (1, 4, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 19, 20), "Hiç Yaşamam" (4), "Nadiren Yaşarım" (3), "Bazen Yaşarım" (2), "Sık sık Yaşarım" (1) şeklinde hesaplanır. Olumsuz ifadeler içeren maddelerse (2, 3, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 17, 18) tam tersi "Hiç Yaşamam" (1), "Nadiren Yaşarım" (2), "Bazen Yaşarım" (3), "Sık sık Yaşarım" (4) şeklinde puanlanma yapılarak bulunmaktadır. Kişilerin tüm sorulara cevap verdikten sonra elde ettikleri toplam puanlar "Genel Yalnızlık Puanını" vermektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 80'dir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan ise 20'dir. Puanın artması yalnızlık düzeyinin yüksek olduğunu gösterir. (Koçak, 2008).

3.5. Verilerin Analizi

Tüm istatistiksel analizler SPSS (Statistical Package for the Social Sciences versiyon 25.0.0; SPSS Inc., Chicago, IL, ABD) programı kullanılarak yapılmıştır. Analizlerde tanımlayıcı istatistikler frekans (n), yüzde (%), ortalama, standart sapma, minimum ile maksimum değerler olarak belirtilmiştir. Ölçeklerin normal dağılım varsayımına uyup uymadığı çarpıklık ve basıklık katsayılarına bakarak belirlenmiştir. Normal dağılım gösteren değişkenlerin iki grup karşılaştırmalarında bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır. Üç ve üzeri grupların karşılaştırmalarında ise tek yönlü varyans analizi (One-way ANOVA) testi kullanılmıştır. Ayrıca Yalnızlık ve Durumluk Sürekli Öfke Ölçeklerinin, İnternet Bağımlılığı Ölçeği üzerindeki etkisi için lineer regresyon analizi yapılmıştır. İstatistiksel anlamlılık $p < 0,05$ düzeyinde değerlendirilmiştir.

Korelasyon analizlerinde normal dağılım gösteren sayısal verilerin karşılaştırılmasında Pearson Korelasyon testi ile incelenmiştir. İstatistiksel anlamlılık $p < 0,05$ düzeyinde değerlendirilmiştir.

BÖLÜM 4. BULGULAR

4.1. Üniversite Öğrencilerinin Kişisel Bilgilerine Yönelik Bulgular

Bu bölümde çalışma grubundaki üniversite öğrencilerinin sosyodemografik bilgilerinin çalışmaya etkisi sunulmuştur.

4.1.1. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Durumu Dağılımı

Çalışma grubu içerisinde yer alan üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri tablolastırılarak sunulmuştur. Bu veriler Tablo 1’de görülebilir.

Tablo 1: Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Durumu Dağılımı Yüzde Oranları Tablosu

	Cinsiyet	N	%	Geçerli %	Kümülatif %
Olgular	Kadın	72	47,1	47,1	47,1
	Erkek	81	52,9	52,9	100,0
	Total	153	100,0	100,0	

Üniversite öğrencilerinin cinsiyet durumu dağılımı incelendiğinde; araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin %47,1’inin kadın ve %52,9’unun ise erkek olduğu görülmektedir.

4.1.2. Üniversite Öğrencilerinin Eğitim Durumu Dağılımı

Çalışma grubunu oluşturan üniversite öğrencileri hakkındaki eğitim durumu verileri tablo haline getirilip analiz edilerek Tablo 2’de açıklanmıştır.

Tablo 2: Üniversite Öğrencilerinin Eğitim Durumu Dağılımı Yüzde Oranları Tablosu

	Eğitim Durumu	N	%	Geçerli %	Kümülatif %
Olgular	Ön Lisans	15	9,8	9,8	9,8
	Lisans	102	66,7	66,7	76,5
	Lisansüstü	36	23,5	23,5	100,0
	Total	153	100,0	100,0	

Üniversite öğrencilerinin eğitim durumu dağılımı incelendiğinde; üniversite öğrencilerinin %9,8’i ön lisans mezunu iken %66,7’sinin lisans mezunu ve %23,5’inin lisansüstü mezunu olduğu görülmektedir.

4.1.3. Üniversite Öğrencilerinin İnternet Kullanım Sıklığı Durumu Dağılımı

Çalışma grubunu oluşturan üniversite öğrencileri hakkındaki internet kullanma sıklığı tablolastırılarak aşağıya sunulmuştur. Tablo 3 üzerinden incelenebilir.

Tablo 3: Üniversite Öğrencilerinin İnternet Kullanım Sıklığı Durumu Dağılımı Yüzde Oranları Tablosu

	İnternet Kullanım Sıklığı	N	%	Geçerli %	Kümülatif %
Olgular	Haftada Bir	3	2,0	2,0	2,0
	İki Güne Bir	57	37,3	37,3	39,2
	Üç Günde Bir	34	22,2	22,2	61,4
	Her Gün	59	38,6	38,6	100,0
	Total	153	100,0	100,0	

Üniversite öğrencilerinin internet kullanım sıklığı durumu dağılımı incelendiğinde; üniversite öğrencilerinin %37,3'ü iki güne bir interneti kullanırken %22,2'si üç günde bir ve %38,6'sı her gün interneti kullandıkları belirlenmiştir. Ayrıca üniversite öğrencilerinden hafta da bir interneti kullananlar %2,0 ile sınırlı kaldığı görülmüştür.

4.1.4. Üniversite Öğrencilerinin Ne Kadar Zamandır İnternet Kullanma Durumu Dağılımı

Çalışma grubunu oluşturan üniversite öğrencileri hakkındaki ne zamandır internet kullandığı hakkında bilgileri içeren tablo aşağıda gösterilmiştir. Tablo 4 üzerinden incelenebilir.

Tablo 4: Üniversite Öğrencilerinin Ne Kadar Zamandır İnternet Kullanma Durumu Dağılımı Yüzde Oranları Tablosu

İnternet Kullanım Yılları	N	%	Geçerli %	Kümülatif %
Olgular 1-2 Yıl Arası	3	2,0	2,0	2,0
3-4 Yıl Arası	35	22,9	22,9	24,8
5-6 Yıl Arası	39	25,5	25,5	50,3
7-8 Yıl Arası	43	28,1	28,1	78,4
9 Yıl ve Üzeri	33	21,6	21,6	100,0
Total	153	100,	100,0	

Üniversite öğrencilerinin ne kadar zamandır internet kullanma durumu dağılımı incelendiğinde; üniversite öğrencilerinin %22,9'unun 3-4 yıldır interneti kullandıkları, %25,5'inin 5-6 yıl yıldır interneti kullandıkları, %28,1'inin 7-8 yıldır interneti kullandıkları ve %21,6'sının ise 9 yıl ve üzeri süredir interneti kullandıkları belirlenmiştir. Ayrıca üniversite öğrencilerinden 1-2 yıldır interneti kullananlar %2,0 ile sınırlı kalmışlardır.

4.1.5. Üniversite Öğrencilerinin İnterneti En Çok Hangi Amaçla Kullanma Durumu Dağılımı

Çalışma grubunu oluşturan üniversite öğrencileri hakkındaki en çok hangi amaçla internet kullandığı verileri tablolaştırılarak aşağıda belirtilmiştir. Tablo 5'te incelenebilir.

Tablo 5: Üniversite Öğrencilerinin En Çok Hangi Amaçla İnternet Kullanma Durumu Dağılımı Yüzde Oranları Tablosu

	İnterneti En Çok Hangi Amaçla Kullandığı	N	%
Olgular	Araştırma Yapmak	105	68,6
	Film İzlemek	111	72,5
	İletişim Kurmak	111	72,5
	Müzik Dinlemek	99	64,7
	Oyun Oynamak	120	78,4
	Ödev Yapmak	99	64,7
	Alışveriş Yapmak	36	23,5

* Üniversite öğrencileri, “En çok hangi amaçla internet kullanıyorsunuz?” sorusunda birden fazla seçeneği işaretleyebildikleri için en çok hangi amaçla interneti kullandığı seçeneklerinin toplam sayıları üzerinden analizi yapılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin en çok hangi amaçla interneti kullanma durumu dağılımı incelendiğinde;

- Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin %68,6’sının interneti araştırma yapmak için kullandığı,

- Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin %72,5’inin interneti film izlemek için kullandığı,

- Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin %72,5’inin interneti iletişim kurmak için kullandığı,

- Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin %64,7’si interneti müzik dinlemek için kullandığı,

- Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin %78,4’ü interneti oyun oynamak için kullandığı,

- Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin %64,7’si interneti ödev yapmak için kullandığı,

- Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin %23,5’inin interneti alışveriş yapmak için kullandığı görülmüştür.

4.2. Araştırma Değişkenlerine Yönelik Bulgular

Araştırmada; internet bağımlılığı, sürekli öfke, sürekli öfke, öfke dışı, öfke içe, öfke kontrol ve yalnızlık araştırmanın değişken maddelerini oluşturmaktadır. Bu kısımda araştırma değişkenlerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler verilecektir ve araştırma değişkenleri arasındaki ilişkiler ve etkiler incelenecektir.

3 ayrı ölçekte toplam 73 maddelik likert türü ölçekler veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. İnternet Bağımlılığı Ölçeğinden en düşük 0 ve en yüksek 100 puan alınabilmektedir. 80 ve üzeri “internet bağımlısı” kategorisine; 50-79 arası puan alanlar “sınırlı semptom gösterenler” kategorisine, 49 ve 49 altında puan alanlar “semptom göstermeyenler” kategorisinde yer almaktadır. Bir başka ifade kullanmak gerekirse alınan puan yükseldikçe katılımcı yüksek ve problemli internet kullanımına sahip şeklinde değerlendirilmektedir (Taşlıyan ve diğerleri, 2018, s.166-179).

Sürekli Öfke Ölçeğinden alınan yüksek puanlar, öfke düzeyinin yüksek olduğunu; Kontrol Öfke Ölçeğinden alınan yüksek puanlar, öfkenin kontrol edilebildiğini; Öfke Dışa Ölçeğinden alınan yüksek puanlar, öfkenin kolayca ifade ediliyor olduğunu ve Öfke İçe Ölçeğinden alınan yüksek puanlar ise öfkenin bastırılmış olduğunu göstermektedir. (Koçak, 2008)

Yalnızlık Ölçeği değerlendirildiğinde; üniversite öğrencilerinin tüm sorulara verdikleri cevaplardan elde edilen toplam puanlar “Genel Yalnızlık Puanını” vermektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 80, en düşük puan ise 20’dir. Puanın artması yalnızlık düzeyinin yüksek olduğunun göstergesidir (Koçak, 2008).

Tablo 6: Araştırma Değişkenlerine İlişkin Betimsel Analizi Sonuçları

	N	Min .	Mak s.	Ort.	SS	Çarpıklık	Basıklık
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	153	46,00	60,00	51,53	3,28	,672	,126
Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği	153	72,00	93,00	81,92	5,22	,160	-,487
Sürekli Öfke	153	17,00	29,00	22,00	2,27	,475	,604
Öfke Dışa	153	16,00	24,00	19,78	1,80	,103	,376
Öfke İçer	153	13,00	25,00	19,10	2,70	,156	-,318
Öfke Kontrol	153	13,00	26,00	21,16	2,59	-,333	,549
Yalnızlık Ölçeği	153	56,00	68,00	62,63	2,98	-,222	-,616

Tablo 6’da betimsel analiz sonuçları görölmektedir;

- Araştırmaya katılım sağlayan üniversite öğrencileri internet bağımlılığından toplam ortalama $51,53 \pm 3,28$ puan almışlardır. Bu sonuca göre üniversite öğrencilerini internet bağımlılığı kategorilerine göre sınıflandırırsak araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin “sınırlı semptom gösterenler” kategorisinde oldukları görölmüştür.

- Araştırmaya katılan üniversite öğrencileri durumluk sürekli öfke ölçeğinden toplam ortalama $81,92 \pm 5,22$ puan almışlardır. Ayrıca, sürekli öfkeden toplam ortalama $22,00 \pm 2,27$ puan, öfke dışadan toplam ortalama $19,78 \pm 1,80$ puan, öfke içeden toplam ortalama $19,10 \pm 2,70$ ve öfke kontrolden toplam ortalama $21,16 \pm 2,59$ puan almışlardır.

- Araştırmaya katılan üniversite öğrencileri yalnızlıktan toplam ortalama $62,63 \pm 2,98$ puan almışlardır. Bu sonuca göre genel yalnızlık puanının $62,63 \pm 2,98$ olduğu ve üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyinin düşük olmadığı belirlenmiştir.

+1,5 ve -1,5 değerleri arasında kalan çarpıklık ve basıklık değerleri ölçeklerin normal dağılım varyansına uyup uymadığını göstermektedir. r (Doğan & Başokçu, 2010, s.

65-66). Yapılan analizler sonucunda değişkenlerin tamamının belirtilen aralıklarda olduğu gösterilmiştir. Tüm bu nedenlerle değişkenlerin normal dağılıma uyduğu varsayımı kabul edilmiştir. Değişkenlerin kullanıldığı analizlerde parametrik analiz yöntemleri kullanılacaktır.

4.2.1. Pearson Korelasyon Analizi ve Hipotez Değerlendirmesi

Bu aşamada, internet bağımlılığı, sürekli öfke ve yalnızlık arasındaki ilişkiler Pearson Korelasyon Analizi ile incelenecek ve hipotez değerlendirmesi yapılacaktır.

Hipotezler

H1. İnternet bağımlılığı arttıkça yalnızlık artmaktadır.

H2. İnternet bağımlılığı arttıkça sürekli öfke artmaktadır.

H3. Yalnızlık ile öfke arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

Tablo 7: İnternet Bağımlılığı, D Sürekli Öfke ve Yalnızlık Arasındaki İlişkilere Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

		1.	2.	3.
1. İnternet Bağımlılığı Ölçeği	K.K.	1	,255	-,420
	P		,001	,000
	N	153	153	153
2. Sürekli Öfke Ölçeği	K.K.	,255	1	-,350
	P	,001		,000
	N	153	153	153
3. Yalnızlık Ölçeği	K.K.	-,420	-,350	1
	P	,000	,000	
	N	153	153	153

Ankette kullanılan 19 maddelik İnternet Bağımlılığı Ölçeği, 34 maddelik Sürekli Öfke Ölçeği ve 20 Maddelik Yalnızlık Ölçeğinin üniversite öğrencilerine uygulanması sonucunda ölçek sorularının ortalama ve toplam değerler arasındaki ilişki Pearson Korelasyon testi yardımıyla incelenmiştir. İstatistiksel anlamlılık $p < 0,01$ düzeyinde değerlendirilmiştir. Pearson Korelasyon katsayısının değerlendirme kriterleri aşağıdaki gibidir;

0.00 = Katsayı ise ilişki yoktur.

0.00 < Katsayı < 0.29 ise düşük düzeyde ilişki vardır.

0.30 < Katsayı < 0.69 ise orta düzeyde ilişki vardır.

0.70 < Katsayı < 0.99 ise yüksek düzeyde ilişki vardır.

1.00 = Katsayı ise mükemmel ilişki vardır (Köklü, Büyüköztürk, & Bökeoğlu, 2006).

Tablo 7’deki Pearson Korelasyon analizi incelendiğinde;

- Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyi ile sürekli öfke düzeyi arasındaki ilişkiye bakıldığında; ikili arasında pozitif yönlü ancak düşük düzeyde bir ilişkinin olduğu, üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyleri arttıkça sürekli

öfke düzeylerinin de arttığı, bu doğrusal ilişkinin de istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($r_p(153) = ,255, p = 0.001$) saptanmıştır. **Bu nedenle, “H2. İnternet bağımlılığı arttıkça sürekli öfke artmaktadır.” hipotezinin kabulüne karar verilmiştir.**

- Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyi ile yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkiye bakıldığında; ikili arasında negatif yönlü orta düzeyde bir ilişkinin olduğu, üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyleri arttıkça yalnızlık düzeylerinin ise azaldığı, bu doğrusal ilişkinin de istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($r_p(153) = -,420, p < 0.001$) saptanmıştır. **Bu nedenle, “H1. İnternet bağımlılığı arttıkça yalnızlık artmaktadır.” hipotezinin reddine karar verilmiştir.**

- Üniversite öğrencilerinin sürekli öfke düzeyi ile yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkiye bakıldığında; ikili arasında negatif yönlü orta düzeyde bir ilişkinin olduğu, üniversite öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri arttıkça yalnızlık düzeylerinin ise azaldığı, bu doğrusal ilişkinin de istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($r_p(153) = -,350, p < 0.001$) belirlenmiştir. **Bu nedenle, “H3.Yalnızlık ile öfke arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.” hipotezinin kabulüne karar verilmiştir.**

4.2.2. Regresyon Analizi ve Hipotez Değerlendirmesi

Araştırmanın bu kısmında, sürekli öfke ve yalnızlığın internet bağımlılığı üzerindeki etkisi Regresyon Analizi ile incelenecek ve hipotez değerlendirme yapılacaktır.

Hipotez

H4. Yalnızlık ve öfke, internet bağımlılığını pozitif yönde yordamaktadır.

Tablo 8: Sürekli Öfke ve Yalnızlığın İnternet Bağımlılığı Üzerindeki Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

	Standardize edilmemiş katsayılar		Standardize edilmiş katsayılar		p	F	R ²
	B	Std. hata	β	t			
Sabit	62,514	6,413		9,749	,000		
Sürekli Öfke	,080	,051	,124	1,575	,117	17,596	,190
Yalnızlık	-,281	,058	-,377	-4,807	,000		

* $p < 0.001$

Sürekli öfke ve yalnızlığın, internet bağımlılığını ne derece etkilediğini saptamak için yapılan regresyon analizi sonuçlarına baktığımızda; bu modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu ve sürekli öfke ve yalnızlığın, internet bağımlılığının varyansının %19,0'unu açıklayabildiğini görülmektedir. ($R^2=,1904$; $F_{(2,150)}=17,596$, $p < 0.001$).

Bulunan sonuçlara göre, sürekli öfkenin, internet bağımlılığını istatistiksel olarak anlamlı etkilemezken ($\beta=,124$, $p=0.117$) yalnızlığın istatistiksel olarak anlamlı olduğuyla birlikte negatif yönde etkilediği ($\beta=-,377$, $p < 0.001$) anlaşılmaktadır. Başka bir ifadeyle, çalışmadaki katılımcı üniversite öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri, çalışma grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeylerini anlamlı etkilemezken çalışma grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri, çalışma grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeylerini negatif yönde yordamaktadır. Regresyon eşitliği incelendiğinde ve diğer belirleyici değişkenler sabit tutulduğunda; çalışma grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerindeki bir birimlik artış, çalışma grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyinde -,281'lik bir azalışa neden olacaktır (Tablo 8). **Bu nedenle, “H4. Yalnızlık ve öfke, internet bağımlılığını pozitif yönde yordamaktadır.” hipotezinin reddine karar verilmiştir.**

4.3. Üniversite Öğrencilerinin Kişisel Bilgileri ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

Bu aşamada, üniversite öğrencilerinin kişisel bilgileri ile araştırma değişkenleri içerisinde yer alan, sürekli öfke, öfke dışı, öfke içe, öfke kontrol, internet bağımlılığı ve yalnızlık düzeyleri arasındaki farklılaşmaları incelenecektir.

Tablo 9: Cinsiyet ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	Ort.	SS	T	P
Durumluk Sürekli Öfke						
Sürekli Öfke	Kadın	72	21,75	2,26	-1,290	,330
	Erkek	81	22,22	2,26		
Öfke Dışa	Kadın	72	20,33	1,56	3,448	,022
	Erkek	81	19,33	1,97		
Öfke İçe	Kadın	72	19,29	2,73	,834	,364
	Erkek	81	18,93	2,68		
Öfke Kontrol	Kadın	72	21,08	1,93	-,330	,000
	Erkek	81	21,22	3,08		
İnternet Bağımlılığı	Kadın	72	51,04	4,00	-1,915	,489
	Erkek	81	52,15	3,13		
Yalnızlık	Kadın	72	62,25	5,02	,461	,990
	Erkek	81	61,89	4,67		

Tablo 9’da bağımsız örneklem t-testi sonuçları gösterilmiştir. Yapılan analiz neticesinde; üniversite öğrencilerinin cinsiyet farklarına göre öfke dışı ve öfke kontrol düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır (sırasıyla $t=3,448$, $p=0.022$; $t=-,330$, $p<0.001$) ve kadın üniversite öğrencilerinin öfke dışı düzeyleri, erkek üniversite öğrencilerinin öfke dışı düzeyinden daha fazlayken erkek üniversite öğrencilerinin öfke kontrol düzeyleri, kadın üniversite öğrencilerinininkinden daha fazladır. Bu sonuca göre; kadın üniversite öğrencileri, erkek üniversite öğrencilerine

göre öfkesini daha kolay ifade ederken öfkesini daha zor kontrol edebilmektedir. Ayrıca üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre sürekli öfke, öfke içe, internet bağımlılığı ve yalnızlıkları istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır (sırasıyla $t=-1.290$, $p=0.330$; $t=0.834$, $p=0.364$; $t=-1.915$, $p=0.489$; $t=0.461$, $p=0.990$). Diğer bir ifade ile erkek veya bayan olmak; üniversite öğrencilerinin öfke dışı ve öfke kontrol düzeylerini etkilerken sürekli öfke, öfke içe, internet bağımlılığı ve yalnızlıklarını etkilememektedir.

Tablo 10: Eğitim Durumu ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

	Eğitim Durumu	N	Ort.	SS	T	p
Durumluk	Sürekli					
Öfke						
Sürekli Öfke	Ön Lisans/Lisans	117	22,05	2,29	,504	,429
	Lisansüstü	36	21,83	2,22		
Öfke Dışa	Ön Lisans/Lisans	117	19,79	1,82	-,109	,937
	Lisansüstü	36	19,83	1,98		
Öfke İçe	Ön Lisans/Lisans	117	19,05	2,61	-,384	,009
	Lisansüstü	36	19,25	3,02		
Öfke Kontrol	Ön Lisans/Lisans	117	21,03	2,63	-1,129	,602
	Lisansüstü	36	21,58	2,47		
İnternet Bağımlılığı	Ön Lisans/Lisans	117	51,79	3,93	1,038	,000
	Lisansüstü	36	51,08	2,17		
Yalnızlık	Ön Lisans/Lisans	117	62,15	5,26	,438	,319
	Lisansüstü	36	61,75	3,05		

*Katılımcı sayısı 30'dan az olan Ön lisan kategorisi le Lisans kategorisi istatistiksel olarak anlamlı sonuçlar elde etmek ve genel eğitimi tam olarak gösterebilmek adına birleştirilmiş ve yeniden isimlendirilmiştir. Yeni kategori ÖnLisans/ Lisans olarak geçmektedir.Yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçları Tablo 10'da gösterilmiş olup analiz neticesinde; üniversite öğrencilerinin eğitime göre öfke içe ve internet bağımlılığı düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır (sırasıyla $t=-,384$, $p=0.009$; $t=1,038$, $p<0.001$) ve lisansüstü mezunu üniversite öğrencilerinin öfke içe düzeyleri, ön lisans/lisans mezunu üniversite öğrencilerinin öfke içe düzeyinden daha fazlayken ön lisans/lisans mezunu üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyleri, lisansüstü mezunu üniversite öğrencilerinden daha fazladır. Bu sonuca göre; lisansüstü mezunu üniversite öğrencileri, ön lisans/lisans mezunu üniversite öğrencilerine göre öfkesini daha çok bastırıyor oldukları görülmektedir. Ayrıca üniversite öğrencilerinin eğitime göre sürekli öfke, öfke dışı, öfke kontrol ve yalnız düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır (sırasıyla $t=,504$, $p=0.429$; $t=-0.109$, $p=0.937$; $t=-1.129$, $p=0.602$; $t=0.438$, $p=0.319$). Diğer bir ifade ile ön lisans/lisans mezunu üniversite öğrencisi veya lisansüstü mezunu üniversite öğrencisi olmak; üniversite öğrencilerinin öfke içe ve internet bağımlılığı düzeylerini etkilerken sürekli öfke, öfke dışı, öfke kontrol ve yalnız düzeylerini etkilememektedir.

Tablo 11: İnternet Kullanma Sıklığı Durumu ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

	İnternet Sıklığı	Kullanma	N	Ort.	SS	F	p
Durumluk	Sürekli						
Öfke							
	İki Güne Bir		57	22,26	1,99		
Sürekli Öfke	Üç Güne Bir ve Altında		37	22,14	2,37	1,113	,331
	Her Gün		59	21,66	2,44		
	İki Güne Bir		57	19,63	1,28		
Öfke Dışa	Üç Güne Bir ve Altında		37	20,05	1,99	,581	,561
	Her Gün		59	19,81	2,22		
	İki Güne Bir		57	19,26	2,77		
Öfke İçer	Üç Güne Bir ve Altında		37	19,46	2,58	1,039	,356
	Her Gün		59	18,71	2,71		
	İki Güne Bir		57	21,37	2,62		
Öfke Kontrol	Üç Güne Bir ve Altında		37	21,27	2,88	,555	,575
	Her Gün		59	20,88	2,39		
İnternet Bağımlılığı	İki Güne Bir		57	51,63	3,14		
	Üç Güne Bir ve Altında		37	52,19	3,42	,738	,480
	Her Gün		59	51,27	4,10		
Yalnızlık	İki Güne Bir		57	63,16	2,99		
	Üç Güne Bir ve Altında		37	60,35	5,92	3,938	,022
	Her Gün		59	62,07	5,26		

* 30'un altında katılımcı sayısı bulunan haftada bir kategorisi ile üç günde bir kategorisi tek bir kategori haline getirilmiş ve yeniden isimlendirilmiştir. Yeni kategori üç güne bir ve altı olarak isimlendirilmiştir.

İstatistiksel açıdan doğru ve anlamlı sonuçlar elde etmek ve üniversite öğrencilerinin genel eğilimini tam olarak yansıtabilmek için; katılımcı sayısı 30'dan az olan haftada bir kategorisi, üç günde bir kategorisi ile birleştirilerek üç güne bir ve altı kategorisi olarak yeniden isimlendirilmiştir.

Yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 11'de gösterilmiş olup analiz neticesinde; üniversite öğrencilerinin internet kullanma sıklığına göre yalnızlık düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır ($F=3,938$, $p=0.022$). Bu sonuca göre iki güne bir internet kullanan üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyinin daha yüksek olduğu ve üç güne bir ve daha az internet kullanan üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyinin en düşük olduğu görülmektedir. Ayrıca üniversite öğrencilerinin internet kullanma sıklığına göre sürekli öfke, öfke dışı, öfke içi, öfke

kontrol ve internet bağımlılığı düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır ($F=1,113$, $p=0.331$; $F=0,581$, $p=0.561$; $F=1,039$, $p=0.356$; $F=0,555$, $p=0.575$; $F=0,738$, $p=0.480$). Diğer bir ifade ile üniversite öğrencilerinin internet kullanma sıklığı; üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini etkilerken sürekli öfke, öfke dışı, öfke içi, öfke kontrol ve internet bağımlılığı düzeylerini etkilememektedir.

Tablo 12: Ne zamandır internet Kullandığı Durumu ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

	Ne zamandır internet Kullandığı	N	Ort.	SS	F	p
Durumluk	Sürekli					
Öfke						
Sürekli Öfke	1-4 Yıl Arası	38	20,97	2,12	6,322	,000
	5-6 Yıl Arası	39	22,79	2,54		
	7-8 Yıl Arası	43	21,63	1,84		
	9 Yıl ve Üzeri	33	22,73	2,08		
Öfke Dışa	1-4 Yıl Arası	38	20,11	2,52	3,145	,027
	5-6 Yıl Arası	39	19,23	1,44		
	7-8 Yıl Arası	43	19,58	1,62		
	9 Yıl ve Üzeri	33	20,42	1,44		
Öfke İçe	1-4 Yıl Arası	38	19,05	2,17	,805	,493
	5-6 Yıl Arası	39	18,82	2,63		
	7-8 Yıl Arası	43	18,91	2,72		
	9 Yıl ve Üzeri	33	19,73	3,28		
Öfke Kontrol	1-4 Yıl Arası	38	21,50	2,83	1,287	,281
	5-6 Yıl Arası	39	21,46	2,63		
	7-8 Yıl Arası	43	21,14	1,97		
	9 Yıl ve Üzeri	33	20,42	2,93		
İnternet Bağımlılığı	1-4 Yıl Arası	38	51,39	2,81	2,423	,068
	5-6 Yıl Arası	39	52,92	4,57		
	7-8 Yıl Arası	43	51,19	2,79		
	9 Yıl ve Üzeri	33	50,94	3,81		
Yalnızlık	1-4 Yıl Arası	38	62,50	4,31	,149	,930
	5-6 Yıl Arası	39	62,03	6,26		
	7-8 Yıl Arası	43	61,86	3,14		
	9 Yıl ve Üzeri	33	61,85	5,41		

* 30'un altında katılımcı sayısına sahip olan 1-2 yıl ve 3-4 yıl arası kategoriler istatistiksel anlamda anlamlı sonuçlar elde etmek için birleştirilip tekrar isimlendirilmiştir. Yeni kategori 1-4 yıl arası kategorisi olarak düzenlenmiştir.

Tablo 12'de tek yönlü varyans analizi sonuçları gösterilmiştir. Bu analiz neticesinde; üniversite öğrencilerinin ne zamandır internet kullandığına göre sürekli öfke ve öfke

dışa düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir. ($F=6,322$, $p<0.001$; $F=3,145$, $p=0.027$). Bu sonuca göre 5-6 yıl aralığında interneti kullanan üniversite öğrencilerinin öfke düzeyi yüksek çıkarken 9 yıl ve üzerinde internet kullanan üniversite öğrencilerinin öfkesini daha kolay ifade edebildiği görülmektedir. Ayrıca üniversite öğrencilerinin ne zamandır internet kullandığına göre öfke içe, öfke kontrol, internet bağımlılığı ve yalnızlık düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır ($F=0,805$, $p=0.493$; $F=1,287$, $p=0.281$; $F=2,423$, $p=0.068$; $F=0,149$, $p=0.930$). Diğer bir ifade ile üniversite öğrencilerinin ne zamandır internet kullandığı; üniversite öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke dışa düzeylerini etkilerken öfke içe, öfke kontrol, internet bağımlılığı ve yalnızlık düzeylerini etkilememektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Üniversite Öğrencilerinin kişisel bilgileri incelendiğinde;

- Araştırmaya %47,1'si kadın - %52,9'u erkek üniversite öğrencilerinin katıldığı,
- Katılımcı üniversite öğrencilerinin %9,8'inin ön lisans mezunu iken %66,7'si lisans mezunu ve %23,5'i lisansüstü mezunu olduğu,
- Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin %37,3'ü iki günde bir interneti kullanırken %22,2'si üç günde bir interneti kullandıkları ve %38,6'sı her gün interneti kullandığı,
- Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinden hafta da bir interneti kullananlar %2,0 ile sınırlı kaldığı,
- Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin %22,9'u 3-4 yıl arasında interneti kullandıkları, %25,5'i 5-6 yıl arasında interneti kullandıkları, %28,1'i 7-8 yıl arasında interneti kullandıkları ve %21,6'sı 9 yıl ve üzerinde interneti kullandığı,
- Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinden 1-2 yıl arasında interneti kullananlar %2,0 ile sınırlı kaldığı,
- Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin %68,6'sı interneti araştırma yapmak için kullandığı,
- Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin %72,5'i interneti film izlemek için kullandığı,
- Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin %72,5'i interneti iletişim kurmak için kullandığı,
- Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin %64,7'si interneti müzik dinlemek için kullandığı,
- Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin %78,4'ü interneti oyun oynamak için kullandığı,
- Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin %64,7'si interneti ödev yapmak için kullandığı,
- Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin %23,5'i interneti alışveriş yapmak için kullandığı belirtmişlerdir.

Tartışma

Pearson Korelasyon analizi incelendiğinde;

- Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyi ile sürekli öfke düzeyi arasında pozitif yönlü düşük düzeyde bir ilişkinin olduğu, üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyleri arttıkça sürekli öfke düzeylerinin de arttığı belirlenmiştir. Sorunlu internet kullanımı olan kişiler interneti genellikle eğlence ve oyun temelli olarak kullanmaktadır. Bu çerçevede internetten oynanan oyunların ve öteki etkileşimlerin kişilerde negatif duygu durumlarını ortaya çıkarma olasılığının yüksek olduğu ifade edilebilir. Literatürde benzer sonuçlara rastladığımız araştırmalar bulunmaktadır. Örneğin, Anderson ve Bushman (2001, s. 353) tarafından saldırgan tavırlar, saldırgan bilişler, fiziksel uyarılma, saldırgan duygular ve pozitif sosyal tavır üzerinde şiddet barındıran video oyunlarının etkisini analiz ettiği bir meta-analiz incelemede söz konusu düşüncüyü desteklemektedir. Bu incelemede; şiddet barındıran video oyunlarına maruz kalan genç bireylerde ve çocuklarda yükselen seviyede saldırganlık görüldüğü tespit edilmiştir. Bir başka araştırma Türkiye’de Ata, Akpınar ve Kelleci (2011, s. 473) tarafından gerçekleştirilmiştir. Üniversitede okuyan bireylerin sorunlu internet kullanımı ve öfkelerini ifade ediş biçimleri incelenmiştir. İnceleme neticesinde; öğrencilerin sorunlu internet kullanımı arttıkça, öfke ifadelerinin olumsuzlaştığı ortaya konulmuştur. Hwang ve ark. (2014, s. 1) ise internet bağımlısı olan kişiler, sağlıklı denetim sınıfı -herhangi bir bağımlılığı bulunmayanlar- ve alkol bağımlısı olan kişiler arasında karşılaştırmalar yapmışlardır. İncelemeye göre, internet bağımlısı sınıfta saldırganlığın daha çok görüldüğü gözlemlenmiştir. Özetle; öfkenin ve öfke ile bağlantılı olan düşmanlık, dürtüsellik ve saldırganlığın internet bağımlılığının itici oluşumlarından olduğu söylenebilmektedir şeklinde sonuçlar elde edilmiştir.

- Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyi ve yalnızlık düzeyi arasında negatif yönlü orta düzeyde bir ilişkinin olduğu, üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyleri arttıkça yalnızlık düzeylerinin ise azaldığı belirlenmiştir. İnternet bağımlılığı arttıkça yalnızlığın artacağı gibi bir sonuçla karşılaşmayı bekleyebiliriz. Ancak sonuç neticesinde öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin azalması, yalnızlık ile yalnızlık algısının birbirinden farklı olduğunu ve bu farklılığın sonuçlara yansımalarıyla ilgili olduğunu söyleyebiliriz. Bu dikkat çeken sonucun araştırılması için yalnızlık algısını ölçen bir ölçek kullanılması ve araştırmasının

yalnızlık ve yalnızlık algısı ile ilgili kişileri yeniden ölçmesi daha sonraki araştırmalar için önemli bir nokta olacaktır.

Sosyalleşmenin, ortak amaç ve değerler bulmanın, kişilerin duygularını ve düşüncelerini paylaşabilecekleri bir çok uygulama-içerik buluyor olmasının yalnız hissetme halini azaltması da anlaşılabilir olduğu için kişilerin sosyal ihtiyaçlarını internet üzerinden hangi yöntemlerle giderdikleri de başka araştırmaların konusu olabilir.

- Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin sürekli öfke düzeyi ile yalnızlık düzeyi arasında negatif yönlü orta düzeyde bir ilişkinin olduğu, üniversite öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri arttıkça yalnızlık düzeylerinin ise azaldığı belirlenmiştir.

-Sürekli öfke ve yalnızlığın, internet bağımlılığına olan etkisini ve etkinin boyutunu saptamak için yapılan regresyon analizi sonuçlarına ilişkin; Sürekli öfkenin, internet bağımlılığını istatistiksel olarak anlamlı etkilemezken yalnızlığın istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde yordadığı belirlenmiştir. Bu nedenle, “H4. Yalnızlık ve öfke, internet bağımlılığını pozitif yönde yordamaktadır.” hipotezinin reddine karar verilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin kişisel bilgileri ile araştırma değişkenleri arasındaki farklılaşmaları incelendiğinde;

- Kadın üniversite öğrencileri erkek üniversite öğrencilerine göre öfkesini daha kolay ifade ederken öfkesini daha zor kontrol edebildikleri,

- Erkek veya kadın olmak; üniversite öğrencilerinin öfke dışı ve öfke kontrol düzeylerini etkilerken sürekli öfke, öfke içi, internet bağımlılığı ve yalnız düzeylerini etkilemediği belirlenmiştir. Kültürel etki göz önüne alındığında kadınların aile içi ve toplumsal rollerinden dolayı öfkelerinin ortaya çıkmasının uygun karşılanmadığı, erkeklerinse öfke belirtilerinin toplum tarafından daha kolay kabul edildiği düşünülebilir.

- Lisansüstü mezunu üniversite öğrencileri ön lisans/lisans mezunu üniversite öğrencilerine göre öfkesini bastırmış oldukları,

- Ön lisans/lisans mezunu üniversite öğrencisi veya lisansüstü mezunu üniversite öğrencisi olmak; üniversite öğrencilerinin öfke içi ve internet bağımlılığı düzeylerini etkilerken sürekli öfke, öfke dışı, öfke kontrol ve yalnız düzeylerini etkilemediği belirlenmiştir. Eğitim seviyesindeki artış, kişinin kendisiyle ilgili farkındalığının artmasında da etkili olabilir. Böyle bir kimsenin öfkeyi çevreden çok kendisine

yöneltmesi,kendisi ile uğraşması söz konusu olabilir. Öte yandan yaşla birlikte iş hayatının başlaması,evlilik yaşantısının olması,sorumlulukların artması,kişinin daha az kendisine,sosyal ihtiyaçlarına vakit ayırıyor olması öfke içeyi arttırıyor olabilir.Ayrıca Öğrencilerin kampüs hayatlarının olması,daha yoğun sosyal ilişkiler içerisinde olmaları internet bağımlılığını azaltıcı faktörler arasında olabilir.

- İki güne bir internet kullanan üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyinin daha yüksek olduğu ve üç güne bir ve daha az internet kullanan üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyinin en düşük olduğu,

- Üniversite öğrencilerinin internet kullanma sıklığı; üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini etkilerken sürekli öfke, öfke dışı, öfke içe, öfke kontrol ve internet bağımlılığı düzeylerini etkilemediği,

- 5-6 yıl aralığında interneti kullanan üniversite öğrencilerinin öfke düzeyi daha yüksek ve 9 yıl ve üzerinde internet kullanan üniversite öğrencilerinin öfkesini daha kolay ifade edebildiği belirlenmiştir. İnternet kullanma yılı arttıkça kişinin internet etkisiyle oluşan bazı olumsuz duyguları kabul etmesinin,yoğun internet kullanımının etkilerini daha iyi anlamasının fazlaştığını,yaş arttıkça da internet kullanım alanlarını daha iyi yönetebileceğine dair çıkarımlarda bulunabiliriz. Aynı zamanda internet kullanım yaşının önem taşıdığını düşünebiliriz. Ergenlik döneminde yoğun şekilde başlayan internet kullanımının öfkeyi daha çok arttırabileceği ile ilgili yorumlar yapılabilir.

- Üniversite öğrencilerinin ne zamandır internet kullandığı; üniversite öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke dışı düzeylerini etkilerken öfke içe, öfke kontrol, internet bağımlılığı ve yalnızlık düzeylerini etkilemediği belirlenmiştir.

-Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı alanında “sınırlı semptom gösterenler” kategorisinde olduğu saptanmıştır.Ölçme methodu olarak self-report kullanılması çıkan verileri etkilemiş olabilir. Objektif ölçüm araçlarıyla yapılan araştırmalarda daha farklı sonuç çıkması beklenebilir.İnternet bağımlılığı kriterlerinden biri olan internet kullanımı hakkında doğruyu söyleyememe, kişinin var olandan daha az internet kullanımı olduğuna inanması veya bu şekilde yansıtıyor olabilmesi çalışmanın gidişatını etkilemiş olabilir.Günümüz şartlarında internet kullanımının daha yoğun şekilde ortaya çıkmış olması beklenebilir.

Öneriler

-Gerçekleştirilen çalışmada örneklem İstanbul ilinde yaşayan 153 katılımcı ile sınırlandırılmıştır. Aynı veya benzer konunun daha büyük örneklem grubu ile çalışılmasının daha verimli sonuçlar ortaya çıkaracağı düşünülmektedir. Bu konuda bir araştırmanın ülke kapsamında yapılarak bölgeler arasında bir karşılaştırma olması alana katkı sağlayacaktır.

-İnternet kullanımı ile ilgili objektif ölçüm araçları değerlendirilebilir.

-Yalnızlığın birden fazla çeşidinden bahsetmek mümkün olduğu için daha sonraki çalışmalarda özellikle bir yalnızlık çeşidi üzerinde durularak araştırma yapılması sağlanabilir. (Sosyal yalnızlık, triad yalnızlığı, gizli yalnızlık, duygusal yalnızlık)

-Araştırmaya katılan kişilerin yıllar içerisinde hissettikleri öfke ve yalnızlık duyguları takip edilip internet kullanımları değerlendirilirse çok daha kapsamlı bir araştırma ortaya çıkabilir.

-Pandemi sürecinin etkisiyle kişilerin yaşadıkları öfke-yalnızlık duyguları ve internette kullanım oranlarında farklılaşmalar meydana gelmiş olabilir. Araştırma pandemi sürecini kapsayacak şekilde yapıldığında olumsuz yaşantıların bağımlılığa etkisini araştırmak konusunda kapsamlı bilgiler edinilebilir.

Sınırlılıklar

-Bu araştırma öznel yanıtlara dayandırıldığı için kişilerin kendilerini ne kadar doğru değerlendirildikleri / değerlendirmeden kaçınmaları çalışmayı doğrudan etkilemektedir.

-Örneklem sayısının azlığı çalışmayı etkilemiş olabilir.

-“İnterneti hangi amaçla kullanıyorsunuz?” anketine “diğer” maddesi eklenerek internet kullanımının giderilmemiş ihtiyaçlar tarafını daha detaylı araştırmak gerekebilir.

-Bu araştırma, kullanılan ölçme araçlarının ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

KAYNAKÇA

- Acılar, A., & Mersin, S. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Facebook Kullanımı İle Mahremiyet Kaygısı Arasındaki İlişki. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi* (4), 103-114.
- Alexander, B. K., & Schweighofer, A. R. (1988). Defining "addiction. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne* , 29 (2), 151-162.
- American Psychiatric Association . (2013). *DSM 5 TM* (5. b.). (E. Köroğlu, Çev.) Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Anderson, C. A., & Bushman, B. J. (2001). Effects of violent video games on aggressive behavior, aggressive cognition, aggressive affect, physiological arousal, and prosocial behavior: A meta-analytic review of the scientific literature. *Psychological Science* , 12 (5), 353-359.
- Aslan, K. (2015). *DSM-4-TR İle DSM-5 Arasındaki Önemli Farklılıklar*. Nisan 25, 2019 tarihinde <http://www.psikopatoloji.info/?p=9> adresinden alındı
- Ata, E. E., Akpınar, Ş., & Kelleci, M. (2011). Üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanımı ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişki. *TAF Preventive Medicine Bulletine* , 10 (4), 473-480.
- Avcı, R. (2006). Şiddet Davranışı Gösteren Ve Göstermeyen Ergenlerin Ailelerinin Aile İşlevleri, Öfke Ve Öfke İfade Tarzları Açısından İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi* . Adana: Çukurova Üniversitesi.
- Balcı, Ş., & Gülnar, B. (2009). Üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve internet bağımlılarının profili. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi* , 6 (1), 5-22.
- Balkaya, F., & Şahin, N. H. (2003). Çok Boyutlu Öfke Ölçeği. *Türk Psikiyatri Dergisi* , 14 (3), 192-202.
- Başerer, Z. (2014). Öğrencilerin İnterneti ve Sosyal Paylaşım Sitelerini Kullanma Durumlarına Göre İletişim Becerileri ve Öz Yeterlik Düzeylerinin İncelenmesi.

Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi . Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Bayram, S. B., & Gündoğmuş, G. (2016). İlköğretim öğrencilerinin internet bağımlılığı eğilimlerinin ve yalnızlık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Akademik Bakış Dergisi* (54), 1-12.

Beal, C. (2006). *Loneliness In Olderwomen: A Review Of The Literature*. Nisan 25, 2019 tarihinde Issues in Mental Health Nursing: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/01612840600781196?journalCode=imhn20> adresinden alındı

Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2001). Modification in the Proposed Diagnostic Criteria for Internet Addiction. *Cyberpsychology & Behavior* , 4 (3), 377-383.

Bölükbaş, K. (2003). İnternet kafeler ve internet bağımlılığı üzerine sosyolojik bir araştırma: Diyarbakır örneği. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi* . Diyarbakır: Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Budak, S. (2000). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.

Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. (İ. Sarioğlu, Çev.) İstanbul: Kaknüs yayınları.

Cengizhan, C. (2005). Öğrencilerin Bilgisayar ve İnternet Kullanımında Yeni Bir Boyut: İnternet Bağımlılığı. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi* (22), 83-98.

Cüceloğlu, D. (2005). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Çagiltay, K. (1997). *Herkes İçin İnternet*. Ankara: ODTÜ Yayıncılık.

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

Doğan, N., & Başokçu, T. O. (2010). İstatistik Tutum Ölçeği İçin Uygulanan Faktör Analizi ve Aşamalı Kümeleme Analizi Sonuçlarının Karşılaştırılması. *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi* , 1 (2), 65-71.

Durualp, E., & Çiçekoğlu, P. (2013). Yetiştirme yurdunda kalan ergenleri yalnızlık düzeyinin internet bağımlılığı ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* , 15 (1), 29-46.

- Duy, B. (2003). Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Yalnızlık ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Üzerine Etkisi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi* . Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Egger, O., & Rauterberg, M. (1996). Internet Behaviour and Addiction. *Unpublished Master Thesis* . Swiss: Switzerland university Swiss Federal Institute of Technology.
- Ellsworth, J. H., & Ellsworth, M. V. (1996). *Internet Business Book*. ABD: Wiley press.
- Feldman, R. (1998). *Social Psychology*. London: Prentice Hall.
- Firestone, R. W., Firestone, L. A., & Catlett, J. (2003). Coping With Anger, Passivity, And A Victimized Point Of View . *Creating A Life Of Meaning And Compassion: The Wisdom Of Psychotherapy* (s. 131-148). içinde Psycbooks.
- Gentry, W. D. (2000). *Anger free. Ten basic steps to maneging your anger*. New York: Harper Collins Publisher inc.
- Gierveld, J. D. (1988). A Review Of Loneliness: Concept And Definitions, Determinants, And Consequences. *Review in Clinical Gerontology* (8), 73-80.
- Gonzales, L., & Vodicka, D. (2010). *Top ten internet resources for educators*. Leadership.
- Griffiths, M. D. (2002). Occupational health issuesconcerning internet use in the workplace. *Work & Stress* , 16 (4), 283-286.
- Hawkey, C. L., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters. *Ann Behavioral Medicine* , 40 (2), 1-14.
- Horzum, M. H. (2011). İlköğretim Öğrencilerinin Bilgisayar Oyunu Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Education and Science* , 36 (59), 56-68.
- Hwang, J. Y., Choi, J. S., Gwak, A. R., Jung, D., Choi, S., & Lee, J. (2014). Shared psychological characteristics that are linked to aggression between patients with internet addiction and those with alcohol dependence. *Annals of General Psychiatry* , 13 (6), 1-6.

- İmamoğlu, S. (2008). Genç Yetişkinlikte Kişilerarası İlişkilerin Cinsiyet, Cinsiyet Roller ve Yalnızlık Algısı Açısından İncelenmesi. *Yayımlanmamış doktora tezi* . İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Jong, J. G., & Tilburg, T. G. (2010). The De Jong Gierveld Short Scales For Emotional and Social Loneliness: Tested On Data From 7 Countries İn The UN Generations and Gender Surveys. *European Journal of Ageing* , 7 (2), 121-130.
- Karaca, M. (2007). İnternet Gençliği: Yeni Bir Gençlik Tiplemesi Denemesi. *eJournal of New World Sciences Academy* , 2 (4), 419-438.
- Kassinove, H., & Sukhodolsky, D. G. (1995). Anger disorders: Basic science and practice issues. H. Kassinove içinde, *Anger Disorders: Definition, Diagnosis and Treatment* (s. 1-26). Washington: Taylor & Francis.
- Kaya, N., Kaya, H., Atar, N. Y., Tarhan, N., Eskimez, Z., Palloş, A., et al. (2012). Hemşirelik ve ebelik öğrencilerinin öfke ve yalnızlık özellikleri. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi* , 9 (2), 18-26.
- Kılıç, F. S. (2016). Bağımlılık ve Uyarıcı Maddeler. *Osmangazi Tıp Dergisi* , 38 (Özel Sayı 1), 55-60.
- Kim, E. J., Namkoong, K., Ku, T., & Kim, S. J. (2008). The relationship between online game addiction and aggression, self-control and narcissistic personality traits. *European Psychiatry* (23), 212-218.
- Kısaç, G. (1997). Üniversite Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Sürekli Öfke İfade Düzeyleri. *Yayımlanmamış Doktora Tezi* . Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kızıldağ, S. (2009). Akademik Başarının Yordayıcısı Olarak Yalnızlık, Boyun Eğici Davranışlar ve Sosyal Destek. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi* . Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kızılgeçit, M. (2011). Yalnızlık Umutsuzluk ve Dindarlık İlişkisi. *Yayımlanmamış Doktora Tezi* . Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Ko, C. H., Yen, J. Y., Liu, S. C., Huang, C. F., & Yen, C. F. (2009). The associations between aggressive behaviors and internet addiction and online activities in adolescents. *Journal of Adolescent Health* (44), 598-605.
- Ko, C., Liu, T., Wang, P., Chen, C., Yen, C., & Yen, J. (2014). The exacerbation of depression, hostility, and social anxiety in the course of internet addiction among adolescents: A prospective study. *Comprehensive Psychiatry* (55), 1377–1384.
- Ko, C., Yen, J., Chen, C., Yeh, Y., & Yen, C. (2009). Predictive values of psychiatric symptoms for internet addiction in adolescents. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine* , 163 (10), 937-943.
- Ko, C., Yen, J., Yen, C., Lin, H., & M. Yang, M. (2007). Factors predictive for incidence and remission of internet addiction in young adolescents: A prospective study. *Cyberpsychology & Behavior* , 10 (4), 545-550.
- Koçak, E. (2008). Ergenlerde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi . *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi* . Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Koçak, E. (2008). Ergenlerde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi* . Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Korkmaz, İ. (2013). Facebook ve mahremiyet: Görmek ve gözetle(n)mek. *Yalova Sosyal Bilimler Dergisi* , 3 (5), 107-122.
- Köklü, N., Büyüköztürk, Ş., & Bökeoğlu, Ö. Ç. (2006). *Sosyal bilimler için istatistik*. Ankara: PegemA Yayıncılık.
- Köksal, Y. (2015). İnternet bağımlılığı ile internetten alışveriş ilişkisi üzerine bir inceleme: üniversite öğrencileri uygulaması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* , 7 (12), 117-130.
- Körler, Y. (2011). İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Çeşitli Değişkenler Açısından Yalnızlık Düzeyleri ve Yalnızlık ile Sosyal Duygusal Öğrenme Becerileri Arasındaki İlişkiler. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi* . Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi.

- Leibsohn, M. T., Oetting, E. R., & Deffenbacher, J. L. (1994). Effects of Trait Anger on Alcohol Consumption and Consequences. *Journal of Child and Adolescent Substance Abuse* , 3 (3), 17–32.
- Lim, T. (2010). The Use Of Facebook For Online Discussions Among Distance Learners. *Turkish Online Journal Of Distance Education-TOJDE* , 11 (4), 72-81.
- Makas, Y. (2008). Lise Öğrenimi Gören Gençlerin İnternet Kullanımının Psikososyal Durum İle İlişkisi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi* . İstanbul: Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- MEB. (2011). *İnternet Ve E-Posta Yönetimi*. Nisan 25, 2019 tarihinde T.C. Millî Eğitim Bakanlığı:
http://bizdosyalar.nevsehir.edu.tr/539e5b3da2d8f7a15b3694f3e87f4140/bilgi_veiletisi_m_tek.pdf adresinden alındı
- Mitchell, P. (2000). *Internet Addiction: Genuine Diagnosis or Not?* Nisan 25, 2019 tarihinde
<http://drdanvelea.fr/wpcontent/uploads/2017/03/Internet-Addiction-Lancet-2000.pdf> adresinden alındı
- Novaco, R. W. (1975). *Anger Control*. Canada D.C.: Health and Company.
- Odabaşıoğlu, G., Öztürk, Ö., Genç, Y., & Pektas, Ö. (2007). On olguluk bir seri ile internet bağımlılığı klinik görünümleri. *Bağımlılık Dergisi* , 8 (1), 46-51.
- Odacı, H., & Çelik, Ç. B. (2013). Who are problematic internet users? An investigation of the correlations between problematic internet use and shyness, loneliness, narcissism, aggression and self-perception. *Computers in Human Behavior* (29), 2382-2387.
- Oruç, T. (2013). Üniversite Öğrencilerinde Psikososyal Değişkenlere Göre Yalnızlık ile Otomatik Düşünceler İlişkisinin İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi* . İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Ögel, K. (2012). *İnternet Bağımlılığı*. İstanbul: Kültür Yayınları.

- Özen, Ü., & Sarıcı, M. B. (2010). Yalnızlık olgusu ve sanal sohbetin yalnızlığın paylaşımına etkisi. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi* , 24 (1), 149-159.
- Özmen, A. (2006). Öfke: Kuramsal Yaklaşımlar ve Bireylerde Öfkenin Ortaya Çıkmasına Neden Olan Etmenler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* , 39 (1), 39-56.
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). Perspective on Loneliness. L. A. Peplau, & D. Perlman içinde, *Loneliness: A sourcebook of Current Theory, Research and Therapy* (s. 13–46). New York: Wiley Interscience.
- Sarıçam, H. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Reddedilme Duyarlılıkları ile Benlik Saygıları ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi* . Erzurum: Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Sevindik, F. (2011). Fırat Üniversitesi Öğrencilerinde Problemlı İnternet Kullanımı ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Belirlenmesi. *Yayımlanmamış Doktora Tezi* . Malatya: İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Suler, J. (1996). *Internet Addiction Support Group / Is There Truth in Jest?* Nisan 25, 2019 tarihinde John Suler's The Psychology of Cyberspace: <http://www.wusr.rider.edu/~suler/psycyber/supportgp.html> adresinden alındı
- Suler, J. (1999). To Get What You Need Healthy and Pathological Internet Use. *CyberPsychology and Behavior* (2), 385-394.
- Şahin, H. (2005). Öfke ve Öfke Denetiminin Kuramsal Temelleri. *Süleyman Demirel Üniversitesi Burdur Eğitim Fakültesi Dergisi* , 6 (10), 1-22.
- Şenormancı, Ö., Konkan, R., & Sungur, M. Z. (2010). İnternet Bağımlılığı ve Bilişsel Davranışçı Terapisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi* (11), 261-268.
- Taşlıyan, M., Hırlak, B., Güler, B., & Gündoğdu, E. (2018). İnternet Bağımlılığı, Yaşam Doyumu ve Bazı Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler. *Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi* , 2 (2), 166-179.

- TDK. (2006). *Türk Dil Kurumu*. Nisan 25, 2019 tarihinde http://tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.5b9eb38b8716a9.85033416 adresinden alındı
- Terzi, Ş. I., & Tekinalp, B. E. (2013). *Psikolojik Danışmada Güncel Kuramlar*. Ankara: Pegem Akademi.
- Turan, R. T. (2015). Başkent Üniversitesi Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Sıklığı ve İlişkili Faktörler. *Uzmanlık Tezi*. Ankara: Başkent Üniversitesi Tıp Fakültesi.
- Ümmet, D., & Ekşi, F. (2016). Türkiye'de genç yetişkinlerde internet bağımlılığı: yalnızlık ve sanal ortam yalnızlık bağlamında bir inceleme. *Türk Bağımlılıklar Dergisi*, 3 (1), 29-53.
- Yahyaoglu, R. (2007). *Kurt kapaından huzur limanına*. İstanbul: Nesil.
- Yazgan, İ. (2004). *Gelişim Psikolojisi*. Adana: Nobel Kitabevi.
- Yen, J., Ko, C., Yen, C., Chen, S., Chung, W., & Chen, C. (2008). Psychiatric symptoms in adolescents with internet addiction: Comparison with substance use. *Psychiatry and Clinical Neurosciences* (62), 9-16.
- Yen, J., Ko, C., Yen, C., Wu, H., & Yang, M. (2007). The comorbid psychiatric Symptoms of internet addiction: Attention deficit and hyperactivity disorder (ADHD), depression, social phobia, and hostility. *Journal of Adolescent Health* (41), 93-98.
- Yen, J., Yen, C., Chen, C., Tang, T., & Ko, C. (2009). The association between adult ADHD symptoms and internet addiction among college students: The gender difference. *Cyberpsychology & Behavior*, 12 (2), 187-191.
- Yılmaz, S. (2006). İnternet Ve İnternet Kafelerin İlk Ortaöğretim Öğrencilerine Etkileri (İstanbul Örneği). *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yoo, H. J., Cho, S. C., Ha, J., Yune, S. K., Kim, S. J., & Hwang, J. (2004). Attention deficit hyperactivity symptoms and internet addiction. *Psychiatry and Clinical Neurosciences* (58), 487-494.

- Young, J. E. (1982). Loneliness, Depression and Cognitive Therapy: Theory and Application. L. A. Peplau, & D. Perlman içinde, *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research And Therapy* (s. 379-406). New York: Wiley.
- Young, K. S. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology and Behavior* , 1 (3), 237-244.

EKLER

EK 1. Anket Soruları

Kişisel Bilgiler Formu

1. Cinsiyetiniz?

☐ Kadın ☐ Erkek

2. Eğitim durumunuz nedir? (Şuan devam etmekte olduğunuz okulu işaretleyin)

☐ Ön lisans ☐ Lisans ☐ Lisansüstü

3. İnternet kullanım sıklığınız nedir?

Haftada gün ve günde saat

4. İnternet kullanımınız ne kadar süredir devam etmektedir?

☐ 1 yıldan az ☐ 1-2 yıl ☐ 3-4 yıl ☐ 5-6 yıl ☐ 7-8 yıl ☐ 9 yıldan fazla

5. İnterneti en çok hangi amaçla kullanıyorsunuz?

Müzik dinlemek					
Ödev yapmak					
Oyun oynamak					
Araştırma yapmak					
Film izlemek					
İletişim kurmak					
Alışveriş yapmak					

İnternet Bağımlılığı Ölçeği

	Hi çbi r za ma n	Na dir en	Ar a sır a	Ço ğu nl uk la	Ço k sık	De va ml ı
Ne sıklıkla planladığınızdan daha fazla süre internette kalıyorsunuz?						
Ne sıklıkla internette kalmak için günlük ev işlerini ihmal edersiniz?						
Ne sıklıkla arkadaşlarınızla birlikte olmak yerine interneti tercih edersiniz?						
Ne sıklıkla internet kullanan kişilerle yeni ilişkiler kurarsınız?						
Ne sıklıkla bir işe başlamadan önce e-postanızı ya da sosyal medya hesaplarınızı denetlersiniz?						
Herhangi biri internette ne yaptığınızı sorduğunda ne sıklıkla kendinizi savunur ve ne yaptığınızı gizlersiniz?						
Çevrenizdekiler ne sıklıkla internete harcadığının zamanın fazlalığından şikayet eder?						
Ne sıklıkla okuldaki ders notlarınız ve ödevleriniz internette kalma sürenizden olumsuz yönde etkilenir?						
Hayatınız hakkında sizi rahatsız eden düşünceleri dağıtmak için ne sıklıkla internete girersiniz?						
Ne sıklıkla internete girmek için sabırsızlanırsınız?						

Ne sıklıkla internetsiz hayatın sıkıcı, boş ve eğlencesiz olacağını düşünürsünüz?						
Biri sizi internetten rahatsız ettiğinde ne sıklıkla kinci konuşur, bağırır veya kızgın davranışlar gösterirsiniz?						
Gece geç saatlerde internet kullanmaktan ötürü ne sıklıkla uykunuz kaçır?						
İnternette olmadığınız zamanlarda ne sıklıkla interneti düşünür veya internete girmeyi hayal edersiniz?						
Kendinizi ne sıklıkla internetten "yalnızca birkaç dakika daha" derken bulursunuz?						
Ne sıklıkla internete harcadığınız zamanın miktarını azaltmaya çalışır ve başarısız olursunuz?						
İnternette kaldığınız süreyi ne sıklıkla saklamaya çalışırsınız?						
Ne sıklıkla başkalarıyla dışarı çıkmak yerine internette daha fazla zaman geçirmeyi yeğlersiniz?						
Ne sıklıkla internette olmadığınızda kendinizi çökmüş, aksi veya sinirli hissedip, internete girince rahatlırsınız?						

Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği

İfadeler	Hi ç (1)	Bi ra z 82)	Ol du kç a (3)	Tü mü yle (4)
Çabuk parlarım				
Kızgın mizaçlıyım				
Öfkesi burnunda birisiyim				
Başkalarının hataları, yaptığım işi yavaşlatınca kızarım				
Yaptığım iyi bir işten sonra takdir edilmemek canımı sıkar				
Öfkelenince kontrolümü kaybederim				
Öfkelendiğimde ağızıma geleni söylerim				
Başkalarının önünde eleştirilmek beni çok hiddetlendirir				
Engellendiğimde içimden birine vurmak gelir				
Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde çılgına dönerim				
Öfkemi kontrol ederim				
Kızgınlığımı gösteririm				
Öfkemi içime atarım				
Başkalarına karşı sabırlıyım				
Somurturum ya da surat asarım				
İnsanlardan uzak dururum				
Başkalarına iğneli sözler söylerim				
Soğukkanlılığımı korurum				
Kapıları çarpmak gibi şeyler yaparım				
İçin için köpürürüm ama göstermem				
Davranışlarımı kontrol ederim				
Başkalarıyla tartışırım				
İçimde kimseye söyleyemediğim kinler beslerim				

Beni çileden çıkaran her neyse saldırırım				
Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim				
Gizliden gizliye insanları epeyce eleştiririm				
Belli ettiğimden daha öfkeliyimdir				
Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim				
Kötü şeyler söylerim				
Hoşgörülü ve anlayışlı olmaya çalışırım				
İçimden insanların farkettiğinden daha fazla sinirlenirim				
Sinirlerime hakim olamam				
Beni sinirlendirene ne hissettiğimi söyleyemem				
Kızgınlık duygularımı kontrol ederim				

Yalnızlık Ölçeği

	Hiç uygu n değil	Nadiren uygun	Bazen uygun	Sık sık uygu n
Kendimi çevredeki diğer insanlarla uyum içinde hissediyorum				
Arkadaşım yok				
Başvurabileceğim hiç kimse yok				
Kendimi yalnız hissetmiyorum				
Kendimi bir arkadaş grubunun bir parçası gibi hissediyorum				
Çevremdeki insanlarla bir çok ortak yönüm var.				
Artık hiç kimseyle samimi değilim				
İlgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşılmıyor				
Dışa dönük bir insanım				
Kendimi yakın hissettiğim insanlar var.				
Kendimi toplum dışı bırakılmış hissediyorum				
Sosyal ilişkilerim yüzeyseldir.				
Hiç kimse beni gerçekten iyi tanımıyor				
Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum				
İstedğim zaman arkadaş bulabilirim				
Beni gerçekten anlayan insanlar var				
Bu kadar dışa itilmiş olmaktan ötürü mutsuzum				
Çevremde insanlar var fakat benimle değiller				
Konuşabileceğim insanlar var				
Derdimi söyleyebileceğim insanlar var				

ÖZGEÇMİŞ

Nihan ARDA,Yeditepe Üniversite’si İngilizce Psikoloji Bölümü’nden mezun olduktan sonra İstanbul Kent Üniversitesi’nde Klinik Psikoloji yüksek lisans programına başlamıştır. Bu süreç içerisinde, bazı anaokulları ve özel kliniklerde, Moodist Psikiyatri & Nöroloji Hastanesi’nde stajlarını tamamlamıştır. Dr. Tahir Özakkaş tarafından verilen her biri 288 saat süren Bütüncül Psikoterapi eğitimini tamamlamıştır. Süpervizyonlarına devam etmektedir. Oyun terapisi,aile danışmanlığı eğitimlerini tamamlamış olup çocuk,ergen ve ailelerle aktif olarak çalışmaktadır.