



**T.C.
SÜLEYMAN DEMİREL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
İNSAN KAYNAKLARI YÖNETİMİ VE LİDERLİK ANABİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN İNTERNET BAĞIMLILIĞI
İLE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**Funda ÖZTÜRK
1730249010**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**DANIŞMAN
Doç. Dr. Pınar GÖKTAŞ**

ISPARTA-2022

TEZ SAVUNMA SINAV TUTANAĞI



T.C.



SÜLEYMAN DEMİREL ÜNİVERSİTESİ

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü



YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “**Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı İle Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**” adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadar ki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Bibliyografya’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim.

Funda ÖZTÜRK

...../...../2022



T.C.
SÜLEYMAN DEMİREL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU
BEYAN BELGESİ



SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE

ÖĞRENCİ BİLGİLERİ	
Adı-SOYADI	Funda ÖZTÜRK
Öğrenci Numarası	1730249010
Enstitü Ana Bilim Dalı	İnsan Kaynakları Yönetimi ve Liderlik Anabilim Dalı
Programı	İnsan Kaynakları Yönetimi ve Liderlik Tezli Yüksek Lisans Programı
Programın Türü	(X) Tezli Yüksek Lisans () Doktora
Danışmanın Unvanı, Adı-SOYADI	Doç. Dr. Pınar GÖKTAŞ
Tez Başlığı	Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı İle Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
Turnitin Ödev Numarası	1754876361

Yukarıda başlığı belirtilen tez çalışmasının a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana Bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 106 sayfalık kısmına ilişkin olarak, 04/02/2022 tarihinde tarafımdan Turnitin adlı intihal tespit programından Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönergesinin 14 üncü maddesinde yer alan filtrelemeler uygulanarak alınmış olan ve ekte sunulan rapora göre, tezin/dönem projesinin benzerlik oranı;

Kaynakçalar hariç, alıntılar dahil, 10 kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç;

% 15'dir.

Danışman tarafından uygun olan seçenek işaretlenmelidir:

(X) Benzerlik oranları belirlenen limitleri aşmıyor ise;

Yukarıda yer alan beyanın ve ekte sunulan Tez Çalışması Orijinallik Raporu'nun doğruluğunu onaylarım.

() Benzerlik oranları belirlenen limitleri aşıyor, ancak tez/dönem projesi danışmanı intihal yapılmadığı kanısında ise;

Yukarıda yer alan beyanın ve ekte sunulan Tez Çalışması Orijinallik Raporu'nun doğruluğunu onaylar ve Uygulama Esasları'nda öngörülen yüzdelik sınırlarının aşılmasına karşın, aşağıda belirtilen gerekçe ile intihal yapılmadığı kanısında olduğumu beyan ederim.

Gerekçe:

Benzerlik taraması yukarıda verilen ölçütlerin ışığı altında tarafımcı yapılmıştır. İlgili tezin orijinallik raporunun uygun olduğunu beyan ederim.

04/02/2022

(İmza)

Doç. Dr. Pınar GÖKTAŞ

(ÖZTÜRK, Funda, *Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı İle Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Isparta, 2022)

ÖZET

Hayatın hemen hemen her aşamasında yararlanılan internetin aşırı kullanımıyla ilişkili olan internet bağımlılığı, bireyi toplumdan soyutlamaktadır. Aynı zamanda internetin bu aşırı kullanımı yalnızlaşan ve pasifleşen bireyler meydana getirerek, kişilerin günlük yaşantısında olumsuzluklara neden olmaktadır. Bu araştırmanın temel amacı internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş ilişkisinin ne yönde olduğunun açığa çıkarılmasıdır. Alt amacı ise sosyodemografik değişkenlere göre internet bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş arasında farklılık olup olmadığını tespit etmektir.

Araştırma 2021-2022 eğitim öğretim yılı güz döneminde Süleyman Demirel Üniversitesi'nde eğitim görmekte olan, 242'si kadın ve 152'si erkek olmak üzere 394 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmada, demografik bilgileri edinmek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Ayrıca öğrencilerin, internet bağımlılığı düzeylerini ölçmek için "İnternet Bağımlılığı Ölçeği" ve psikolojik iyi oluş düzeylerini ölçmek amacıyla "Psikolojik İyi Oluş Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen veriler SPSS 22.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Açıklayıcı faktör analizi (AFA), bağımsız örneklem t testi, korelasyon ve tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır.

Araştırma bulguları sonucunda internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş arasında negatif yönlü bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı psikolojik iyi oluş düzeyleri gelir, yaş, cinsiyet değişkenine göre farklılaşmamıştır. Gelecek beklentisi internet bağımlılığı düzeyine göre farklılaşma göstermezken, psikolojik iyi oluş düzeyine göre farklılık gösterdiği saptanmıştır. Eğitim durumu değişkenine göre ise internet bağımlılığı psikolojik iyi oluş düzeylerinin farklılaştığı saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: İnternet Bağımlılığı, Psikolojik İyi Oluş, Üniversite Öğrencileri

(ÖZTÜRK, Funda, *Examining the Relationship Between Internet Addiction and Psychological Well-Being Levels of University Students*, Master Thesis, Isparta, 2022)

ABSTRACT

Internet addiction, which is associated with excessive use of the Internet, which is used in almost every stage of life, isolates the individual from the society. At the same time, this excessive use of the internet creates lonely and passive individuals and causes negativities in the daily life of people. The main purpose of this research is to reveal the relationship between internet addiction and psychological well-being. The sub-purpose is to determine whether there is a difference between internet addiction and psychological well-being according to sociodemographic variables.

The research was carried out on 394 students, 242 female and 152 male, studying at Süleyman Demirel University in the fall semester of the 2021-2022 academic year. In the research, "Personal Information Form" created by the researcher was used to obtain demographic information. In addition, the "Internet Addiction Scale" was used to measure students' internet addiction levels, and the "Psychological Well-Being Scale" was used to measure their psychological well-being levels. The data obtained in the research were analyzed using the SPSS 22.0 program. Exploratory factor analysis (EFA), independent sample t-test, correlation and one-way analysis of variance were used.

As a result of the research findings, it was determined that there is a negative relationship between internet addiction and psychological well-being. University students' internet addiction psychological well-being levels did not differ according to income, age and gender. While future expectation did not differ according to the level of internet addiction, it was determined that it differed according to the level of psychological well-being. According to the educational status variable, it was determined that the psychological well-being levels of internet addiction differed.

Key Words: Internet Addiction, Psychological Well-being, University Students

ÖNSÖZ

Tez çalışma sürecimde tecrübesiyle ve yol göstericiliğiyle çalışmama yön veren, samimiyetini, güler yüzünü, bilgisini, desteğini ve emeğini esirgemeyen, tez danışmanım olan değerli hocam Doç. Dr. Pınar Göktaş'a, yüksek lisans eğitimim süresince manevi olarak desteğini her zaman yanımda hissettiğim, bana yol açan, çalışkanlığı, özverisi ve duruşuyla örnek aldığım Prof. Dr. Mustafa Zihni Tunca'ya ve her kapısını çaldığımda kızıymışım gibi hissettiren, güzel bir yerlere gelmemi temenni eden ve hayata bakışıyla gıpta ettiğim Abdullah Eroğlu'na teşekkür ederim.

Çocukluğumdan bu yana onurlu, dürüst ve sorumlu bir birey olarak yetişmem için mücadele eden, benim için maddi ve manevi pek çok fedakarlıkları göze alan, desteklerini her zaman üzerimde hissettiğim ve aynı zamanda ilk öğretmenlerim olarak gördüğüm canım babam Ali ÖZTÜRK ve canım annem Ümmü ÖZTÜRK'e, sevgisi, muhabbeti, destekleri ve şefkatleri ile her an yanımda olan canımın içi kız kardeşlerim Fatma, Fulya ve Filiz'e, kalpten duaları ile her zaman desteğini hissettiğim anneannem Düriye Kaymak'a, işin içinden çıkamadığımda her zaman kapısını çaldığım ve sabırla beni dinleyen, yol gösteren, bilgilerinden istifade ettiğim değerli arkadaşım, namı diğer akademik yolcum Şerife'ye, yapamayacağımı düşündüğüm zamanlarda bana daima motivasyon kaynağı olan, dualarında eksik etmeyen kıymetli dostlarım Habibe'ye, Melek'e, Sedef'e, Zeynep'e, Burcu'ya, Kübra'ya, Şevval'e, Meryem'e, Fatma'ya, Mevlanur'a ve Hatice'ye bu meşakkatli süreci göğüsleyebilmem de unutamayacağım destekleri için Abdulnasır ağabeye, mesafelere rağmen bütün sıkıntılarında beni dinleyen, destekleyen ve güzel temennilerini eksik etmeyen manevi kardeşim Muhsin Bahadır'a sonsuz teşekkür ediyorum.

Yüksek lisans tezimi, yanımda şuan olamasalar da her an bana sevgileri ile güç verip hayata devam etmemi sağlayan, varlıklarını hep üzerimde hissettiğim, beni en güzel yerlerden izlediklerine inandığım, hep okuyup güzel yerlere gelmemi isteyen, bu yönde dualarını hiç esirgemeyen ve tezimi hazırladığım süreçte hakkın rahmetine kavuşan, ebediyete uğurladığım canım dedeciğim Mustafa ÖZTÜRK ve canım babaanneciğim Fadime ÖZTÜRK'ün hatırasına ithaf ediyorum.

Funda ÖZTÜRK

ISPARTA-2022

İÇİNDEKİLER

TEZ SAVUNMA SINAV TUTANAĞI	i
YEMİN METNİ	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT	iv
ÖNSÖZ.....	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLOLAR DİZİNİ	viii
ŞEKİLLER DİZİNİ	x
KISALTMALAR DİZİNİ	xi
GİRİŞ	1

1. BÖLÜM İNTERNET BAĞIMLILIĞI

1. İNTERNET KULLANIMININ TARİHSEL GELİŞİMİ.....	4
1.1. İnternet Kullanımının Faydaları ve Zararları	5
1.2. İnternet Kullanım Amaçları	7
2. BAĞIMLILIK KAVRAMI	8
2.1. Bağımlılık Çeşitleri	10
3. İNTERNET BAĞIMLILIĞI KAVRAMI.....	12
3.1. İnternet Bağımlılığı Belirtileri	14
3.2. İnternet Bağımlılığı Evreleri	16
3.3. Gençlerde İnternet Bağımlılığı.....	19
4. İNTERNET BAĞIMLILIĞININ TANI KRİTERLERİ.....	22
4.1. Young'ın İnternet Bağımlılığı İçin Tanı Kriterleri	23
4.2. Goldberg'in İnternet Bağımlılığı İçin Tanı Kriterleri	24
4.3. Suler'in İnternet Bağımlılığı İçin Tanı Kriterleri.....	25
4.4. Bearde ve Wolf'un İnternet Bağımlılığı İçin Tanı Kriterleri	26
4.5. Shapira'nın İnternet Bağımlılığı İçin Tanı Kriterleri.....	27
4.6. Griffiths'in İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri.....	28

2. BÖLÜM PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ

1. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ KAVRAMI.....	30
1.1. Psikolojik İyi Oluşla İlgili Temel Kavramlar	36
1.1.1. Öznel İyi Oluş	36
1.1.2. Mutluluk.....	37
1.1.3. Yaşam Memnuniyeti	38

1.2. Ryff'ın Altı Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli	41
1.3. İnternet Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki	43

3. BÖLÜM

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN İNTERNET BAĞIMLILIĞI İLE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

1. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ	47
2. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ	48
2.1. Araştırmanın Varsayım ve Kısıtları	48
2.2. Evren ve Örneklem	48
2.3. Araştırmanın Hipotezi	49
2.4. Veri Toplama Aracı	49
2.5. Analiz Yöntemi	51
2.6. Güvenilirlik Analizi (Cronbach Alfa)	51
2.7. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere Yönelik Güvenilirlik Analizleri	52
2.7.1. İnternet Bağımlılığı Ölçeğine Yönelik Güvenilirlik Analizi	52
2.7.2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğine Yönelik Güvenilirlik Analizi	52
2.8. Geçerlilik Analizi	53
2.9. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere Yönelik Geçerlilik Analizi	54
2.9.1. İnternet Bağımlılığı Ölçeğine Yönelik Geçerlilik Analizi	54
2.9.2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğine Yönelik Geçerlilik Analizi	56
3. ARAŞTIRMANIN BULGULARI	59
3.1. Kişisel Bilgi Formunun Analizinden Elde Edilen Bulgular	59
3.2. İnternet Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluş İfadelerine İlişkin Bulgular	63
3.3. İnternet Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluş Ait Korelasyon Analizleri	67
3.4. Bağımsız Örneklem t Testi ve Anova Testi Sonuçları	70
4. TARTIŞMA	74
SONUÇ	78
KAYNAKÇA	80
EKLER	90
ÖZGEÇMİŞ	94

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin Güvenirlik Değeri	52
Tablo 2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin Güvenirlik Değeri.....	53
Tablo 3. İnternet Bağımlılığı Ölçeği Kaiser-Mayer-Olkin (KMO) ve Bartlett Testi	54
Tablo 4. İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin Boyutlara Göre Açıklayıcı Faktör Analizi Sonuçları.....	54
Tablo 5. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Kaiser-Mayer-Olkin (KMO) ve Bartlett Testi	56
Tablo 6. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin Boyutlara Göre Açıklayıcı Faktör Analizi Sonuçları.....	57
Tablo 7. Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı	59
Tablo 8. Katılımcıların Yaş Göre Dağılımı	59
Tablo 9. Katılımcıların Ailelerinin Aylık Gelirine Göre Dağılımı.....	60
Tablo 10. Katılımcıların Eğitim Görülen Fakülte/Meslek Yüksekokul/Yüksekokul ve Enstitüye Göre Dağılımı	60
Tablo 11. Katılımcıların Eğitim Seviyelerine Göre Dağılımı	61
Tablo 12. Katılımcıların İnternete Bağlandıkları Yere Göre Dağılımı	61
Tablo 13. Katılımcıların İnterneti En Çok Hangi Amaçla Kullandıklarına Göre Dağılımı.....	62
Tablo 14. Katılımcıların İnternette Günlük Geçirdikleri Süreye Göre Dağılımı	62
Tablo 15. Katılımcıların Geleceğe Yönelik Beklentisine Göre Dağılımı	63
Tablo 16. İnternet Bağımlılığı Ölçeğine Ait Maddelerin Tanımlayıcı İstatistikleri..	63
Tablo 17. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğine Ait Maddelerin Tanımlayıcı İstatistikleri ...	65
Tablo 18. Ölçeklerin Boyutlarının Ortalamasının Tanımlayıcı İstatistikleri.....	67
Tablo 19. İnternet Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluş Boyutlarına Ait Korelasyon Sonuçları.....	68
Tablo 20. İnternet Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeğine Ait Korelasyon Sonucu	70
Tablo 21. İnternet Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluşun Cinsiyet Değişkenine Göre t Testi Sonuçları.....	70
Tablo 22. İnternet Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluşun Gelecek Beklentisi Değişkenine Göre t Testi Sonuçları.....	71
Tablo 23. İnternet Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluşun Yaş Değişkenine Göre Anova Testi İle İncelenmesi.....	71
Tablo 24. İnternet Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluşun Gelir Değişkenine Göre Anova Testi İle İncelenmesi.....	72
Tablo 25. İnternet Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluşun Eğitim Durumu Değişkenine Göre Anova Testi İle İncelenmesi.....	72

Tablo 26. İnternet Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluşun Fakülte/MYO/Yüksekokul/ Enstitü Değişkenine Göre Anova Testi İle İncelenmesi.....	72
Tablo 27. İnternet Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluşun İnternete Bağlanma Yeri Değişkenine Göre Anova Testi İle İncelenmesi.....	73
Tablo 28. İnternet Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluşun İnternette Geçirilen Süre Değişkenine Göre Anova Testi İle İncelenmesi	73
Tablo 29. İnternet Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluşun İnternetin Hangi Amaçla Kullanıldığı Değişkenine Göre Anova Testi İle İncelenmesi	74



ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Türkiye İstatistik Kurumu Yaşam Memnuniyeti Araştırması Genel Mutluluk Düzeyi (%), 2003- 2020 (TÜİK 2020).....	39
Şekil 2. Türkiye İstatistik Kurumu Yaşam Memnuniyeti Araştırması Cinsiyet, Yaş ve Medeni Duruma Göre Mutluluk Düzeyi (%), 2019-2020.....	39
Şekil 3. Türkiye İstatistik Kurumu Yaşam Memnuniyeti Araştırması Eğitim Durumuna Göre Mutluluk Düzeyi (%), 2019-2020	40



KISALTMALAR DİZİNİ

AFA	: Açımlayıcı Faktör Analizi
Akt.	: Aktaran
CERN	: Avrupa Nükleer Araştırma Merkezi (Conseil Europeen Pour La Recherche Nucleaire)
DSM	: Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı veya Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)
KMO	: Kaiser-Meyer-Olkin
MYO	: Meslek Yüksekokulu
TÜBİTAK	: Türkiye Bilimsel ve Teknoloji Araştırma Kurumu
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu
TÜVAKA	: Türkiye Üniversiteler ve Araştırma Kurumu Ağları
ULAKNET	: Ulusal Akademik Ağ
Vb.	: Ve Benzeri
Vd.	: Ve Diğerleri

GİRİŞ

Teknoloji çağı olarak adlandırılan günümüzde internet, hayatın vazgeçilmez bir parçası haline gelmektedir (Arısoy, 2009: 55). İnternet, cep telefonları ve diğer modern iletişim araçlarının yaygınlaşması ile birlikte bireyler birbirine istenilen yer ve zamanda ulaşabilmektedir. Bununla birlikte yaşanan dönem içerisinde internet teknolojisinin sadece genç bireyler arasında değil, her yaştan ve her sosyokültürel yapıdan insana hitap ettiği belirtilmektedir. Bunun en önemli nedenlerinden biri ise internetin tüm bireyler tarafından kolay ulaşılabilir bir iletişim aracı olması olarak ifade edilmektedir (Tetik, 2015: 1). İnternetin kolay ulaşılabilir olması ve sağladığı faydalar bireylerin hayatını kolaylaştırabilmektedir. Bunun yanı sıra internetin müzik dinlemek, video izlemek, sanal sohbet etmek gibi keyif veren içerikleri kapsamından dolayı kullanımının artabileceği düşünülmektedir. Bu durum kullanıcıların aşırı internet kullanımına sebep olmakta ve bağımlılık haline gelebilmektedir.

İnternet bağımlılığına yönelik bağımlılık çeşitler bulunmaktadır. Bunlar; bireylerin aşırı internet kullanımı, internetin sürekli olarak bireyin zihnini meşgul etmesi, internet teknolojisi ile geçirilen zamanın planlanamaması ve kullanım süresinin gitgide artması, internet kullanım süresinin kontrol altına alınamaması, kullanım engellendiğinde yoksunluk belirtilerinin görülmesi, bireyin işlevselliğinin önemli ölçüde bozulması, internet kullanım süresi hakkında yalan söyleme, interneti problemlerden ve olumsuzluklardan bir kaçış aracı olarak görmek gibi çeşitli tanı ölçüleri bağımlılık çeşitleri olarak sıralanabilmektedir (Young ve Rodgers, 1998: 27). Bu tanı ölçütleri doğrultusunda bireylerin internet kullanımında aşırıya kaçması, internet kullanmadığı zamanlarda kendisini sınırlanmış, mutsuz hissetmesi sosyal yaşantısında bozulmuş ilişkilere sebebiyet verebilmekte ve bu da iyi oluş açısından kişide olumsuz etkiler meydana getirebilmektedir.

Pozitif psikoloji akımı Polyanna dünya görüşünü savunmak değil aksine bireylerin hayat içerisindeki olumsuzlukları da tanıması gerektiğini belirtmektedir. Bu çerçevede olumsuz durumları büyütmeden kabul etmek ve olumlu tarafların aranması onu güçlü kılan taraf olmaktadır. Geçmiş zaman diliminde ne yapılması

gerektiğini değil, şimdi ya da gelecek süreçte nelerin yapılmasının düşünülmesi gerektiği olarak ifade edilmektedir (Alparslan vd., 2019: 7). Bu bağlamda bireylerin iyi oluş seviyelerini nasıl yükselteceklerine dair araştırmalar yapılmaktadır. Hefferon ve Boniwell'in (2014: 51) çalışmasında bireylerde iyilik halini artıran beş usulün olduğuna dair bulgulara rastlanmıştır. Bunlar, diğer kişilerle bağlantı kurmak, aktif olmak, dikkate almak, öğrenmeyi sürdürmek ve vermek şeklinde sıralanmaktadır. Dolayısıyla bireylerin internet kullanımında aşırıya kaçması, internet kullanmadığı zamanlarda kendisini sınırlanmış, mutsuz hissetmesi sosyal yaşantısında bozulmuş ilişkilere sebebiyet verebilmekte ve bu da iyi oluş açısından kişide olumsuz etkiler meydana getirebilmektedir.

Literatürde internet bağımlılığı düzeyi ile depresif ruh hali gibi psikolojik durumlar arasında bir ilişki olduğuna dair Yaygır'ın (2018: 63) çalışması ve bu doğrultuda bulgu bulunmaktadır. Bunların yanı sıra internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş düzeyi gibi değişkenler arasındaki ilişkilerin araştırılması da büyük ölçüde önem taşımaktadır (Whang vd., 2003: 148). Bu bağlamda internet kullanımından kaynaklanan olumsuzluklarla birlikte bu durumdan psikososyal sağlığın etkilenmesiyle literatürde bu konuların önemli hale gelmeye başladığı görülmektedir (Caplan, 2003: 625). Literatür taraması kapsamında internet bağımlılığı çalışmalarına rastlansa da internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluşla ilgili çalışmalar oldukça sınırlıdır. Özellikle yeni neslin internet ile çok fazla meşgul olması, kullanım süresini kısıtlamada zorlanması gibi etkenler bireylerin yaşamlarını, iyimserliklerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu çerçevede araştırma örneklemini üniversite öğrencileri seçilerek, nicel araştırma yöntemi veri toplama aracı olan anketten yararlanılmıştır. Bu araştırmanın temel amacı üniversite öğrencileri üzerine yoğunlaşarak internet bağımlılığının incelenmesi ve bu durumun psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin ne yönde olduğunun açığa çıkarılmasıdır. Alt amacı ise sosyodemografik değişkenlere göre internet bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş arasında farklılık olup olmadığını tespit etmektir.

Çalışma üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde internet kullanımının tarihsel gelişimine, internet kullanımının faydalarına, zararlarına ve amaçlarına, bağımlılık kavramı ve çeşitlerine, internet bağımlılığı kavramına, internet bağımlılığı belirtileri ve evrelerine, gençlerde internet bağımlılığına ve internet bağımlılığı tanı

kriterlerine yer verilmiştir. İkinci bölümde psikolojik iyi oluş kavramına, psikolojik iyi oluşla ilişkili olan mutluluk, öznel iyi oluş, yaşam memnuniyeti kavramlarına yer verilmiştir. Ayrıca Ryff (1989)'ın altı boyutlu psikolojik iyi oluş modeli ile internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiden bahsedilmiştir. Üçüncü bölümde araştırmanın amacından ve öneminden, evren ve örneklemden, araştırmanın hipotezinden, veri toplama aracından, analiz yönteminden söz edilmiştir. Aynı zamanda internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş ölçeğine ait güvenilirlik ve geçerlilik analizleri sonuçlarına yer verilmiştir. Son olarak ise üçüncü bölümde kişisel bilgi formu analizinden elde edilen bulgulara, internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş ifadelerine ilişkin bulgulara, internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluşa ait korelasyon analizi bulgularına ve bağımsız örneklem t testi ile Anova testlerinden elde edilen sonuçlara yer verilmiştir. Tartışma ve sonuç bölümünde ise araştırma bulguları tartışılarak daha önce yapılmış olan çalışmalarla karşılaştırma yapılmış ve önerilerde bulunulmuştur.

1. BÖLÜM

İNTERNET BAĞIMLILIĞI

Bu bölümde internet kullanımının tarihsel gelişimine, internet kullanımının faydalarına, zararlarına ve amaçlarına, bağımlılığa, bağımlılık çeşitlerine, internet bağımlılığına, internet bağımlılığı belirtilerine ve evrelerine, gençlerde internet bağımlılığına, internet bağımlılığı tanı kriterlerine yer verilmiştir.

1. İNTERNET KULLANIMININ TARİHSEL GELİŞİMİ

1980’li yıllarda başlamış olan Türkiye içi geniş bir ağ oluşturma girişimleri TÜVAKA (Türkiye Üniversiteler ve Araştırma Kurumu Ağları) tarafından organize edilmesiyle hızlanmıştır (Özçağlayan, 1998: 228). Bu doğrultuda Türkiye’nin internet teknolojisi ile tanışması 1987 yılında Ege Üniversitesi’nin destek olması neticesinde kurulan Türkiye Üniversite ve Araştırma Kurumları Ağı’nın BİTNET¹e bağlanmasıyla başlamaktadır. Sonrasında ise 1991 yılı içerisinde Orta Doğu Teknik Üniversitesi internete erişim ile ilgili çalışmalara başlamış, Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu (TÜBİTAK) tarafından geliştirilen TR-NET isimli proje ile birlikte de 12 Nisan 1993 tarihinde Orta Doğu Teknik Üniversitesi’nden Ankara-Washington arasında kiralık bir hat kurulmasıyla Türkiye ilk kez internetle tanışmıştır. Bu çerçevede 12 Nisan 1993 tarihi Türkiye’de internet teknolojisinin doğum günü şeklinde kabul edilmiş ve Ankara-Washington hattı oldukça uzun bir zaman bütün ülkede tek internet çıkış hattı olmuştur (Güvenir, 2005: 8-9). 1994 yılı itibariyle kurumlara ve çeşitli firmalara internet hesapları verilmesi ile birlikte, sırasıyla ülkemizde bulunan Ege Üniversitesi (1994), Bilkent Üniversitesi (1995), Boğaziçi Üniversitesi (1996), İstanbul Teknik Üniversitesi (1996) internet bağlantılarını gerçekleştirmiştir. 1997 yılında ise akademik kurumların internet bağlantılarını sağlayan ULAKNET (Ulusal Akademik Ağ) çalışmaya başlamıştır. Bu doğrultuda üniversiteler daha hızlı bir alt yapı imkanıyla birbirine bağlanarak internet daha kullanılabilir bir hale gelmiştir. Ayrıca Türkiye’nin internet teknolojisinin hem

¹ Geniş çaplı üniversite bilgisayar ağı (Wikipedia, 2022).

hızla geliştiği hem de yaygınlaştığı ülkelerden biri olduğu ifade edilmektedir (Arısoy, 2009: 57).

Dünya çapında ise ağ kullanımını, ilk defa CERN (Avrupa Nükleer Araştırma Merkezi) parçacık fiziği enstitüsü tarafından dünya çapında ağ anlamına gelen “www” uzantısıyla gerçekleştirmiştir. Bu uzantılar, dosyaların hangi program ve işletim sistemiyle çalıştığını göstermektedir. 1993 yılında Neil Postman tarafından, internet teknolojisi şeklinde adlandırılan bu yapı bazı kişiler tarafından “kültürün teknolojiye teslim edilmesi” olarak yorumlanırken, bazıları ise bu yapıyı “internetin insan ruhunu kirleteceği” bir gelişme olarak yorumlamıştır. Bu doğrultuda yeni bir endüstriye dönüşmeye başlayan yazılım sektörü ise internetin kişileri özgürleştireceğini ve onları yaşamlarında daha olgun bir noktaya getireceğini ifade etmektedir. Demiryolundan sonra gerçekleşen ve yeni bir ağ olan internet yabancıları, kültürleri ve kıtaları buluşturma, bir araya getirme imkanına sahip olabilmektedir (Briggs ve Burke, 2011; akt. Dikme, 2014: 33).

1.1. İnternet Kullanımının Faydaları ve Zararları

Bilgi iletişim teknolojilerindeki gelişmeyle beraber yeni buluşlara erişim imkanı oldukça kolay ve hızlı hale gelmiştir. İnternet teknolojisiyle beraber bilginin hızlı ulaşılabilir hale gelmesi ve yayılmasını kolaylaştırması bireyler adına pek çok önem arz etmektedir. Ancak internet kullanımının sayısız yararından bahsedilebileceği gibi aşırı kullanımı doğrultusunda olumsuz bir takım durumlara da sebebiyet vermesi mümkün hale gelmektedir. Çünkü kişiler ekran karşısında geçirmiş olduğu süreyi gittikçe arttırmakta ve bu doğrultuda iletişimi kolaylaştıran sanal dünya sosyal, sağlık ve çeşitli psikolojik problemlere sebep olmaktadır. İnternet kullanımı arttığında ya da kısıtlamaya gidilemediğinde kişinin sosyal çevresiyle problemler yaşadığı, iş ve okul yaşantısında başarısının düştüğü görülmektedir. Bu çerçevede internet teknolojisinin insan yaşamına getirmiş olduğu pek çok olumlu şeylerin yanında bağımlılık yaratma, psikolojik sorunlar ortaya çıkarma ve sosyal çevreye yabancılaşma gibi olumsuz bazı etkilerinin de olduğu ileri sürülmektedir (Bölükbaş, 2003: 3).

Bireylerin hayatının ilk olarak ailede başladığı göz önüne alınarak iletişim kurma ve sosyalleşme ihtiyacını önce ailede gerçekleştirdiği belirtilmektedir. Ailelerin sadece kişilerin fiziksel ihtiyaçlarını karşılaması değil aynı zamanda psiko-sosyal gereksinimlerine de katkı sağlanması beklenmektedir. Bu ihtiyaçlar ailesi aracılığıyla karşılanmadığında ise kişi yaşamakta olduğu duygusal boşluk ile farklı arayışlar içerisine girme eğilimi göstermektedir. Bunu da ilk olarak internet kullanımına başvurarak gerçekleştirdiği ifade edilmektedir. Çünkü internet bireylere kolay ve sürekli ulaşabilir olması ile istedikleri anda çevrimiçi olarak sosyal ilişkiler kurabilme imkanı sağlamaktadır (Bayraktutan, 2005: 92).

İnsan sosyal bir varlıktır ve bu doğrultuda interneti kullanması oldukça doğaldır. Bu durumla birlikte bilgisayar ve internet kullanımı sosyalleşme açısından yeni birer araç olarak karşımıza çıkmaktadır. Normal bir sosyalleşmenin aksine ise internet her şeyi kapsamakta ve yaşına, ırkına, dinene bakılmaksızın tüm insanların çevrimiçi olarak bir araya gelebilmesini mümkün hale getirmektedir. Sosyalleşme aracı olduğu kadar keşfetme aracı olduğu da söylenebilmekte ve bu ortamda tüm araçlardaki gibi anonim olma imkanına sahip olunması kötüye kullanıma neden olabilir. Çünkü internette birey kendisini yanlış tanıtmaya imkanına sahip olabilmekte ve benliklerinden farklı bir kişi haline gelebilmektedir (Gonzalez, 2002: 14).

Günümüzde internet teknolojisinin gelişmesiyle birlikte elektronik ortamda kişiler çeşitli etkinlikler gerçekleştirmekte, bazı web sitelerini ziyaret etmekte ve tüm bunları yaparken de internetin plansız olarak kullanılması mümkün hale gelmektedir. Teknolojik gelişmeler karşısında yanlış kullanımların önüne geçmek için bireyin neyi nasıl, ne kadar kullanacağını planlaması ve bunu bilmesi gerekmektedir. Çünkü her şeyin fazlasının zarar olması gibi internet kullanımının aşırı olması da bu teknolojinin oldukça fazla olan avantajlarını dezavantaj haline getirebilmektedir. Bu çerçevede interneti kötüye kullanma ile birlikte bireyin teknolojinin zararlı olan tarafları ile karşılaşmasının mümkün hale geldiği söylenebilmekte ve internet bağımlılığı kavramının ortaya çıkmasına sebep olmaktadır (Kerimov, 2016: 14).

İnternet kullanımının yaygınlaşmasıyla beraber birey bu teknoloji sayesinde kolaylıkla ırkçılık davranışları sergileyebilmektedir. Ayrıca cinsiyet ve yabancı ayrımı gibi çeşitli konular internet ortamında rahatça işlenerek potansiyel bir tehlike

arz etmektedir. İnternet kullanımının hayata olumsuz bir diğer etkisi ise bilinçsiz ve kontrol altına alınmadan kullanılmasından kaynaklı ortaya çıkan internet bağımlılığıdır. İnternet bağımlısı olan bireylerin yaşamında sanal alem ve gerçek hayat arasında devamlı bir çatışma mevcuttur ve kazanan taraf genellikle sanal alem olmaktadır (Bayzan ve Özbilen, 2012: 527).

Teknolojinin gelişmesiyle birlikte meydana gelen hızlı gelişmeler ve elektronik ağların ortaya çıkması bilgi çağına gelinmesindeki en önemli unsurları oluşturmaktadır. İnternet teknolojisi sayesinde bireyler öğrenme süreçlerini okulda ve okul dışındaki çeşitli ortamlarda kolaylıkla sürdürebilmektedir. Aynı zamanda gelişen teknolojiyle beraber bilgi iletişim teknolojileri çevrimiçi olarak bireylere yeni eğlence, ticaret ve kültür gibi olanakları hızlı bir şekilde sunmakta ve bunlara kolayca ulaşma yardımcı olmaktadır (Nachmias vd., 2001: 44).

1.2. İnternet Kullanım Amaçları

Küreselleşmeyle birlikte teknolojinin yaşam alanlarına daha fazla dahil olduğu görülmekte ve internet teknolojisi yalnızca sosyal iletişim aracı görevi üstlenmesi nedeniyle kullanılmamaktadır. Bunun yanı sıra alışveriş yapmak, oyun oynamak, iş aramak, sağlık ve eğitim gibi çevrimiçi farklı etkinlikleri de gerçekleştirmeye imkan sağlamaktadır. İnternetin kişiye sunmakta olduğu faydalar hem dünyada hem de Türkiye’de bu teknolojinin giderek daha fazla kullanılmasına sebep olmaktadır. İnterneti kullanan bireylerin gittikçe artması nedeniyle hem ekonomiler hem de toplumsal yapılar bu durumdan etkilenmektedir (Arslan Cansever, 2009: 141).

Günümüzde pek çok farklı işlemi rahatlıkla ve kolay bir şekilde gerçekleştirebildiğimiz internetten temelde şu amaçlar için faydalanılmaktadır. Bunlar; e-posta göndermek ya da almak, internetten hızlı ve güvenli her türlü alanda alışveriş yapmak, birbirine ağlar aracılığıyla bağlanmış olan tüm bilgisayarlar ile iletişimi gerçekleştirmek, akademik kaynaklara sınırsız erişim sağlamak, ücretsiz olarak kişilere sunulan yazılımlara ulaşma imkanı, yolculuk için bilet alma ya da seyahat için kolay rezervasyon işlemlerini gerçekleştirme, fatura ödeme, bankacılık işlemleri dahil pek çok ticari işlemlerini kişinin halletmesi, resmi başvurularda

kolayca bulunma imkanı ve günlük olarak gazete ve haberleri takip etmektir (Işık, 2007: 8).

İnternet kullanılmaya başlandığı ilk yıllarda bilgi toplamak amacıyla kullanılırken ilerleyen yıllarda eğlenceye, alışveriş yapmaya, para kazanmak için pek çok web sitesini ziyaret etmeye ve bankacılık işlemleri gerçekleştirmeye gibi farklı faaliyetlerde kullanmaya doğru evrilmiştir. Ayrıca bunların dışında internetin kullanım amaçları beş ayrı kategoride incelenebilmektedir. Bunlar;

1. **Kişilerarası Fayda:** İnternetin yeni insanlarla iletişim kurma, diğer kişilere yardımda bulunmak için bazı girişimlerde bulunma ve tartışma gruplarına katılma gibi kişisel fayda sağlamasıdır.
2. **Zaman Geçirme:** Boş vaktini doldurmak için ya da bireyin kendisine yapacak olduğu daha önemli bir aktivite bulamadığı için internet teknolojisini kullanmaya başvurusudur.
3. **Bilgi Arama:** İnterneti en yaygın kullanım amaçları arasında gelişmeleri rahatlıkla takip etme, araştırma yapma, bilgiye hızlı ve kolay ulaşım sağlama yer almaktadır.
4. **Elverişlilik/Rahatlık:** İnternet ortamında fatura ödeme, gerekli belgeleri e-posta gönderme gibi işlemleri rahatlıkla online gerçekleştirme imkanı sunarak insanlar için işleri daha kolay hale getirmesidir.
5. **Eğlence:** İnternetin güzel vakit geçirme ve yeni insanlarla tanışarak sohbet etme amacıyla kullanılabilmesidir (Papacharissi ve Rubin, 2000; akt. Yılmaz, 2013: 39-40).

2. BAĞIMLILIK KAVRAMI

Bağımlılık bireyin gerçekleştirmiş olduğu eylemler doğrultusunda ruhsal, bedensel ve sosyal olarak kişinin yaşantısını olumsuz etkileyen patolojik bir davranış olarak karşısına çıkmakta ve günümüz toplumunda oldukça büyük bir sorun haline geldiği ifade edilmektedir. Bağımlılık uzaktan tanınan, eskiden sadece televizyon gibi iletişim araçlarından duyulan bir durum olmaktan çıkmış ve yaşamın her evresinde neredeyse bu tür bireylere ve bağımlılığın çeşitli türlerine rastlamak

mümkün hale gelmiştir (Demirci, 2016: 26). Bir diğer ifadeye göre ise bağımlılık, herhangi bir davranış şeklini ya da madde kullanmayı kontrol edememe veya bırakamama olarak tanımlanabilmektedir. Bu kavramın, uluslararası kaynaklara bakıldığında ise “addiction” ya da “dependence” şeklinde kullanıldığı görülmektedir (Egger and Rauterberg, 1996; akt. Günüş ve Kayrı, 2010: 220).

Bağımlılık olarak adlandırabilmek için bir kullanım şeklinin, dört ana özelliğe sahip olması gerekmektedir. Bunlardan ilki bireysel olan ihtiyaçların ihmaline sebep olacak veya zamanı verimli bir şekilde kullanmaya engel teşkil edecek aşırı internet kullanımının söz konusu olmasıdır. İkincisi internet teknolojisi ile birlikte insan hayatına daha çok dahil olan bilgisayar gibi çeşitli teknolojik aletlere ulaşım sağlanamadığında birey tarafından öfke, gerginlik ve depresyon gibi geri çekilmeyi gerektiren davranışlar sergilenmesidir. Üçüncü olarak ise bilgisayar başında geçirilen süreyi artıran tolerans bulgularının varlığı ile kişinin daha iyi bilgisayar yazılım ve donanımına ihtiyaç duymasısıdır. Ayrıca kişilerde internet kullanımı ile ilgili yalan söyleme, tartışma, kaba ve kırıcı sözcükler kullanma, yorgunluk ve genel başarı kaybı gibi birçok etki gözlemlenmesidir (Tahiroğlu vd., 2010: 24). Tarhan ve Nurmedov (2013: 39) ise bağımlılığın tanımının yapılabilmesi için üç temel boyut olması gerektiğini ileri sürmektedir. Birinci boyut maddenin kendisi, ikinci boyut kişinin içerisinde bulunmuş olduğu bağımlılık alt kültürü ve üçüncü boyutu ise bireyin sahip olduğu kişilik yapısıdır. Özellikle burada bireylerin sahip olduğu kişilik özellikleri bağımlılığın en önemli boyutunu temsil etmektedir. Çünkü aynı ortamda bulunan bireylerden bazıları herhangi bir madde ya da davranış bağımlısı olurken bazılarında böyle bir şeyin görülmesi söz konusu olmamaktadır. Dolayısıyla bağımlılık kavramını ele alırken bu üç boyutu beraber değerlendirmek ve bu doğrultuda tedavi için bu çerçevede plan yapılması gerekmektedir.

Bağımlılık kavramı tekrar etmeye eğilimli, zorlayıcı ve aynı zamanda zararlı olan davranış şekillerine atıfta bulunmanın evrensel olarak kabul gören adı olarak ifade edilebilmektedir. Bağımlılık bireyi hem güçlü bir şekilde ele geçiren hem de karşısındaki kişilere zarar vermesine sebep olabilecek oldukça kötü bir alışkanlıktır (Courtwright, 2021: 14). Bireyler sigara, uyuşturucu ve alkol gibi pek çok maddeye bağımlı hale gelebilmektedir. Fakat bağımlılık kavramı denildiği zaman akla yalnızca alkol, sigara ya da uyuşturucu olarak sıralanabilen madde bağımlılıkları

gelmemelidir. Bunların aksine, fiziksel madde çeşitlerine dayanmayan, davranışları kontrol edememekten kaynaklanan yeme, oyun, bilgisayar, seks ve internet bağımlılığı gibi çeşitli bağımlılıkların varlığından da söz edilebilmektedir. (Kim ve Kim, 2014: 2).

Bağımlı bireyler sergilemiş oldukları olumsuz davranışların sonuçlarının zararlı olacağının bilincinde olmalarına rağmen yine de bağımlılık yapıcı davranışlar sergilemeye devam ederler. Aynı zamanda bu tür kişiler dışarıdan oldukça sağlıklı görünebilir, yaşamın hiçbir alanından muzdarip olmadıkları izlenimi verebilirler. Halbuki bağımlılık davranışının neden meydana geldiğinin de oldukça farkındadırlar. Bağımlıların bu doğrultuda iki farklı inanç sistemi etrafında hareket ettikleri görülmektedir. Birinci inanç, pek çoğu tarafından ifade edildiği gibi bağımlılık davranışının zararlı olduğu ve olumsuz sonuçlar doğurduğudur. İkinci inanç ise, young bağımlılık hastalığıdır. Yani bağımlılığı meydana getiren olumsuz ve zararlı davranışın kötü bir sonuca sebebiyet vermeyeceğidir. Bu inanç çerçevesinde, bağımlı bireylerin davranışları olumsuz sonuçlara sebebiyet vermeyecekmiş gibi hareket ettiği ve kasıtlı davranışlar sergilediği görülmektedir (Campbell, 2003: 671).

2.1. Bağımlılık Çeşitleri

Bireylerin aşırı internet kullanımı, internetin sürekli olarak bireyin zihnini meşgul etmesi, internet teknolojisi ile geçirilen zamanın planlanamaması ve kullanım süresinin gitgide artması, internet kullanım süresinin kontrol altına alınamaması, kullanım engellendiğinde yoksunluk belirtilerinin görülmesi, bireyin işlevselliğinin önemli ölçüde bozulması, internet kullanım süresi hakkında yalan söyleme, interneti problemlerden ve olumsuzluklardan bir kaçış aracı olarak görmek gibi çeşitli tanı ölçüleri bağımlılık çeşitleri olarak sıralanabilmektedir (Young ve Rodgers, 1998: 27).

Bağımlılık bireyin sahip olduğu kişisel özellikler çerçevesinde her bireyde bir ya da birden daha çok ortaya çıkabilmektedir. Bunlardan başlıcaları şu şekilde sıralanabilir;

- **Alkol Bağımlılığı:** Bu maddeyi kullanan bireyde ruh hali değişikliği gibi etkiler ortaya çıkabilmekte ve miktarına bağlı olarak bu etki

değişmektedir. Ciddi bir bağımlılık türüdür ve sürekli kullanılması halinde kullanımı kontrol etmede sorunlar yaşanır (Ögel, 1998: 18).

- **Sigara Bağımlılığı:** Geçmişten günümüze kadar olan her toplumda sigara hem sağlık hem de ekonomik anlamda bireylerin hayatında ciddi sorunlara neden olmuştur. Sigara dünyada başta gelen ölüm sebeplerinden olmakla birlikte maddi bir bedel karşılığında tüketen bireyin hayatında yıkıcı etkiler bırakan bağımlılık yapıcı bir üründür (Özcan vd., 2013: 152).
- **Madde Bağımlılığı:** Vücuda alındıktan sonra hem davranışsal hem de ruhsal olarak kişinin bedeninde değişikliklere yol açan kimyasal maddelerdir. Aşırı kullanımı söz konusu olan bireyler kısıtlama ya da bırakma davranışı sergilediği takdirde kızma, saldırganlık, huysuzluk gibi semptomlar görülebilmektedir (Yeşilay, 2021).
- **Kumar Bağımlılığı:** Kumar kişinin kendi rızasıyla risk alarak oynadığı, hem kazanan hem de kaybeden tarafların olduğu ve şansa dayalı bir vakit geçirme ya da eğlence aracı olarak ifade edilmektedir. Bu bağımlılık çeşidi bireyin aile ve iş yaşantısındaki önemli ilişkilerini tehlikeye atabilmektedir (Aksoy, 2010: 3).
- **Gıda Bağımlılığı:** Gıda bağımlılığı olan kişiler aşırı yeme davranışı göstermekte ve bunu gerçekleştirdiğinde yüksek bir doyum sağlamaktadır. Bu doğrultuda birey gıda maddelerinin yokluğunda sıkıntı çekmemek ve aynı hazzı sürekli yeniden ulaşmak istediğinden bu davranışı tekrarlamak istemektedir (Davis vd., 2011: 712).
- **Egzersiz Bağımlılığı:** Egzersiz bağımlılığı olan birey egzersiz yapmaya karşı aşırı istek duymakta ve diğer aktivitelerine zaman ayırmakta zorlanmaktadır. Bu bağımlılık çeşidi kişinin hem fiziksel hem de ruhsal iyilik halini olumsuz etkilemektedir. Aynı zamanda kişilerin kendilerini egzersiz yapmaya karşı sınırlayamaması stres seviyelerinde belirgin bir artışa sebebiyet de verebilmektedir (Vardar, 2012: 163).

3. İNTERNET BAĞIMLILIĞI KAVRAMI

İnternet bağımlılığı, bireylerin teknoloji kullanım isteklerinin kontrol edilememesi, aşırı kullanım sürelerinin önüne geçilememesi, internet ortamında geçirilmekte olan zamanın gittikçe çoğalması, internete erişim sağlamadıklarında sinirli olma ve saldırganlık gibi hallerin ortaya çıkması ayrıca da bireyin sosyal, aile ve iş gibi yaşantılarının zamanla giderek bozulması olarak tanımlanmaktadır (Young, 1996: 239). Bir başka tanıma göre internet bağımlılığı, görülen olağan bağımlılık kriterlerini sağlayacak şekilde, bilgisayar ya da diğer teknolojik aletlerle sunulmuş olunan görüntüler ile oldukça fazla şekilde meşgul olma durumu şeklinde ifade edilmektedir (Tarhan ve Nurmedov, 2013: 66). Whang vd. (2003: 144) ise internet bağımlılığını alkol, eroin bağımlılığı gibi bağımlılıklardan ayrı tutarak, dürtü kontrol bozukluğu olarak tanımlanabilecek iyi bir bağımlılık çeşidi olarak ifade etmektedir.

Teknoloji çağı şeklinde ifade edebileceğimiz günümüzde bilgisayar ve internet teknolojisinin kullanımı yaşamın tüm alanlarında vazgeçilmez hale gelmiştir. İnternetin ortaya çıkmasında en temel amaç bilgi paylaşımını kolay hale getirmek ve iletişimi rahatlıkla gerçekleştirmektir. İnternetin normalden daha uzun sürelerde kullanımının artması ve yaygınlaşmasıyla yeni bir bağımlılık çeşidi olarak internet bağımlılığı kavramı ortaya çıkmıştır. Türkiye’de genç nüfusun fazla olması, internet teknolojisini kullanan bireylerin gittikçe çoğalması, işsizlik ve aynı zamanda internet kafe gibi ortamların kontrol edilemez bir şekilde artması bu yeni nitelendirilen bağımlılık türüne oldukça rahat bir zemin oluşturmaktadır (Arısoy, 2009: 66).

İnternet bağımlılığı kavramını ilk olarak Psikiyatrist Ivan Goldberg kullanmıştır. DSM- IV²’ün katılığını ve karmaşıklığını göstermek amacıyla 1995 yılında bir takım bağımlılık ölçütlerini “İnternet Bağımlılığı Bozukluğu” şeklinde düzenleyerek meslektaşlarına elektronik posta aracılığıyla göndermiştir. Bu bağlamda meslektaşlarından bu bağımlılığa uygun semptomlar göstermeleri halinde kendisinden yardım beklediklerine dair geri bildirimler almıştır. Bu geri bildirimler doğrultusunda da İnternet Bağımlılık Destek Grubunu kurarak bu konu ile alakalı çalışmalarını hayata geçirmek için araştırmalara başlamıştır (Ekici, 2002: 228).

² Mental bozuklukların tanısı ve istatistiksel el kitabıdır (Türkçe bilgi, 2022).

Goldberg (1996) ile literatüre girmiş olan internet bağımlılığı kavramı araştırmacılar ve klinisyenler tarafından farklı şekillerde kullanılmıştır. Young (1996) “Internet Addiction (İnternet Bağımlılığı)” terimini, Caplan (2002) “Problematic Internet Use (Problemlı İnternet Kullanımı)” terimini, Davis (2001) “Pathological Internet Use (Patolojik İnternet Kullanımı)” terimini, Greenfield (1999) ise “Compulsive Internet Use (Kompulsif İnternet Kullanımı)” terimini kullanmayı uygun görmüş ve bu doğrultuda tanımlamalarda bulunmuştur. Goldberg ve Young ilk başlarda “İnternet Bağımlılığı (Internet Addiction)” kavramını kullanmış olsalar da sonraları daha klinik bir kavram olması nedeniyle “Patolojik İnternet Kullanımı (Pathological Internet Use)” kavramını kullanmayı doğru bulmuş ve bu terimi kullanmayı tercih etmişlerdir (Günüç, 2009: 18).

İnternet ile birlikte insanlara sunulan hizmet ve teknolojiler hızla gelişmektedir. Bu doğrultuda pek çok web sitesi, sohbet programları ve profesyonel dergiler internetin paha biçilemez yanlarından söz etmektedir. Bilgiye olan ulaşım önemlidir ve internet bu ulaşmanın en kolay, ucuz yolunu kişilere sunmaktadır. Fakat her şeyin fazla kullanımının zarar olduğu gibi, iyi bir şey olarak görülen internet teknolojisinin de fazlası olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir. İnternet ve onun gibi elektronik sistemlerin bazı kullanıcılar tarafından fazla kullanılması bireylerin bağımlı hale gelmesine sebep olmaktadır. Bunlara ek olarak bazı kişiler her gün saatlerce e-posta göndererek ve çok fazla internette gezinerek kendi yaşamlarına zarar vermektedir. Bu yüzden internet bağımlılığı alkolizm ve kumar oynamak kadar gerçek bir bağımlılık türü olarak nitelendirilmektedir (O'Reilly, 1996: 1882). İnternetin aşırı kullanımı, sürekli olarak kendini yenileyen ve keşfedilmeyi bekleyen doğası karşımıza internet bağımlılığı problemini çıkarmaktadır. İnternetin aşırı kullanımı, sürekli olarak kendini yenileyen ve keşfedilmeyi bekleyen doğası karşımıza internet bağımlılığı problemini çıkarmaktadır. Bu bağımlılık türünün birey üzerinde meydana getireceği olumsuzluklar düşünüldüğünde, bağımlılığın başlangıçta fark edilmesi ve bu doğrultuda tedbirler alınması oldukça önemli hale gelmektedir (Usta, 2017: 2). İnternet bağımlılığının önüne geçerek tedavi edilmesinde ise bireyin zamanını nasıl harcadığını planlaması ve takip etmesi en önemli adımlardandır (Arısoy, 2009: 62).

Genç nüfusta internet kullanımının daha fazla olması ise hem internet bağımlılığı hem de depresyon gibi çeşitli bozukluklara sebep olabilmesi bakımından özellikle üniversite öğrencilerinin bu durum karşısında en önemli risk gruplarından olduğu ifade edilmektedir. Bu sebeple, özellikle üniversite öğrencisi olan bireyler üzerinde yapılacak çalışmalar ve bu doğrultuda elde edilecek sonuçlar olayın boyutlarının ortaya çıkarılması ve risk gruplarının tespit edilerek, önceden alınacak olan tedbirlerin belirlenmesi açısından önem arz etmektedir (Günay vd., 2018: 80).

3.1. İnternet Bağımlılığı Belirtileri

Bağımlılık belirtileri Ögel (2017: 108-112) tarafından aşağıdaki şekilde sıralanmakta ve bu belirtilerin ayrıntılarına yer verilmektedir:

- **Tolerans Gelişimi:** İnternet teknolojisini kullanmaya başlayan bireyler bir süre sonra istedikleri doygunluğa ulaşabilmek için ilk başlarda olduğundan daha fazla internet ortamında vakit geçirmektedir. Çünkü başlarda kullanmış oldukları süre artık kendilerini etkin hissetmelerine yetmemekte ve bu etki meydana gelmediği için pek çok internet kullanıcısı süreyi arttırma ihtiyacı duymaktadır (Ögel, 2017: 108). Tarhan ve Nurmedov (2013: 200) ise tolerans gelişimini, internet teknolojisinin kullanım süresini zaman içinde yetersiz bularak istedikleri etkiye ulaşabilecek hale getirmek olarak ifade etmektedir.
- **Yoksunluk:** Bağımlılığa neden olan bütün madde ve davranış şekillerinin terk edildikten sonra yoksunluk belirtileri olarak ifade edilen çeşitli rahatsızlıkların ortaya çıkmasına sebep olmasıdır. Yoksunluk çarpıntı, titreme, terleme, sıkıntı, mutsuzluk, saldırganlık, huzursuzluk, depresyon, hiçbir şeyden zevk almamak ve iştahsızlık gibi belirtilerden oluşmaktadır. Tüm bu ortaya çıkan belirtiler bağımlı olan kişide çeşitli huzursuzluklara sebep olmaktadır. Ayrıca tüm bunlar doğrultusunda kaygı ve depresyon gibi durumlar arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmektedir (Ögel, 2017: 108-112). Soydan (2015: 12) ise yoksunluğu gerçekleştirilen bir eylemin kısıtlanması ya da tamamen sona erdirilmesi durumunda ortaya çıkan

ve kişinin hoşlanmayacağı fiziksel davranışlar şeklinde ifade etmektedir.

- **Başarısız Bırakma Girişimleri:** Bağımlı olan bireyler internet kullanımını kısıtlamayı denerler fakat her deneme kısa sürelidir ve başarısızlıkla sonuçlanır. İnterneti kullanmayı bırakır, sonra tekrar kullanmaya başlar. Özetle bağımlı olan bireyler internet kullanımından uzaklaşmayı başaramamaktadır (Ögel, 2017: 109).
- **Zarar Görmesine Rağmen Kullanmaya Devam Etme:** Bireyin sosyal ilişkilerini zedelemesine rağmen kişi internet kullanımına devam etmektedir. Aynı zamanda arkadaşlarından, ailesinden uzaklaşmasına, başarısının giderek düşmesine ve çeşitli rahatsızlıklara yakalanmasına sebep olmaktadır. Hareketsiz yaşam dolayısıyla kilo alımı, uykusuzluk ve düzensiz yeme alışkanlığının bu rahatsızlıklar arasında olduğu görülmektedir. Ancak kişi yine de mazeretler üreterek internet kullanımını sürdürmektedir (Ögel, 2017: 110).
- **Tasarlandığından Fazla Kullanmak ve Kontrol Edememek:** İnternet kullanımı için belirli bir süre planlamış olmasına rağmen kişi bu sürenin dışına çıkarak saatlerce internet kullanmaktadır. Bireyin değil aksine internetin birey üzerinde bir hakimiyet kurduğu burada gözlemlenmektedir (Tarhan ve Nurmedov, 2013: 198).
- **Sorumluluklarını ve Yükümlülüklerini Yerine Getirememe:** İnternet bağımlılığı bulunan kişiler yaşamlarındaki yemek, uyumak gibi bazı aktivitelerini aksatmakta ya da tamamen unuttur hale gelmektedir. Bu doğrultuda temel ihtiyaçlarını kolaylıkla erteleyebilmekte, günlük işlerinden giderek uzaklaşmakta, yakınlarıyla daha az vakit geçirebilmekte ve bunları bilgisayar ile arasındaki temel bir engel olarak görebilmektedir. Tüm bunlar çerçevesinde birey internet sebebiyle yaşamını idare edilemez bir duruma getirmektedir (Ögel, 2017: 111).
- **Psikososyal İşlevlerde Bozulma:** Bağımlılık arttıkça bireyler arkadaşlarını ve ailelerini görmezden gelmeye başlamakta, çevrimiçi oyunları tercih etmekte ve sanal ortamda kurmuş olduğu ilişkilere

özen göstermektedir. Özetle internet ortamında gerçekleştirilen etkinlikler tarafından kişi yönlendirilmekte ve bu doğrultuda sosyal ilişkilerinde bir azalmanın olduğu görülmektedir (Soydan, 2015: 12).

- **Zaman Harcama:** Bağımlılığa neden olan maddeler arasında en fazla öneme sahip olan internette çok fazla vakit geçirilmesiyle birlikte kişinin zaman algısının bozulmasına sebep olmasıdır. Bireyler internet kullanımı nedeniyle sosyal bağlarını koparmaya ve temel sorumluluklarını yerine getirememeye başlamaktadırlar. İnternetin aşırı kullanımının bir sonucu olarak karşımıza çıkan internet bağımlılığının sebepleri arasında çevrimiçi olma süresini kişinin kontrol edememesi ve kullanım süresinin fazlalığı yer almaktadır. Zira bağımlı olan kişilerin internet kullanım süreleri bağımlı olamayan kişilere göre oldukça fazladır ve bunun sebebi internet teknolojisini kullandıkları esnada zamanın nasıl geçtiğini anlayamamaları olarak ifade edilmektedir (Ögel, 2017: 112).

3.2. İnternet Bağımlılığı Evreleri

Tarhan ve Nurmedov (2013) internet bağımlılığının diğer tüm bağımlılık çeşitlerinde olduğu gibi bir takım evrelerden geçtiğini ifade etmekte ve bu evreleri üçe ayırmaktadır:

- **Kötüye Kullanım:** İnternet teknolojisi ve bilgisayar gibi elektronik aletler bağımlılık açısından her zaman ciddi problemlere sebep olmamaktadır. Bu yüzden aşırı kullanımdaki istismara sebep olan kriter ortamdaki ziyade mesajla alakalıdır ve bağımlılık, ortaya çıkan bir takım problemler açısından değerlendirilmektedir. Ağ okuryazarlığının düşük olması ve bu doğrultuda internet kullanımının da belirli bir eğitim seviyesini gerektirmesine rağmen yazılım kullanımları kolay hale geldikçe bu gerekliliğin gittikçe azaldığı görülmektedir. Yasak olan web sitelere girmek, oyun oynamak (iskambil, tavla vb.), kişisel e-postalarla meşgul olmak, işle alakalı olmayan web sitelerini ziyaret etmek ve bilgisayar aracılığıyla suç işlemek (virüs yayıcıları, kredi kartı dolandırıcıları vb.) hem interneti

kötüye kullanmaya hem de internet ortamında gereğinden fazla zaman geçirmeye sebep olabilmektedir.

- **Bağımlılık:** İnterneti kötüye kullanıma nazaran bilgisayar ya da internet bağımlılığına sahip olan birey internette gerçekleştirmiş olduğu etkinlikler için daha çok zaman harcamakta ve bu doğrultuda gözle görülebilecek derecede bağımlılık örüntüsü sergilemektedir. Ayrıca bireyin sosyal ilişkileri, bilgisayar veya internet ortamında karşındaki kişilerin tutumlarına ve kendisine katılma becerilerine bağlı olarak devam ederek ilerleyebilmekte ya da bitebilmektedir. Bu süreç içerisinde de alışkanlık ve toleransın ortaya çıktığı ifade edilmektedir.
- **Tutsaklık:** Bu kavram şiddetli bağımlılık söz konusu olduğunda kullanılmaktadır. Tutsaklık kavramının tanımına göre birey, uzun süre internet teknolojisini kullanamadığında işlevsel olamamaktadır. Bu durumun söz konusu olduğu kişilerde şiddetli bir bozukluktan söz edilmektedir. İnternet ya da bilgisayar kullanımı tutsaklığının ortaya çıktığı bireylerde saldırganlık, uykusuzluk, ajitasyon, sinirlilik hali ve farklı boyutlarda depresyon ile birlikte gözle görülebilecek şekilde yoksunluk sendromunun ortaya çıktığı ifade edilmektedir. Öyle ki, yorgunluktan ölecek dereceye gelene kadar bilgisayarda aşırı oyun oynama sonrasında belgelendirilmiş adam öldürme ve intihar gibi vaka örnekleri bulunmaktadır (Tarhan ve Nurmedov, 2013: 68-70).

Ögel (2017: 118) ise internet teknolojisini kullanan bireylerin içinde bulundukları çeşitli aşamaları farklı ve döngüsel bir şekilde ele almaktadır. Bu çerçevede bağımlılığın daha iyi anlaşılması adına bu evreler anlatılmıştır. Bu doğrultuda Ögel beş farklı evreden söz etmektedir:

- **İnternet Kullanımını Sıklaştırma:** İlk evre olarak ele alınan bu aşamada bireyler “ben asla bağımlı olmam”, “bu kez son olacak” şeklindeki cümlelerle internet teknolojisi kullanım sürelerini kontrol edebileceği ya da bu teknolojiye bağımlı olmayacakları inancı taşımaktadır. Bu evrede eğer internet kullanımı farklı sorunlardan kaçmak ya da onlarla baş edebilmek için gerçekleştirildiyse, başka bir

sorun ile karşılaşıldığı esnada da öğrenilmiş ve sergilenmesi daha kolay bir davranış şekli olarak kişi yine internete başvurarak kullanımına devam edecektir.

- **İlerleme Evresi:** Kişinin burada internet teknolojisini daha uzun soluklu ve sık bir şekilde kullanmaya başladığı görülmektedir. İnternet kullanımının artırılması nedeniyle ortaya çıkan çeşitli psikososyal sorunlar ile bu evrede karşılaşılmaktadır. Bu sorunlar yaşanmaya devam ettiği sürece internet kullanım süresi gittikçe artmakta ve bunun sonucunda birey bağımlı hale gelmekte ancak bunun farkına varmamaktadır. Ya da farkına varsa bile tüm bu değişiklikler bireye bir sorun olarak görünmemekte ve bu değişimlerin nedeni olarak interneti suçlayabilmektedir. Çünkü kişi internet kullanım süresini kısıtlayabileceğine dair gücü ve inancı olmadığını düşünmektedir.
- **Bırakma Evresi:** Aşırı internet kullanımı sebebiyle bu evrede kişinin yaşamış olduğu zorlukların farkına vardığı görülmektedir. Kişi rahatsız olduğu bu durumdan kurtulma isteği içerisinde bulunmaktadır. Yaşanan duygusal ikilemlere rağmen bağımlılığın vermiş olduğu zarar fark edilmekte ve kişi bu konuda cesaretlendirilmeye ihtiyaç duymaktadır. Birey yoğun internet kullanımını kısıtlama ya da bırakma kararı almış dahi olsa ya bu durumla savaşmaya hazır olmadığından ya da başarısızlıkla sonuçlanma ihtimalinden dolayı tekrar internet kullanımına başlama eğilimi içerisinde girebilmektedir. Bu sebepten dolayı kişiyi internet kullanımını bırakma konusunda zorlamak başarısız bir girişim haline gelebilmektedir.
- **Tekrar Kullanmaya Başlama Evresi:** Birey interneti aşırı kullandığı noktasındaki olumsuzlukları unutmakta, bu duruma olan katı tutumu ortadan kalkmakta ve ara sıra kullanılabilir ya da kullanımını normal görmeye başlaması gibi düşüncelere hakim olmaya başlamaktadır. Kontrol edebilmenin mümkün olabilmesi için bağımlılığın bu süreçte farkına varılması çok büyük bir önem taşımaktadır.

- **Eskiye Dönme Evresi:** Eskiye dönme evresinde internet teknolojisi oldukça sık ve uzun soluklu olarak tekrar kullanılmaya başlanmıştır. Bu evre bağımlılığın meydana geldiğini gösteren tüm belirtilerin ortaya çıktığı son süreci ifade etmektedir.

Sonuç olarak görülmektedir ki; bu evreler farklı şekillerde sınıflandırılrsa da, bağımlılığın tüm evrelerinde bireyi internet teknolojisini kullanmaktan vazgeçemeyecek bir duruma getirdiği ve bu duruma diğer karşılaşılan tüm bağımlılık çeşitlerinde olduğu gibi “ben asla bağımlı olmam ya da istediğim zaman bağımlılığımı bırakırım” gibi bir düşüncenin eşlik ettiği ifade edilmektedir (Derin, 2013: 33).

3.3. Gençlerde İnternet Bağımlılığı

İnternet gerçek hayatın bir devamı niteliğinde olan sanal ortam ile birlikte gençlerin iletişimlerini devam ettirmelerine olanak sağlayacak uygun ortamı sunmaktadır (Kalkan ve Kaygusuz, 2013: 77). Ayrıca internet teknolojisine ulaşımın hızlı olması ve bu teknolojinin kolay ulaşılabilirliği bireyin farklı kaynaklardan araştırma yapma gereksinimi duymamasına, internet üzerinden edinmiş olduğu bilgileri sorgulamamasına, elde etmiş oldukları bilgileri de hiçbir düzenleme yapmadan kullanmalarına neden olmaktadır. Bu çerçevede gençlerin kolaya kaçan, sorgulamayan ve düşünmeyen bireyler olmaya eğiliminin arttığı ifade edilmektedir (Kerimov, 2016: 27).

İnternetin hem bilinçsiz ve problemlili bir şekilde kullanımı günümüzde ciddi bir problem olarak karşımıza çıkmakta hem de internet kullanımının yaygınlaşmasıyla birlikte bilgiye rahatlıkla ulaşma imkanı sağlayarak genç bireylerin kişisel gelişimlerini gerçekleştirmelerine yardımcı olmaktadır. Bunların yanı sıra internetin kontrol edilemeyen, amacının dışında ve/veya yanlış kullanımının ise gençlerin hayatında olumsuz yönde etkiler bırakacağı düşünülmektedir (Colwell ve Kato, 2003: 153). Gençler internet ve bilgisayar kullanımında aşırıya kaçmadığında ya da bu süreyi kontrol altına almayı başarabildiklerinde bilgiye ulaşım imkanı rahat, hızlı ve güvenli hale gelmektedir. Bu doğrultuda genç bireylerin internet kullanımından istedikleri faydayı elde edebilmeleri için içsel motivasyonlarını sağlamalarının yanı sıra aile ve eğitimciler gibi sürekli etkileşim halinde

bulundukları insanların da hem doğru hem de yeterli bilgiye sahip olmaları oldukça büyük bir önem arz etmektedir (Akıncı ve Şanver, 2019: 290).

Günümüzde internet teknolojisi kullanımının pek çok alana yayıldığı, önemli hale geldiği görülmekte ve iş yaşamındaki bireylerin yeniliklere uyum sağlayan, araştıran ve sorgulayan bireyler olması beklenmektedir (Çakır ve Oktay, 2013: 36). Bu doğrultuda bireylerin yaşamında önemli bir yere sahip olan meslek tercihi ve kariyer planlama doğru bir şekilde yönetilmediği zaman olumsuz sonuçlar ortaya çıkabilmekte ve bu durum bireylerin yaşam standartlarını da etkilemektedir (Yörükoğlu, 2020: 6). Dolayısıyla bireyler üniversitede eğitim aldıkları süreçte kendilerine hedef belirlemekte ve güçlü ya da zayıf yönlerini keşfederek kariyer planı yapmaktadırlar (Arık ve Seyhan, 2016: 2219). Bireylerin kariyer planlama doğrultusunda teknolojinin avantajlarından yararlanabilmesi için ise interneti iyi bir şekilde kullanması gerekmektedir (Taşlıyan vd., 2017: 425). Ayrıca eğitim sürecindeyken bireyler gelecek beklentileri sebebiyle de hedeflerine ulaşmak için çaba göstermektedirler. Bu doğrultuda özellikle bireylerin bilgi ve internet gibi iletişim teknolojilerindeki farkındalıkları önem arz etmektedir (Güleri, 1998: 56).

İnternet teknolojisinin gittikçe yaygınlaşmasıyla birlikte internet bağımlılığı sorunu bireyler üzerinde psikolojik ve fiziksel pek çok rahatsızlığa sebep olmaktadır. İnternetin artık günlük yaşamın bir parçası haline gelmesi internet bağımlılığın tedavisini zorlaştırmaktadır (Karlı, 2009: 226). İnternet kullanımında yeni bir açılımı ifade eden “Facebook, Twitter, Instagram” gibi sosyal mecralar ise, artık bireylerin kendi ilgi alanlarını, beğeni ve durumlarını ifade ettiği, paylaşabildiği bir sosyal iletişim aracı olarak karşımıza çıkmaktadır. İnternet ağını sonradan öğrenmeyen, aksine bu teknolojik ortamın bizatihi içerisinde büyüyen, bugünün genç bireylerinin interneti yoğun bir şekilde kullandığı gözlemlenmektedir. İçinde bulunulan bu dönemde bireyler internet teknolojisi ile çok küçük yaşlarda tanışmaktadırlar. Ayrıca bu genç bireylerin bilgi teknolojileri noktasında araçlara, internetle ilgili farklı zihinsel becerilere ve çeşitli deneyimlere sahip oldukları görülmektedir. Bireylerin ailelerin kendilerine sağladıkları olanaklar doğrultusunda internet teknolojisini yoğun bir şekilde kullandıkları görülmektedir (Oskay Yurttaş, 2013: 1).

Sanal dünya hem gençlerde hem de yetişkinlerde heyecan uyandırmakta ve bireylere saldırganca duyguları besleyen bir eğlence imkanı sunmaktadır. Bu doğrultuda bireyler kendilerini tatmin ettiğini düşündüğü bu ortam için yaşam alanlarından, zamanlarından feragat etmektedir (Arıcak, 2015: 13). Bununla birlikte yaşadığımız dönem içerisinde internet teknolojisinin sadece genç bireyler arasında değil, her yaş grubundan ve her sosyokültürel yapıdan bireye hitap ettiği belirtilmektedir. Bunun en önemli nedenlerinden birisinin ise internetin tüm bireyler tarafından kolay ulaşılabilir bir iletişim aracı olması olarak ifade edilmektedir (Tetik, 2015: 1).

İnternetin her yaş grubuna hitap ediyor olması kullanımının fazlalaşmasına katkı sağlamaktadır. Toplumun önemli bir kısmını oluşturan gençlerin internet teknolojisini daha fazla kullandığı görülmekte ve bu teknolojinin nimetlerinden diğer kesimlere nazaran daha fazla faydalanmaktadırlar. Dolayısıyla gençlerin internet ortamına daha kolay adapte olduğu ifade edilmektedir. Bu teknolojinin eğlenme, çeşitli web siteleri oluşturma ve sanal ortamda rahatlıkla sohbet edebilme gibi imkanlar sunması sebebiyle özellikle gençler daha hızlı sosyalleşebilmektedir (İnan, 2010: 1).

İnternet teknolojisinin kullanımı bireylerin hayatında gittikçe artış göstermektedir. Bu artış doğrultusunda gençlerin internet araçlarını daha çok kullandığı görülmektedir. Hızla kullanımı yaygınlaşan internet kişilerin günlük yaşantısında yer kapladıkça bağımlılık giderek artmakta ve iletişimde kişiler arası problemlerin oluşmasına sebep olmaktadır (Eşsizoglu vd., 2018: 104).

İnternet kullanımını sınırlayamayan gençlerin okuldaki başarı durumlarında bir düşüş meydana gelmesi olası bir sorun olarak bireylerin karşısına çıkmaktadır. Bu teknolojiyi kullanımın aşırıya kaçılması ve interneti faydalı faaliyetler için kullanmaktan ziyade gençlerin fazla zaman ve enerjilerini eğlence amaçlı olarak kullanması rutin işleri yerine getirmede bir engel olabilmektedir. Aynı zamanda internetin kontrolsüz bir şekilde kullanımı bireylerin okul performanslarını olumsuz etkilemekte ve bunun da hem aileler hem de eğitimciler açısından mücadele edilmesi gereken bir konu olduğu ifade edilmektedir. Bu doğrultuda karşılaşılan olumsuzluklarla baş edebilmek, bu teknoloji kullanımını gençlerin başarı amaçlı

kullanımına yardımcı olacak şekilde onları yönlendirmekle mümkün olabilecektir (Karaca, 2007: 136). Büyükgebiz Koca ve Tunca (2020: 77) tarafından öğrenciler üzerinde yaptıkları araştırmada internet ve sosyal medya bağımlılığının etkileri araştırılmıştır. Bu çerçevede öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerini ölçme için anket kullanılmış ve internet bağımlılığı seviyeleri yüksek olan 15 öğrencinin aileleriyle görüşmeler gerçekleştirilerek öğrencilerin sahip oldukları internet kullanım seviyeleri incelenmiştir. Bu araştırma neticesinde internet kullanımı sadece eğlenme amaçlı olan öğrencilerin okuldaki başarı performanslarının düştüğü ve eğitim amaçlı interneti kullanan bireylerin performanslarında artış olduğu tespit edilmiştir.

Sanal dünyanın sunmakta olduğu imkanlar ile birlikte bireyler kendilerini gittikçe daha çok teknolojinin içerisinde bulmaktadır. Bununla birlikte insanların gerçek ilişkiler yerine sanal ilişkiler kurma eğiliminin arttığı gözlemlenmektedir. İnternet teknolojisinin önceleri alışveriş yapma amaçlı kullanımı yaygınken günümüzde eğlenme, sohbet etme ve oyun oynama gibi çeşitli pek çok eylemi yerine getirmede kullanıldığı belirtilmektedir. Bunun yanı sıra internet kullanımı ile birlikte gençler sadece karşısında bulunan kişileri etkilemekle kalmamakta aynı zamanda kendilerinin de bu durumdan etkilendiği görülmektedir (Göka, 2017: 73). Ayrıca internet teknolojisi sunduğu imkanlar ve kolay ulaşılabilirliği sebebiyle gençlerin hayatında giderek aile ve arkadaşlardan daha önemli yer kaplamaya başlamaktadır. Bu da gençlerin hayat hakkında sahip oldukları izlenimleri olumsuz yönde etkilemekte ve dış dünyayı yanlış yorumlamalarına sebep olabilmektedir. Dolayısıyla gençlerin sanal alemin olumsuz bir sonucu olarak sosyal ilişkilerinde problemler yaşaması ve okul dışı şeylerle çok fazla meşgul olmaları başarı düzeylerini de etkilemektedir (Yılmaz vd., 2014: 135).

4. İNTERNET BAĞIMLILIĞININ TANI KRİTERLERİ

İnternet bağımlılığı ile ilgili pek çok tanımlama mevcuttur. Yalçın (2003: 77) tarafından internet, dünyanın birçok farklı coğrafi mekanlarında elektronik cihazların birbirine bağlanmasıyla oluşturdukları bir iletişim kurma ağı olarak tanımlanmaktadır. Bir başka tanıma göre ise internet, dünya üzerinde yaygın olan, gittikçe büyüyen ve birçok bilgisayar sisteminin birbirine bağlanarak oluşturduğu ağ

olarak ifade edilmektedir (Kerimov, 2016: 15). Young (1996), Goldberg (1996), Suler (1999), Griffiths (1999), Bearde ile Wolf (2001), Saphira (2003) tarafından incelenen internet bağımlılığı tanı kriterlerinin ortak noktaları ise internetin kötüye kullanımı, aşırı kullanım doğrultusunda bireyin fiziksel ve sosyal yaşamında sorunlarla karşılaşması, bireyin işlevselliğinde çeşitli bozulmalar yaşaması ve internet kullanmadığında bireyde yoksunluk belirtilerinin görülmesi olarak ifade edilebilmektedir (Hatun ve Erden, 2015: 71).

4.1. Young'ın İnternet Bağımlılığı İçin Tanı Kriterleri

Young (1999) internet bağımlılığı tanı kriterlerinden sadece beş tanesinin yaşanması durumunda bireyde, o kişinin bağımlı olarak nitelendirilebileceğini ifade etmektedir. Bunlar;

- Bireyin internet teknolojisi ile ilgili oldukça fazla zihinsel düşünmesi (sık sık internet kullanımını düşünmesi, internet üzerinde gerçekleştirilen pek çok aktivitenin devamlı olarak hayalini kurması vb.).
- İnternet kullanımından keyif almak adına gittikçe daha uzun saatler vaktini internette geçirme gereksinimi hissetmesi.
- Bireylerin interneti kullanma sıklığını azaltmaya veya kullanımını bırakmaya yönelik olarak girişimlerinin başarısız bir şekilde sonuçlanması.
- İnternet kullanım süresini en aza indirmesi ya da kesmesi durumunda kişinin kızgınlık, huzursuzluk veya çökkünlük hissetmesi.
- Planlanan internet kullanma süresinin dışına çıkılarak daha uzun saatler internet ortamında vakit geçirmesi.
- Aşırı internet kullanımı sebebiyle bireylerin gerek aile gerekse okul ve arkadaş çevresiyle çeşitli problemler yaşaması, aynı zamanda eğitim süreci ve kariyer yaşantısı ile alakalı çeşitli fırsatları tehlikeye atması veya elinden kaçırmaması.
- Bireyin aile, arkadaş çevresine ya da terapist gibi hayatında bulunan kişilere internette geçirilmiş süre konusunda yalan söylemesi.

- Bireyin internet teknolojisini günlük yaşamdaki olumsuzluklardan kaçınmak ya da çaresizlik şeklindeki negatif bazı hislerden uzaklaşmak için kullanması (Tarhan ve Nurmedov, 2013: 67).

4.2. Goldberg'in İnternet Bağımlılığı İçin Tanı Kriterleri

Goldberg (1996) interneti problemlili kullanan bireylerde aşağıda belirtilen semptomlardan üç veya daha fazlasının on iki aylık zaman dilimi içerisinde meydana geldiğini ve kişinin hayatında sorunlara neden olduğunu vurgulamaktadır. Bu tanı kriterleri aşağıdaki şekilde sıralanmaktadır;

- İstenilen doyuma ulaşabilmek için bireylerin artan internet kullanım süresi veya devamlı aynı sürelerde kullanılan internetin alınan doyunda azalmaya sebep olması şeklinde tanımlanan tolerans gelişimi.
- Sürekli ve ağır internet teknolojisi kullanımı sonrası bunalma, psikomotor ajitasyon, internet ortamında neler olup bittiği ile ilgili takıntılı düşünceler, internet kullanımı ile alakalı hayaller ya da takıntılı düşüncelere sahip olma, isteyerek ya da farkında olmayarak tuşlara basma gibi hareketler gerçekleştirme ve bu gibi sıkıntı meydana getiren durumlardan kurtulmak için internet ya da ona benzer servislere bağlanma gibi durumların ortaya çıkmasıdır. Bu doğrultuda bireyin sosyal çevresinde ve rutin işlerini yerine getirmede sıkıntılar yaşaması.
- İnternet kullanımının planlanandan daha uzun sürelerde gerçekleşmesi.
- İnternet kullanım süresini sınırlandırmak ya da bırakmak adına sürekli bir istek duyma veya bu doğrultuda boşa çıkan çabaların olması.
- Alışveriş yapmak, çevrimiçi web sitelerini ziyaret etmek, yeni programları denemek ve dosyaları düzenlemek gibi internetle alakalı olan etkinliklere çok fazla zaman ayrılması.

- Kişinin internet teknolojisini kullanması dolayısıyla boş zamanlarını değerlendirmek için gerçekleştirdiği etkinliklerden uzaklaşması veya onları tamamen terk etmesi.
- Uykusuzluk, işe geç kalma ve sosyal ilişkilerinde sorunlar yaşama gibi problemlere yol açmasına rağmen kişinin aşırı internet kullanımına devam etmesi (Öztürk vd., 2007: 38).

4.3. Suler'in İnternet Bağımlılığı İçin Tanı Kriterleri

Suler (1999) bağımlılık tanısı koyabilmek için kişilere sekiz kriterden bahsetmektedir. Bunlar;

- İnternet aracılığıyla fizyolojik, içsel, kişilerarası ve sosyal tüm aktivitelerini gerçekleştirmek isteyen bireyin internet kullanımı artmaktadır. Sürekli olarak artan ihtiyaçlar da bahanelerin artmasına ve bireyin gittikçe internet kullanımının süresinin çoğalmasına neden olmaktadır.
- Birey sosyal çevresinde ihmal edilir, reddedilir ya da engellenirse doyuma ulaşma isteği çok fazla olmakta ve bu durum internet kullanım süresi üzerinde bazı olumsuz etkilere sebep olmaktadır. Çünkü internet her şeye ulaşımın kolay olduğu bir mecradır ve kişinin ihtiyaçlarını karşılaması için gerekli ortamı kullanma imkanını daha rahat sunmaktadır.
- İnternet kullanımının çeşitli yönleri bulunmaktadır. Bunlar, bilgi, yazılım oluşturma, oyunlar, literatür, e-posta gönderimi, kişilerarası ortamlar, görsel ve yazılı iletişim içeren topluluklar şeklinde sıralanabilmektedir. Çeşitli özellikleri bir araya getiren bu ortamlar, daha geniş çaplı bir ihtiyaç yelpazesine hitap etmekte, bunun sonucunda da kişi için daha çekici hale gelmektedir. Bireyin internet teknolojisini kullanım amaçlarının artması internet kullanım süresinin artmasını da beraberinde getirmektedir.
- İnternet etkinliği sebebiyle bireyin aile ve arkadaşları ile ilişkilerini yerine getirememesi ve başarısızlık yaşaması gibi durumlara dikkat

edilmelidir. Çünkü bu belirtiler kişinin yüz yüze işlevsellik düzeyine etki etmekte ve internet kullanımı hakkında ipuçları taşımaktadır.

- Artan depresyon, öfke, hayal kırıklığı, yabancılaşma ve suçluluk gibi kişinin sahip olduğu olumsuz duygular patolojik internet kullanımının uyarıcı işaretleri olarak karşımıza çıkabilmektedir.
- İnsanlar ihtiyaçlarının farkında olduğunda internet kullanımına yol açan hususlar karşısında daha dayanıklı olabilmektedir. Bu yüzden kişinin temel ihtiyaçları üzerinde çalışması, bu ihtiyaçların neleri içerdiğini bilinçli olarak anlayıp çözmesi gerekmektedir. Aksi takdirde birey ihtiyaçlarını bastırırsa aşırı internet kullanımı gözlemlenmektedir. Dolayısıyla internetin kötüye kullanımının altında yatan sebeplere bakılmalıdır.
- İnternet teknolojisinin kullanımı hem kişiye inanılmaz fırsatlar sunabilmekte hem de gerçek dünyaya yabancılaşma ve daha zor adaptasyon yaşaması gibi sorunlarla karşımıza çıkabilmektedir.
- Patolojik internet kullanımı genellikle bireylerin kişisel hayatlarından izole edilmiş ve gerçek dünyadan uzak, çevrimiçi yaşanan bir hayat olarak karşımıza çıkarmaktadır. İnterneti fazla kullanan bireylerin bu doğrultuda gerçek hayat ve sanal alem arasındaki ayrımı sağlıklı bir şekilde yapamadıkları ifade edilmektedir (Suler, 1999: 386-387).

4.4. Bearde ve Wolf'un İnternet Bağımlılığı İçin Tanı Kriterleri

Bearde ve Wolf (2001: 381) tarafından önerilen tanı kriterlerine bakıldığında, bu kriterlerin tamamının bireyde bulunması durumunda bireye internet bağımlısı tanısı konulabilmektedir. Bearde ve Wolf (2001)'un geliştirmiş olduğu tanı ölçütleri şu şekildedir;

Aşağıdaki maddelerin tamamının bireyde mevcut olması halinde internet bağımlılığı tanısı konulabilmektedir. Bunlar;

- Önceki ya da bir sonraki çevrimiçi etkinliğini düşünerek kişinin internetle zihinsel olarak sürekli meşgul olması.

- İstenilen doyuma ulaşmak için giderek artan sürelerde interneti kullanmak isteme.
- İnternet teknolojisinin kullanımını sınırlama veya kesme gibi başarısız olan girişimlerde bulunma.
- İnternet kullanımını sınırlamaya çalışırken kişinin huzursuz, öfkeli, depresif ve huysuz olması.
- Kişinin başlangıçta planlanan süreden daha fazla çevrimiçi kalması.

Bearde ve Wolf (2001)'e göre yukarıda ifade edilen beş tanı kriterine ek olarak aşağıda ifade edilen maddelerden en az birinin olması internet bağımlılığını göstermektedir. Bunlar;

- Aşırı internet teknolojisi kullanma alışkanlığı sebebiyle önemli iş, ilişki ya da kariyer gibi çeşitli fırsatları tehlikeye atma veya kaybetme.
- İnternet kullanım süresini başkalarından gizlemek niyetiyle aile üyelerine, terapistlere yalan söyleme girişiminde bulunma.
- İnterneti problemlerden kaçmanın ve çaresizlik, kaygı, suçluluk gibi olumsuz ruh halinden kurtulmanın bir yolu olarak görme.

4.5. Shapira'nın İnternet Bağımlılığı İçin Tanı Kriterleri

Shapira ve arkadaşları (2003: 213) internet bağımlılığı için tanı kriterlerini dürtü kontrol bozukluğu olarak ele almış ve aşağıda ifade edilen belirtilerden en az bir ya da daha fazlası ile ilgili uyumsuz meşguliyetin olması olarak bu kriterleri oluşturmuştur. Shapira ve arkadaşlarının (2003) internet bağımlılığı için önerdiği tanı kriterleri şu şekildedir:

- İnternet kullanımına karşı konulmaz bir şekilde istek duyma ve zihnin devamlı olarak bu düşünceyle meşgul edilmesi.
- İnternet teknolojisinin planlanandan daha fazla kullanılması.
- İnternette vakit geçirme ile zihnin çok fazla meşgul edilmesi, bireyin toplumsal, mesleki ya da diğer önemli işlevlerde belirgin bir sıkıntı yaşaması ve bu durum doğrultusunda internet kullanımının çeşitli bozulmalara sebep olması.

- Aşırı internet kullanmanın sadece hipomani³ ve mani⁴ dönemlerinde ortaya çıkmaması ve Eksen I Bozukluğu⁵ ile ifade edilememesi.

4.6. Griffiths'in İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri

Griffiths (1999) internet bağımlılığı tanı ölçütlerini altı kategori altında toplamaktadır. Bunlar;

- **Dikkat Çekme:** Bireyin hayatında bir davranış şekli önemli yer edinmeye başladığı zaman oluşmaktadır. Bu davranışların kişinin duygu ve düşüncelerine büyük etkisi bulunmaktadır. İnternet teknolojisini kullanan kişilerin interneti kullanmıyorken dahi sürekli olarak kullanacakları zamanı zihinlerinden geçirmeleri bu duruma örnek olarak verilebilmektedir.
- **Ruh Hali Değişimi:** Bu ölçüte göre, ruh hali değişiminin meşgul olunan etkinlik ve bireyin kişisel deneyimleriyle alakalı olduğu ileri sürülmekte ve bu durum kişiler açısından bir çeşit baş etme stratejisi olarak görülmektedir. Örneğin, interneti kullanmaya başlayan bireyde fiziksel ya da ruhsal olarak bir canlılık halinin meydana gelmesi.
- **Tolerans:** Bireyin gerçekleştirmiş olduğu etkinliği yeterli bulmayarak doyuma ulaşmak için eylemin miktarını artırmaya ihtiyaç duymasıdır. Örneğin internet kullanan bireyin ilk zamanlarda elde ettiği tatmine ya da sahip olduğu ruh haline yeniden erişebilmek için internet başında daha fazla süre geçirmesidir.
- **Yoksunluk:** Gerçekleştirilen etkinliğin kısıtlanması ya da birdenbire kesilmesi durumunda kişinin hissettiği olumsuz duygular ve fiziksel etkilerdir. Örneğin, internet teknolojisini kullanan bireye engel olma davranışında bulunma kişide huysuzluk, sinirlilik, titreme gibi semptomlara sebep olabilmektedir.

³ Bireyin psikolojik ve bedensel olarak normalin üzerinde canlılık sergilediği ruh halidir (Psikiyatri, 2022).

⁴ Hipomaninin daha şiddetli bir şekilde görüldüğü duygudurum dönemidir (Psikiyatri, 2022).

⁵ Klinik bozukluklar ve klinik ilgi odağı olabilecek diğer farklı durumlar (Uğuz ve Savaş, 2006: 1).

- **Çatışma:** Bu ölçüt bireyin kendi içsel çatışmalarını kapsayabileceği gibi aynı zamanda kişinin sosyal çevresindeki kişilerle olan çatışmalarıyla da ilgili olabilmektedir.
- **Nüks Etme:** Bireyin bağımlılık ya da kısıtlama davranışından sonra tekrar en başa dönmesi ve eski internet kullanımı davranışlarını tekrar etme eğilimini ifade etmektedir (Günüç, 2009: 22).

Bu bölümde internetin tarihsel gelişimine, kullanım amacına, fayda ve zararlarına yer verilmiştir. Daha sonra bağımlılık kavramı tanımlanmış, bağımlılık çeşitlerinden söz edilmiştir. Son olarak ise internet bağımlılığı kavramı hakkında bilgi verilerek, internet bağımlılığı belirtilerine, internet bağımlılığı evrelerine, internet bağımlılığı tanı kriterlerine ve gençlerde internet bağımlılığına değinilmiştir.

2. BÖLÜM

PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ

Bu bölümde psikolojik iyi oluş kavramına, psikolojik iyi oluşla ilgili temel kavramlar olan öznel iyi oluşa, mutluluğa, yaşam memnuniyetine, Ryff (1989)'ın altı boyutlu psikolojik iyi oluş modeline ve internet bağımlılığı psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye yer verilmiştir.

1. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ KAVRAMI

Martin Seligman'ın doksanlı yıllarda temellerini atmış olduğu pozitif psikoloji, gerek kişilerin kendilerini geliştirme alanları anlamında gerekse kurumsal hayata yansımaya başlayan sonuçları açısından bireylerde temel bir düşünce değişikliğine neden olmuştur. Sorunları çözmek için olayları derinlemesine incelemek gibi karmaşık, uzun ve zor olan girişimler yerine, sorunlu olarak nitelendirilen davranış ya da durumun içerisinde olumlu yanların farkına vararak getirilen çözüm ve önerilerin bireylerde daha iyisini yapma isteği uyandırdığı görülmektedir. Aynı zamanda bu durum kurumsal yaşamda çalışan bireylerin potansiyellerini ortaya çıkarmasına ve bu tür durumlardan da daha iyi şekilde etkilenilmesine imkan sağlamaktadır (Baltaş, 2021: 252).

Yıllar boyunca psikoloji bilimi, bireylerin gelişme ihtiyacı doğrultusunda kişilerin güç ve kapasitelerini geliştirmelerine yardımcı olmaktan ziyade, hasarı tamir etmeye ve zihinsel hastalıkları iyileştirmeye odaklanmıştır. Ancak psikoloji bilimi odaklanmış olduğu bu alanda kısa sürede önemli ilerlemeler kaydetmiş ve pek çok hastalığı tedavi edebilecek seviyeye gelmiştir. Bu yaşanan gelişmeler doğrultusunda toplumdaki gelişmeler ve insanın yaşam doyumu gibi önemli olan konuların göz ardı edildiği görülmektedir (Carruthers ve Hood, 2004: 275). Psikoloji biliminin insan doğasının sadece karanlık tarafına ve patolojiye odaklanıp kaldığı, bu doğrultuda da bireylerin iyi ve olumlu yönlerine karşı körleştiği ifade edilmektedir. Seligman (1998) psikologlar tarafından her türlü zihinsel hastalığı ve davranışsal problemleri teşhis etmek için oluşturulan Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı (DSM-Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) ile çok önemli bir

rehber ortaya koyduklarını belirtmektedir. Fakat psikoloji ne yazık ki insan sağlığının, sahip oldukları yeteneklerin ve olanakların erişebileceği nokta hakkında konuşabileceği bir dile sahip olmamaktadır. Seligman (1998) pozitif psikolojinin temellerini atarken öncelikle bireyin güçlü yanlarını ve erdemlerini teşhis edebilen bir rehber meydana getirmeyi hedeflemiştir. Bu doğrultuda Michigan Üniversitesi'nden psikolog Chris Peterson ile birlikte her toplumda geçerli olabilecek erdemler ve güçler listesi oluşturmuşlardır. Bu listede altı büyük erdemi ortaya koymuşlardır. Bunlar bilgelik, cesaret, insanlık, adalet, ılımlılık ve aşkınlık olarak sıralanabilmektedir. Bu erdemlerin önemli olmasının sebebi karakterin güçlü yanlarını temsil etmesinden kaynaklanmaktadır. Peterson ve Seligman karakterin güçlü yanlarını, erdemlerin belirli yollarla sergilenmesi, uygulanması ve geliştirilmesi olarak tanımlamaktadır (Haidt, 2019: 205).

Pozitif psikoloji bilimi zihinsel yatırımın olduğu bir yerde mutluluktan bahsedilebileceğini savunmaktadır. Ekonomik kaynaklar nasıl üretilmeden tüketilemez ve bedava değilse mutlulukta da durum bu şekildedir. Mutsuzluk duygusu bireyde kendiliğinden baş gösterebilmektedir. Ancak mutluluk için bir çaba gösterilmesi gerekmektedir (Tarhan, 2016: 46). Ayrıca pozitif psikoloji sadece ruh sağlığı davranışlarının bozuk olmadığı durum değil, bunun yanı sıra mutluluğa, gelişime ve doyuma ulaşmanın yollarını aramak olarak ifade edilmektedir (Conoley ve Conoley, 2017: 15). Pozitif psikoloji akımı Polyanna dünya görüşünü savunmak yerine bireylerin hayat içerisindeki olumsuzlukları da tanıması gerektiğini belirtmektedir. Bu çerçevede olumsuz durumları büyütmeden kabul etmek ve olumlu tarafların aranması onu güçlü kılan taraf olmaktadır. Geçmiş zaman diliminde ne yapılması gerektiğini değil, şimdi ya da gelecek süreçte nelerin yapılmasının düşünülmesi gerektiği olarak ifade edilmektedir (Alparslan vd., 2019: 7).

İyi oluş çalışmalarını ifade eden iki farklı bakış açısı bulunmaktadır. Bunlardan birincisi 1950'lerde özellikle daha fazla ilgilenilen bir iklimde yaşam kalitesini ölçmek için uğraşan bilimsel bir eğilimin parçası olarak ortaya çıkmış ve öznel iyi oluş olarak nitelendirilmiştir. İkincisi ise, 1980'lerde ampirik çalışmalarla başlamıştır. Bu da bireyin güçlükler karşısında anlamlı bir yaşam ve kendini gerçekleştirme potansiyelinin altını çizmekte ve yetişkin gelişim psikolojisindeki teorilere dayandırılmaktadır. Her iki farklı bakış açısı da yaşamı neyin anlamlı

kıldığını inceleme kapasitesini yükselten hümanist değerleri bünyesinde barındırmaktadır (Keyes vd., 2002: 1017).

Bireylerin iyi oluş seviyelerini nasıl yükselteceklerine dair araştırmalar yapılmaktadır. Hefferon ve Boniwell'in (2014: 51) çalışmasında bireylerde iyilik halini artıran beş usulün olduğuna dair bulgulara rastlanmıştır. Bu bulgulara dayanarak iyi oluşun beş usulü aşağıdaki gibi ifade edilmektedir:

- **Diğer Kişilerle Bağlantı Kurmak:** Yapılan araştırma doğrultusunda görülmektedir ki, bireyler etrafındaki kişilerle iletişim halinde olduğunda hem iyi oluşlarında ciddi bir artış görülmekte hem de olumsuz durumlar karşısında daha esnek kalabilmektedirler. Bu çerçevede insanlar hayatlarına etki etmekte olan önemli kişileri belirlemeli, zaman ve enerjilerini de bu ilişkileri korumak için harcamaları gerektiği önerilmektedir.
- **Aktif Olma:** İyi oluşun çok önemli bir bölümünü hem vücuda hem de zihne gerekli özeni göstermek oluşturmaktadır. Çünkü iyi olma halinin üzerinde aktif olma, çeşitli alanlarda etkinlik göstermenin büyük etkisi bulunmaktadır. Aynı şekilde egzersiz gibi yapılan çeşitli etkinliklerin de zihin ve bilişsel işleve etkisi büyüktür.
- **Dikkate Almak:** Bu usul haz alınan şeylere dikkat çekmenin iyi oluşu artırdığını ifade etmektedir.
- **Öğrenmeyi Sürdürmek:** Bireyin öğrenme sürecinde kendini zorlaması ve beyni çalıştırması iyi oluş düzeyinde artışa sebep olmaktadır.
- **Vermek:** İyilik yapma, insanların birbirleriyle yardımlaşması ve birbirlerine zaman ayırması gibi davranışlarını artırmasının iyi oluş seviyesini yükselttiği görülmektedir.

Psikoloji bölümlerinde 1980'lerde yapılmış olan çalışmalar iyi oluş (esenlik) kavramıyla ilgilidir. Bu tür araştırmalar büyük ölçüde mutluluk, yaşam doyumu ve olumlu duygular üzerinde yoğunlaşmaktadır. Fakat iyi oluşun daha temel ve derin sorunu olan, temel özelliklerini neyin oluşturduğuna çok az dikkat edildiği görülmektedir. Bu çerçevede mutluluk kavramının derin felsefî köklerine

bakıldığında hümanist, varoluşsal, klinik ve gelişimsel psikolojiye nazaran ihmal edilmesi oldukça şaşırtıcı bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Bahsedilmekte olan bu farklı kavramların her biri kendini gerçekleştirmenin, bireyselleşmenin, en iyi şekilde gelişmenin ve tam olarak işlev görmenin ne anlama geldiklerini ifade eden temaları ortaya koyduğu görülmektedir. Bu durumlar ise iyi oluşun daha derin ve anlamlı bir psikolojik alt yapısının olduğunu ifade etmektedir (Ryff vd., 2002: 1007).

Psikolojik iyi oluş ve öznel iyilik hali kavramlarına olan ilginin Çin, Yunan ve Aztek uygarlığına kadar dayandığı belirtilmektedir. İyi bir yaşam Eski Çağ Yunan düşünürlerine göre, hayat içerisinde bir anlam oluşturmayı amaçlamakta ve iyi yaşam bu çerçevede bireyin devam edebilmesini sağlayan bir erdem olarak nitelendirilmektedir (Anlı, 2011: 49). İyi oluş üzerine Diener ve Ryan'ın (2009) yapmış olduğu çalışmada, yüksek refah ve yaşam memnuniyetinin özellikle bireyin hayatında dört alanı geliştirdiği ileri sürülmektedir. Bunlar; sağlıklı yaşam ve uzun ömür, iş hayatı ve gelir, sosyal ilişkiler ve toplumsal faydalar şeklinde sıralanabilmektedir. İyi oluşu yüksek olan bireylerin yaptıkları işlerden daha çok keyif aldıkları, kendilerini daha sağlıklı hissettikleri ve toplumsal olarak gerçekleştirilen gönüllülük faaliyetlerine daha çok katıldıkları ileri sürülmektedir. Bunun yanı sıra bu tür kişilerin daha az olumsuz fiziksel aktivite içerisinde bulundukları da ifade edilmektedir (Diener ve Ryan, 2009: 392). Ayrıca iyi oluş üzerine yapılan araştırmalar iki genel çerçevede gerçekleşmektedir. Bunlardan birincisi, mutluluğa odaklanmış olan ve iyi oluşu haz alma ve acıdan kaçınma çerçevesinde tanımlayan hedonik yaklaşımdır. İkincisi ise, kendini geliştirme ve anlama odaklayan bir kişinin tam işlevsellik derecesi açısından iyi oluşunu tanımlayan eudaimonik yaklaşım olarak ifade edilmektedir (Ryan ve Deci, 2001: 141).

Ryff (1989)'ın psikolojik iyi oluş modelini oluşturan altı boyut, kişinin önemli ölçüde insani gelişimini ve olumlu bir yaşam sürmek için mücadele ederken karşılaştığı zorluklara karşı sergilemekte olduğu meydan okuma yöntemlerini ifade etmektedir (Keyes vd., 2002: 1008). Psikolojik iyi oluş modelini oluşturan altı boyut şunlardır: kendini kabul etme, başkalarıyla olumlu ilişkiler kurma, çevresel hakimiyet, özerklik, kişisel gelişim ve yaşam amacı şeklinde sıralanabilmektedir.

Kendini kabul etme boyutunda kişiler zayıf yönlerinin farkında olsalar bile, bu zayıflıklarını kabul etmekte ve kendilerine dair olumlu düşüncelere sahip olmaya çalışarak karşılaşmış oldukları zorluklarla mücadele etmeye çalışmaktadırlar. Başkalarıyla olumlu ilişkiler boyutunda ise bireyler empati yeteneğinin güçlü olduğu samimi ve sıcak ilişkiler geliştirmek için çaba göstermektedirler. Çevresel hakimiyet boyutu, hayatlarını yönetmek konusunda ustalık kazanmalarına yardımcı olmaktadır. Özerklik olarak ifade edilen boyut bireyin kendi kendine kararlar verebildiği özgürlük alanını ifade etmektedir. Dolayısıyla zorluklar karşısında sergilemiş olduğu güçlü ve dayanıklı tavır kişinin kendisini daha özerk hissetmesine neden olmaktadır. Yaşam amacı boyutunda birey zorluklar karşısında pes etmemeyi ve yılmamayı başarabilmektedir. Başarısız olduğu bir konuda vazgeçmeden yeniden denemesi ve azimle çalışması ancak bireyin yaşamın bir amacı olduğuna inandığında mümkün hale gelebilmektedir. Kişisel gelişim boyutu ise yaşam boyu öğrenmeye devam eden ve yaratıcı kararlar alabilen bireyleri ifade etmektedir. Bu altı boyutun her biri bir arada ele alındığı zaman psikolojik iyi oluş düzeyini ifade eden kriterler olarak karşımıza çıkmaktadır (Polatçı, 2011: 108).

Psikolojik iyi oluş kavramı, iyi oluşun temel yapısında insanın var olan potansiyelini keşfetmesinin yattığını savunmaktadır. Bu iyi oluş çerçevesinde yapılmış olan araştırmalarda mutluluk ve iyi yaşam için doyum ve hazdan daha fazlasının gerektiği ifade edilmekte, aynı zamanda iyi bir yaşamı oldukça basit bir şekilde deneyimlemek olarak belirtilmektedir. Ayrıca psikolojik iyi oluş bireylerde gerçek mutluluğa ulaşmak için erdemin ifade edilmesi ve hayatta yapmaya değer olan bir takım şeylerle meşgul olmayı hedeflemek açısından da önemli bir kavramdır (Hefferon ve Boniwell, 2014: 77). Erikson, Maslow ve başka pek çok araştırmacının yazılarından yararlanan Ryff (1989), bireylerin gelişmesi ve hayata daha pozitif anlamlar yüklemesi için altı temel niteliğin gerekli olduğu psikolojik iyi oluş üzerine teorik bir bakış açısı geliştirmiştir. Psikolojik iyi oluş iyi bir yaşam için, kişilerin hasta olmama ya da kendisi hakkında pozitif öznel duyguları var olmasından daha fazlasını gerektirmektedir (Berzonsky ve Cieciuch, 2016: 148).

Psikolojik iyi oluş, bireyin hayatının iyi ve anlamlı devam etmesiyle ilişkilidir. Bu kavram, kişinin ihtiyaç ve isteklerinin, kendini iyi hissetmesi ve işlevsel olmasının birleşimi olarak ifade edilmektedir. Devamlı bir iyilik hali kişinin

sürekli olarak kendini iyi hissetmesi hali değildir, aksine acı, üzüntü ve başarısızlık gibi duyguları deneyimlemesi de hayatın bir parçasıdır. Uzun dönemli iyilik haline ulaşmak için önemli olan olumsuz duygular ile kişinin nasıl başa çıkmaya çalıştığı ve bu doğrultuda verdiği mücadelesidir (Huppert, 2009; akt. Göçet Tekin, 2014: 17).

İyiliğin doğasını anlamak amacıyla yapılan çalışmaların yaş ve cinsiyete odaklandığı görülmekte ve psikolojik iyi oluş halini etkileyen bir faktör olarak yaş kavramı karşımıza çıkmaktadır. Bu da kişilerin olumlu ilişkiler kurma düzeyi çerçevesinde psikolojik iyi oluş seviyesinin yaşın ilerlemesi ile birlikte arttığını ortaya koymaktadır (Demirtaş, 2016: 17). Ryff (1989) çalışmasında genç, orta yaş ve yaşlı bireyleri karşılaştırmış ve çevresel hakimiyet ile özerklik için artan yaş profillerini bulmuştur. Özellikle gençlerin orta yaşa kadar hayatın amacı ve kişisel gelişim boyutlarında yaş profilinin azaldığını buna karşın kendini kabul etme, diğerleriyle olumlu ilişkiler kurma boyutlarında ise fark olmadığını bulgulamıştır. Ryff (1991) benzer şekilde genç, orta yaş ve yaşlı bireylerin yer aldığı bir diğer çalışmada kadınların, diğerleriyle olumlu ilişkiler kurma ve kişisel gelişim boyutunda erkeklerden önemli ölçüde daha yüksek puanlar aldığını tespit etmiştir (Ryff ve Keyes, 1995: 720).

Cinsiyet kavramı kadın ve erkeğe aile rolleri ve mesleki beklentiler gibi çeşitli sosyal roller yüklemekte ve bu bağlamda bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini değerlendirirken bu faktörlerin de ele alınması gerektiğine dikkat çekilmiştir (Göçet Tekin, 2014: 22). Martire ve arkadaşlarının (2000: 148) anne, eş ve çalışan rollerini üstlenen 296 kadından oluşan örnekleme gerçekleştirmiş olduğu çalışmada elde edilen verilerde iyi oluşun yaştan etkilendiği ortaya konmuştur.

Bireyci toplumlarda kişilerarası iyi ilişkileri devam ettirebilmek için duyguların ifade edilmesinin önemli olduğu vurgulanmaktadır (Kang vd., 2003: 1596). Kültür belli bir gruba ait çeşitli davranış kalıplarından meydana gelmektedir. Bireyin aile rollerini, iletişim kalıplarını, tutum ve alışkanlarını, bireyselliği, duygusal tarzları, bireyin değer ve inançlarını kapsamaktadır (Spradley, 1979; akt. Göçet Tekin, 2014: 24). Bireyci olan kültürler, kişinin istek ve ihtiyaçlarını kendilerinin belirlemesi gerektiği üzerine yoğunlaşmakta ve bunun yanı sıra yaşam doyumu gibi faktörlerin önemli bir yer tuttuğunu ileri sürmektedir. Bu doğrultuda da

bireylerin davranış ve yaşam şekillerinin iyi olmayı etkilediği ifade edilmektedir (Gediksiz, 2013: 47). Psikolojik iyi oluşla ilişkili bir husus olarak bireyin sosyoekonomik durumu karşımıza çıkmaktadır. Göcen'in (2012: 213) yapmış olduğu araştırmaya göre orta ekonomik düzeye sahip olan bireyler düşük gelirle hayatını devam ettirmekte olanlara nazaran daha yüksek psikolojik iyi oluş seviyesine sahiptir. Geçim sıkıntısı yaşayan, temel ihtiyaçlarını karşılamakta zorlanan bireylerin, diğer orta ve üst ekonomik düzeye sahip olanlara göre psikolojik iyi oluş seviyelerinin oldukça düşük olduğu görülmektedir. Psikolojik iyi oluşun bir boyutu da başkalarıyla olumlu ilişkiler kurma yeteneği olarak ifade edilmektedir (Göçet Tekin, 2014: 23). Mechanic ve Bradburn (1969: 949) iyi oluş çerçevesinde yaptığı çalışmada olumlu duyguların sosyal ilişkiler ve katılımı ile ilgili olduğunu öne sürmektedir. Bu çerçevede insanların yakın ilişkiler içerisinde olmaması halinde kaygı, sinirlilik gibi fiziksel belirtilerin ortaya çıktığını belirtmektedir.

1.1. Psikolojik İyi Oluşla İlgili Temel Kavramlar

1.1.1. Öznel İyi Oluş

Öznel iyi olma hali yaşam kalitesine ilişkin faydalı göstergeler arayışında bulunduğu 1950'lerin sonlarında sosyal değişimi izlemek ve aynı zamanda sosyal politikayı geliştirmek adına ortaya çıkmıştır (Land, 1975; akt. Keyes vd., 2002: 1007). Öznel iyi oluş kavramı, hedonik bir yaklaşım sergileyerek kişilerin iyi oluş düzeylerini incelemektedir. Bu kavram hoş olan duyguların yoğun olması, hoş olmayan duyguların ise azlığı olarak ifade edilmekte ve aynı zamanda yaşamdan alınan doyum olarak da nitelendirilebilmektedir (Hofer vd., 2008: 503). Bir başka ifadeye göre ise öznel iyi oluş, kişilerin farklı yaşam alanlarına yönelik değerlendirmelerini kapsamakta ve durumlar karşısında verilen duygusal tepkilerin sonucu şeklinde tanımlanmaktadır (Doğan, 2013: 56). Öznel iyi oluş kavramıyla ilgili yapılan farklı tanımlamalarda dört özelliğin dikkat çektiği ileri sürülmektedir. Bunlardan ilki, kişinin yaşamı ile alakalı kendi değerlendirmesini yansıtmaktadır. Kişilerin mutluluğunu etkileyen faktörler ne şekilde ele alınırsa alınsın sadece kişiye özgü ve öznedir. İkincisi sağlık, zenginlik gibi değişkenlerin öznel iyi oluş kavramıyla olan ilişkisi hangi boyutta olursa olsun, bu psikolojinin zorunlu bir

parçası olmamaktadır. Üçüncüsü öznel iyi oluşun olumsuz duyguları içeren bir boyutu olsa da kavramın psikolojik olarak olumlu durumlarla ilgisi bulunmaktadır. Son olarak ise bireylerin yaşamın her alanını değerlendirirken kendi yaşamlarından ne derecede mutlu olduklarının ifade edilmesidir. Bu çerçevede öznel iyi oluş kavramının insan hayatının neredeyse tamamını içeren bir özelliğe sahip olduğu söylenebilmektedir (Diener, 1984; akt. Reisoğlu, 2014: 11).

Öznel iyi oluş, kişinin bilişsel ve duygusal anlamda öznel şekilde yaşamını değerlendirmesini içermektedir. Bireyler yaşam doyumunu artıran olayları daha fazla deneyimliyor ve haz vermeyen durumları ise daha az deneyimliyorsa bu kişilerin öznel iyi oluşunun yüksek olduğu çıkarımı yapılabilmektedir (Eryılmaz ve Ercan, 2010: 953). Ayrıca buradaki iyi olma hali, olumlu ve olumsuz olan duyguların yokluğu değildir. Bunun aksine öznel iyi oluş, birbiriyle ilişkili olan üç faktör çerçevesinde tanımlanmaktadır. Bunlar olumlu duygular, olumsuz duygular ve yaşamdan memnuniyeti olarak sıralanabilmektedir (Myers ve Diener, 1995: 11).

1.1.2. Mutluluk

Mutluluk, yaşamış olduğumuz şeylere bağlı olarak olumlu algılamalarımızdan meydana gelmektedir. Toplum içerisinde insanlar bazen yaşayan benliğe, yani içinde bulundukları o anın kendisine odaklanmakta bazense hatırlayan benliğe odaklanmaktadır. Bu da yaşadıkları şeylerin kendilerinde bırakmış oldukları etkidir ve bu izin meydana gelmesinde özellikle son yaşanmış olan duygunun etkisinin büyük olduğu ifade edilmektedir. Mutluluk noktasında toplumların farklılıklarından bahsetmek için bu benlik ayrımları oldukça önemli bir belirleyici olarak karşımıza çıkmaktadır. Bunlara ek olarak bireyin yaşamakta olduğu toplum din, gelir ve eğitim imkanları gibi çeşitli koşullar da kişinin iyi olma halini hem doğrudan hem de dolaylı şekilde etkileyerek yaşam doyumunu üzerinde de pay sahibi olmaktadır (Baltaş, 2021: 169).

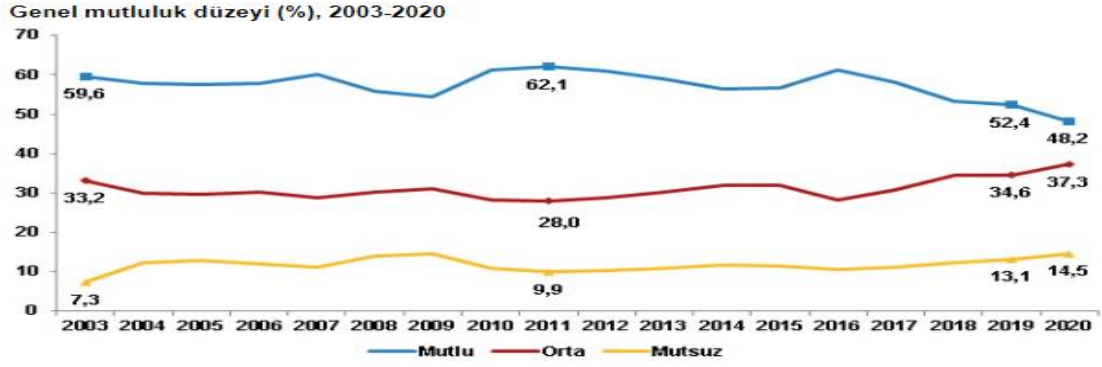
İyi bir yaşamın yaygın olarak kabul edilen bileşeni olan mutluluk kavramı tek tip şekilde tanımlanamamaktadır. Mutluluk; zevk, yaşam doyumunu, olumlu duygular, anlamlı bir yaşam ve memnuniyet duygusu gibi anlamlara da gelebilmektedir. Mutluluk hakkındaki ilk düşüncülerden birisi olan Demokritos mutlu yaşamın,

kişinin sahip olduklarıyla değil, mutlu yaşam koşullarına tepki verme biçimleriyle alakalı olduğunu ileri sürmektedir (Tatarkiewicz, 1976; akt. Diener vd., 2003: 188).

Pozitif psikoloji bilimi çerçevesinde mutluluğun temelde hissedilen bir duygu olduğu ifade edilmektedir. Burada bireyin yaşam kalitesinden ne kadar memnun olduğu ve olumlu değerlendirdiği kişinin mutluluğu hakkında çıkarım yapmasına yardımcı olmaktadır. Ayrıca bu kavram aynı zamanda yaşam memnuniyeti ve öznel iyi oluş şeklinde de kullanılabilir (Bülbül ve Giray, 2011: 114). Bu ifade ediliş şekillerinin her biri biraz da olsa farklı anlamlara sahip olsa da, hepsi benzer bir köken noktasından türetilmiştir. En genel düzeyde mutluluk insan olmanın çok geniş bir özelliği olarak tanımlanmaktadır (Levinsohn vd., 1991: 141).

1.1.3. Yaşam Memnuniyeti

Yaşam memnuniyeti kavramı, kişilerin yaşamlarını değerlendirmesi sonucunda ulaşılmış oldukları olumluluk seviyesi olarak ifade edilmektedir. Aynı zamanda bireylerin devam ettirmekte olduğu yaşantıdan ne ölçüde memnun kaldıkları olarak tanımlanabilmektedir (Veenhoven, 1996; akt. Kümbül ve Emeç, 2006: 131). Bir diğer tanım ise bireyin sahip olduğu şeyler ile hayattan beklentileri arasında bulunan farktır. Bu da sadece belirli bir zaman dilimi ile ilgili olmayıp yaşamın tamamını içermektedir. Sonuç olarak, kişilerin yaşamları ve beklentilerinin ne ölçüde örtüştüğünü göstermektedir. Fakat kişinin hayatının belirli bir evresinde yaşamakta olduğu doyum ve hoşnutluk yaşam memnuniyeti olarak düşünülmemelidir. Çünkü yaşam memnuniyeti, hayatın tümüne yönelik olan uzun vadeli bir iyi olma halidir. Dolayısıyla uzun soluklu ve kaliteli bir heyecan durumunun söz konusu olduğu zaman diliminde yaşam memnuniyetinden bahsedilebilmektedir (Saygılı vd., 2017: 63).



Şekil 1. Türkiye İstatistik Kurumu Yaşam Memnuniyeti Araştırması Genel Mutluluk Düzeyi (%), 2003- 2020 (TÜİK 2020)

Kaynak: (TÜİK, 2020).

TÜİK tarafından gerçekleştirilen yaşam memnuniyeti araştırması 2003 yılından itibaren düzenli bir şekilde yapılmaktadır. Bu araştırmanın amacı bireylerin genel olarak sahip oldukları mutluluk algısını, temel yaşam alanları içerisinde sahip oldukları genel memnuniyet derecesini ve toplumsal değer yargılarını ölçmek, bu doğrultudaki değişimleri takip etmektir. Şekil 1’de genel mutluluk düzeyi incelendiğinde 2020 yılında Türkiye’nin %48,2’sinin mutlu olduğu görülmektedir. Halbuki bu oran 2003 yılında %59,6 idi. Dolayısıyla 2003 yılına göre 2020 yılında Türkiye’de insanların genel mutluluk düzeylerinin düştüğü ifade edilebilir.

	Mutluluk düzeyi (%)					
	Mutlu		Orta		Mutsuz	
	2019	2020	2019	2020	2019	2020
Toplam						
Cinsiyet						
Erkek	52,4	48,2	34,6	37,3	13,1	14,5
Kadın	47,6	43,2	37,1	39,2	15,4	17,6
Yaş grubu						
18-24	57,0	53,1	32,2	35,4	10,8	11,5
25-34	56,7	47,1	33,8	38,6	9,6	14,2
35-44	52,0	46,8	34,3	38,1	13,7	15,1
45-54	50,6	45,4	37,2	39,4	12,2	15,2
55-64	49,7	46,2	35,7	38,5	14,6	15,3
65+	48,7	49,0	35,5	36,5	15,8	14,5
Medeni durum						
Evli	58,5	57,7	29,2	30,4	12,2	11,8
Erkek	55,6	51,7	32,9	36,0	11,5	12,2
Kadın	50,6	46,7	35,2	38,0	14,2	15,3
Evli olmayan	60,2	56,8	30,8	34,0	9,0	9,2
Erkek	45,1	41,3	38,4	39,8	16,6	19,0
Kadın	41,3	36,1	40,9	41,6	17,8	22,3
	49,1	46,1	35,6	38,1	15,8	15,8

Şekil 2. Türkiye İstatistik Kurumu Yaşam Memnuniyeti Araştırması Cinsiyet, Yaş ve Medeni Duruma Göre Mutluluk Düzeyi (%), 2019-2020 (TÜİK 2020)

Kaynak: (TÜİK, 2020).

Şekil 2’de TÜİK Yaşam Memnuniyeti Araştırması 2020 yılı sonuçlarına göre mutlu olduğunu belirten kadın oranı 2020 yılında %53,1 ve erkek oranı %43,2’dir.

Bu oranlar 2019 yılında erkeklerde %47,6 ve kadınlarda %57'dir. Dolayısıyla hem kadınlarda hem de erkeklerde 2019 yılına göre 2020 yılında genel mutluluk düzeylerinin düştüğü ifade edilebilir. Yaş gruplarına göre tablo incelendiğinde 2020 yılında 65 yaş ve üzerindeki yaş grubunun en yüksek mutluluk düzeyine (%57,7) sahip olduğu görülmektedir. 2020 yılında %45,4 ile 35-44 yaş grubunun ise mutluluk düzeyi en düşük değere sahiptir. Mutlu olduğunu ifade eden evli erkeklerin oranı 2020 yılında %46,7 iken 2019 yılında %50,6 olarak karşımıza çıkmaktadır. Evli kadınlarda bu oranın 2020 yılında %56,8, 2019 yılında %60,2 olduğu görülmektedir. Bu araştırmaya göre mutlu olduğunu söyleyen bekar kadınların oranı 2020 yılında %46,1 iken, 2019 yılında bu oran %49,1 idi. Bekar erkeklerde ise bu oranın 2020 yılında %36,1, 2019 yılında %41,3 olduğu görülmektedir. Dolayısıyla evli olan bireylerin, evli olmayan kişilere nazaran daha mutlu olduğu söylenebilir. Ayrıca medeni durumları fark etmeksizin hem kadınlarda hem de erkeklerde 2019 yılına göre 2020 yılında genel mutluluk düzeylerinin düştüğü ifade edilebilir. Bununla birlikte medeni durumları fark etmeksizin kadınların erkeklere göre daha mutlu olduğu sonucuna ulaşılabilir (TÜİK, 2020).

Mutluluk Düzeyi (%)						
Yıl		Bir okul bitirmedi	İlkokul	İlköğretim veya ortaokul	Lise ve dengi okul	Yükseköğretim
2019	Mutlu	55,4	51,8	52,3	50,8	52,7
	Orta	29,6	34,7	35,1	36,7	35,4
	Mutsuz	14,9	13,5	12,6	12,6	11,9
2020	Mutlu	54,4	50,3	44,2	46,8	46,1
	Orta	31,4	35,6	39,9	39,1	39,3
	Mutsuz	14,2	14,1	15,9	14,2	14,6

Şekil 3. Türkiye İstatistik Kurumu Yaşam Memnuniyeti Araştırması Eğitim Durumuna Göre Mutluluk Düzeyi (%), 2019-2020 (TÜİK 2020)

Kaynak: (TÜİK, 2020).

Şekil 3'de TÜİK Yaşam Memnuniyeti Araştırması 2020 yılı sonuçları eğitim seviyesine göre bireylerin mutluluk düzeyi incelendiğinde, 2020 yılında %54,4 ile bir okulu bitirmeyenlerin en yüksek mutluluk düzeyine sahip olduğu görülmüştür. İlkokul mezunları bir okulu bitirmeyenlerden sonra %50,3 ile ilk sırada yer almakta ve %46,8 ile lise ve dengi okul mezunu, %46,1 ile de yükseköğretim mezunu olan

bireyler bu sırayı devam ettirmekte, en son ise %44,2 ile ilköğretim ya da ortaokul mezunu kişiler son sırada yerini almaktadır (TÜİK, 2020).

1.2. Ryff'ın Altı Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli

Ryff (1989)'ın Altı Boyutlu Psikolojik İyi Oluş modelinde kişinin mükemmel olana ulaşması, potansiyel ve yeteneklerinin farkına varması, bunları da işlevsel hale getirmek için çabalaması vurgulanmaktadır (Akın vd., 2015: 26). Ryff (1989) literatürdeki konuyla alakalı tüm görüşleri derleyerek psikolojik iyilik halini oluşturan altı bileşeni tanımlamaktadır. Altı faktör modeli içerisindeki bu öğeler aynı zamanda kişilerin potansiyellerini gerçekleştirmeye ve yeteneklerini kullanmaya çalışırken karşılaşmış oldukları zorlukları da içine almaktadır. Bu altı boyut ise aşağıdaki şekilde sıralanabilmektedir (Ryff, 1989: 1071);

- **Kendini Kabullenme:** Literatürde en çok tekrarlanan ve belirgin olan iyi olma kriteri olarak kendini kabul etme boyutu karşımıza çıkmaktadır. Bu durum olgunluğun, optimal seviyede psikolojik işlevselliğin ve ruh sağlığının karakteristik özelliği olarak belirtilmektedir. Kendini kabul aynı zamanda bireyin geçmiş yaşamını vurgulamakta ve kişinin duygularını doğru tespit edebilmesinin, motivasyon kaynaklarının, negatif yönlerinin neler olduğunun tespit edilmesinin gerekliliğinden bahsetmektedir. Sonuç olarak, kişinin kendine karşı olumlu tutum ve davranışlar sergilemesi, kendisinin farklı özelliklerini keşfetmesi ve kabul etmesi gibi özellikleri ifade etmektedir.
- **Kişisel Gelişim:** Optimal psikolojik işlevsellik, bireyin yalnızca önceden sahip olduğu özelliklere sahip olmasını değil aynı zamanda kişinin potansiyelinin farkında olarak yeteneklerinden nasıl yararlandığını ya da bu potansiyeli nasıl geliştirmesi gerektiği ile ilgilenmektedir. Bu doğrultuda deneyime açıklık tam işlevsel olan kişinin bir özelliği olarak karşımıza çıkmaktadır. Böyle bir özelliğe sahip olan birey tüm sorunların çözülmüş olduğu bir noktaya ulaşmak yerine sürekli gelişmektedir. Kişisel gelişim, kişilerin yaşam boyu

sürekli ilerlemeye devam etmesi, kendini gerçekleştirme ve büyümesinin sürekli olması olarak da ifade edilebilmektedir.

- **Hayat Amacı:** Bu boyut, kişiye yaşamının bir amaca yönelik olması ve anlamlı kıldığı hissini veren inançları içermektedir. Üretici ve yaratıcı bir birey olmak ya da yaşamda duygusal bütünleşmeyi sağlamak yaşam boyu gelişime atıfta bulunmaktadır. Yaşam amacı olan kişilerin daha olumlu oldukları ve bu doğrultuda yaşama daha sıkı bağlandıkları, niyetlerini bu yönde şekillendirdikleri ifade edilmektedir.
- **Diğer Kişilerle Olumlu İlişkiler:** Konuyla ilgili teorilerin neredeyse tamamında sıcak ve güvene dayalı olarak gerçekleşmekte olan kişilerarası iletişimin önemi vurgulanmaktadır. Sevme yeteneği, bireylerin akıl sağlığının en önemli bileşeni olarak görülmektedir. Kendisini gerçekleştiren bireyler, diğer kişiler için güçlü bir empati ve şefkat duygularına sahip olmakta ve başkalarıyla daha derinlikli, sevgi dolu arkadaşlık ilişkileri kurmaktadır. Başkaları ile kurulan sıcak ilişkiler de burada bir olgunluk kriteri olarak sunulmaktadır. Bunlar doğrultusunda başkalarıyla olan dışadönük olarak gerçekleştirilen olumlu ve derinlikli ilişkilerin öneminden psikolojik iyi oluş anlayışlarında tekrar tekrar bahsedildiği görülmektedir.
- **Çevresel Hakimiyet:** Bireyin kişisel ve ruhsal koşullarına uygun bir ortam oluşturma ve seçme yeteneği şeklinde tanımlanmaktadır. Bunun yanı sıra yaşam boyunca gelişme, karmaşık ortamları manipüle etme ve kontrol etme becerisini gerektirmesi olarak da nitelendirilebilmektedir. Bu teoriler, kişinin dünyada ilerlemesini ve onu fiziksel ya da zihinsel olarak yaratıcı bir şekilde değiştirmesi ustalığını ifade etmektedir.
- **Özerklik:** Özerklik boyutunda kişinin kaderini tayin etmesi, davranışların içeriden düzenlenmesi ve bağımsızlık gibi nitelikler üzerinde önemli bir vurgu bulunmaktadır. Özerk işlevler ve kültürlenmeye karşı direnç gösteren bireyler kendini gerçekleştiren kişiler olarak tanımlanmaktadır. Özerkliğin temelinde birey

başkalarından onay alma ihtiyacı duymamaktadır. Birey, içsel bir değerlendirme odağına sahip olup, düşünce ve eylemleri kendisi dışındaki sebeplerle değil kendisi belirlemektedir. Bu görüşler çerçevesinde özerklik, bireyin düşünce ve davranışta kendi inandığı doğrular çerçevesinde hareket etmesi ve başka kişilerin etkisinde kalmaması olarak ifade edilmektedir (Ryff, 1989: 1071).

Ryff (1989) tarafından oluşturulan bu model, kişilerin kendisiyle ilişkili düşüncelerini araştırmasını ve bu düşüncelere yönelik olarak farkındalık oluşturmasını, kendisini değerlendirmek için yine kişinin kendi standartlarını ölçüt olarak almasını, kendi kişisel değer yargılarını savunmasını, değerleri çerçevesinde kendisine dair en uygun seçimleri yapmasını ve amaçları doğrultusunda çaba vermesini gerektirmekte olduğunu ifade etmektedir (Tütüncü, 2012: 28).

1.3. İnternet Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki

İnternet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş arasında ilişkinin olduğuna yönelik literatürde bulgular mevcuttur. Üniversite öğrencileri yakın ilişkiler kurma ve kimlik oluşturma gibi konular dolayısıyla fiziksel anlamda oldukça kritik bir dönemden geçmektedirler. İnternet teknolojisi de bu iki temel etkeni gerçekleştirmede bireylerin işlerini kolaylaştırmaktadır. Kişilerin yakın ilişkiler kurmak için çevrimiçi siteleri tercih etmesi, kimlik oluşumu için kendi görüşlerine yakın kişilerle sanal ortamda toplanmaları ve sohbet etmeleri bu duruma örnek teşkil etmektedir. İnternete ulaşım imkanının artması, işlerin daha kolay halledilmesine yardımcı olan bir teknoloji olması, aynı zamanda bu teknolojiye ulaşımın üniversite öğrencileri için kolay olması sebebiyle internetin öğrencilerin hayatlarının bir parçası haline geldiği ifade edilmektedir. Sonuç olarak gelişimsel anlamda riskli bir dönem olduğu düşünülen üniversite döneminin öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarına etkisinin ne olduğu merak edilmektedir (Yılmaz, 2013: 56).

Solmaz (2019: 6) tarafından Gaziantep ilinde yürütülen çalışmada üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığının psikolojik iyi oluş ve manevi yönelimle ilişkisi incelenmiştir. Örneklem sayısı 404 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırma sonucunda psikolojik iyi oluş internet bağımlılığı düzeyi arasında negatif yönde düşük seviyede ilişki olduğu bulgulanmıştır. Çardak'ın (2013: 134) psikolojik iyi oluş ve internet

bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmaya göre psikolojik iyi oluşu, dürtü kontrolünün azalması, yalnızlık veya depresyon, dikkat dağınıklığı ve sosyal rahatlık olumsuz yönde yordamaktadır. İnternet bağımlılığı yüksek olan kişilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin düşük olduğu bulgusu mevcuttur. Sonuç olarak internet bağımlılığının psikolojik iyi oluşu olumsuz etkilemekte olduğu çıkarımı yapılabilmektedir.

Literatürde internet bağımlılığı düzeyi ile depresif ruh hali gibi psikolojik durumlar arasında bir ilişki olduğuna dair Yaygır'ın (2018: 63) çalışması ve bu doğrultuda bulgu bulunmaktadır. Bunların yanı sıra internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş düzeyi gibi değişkenler arasındaki ilişkilerin araştırılması da büyük ölçüde önem taşımaktadır (Whang vd., 2003: 148). Ciarrochi, Heaven ve Davies (2007: 1161) tarafından yapılan araştırma lisede okuyan öğrencilerin okul ortalamaları, umut ve benlik saygısı ile duygusal iyi oluşları arasındaki ilişkinin ne yönde olduğunu anlamak için gerçekleştirilmiş boylamsal bir çalışmadır. Araştırmaya 382 erkek, 394 kız ve 8 de cinsiyetini belirtmeyen öğrenci olmak üzere toplamda 784 kişi katılmıştır. Bu araştırma sonucunda her bir pozitif düşünme değişkeninin duygusal iyi olma ve umut bağlamlarında ayırt edici olduğu öz-saygı bağlamında ise herhangi bir fark olmadığı ortaya konmuştur. Umudun burada olumlu duyguların bir yordayıcısı olduğu bulgulanmıştır.

Sandıkçı (2014: 10) tarafından yürütülen araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini, sosyodemografik değişkenlerin ne ölçüde yordadığı incelenmiştir. Araştırmanın örneklemi İstanbul'da çeşitli üniversitelerde eğitim görmekte olan 227 kadın ve 82 erkek öğrenci olmak üzere 309 kişiden oluşmaktadır. Çalışma bulgusu bağlamında araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyinin yaş ve gelir değişkenine göre istatistiki açıdan değişmediği ve anlamlı bir farklılık bulunmadığı ortaya konmuştur. Meral ve Bahar (2016: 1117)'in ortaöğretim öğrencilerinde yapmış olduğu çalışmaya göre ise psikolojik iyi oluş ve yalnızlığın problemli internet kullanımının bir yordayıcısı olduğu ortaya konmuştur.

Söner ve Yılmaz (2018: 59) tarafından yürütülen araştırmada lise öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri farklı değişkenler bakımından incelenmiş ve psikolojik iyi oluşla sosyal medya bağımlılık düzeyi arasında bir ilişki olup

olmadığı belirlenmeye çalışılmıştır. Çalışma grubunu Adıyaman ilindeki çeşitli okullarda eğitim gören 160 kız ve 172 erkek olmak üzere toplamda 332 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada erkek ve kız öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinde farklılık olmadığı görülmüştür.

Aydoğan (2020: 87) tarafından yapılan çalışma gençlerin internet bağımlılığı ile öznel iyi oluş düzeyleri ve sosyal destek algıları arasındaki ilişkinin tespit edilmesi amacıyla İstanbul Zaim Üniversitesi öğrencileri ile yürütülmüştür. Çalışmanın sonucunda internet bağımlılığı, öznel iyi oluş, sosyal destek değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Sosyodemografik değişkenlerle ilişkisi incelendiğinde ise internet bağımlılığının cinsiyet ve gelir değişkenine göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Aysan ve diğerlerinin (2016: 1035) gerçekleştirdiği çalışmada üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanımının, psikolojik iyi oluş ve algılamış oldukları sosyal destek bakımından ilişkisini incelemektedir. Örneklemi eğitim fakültesinde devam etmekte olan 213 kız ve 96 erkek öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda psikolojik iyi oluşun internetin fazla kullanımının, internetin olumsuz sonuçlarının birer yordayıcısı olduğu görülmektedir.

Yılmaz (2013: 6)'ın gerçekleştirdiği çalışmada üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları çeşitli değişkenler ve problemleri internet kullanımı açısından incelenmiştir. Çalışmanın örneklemini Anadolu Üniversitesi'nde eğitim görmekte olan 1927 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda interneti problemleri şekilde kullanan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin düşük olduğu saptanmıştır. Ayrıca internet kullanım amacına göre de üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanımı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Sezer'in (2013: 489) psikolojik iyi oluş hali üzerinde etkili faktörler üzerine yapmış olduğu çalışmada kişilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerine internetin kullanım sıklığı ve kullanım amacı gibi etkenlerin etkisinin olup olmadığını incelediği görülmektedir. Bu çalışma çerçevesinde kişilerin interneti kullanma süresi yükseldikçe psikolojik iyi oluş hali negatif yönde etkilenmekte, internette çeşitli

sosyal medya hesaplarını fazla bir şekilde kullananların çevresi ile birlikte sağlıklı iletişime girmediği saptanmıştır.

İkinci bölümde psikolojik iyi oluş kavramı tanımlanmış, daha sonra psikolojik iyi oluşla ilgili kavramlar olan öznel iyi oluş, mutluluk, yaşam memnuniyeti kavramlarından bahsedilmiş ve Ryff (1989)'ın altı boyutlu psikolojik iyi oluş modeline değinilmiştir. Son olarak ise internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye yer verilmiştir.



3. BÖLÜM

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN İNTERNET BAĞIMLILIĞI İLE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Bu bölümde çalışmanın amacına ve önemine, araştırmanın hipotezine, araştırmanın varsayım ve kısıtlarına, evren ve örnekleme, veri toplama aracına, analiz yöntemine, ölçeklerin güvenilirlik analizlerine ve geçerlilik analizlerine yer verilmiştir.

1. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencileri üzerine yoğunlaşarak internet bağımlılığının incelenmesi ve bu durumun psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin açığa çıkarılmasıdır. Ayrıca alt amaç olarak sosyodemografik değişkenlere göre internet bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş arasında farklılık olup olmadığının tespit edilmesidir. Literatürde internet bağımlılığı kavramı farklı değişkenler ile incelenirken psikolojik iyi oluş haliyle ilişkilendirilen araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu araştırmayı literatürde yer alan benzer çalışmalardan ayıran en önemli farklılık, internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş halinin cinsiyet değişkeninin yanı sıra gelir, yaş, eğitim durumu, internet kullanım amacı, internet kullanım süresi, gelecek beklentisi, eğitim görülen birim ve internete bağlanılan yer ile ilişkilerinin de incelenmiş olmasıdır. Çünkü günlük yaşamda mutsuzluk, umutsuzluk gibi hissedilen olumsuz duygular internette daha fazla zaman geçirmeye sebep olabilmektedir. Hissedilen bu olumsuz duygular bireylerin potansiyellerini keşfetmeleri önünde sorun teşkil ederek psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyebilmektedir. Bu doğrultuda araştırmadan elde edilen bulgular üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarını artırmaya yönelik çalışmalar yapılmasının, bireylerin internet kullanımının azaltılmasında etkili olabileceği düşünülebilmektedir. Bu bağlamda üniversite öğrencilerinin hayatın amaç ve anlamını aradıkları eğitim sürecindeyken internet teknolojileri farkındalıkları ve internet bağımlılığı ile

psikolojik iyi oluş ilişkisini belirlemeye yönelik farklı çalışmaların yapılması önem arz etmektedir.

2. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Bu bölümde araştırmanın varsayım ve kısıtları, evren ve örnekleme, araştırmanın hipotezi, veri toplama aracı, analiz yöntemi, güvenilirlik ve geçerlilik analizi hakkında bilgilere yer verilmiştir. Araştırmanın problemi “Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır, varsa eğer bu ilişkinin yönü nedir?” olarak belirlenmiştir.

2.1. Araştırmanın Varsayım ve Kısıtları

Çalışma 2021-2022 eğitim öğretim yılında güz döneminde Süleyman Demirel Üniversitesi fakülte, meslek yüksekokul, yüksekokul ve enstitülerinde eğitim gören öğrenciler üzerinde yapılmaktadır. Araştırma, çalışmaya katılan öğrencilerin vermiş oldukları cevaplar ve araştırmanın yapıldığı zaman dilimi ile kısıtlıdır. Dolayısıyla ankete verilen cevapların bu evrenin özellikleri ile sınırlı olması sebebiyle genellemeler yapılırken bu sınırlamalar dikkate alınmalıdır.

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın çalışma grubunu 2021-2022 eğitim öğretim yılı güz döneminde Süleyman Demirel Üniversitesi’nde eğitim görmekte olan öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme çeşitli fakülte, meslek yüksekokul, yüksekokul, enstitü ve farklı sınıf düzeyindeki kolayda örnekleme yöntemi ile belirlenen öğrencilerden oluşmaktadır. Kolayda örnekleme yönteminde en kolay, hızlı ve ekonomik şekilde örnekleme ulaşılmasının önemli olduğu ifade edilmektedir (Gülbüz ve Şahin, 2017: 131). Dolayısıyla çalışmada tesadüfi olmayan örneklem tekniklerinden kolayda örneklem yönteminin kullanılması tercih edilmiştir. Araştırmanın güven seviyesi ve kabul edilebilir hata oranları dikkate alınarak, %5 hata payı ve %95 güven aralığında 41.032 varlık sayısı içinden 380 örnekleme ulaşılması hedeflenmiştir. Analizler, 394 anket ile gerçekleştirilmiştir. İstatistikte %5 hata payı yani %95 olasılık ile karşılaştırma yapıldığında, gruplar arasında istatistiki

açından anlamlı bir farklılığın olduğu sonucu çıkarılmaktadır (Özbek ve Keskin, 2007: 66).

2.3. Araştırmanın Hipotezi

Bütün tezler bir soru ya da düşünce ile başlamakta ve bu soru, örnek çalışma bulgularından hareket ederek ana kütle hakkında çeşitli iddiaların belirli bir anlamlılık düzeyinde araştırılmasını içeren hipotez testleri ile ifade edilmektedir (Kalaycı, 2006: 73). Çalışmalar belirli bir amaç çerçevesinde yapılmakta ve araştırmacılar, literatür taraması ardından elde ettiği bilgiler neticesinde hipotezlerini belirtmektedir. Hipotez, yapılacak olan çalışmalar için araştırmacının topladığı verileri analiz yaptıktan sonra önermelerini doğrulamasıdır (Altunışık vd., 2004: 51). Hipotezler test edildiğinde ise p değerine bakılır, bu p değeri 0,05'ten küçükse anlamlı ve hipotez kabul edilmekte, p değeri 0,05'ten büyük yani anlamsız olduğunda ise hipotez reddedilmektedir (Kul, 2014: 12). Araştırma için ileri sürülen hipotez aşağıda sunulmaktadır.

H1: İnternet bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş düzeyi arasında bir ilişki vardır.

2.4. Veri Toplama Aracı

Araştırma tarama modeline uygun bir şekilde gerçekleştirilmiştir. İlişkisel tarama, bir olguyu olduğu şekliyle betimleyen ve söz konusu olguyu etkilediği düşünülen iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkinin açığa çıkarılmasının amaçlandığı araştırmalardır (Kaya vd., 2012: 1235). Araştırmada, demografik bilgileri edinmek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Ayrıca öğrencilerin, internet bağımlılığı düzeylerini ölçmek için Günüş (2009) tarafından geliştirilen "İnternet Bağımlılığı Ölçeği" ve psikolojik iyi oluş düzeylerini ölçmek amacıyla Ryff ve Keyes (1989) tarafından geliştirilen "Psikolojik İyi Oluş Ölçeği" kullanılmıştır.

• Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Araştırmada bireylerin psikolojik iyi oluş hali Ryff ve Keyes (1989) tarafından oluşturulan, kısa hali İmamoğlu (2004) tarafından Türkçeye uyarlanmış ve Göcen (2012)'in doktora tezinde kullanılan "Psikolojik İyi Oluş Ölçeği"

kullanılmıştır. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Ryff tarafından (1989) yazındaki iyi oluş ile ilgili tüm kavramsal çerçevenin taranarak meydana getirildiği bir veri toplama aracıdır. Ryff psikolojik iyi oluş ölçeğini, her bir alt ölçeği 14 maddeden oluşacak şekilde, 6 tane alt ölçeği bulunan 84 maddelik bir ölçme aracı olarak geliştirmiştir. Sonrasında ise Ryff ve Keyes (1995), bu ölçeğin kullanılabilirliğini çoğaltmak amacıyla 18 maddeden meydana gelen kısa halini oluşturduğu ve .70 ile .89 değerleri arasında yüksek korelasyon sonuçları elde ederek ölçeğin bu halinin kullanılmasında karar kıldıkları görülmektedir. Ölçek altı boyuttan meydana gelmektedir. Bunlar; kendini kabul, bireysel gelişim, hayat amacı, diğer kişilerle olumlu ilişkiler kurma, çevresel hakimiyet ve özerkliliktir (Göcen, 2012: 130).

Psikolojik iyi oluş ölçeği 5’li likert tipi bir ölçek olup 18 ifadeden meydana gelmektedir. Maddeler “hiç uygun değil=1”, “uygun değil=2”, “kısmen uygun=3”, “uygun=4”, “çok uygun=5” şeklinde puanlanmaktadır. Olumlu maddeler 5, 4, 3, 2, 1 şeklinde; ters çevrilerek puanlanması gereken sorular ise 1, 2, 3, 4, 5 şeklinde ele alınmıştır. Buna göre ölçekten alınabilecek en yüksek puan $18 \times 5 = 90$, en düşük puan ise $18 \times 1 = 18$ ’dir. Soru dağılımları şu şekildedir: Kendini kabul boyutu 10., 11., 12. maddelerden, bireysel gelişim boyutu 6., 15., 16. maddelerden, yaşam amacı boyutu 2., 3., 8. maddelerden, diğerleriyle olumlu ilişkiler kurma boyutu 9., 14., 18. maddelerden, çevresel hakimiyet boyutu 4., 5., 17. ve özerklik boyutu 1., 7., 13. maddelerden oluşmaktadır. Ayrıca 2., 3., 5., 7., 9., 12., 14. ve 15. maddeler ters çevrilerek puanlanması gereken maddelerdir (Turgut, 2017: 68).

- **İnternet Bağımlılık Ölçeği**

Bu çalışmada bireylerin internet bağımlılığını ölçmek için Günüş’ün (2009) yüksek lisans tezinde geliştirmiş olduğu, yüksek güvenilirlikte ve geçerlilikte olan “İnternet Bağımlılık Ölçeği” kullanılmıştır. İnternet bağımlılığı ölçeği 5’li likert tipi bir ölçek olup 35 ifadeden meydana gelmektedir. Ölçeğin, dört alt faktörden oluştuğu ifade edilmektedir. Bu boyutlar yoksunluk, kontrol güçlüğü, işlevsellikte bozulma ve sosyal izolasyondur (Günüş, 2009: 57). Maddeler incelendiğinde, birinci faktör “Yoksunluk” adı altında toplanmakta ve s1, s2, s3, s4, s5, s6, s7, s8, s9, s10, s11 maddelerini içermektedir. İkinci faktör “Kontrol Güçlüğü” adı altında toplanmakta ve s12, s13, s14, s15, s16, s17, s18, s19, s20, s21 maddelerini içermektedir. Üçüncü faktör “İşlevsellikte Bozulma” adı altında toplanmakta ve s22, s23, s24, s25, s26,

s27, s28 maddelerini içermektedir. Dördüncü faktör ise “Sosyal İzolasyon” adı altında toplanmakta ve s29, s30, s31, s32, s33, s34, s35 maddelerini içermektedir.

2.5. Analiz Yöntemi

Araştırmada nicel araştırma yöntemi veri toplama aracı olarak anket formu kullanılmıştır. Veriler kolayda örneklem yöntemi ile toplanmıştır. Verilerin analizleri için SPSS 22.0 Programı kullanılmıştır. Parametrik ya da parametrik olmayan testlerden hangisinin tercih edileceğini belirleyebilmek için verilerin normal dağılıp dağılmadığına bakılmıştır. Normal dağılım, değişkenlerin dağılım ölçüleri ile ilgili olmakta ve parametrik yöntemler kullanılacak olan verilerin normal dağıldığını varsaymaktadır (Özer, 2007: 10). Veri setindeki değişkenlerin normal dağılıp dağılmadıklarını belirlemek için skewness ve kurtosis değerlerine bakılmış, değerlerin de +1,5 ile -1,5 arasında olduğu görülmüştür. Bu çerçevede verilerin normal dağılım gösterdikleri varsayılmaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2013: akt. Karagöz, 2018: 91). Bu bilgiler doğrultusunda skewness ve kurtosis değerlerine bakılarak verilerin normal dağıldığı görülmüş ve parametrik testlerin tercih edilmesi uygun bulunmuştur.

Çalışmanın güvenirlik analizinde Cronbach Alfa tekniğinden ve geçerlilik analizi için açımlayıcı faktör analizinden faydalanılmıştır. Geliştirilen veya daha önce kullanılan bir ölçeğin maddelerinin faktör analizi ile doğrulanması onun geçerli bir ölçek olduğunu göstermektedir (Gürbüz ve Şahin, 2017: 340). Sonrasında ölçek ifadelerinin ortalama ve standart sapmalarına bakılmıştır. İnternet bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş ölçeği ve iki ölçeğin alt boyutları arasındaki ilişkinin ne yönde olduğunun belirlenebilmesi için korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın değişkenleri ile internet bağımlılığı psikolojik iyi oluş düzeyi arasındaki farklılık olup olmadığını tespit etmek amacıyla bağımsız örneklem t testi ve tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır.

2.6. Güvenirlik Analizi (Cronbach Alfa)

Yaşar (2014: 63) güvenirlik katsayısı ölçüt değerlerini 0,40'dan küçük olduğunda ölçeğin güvenilir olmadığını, 0,41 ile 0,60 arasında ise düşük

güvenilirlikte, 0,61 ile 0,80 aralığında olduğunda ölçek orta düzey güvenilirlikte ve 0,81 ile 1,00 arasında olduğunda ise yüksek düzeyde güvenilirliğe sahip olduğunu ifade etmektedir. Cronbach alfa güvenilirlik analizi ölçekte bir yapı gösterip göstermediğine bakılmak amacı ile yapılmaktadır. Cronbach Alfa katsayısı 0 ile 1 aralığında değer almakta ve bu değer 1'e ne kadar yakın olursa ölçek de o ölçüde güvenilir kabul edilmektedir (Kalaycı, 2006: 405). Veri setindeki değişkenlerin normal dağılıp dağılmadıklarını belirlemek için skewness ve kurtosis değerlerine bakılmış, değerlerin de +1,5 ile -1,5 arasında olduğu görülmüştür. Bu çerçevede veri setinin normal dağılım gösterdikleri varsayılmaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2013: akt. Karagöz, 2018: 91).

2.7. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere Yönelik Güvenilirlik Analizleri

2.7.1. İnternet Bağımlılığı Ölçeğine Yönelik Güvenilirlik Analizi

Araştırma kapsamında kullanılan ölçeğin güvenilirliğinin tespit edilebilmesi için ölçeğin Cronbach's Alpha değeri araştırılmıştır. Ulaşılan sonuçlara göre ölçeğin güvenilirlik değeri aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

Tablo 1. İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin Güvenirlik Değeri

Cronbach's Alpha Değeri	0,936
--------------------------------	-------

Güvenirlik analizi kapsamında, İnternet Bağımlılığı Ölçeği'nin Cronbach Alfa değeri Tablo 1'de belirtildiği gibi 0,936'dır. Eğer Cronbach Alfa katsayısı 0 ile 1 aralığında değer alırsa ve bu değer 1'e ne kadar yakın olursa ölçek de o ölçüde güvenilir kabul edilmektedir (Kalaycı, 2006: 405). Dolayısıyla ölçeğin güvenilirlik istatistiki değerinin yüksek olduğu söylenebilmektedir.

2.7.2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğine Yönelik Güvenilirlik Analizi

Araştırma kapsamında kullanılan Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin güvenilirliğinin tespit edilebilmesi için bu ölçeğin Cronbach's Alpha değeri araştırılmıştır. Ulaşılan sonuçlara göre de psikolojik iyi oluş ölçeğinin güvenilirlik değeri aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

Tablo 2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin Güvenirlik Değeri

Cronbach's Alpha Değeri	0,776
--------------------------------	-------

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin güvenilirliğinin tespit edilmesi için bu ölçeğin Cronbach's Alpha değeri Tablo 2'de belirtildiği gibi 0,776'dır. Yaşar (2014: 63) güvenilirlik katsayısı ölçüt değerlerini 0,40'dan küçük olduğunda ölçeğin güvenilir olmadığını, 0,41 ile 0,60 arasında ise düşük güvenilirlikte, 0,61 ile 0,80 aralığında olduğunda ölçek orta düzey güvenilirlikte ve 0,81 ile 1,00 arasında olduğunda ise yüksek düzeyde güvenilirliğe sahip olduğunu ifade etmektedir. Burada görüldüğü üzere güvenilirlik istatistiki değerinin yüksek olduğu görülmektedir.

Araştırmada kullanılan psikolojik iyi oluş ölçeğinde bulunan 2.,3.,5.,7.,9.,12.,14. ve 15. sorular olan "Hayatı günü gününe yaşar, geleceği çok da düşünmem.", "Bazen hayatta yapılması gereken her şeyi yapmışım gibi hissedirim.", "Günlük yaşamın gerekleri, çoğu zaman beni zorlar.", "Güçlü fikirleri olan insanların etkisi altında kalırım.", "Yakın ilişkileri sürdürmek benim için hep zor olmuştur.", "Kendi hayatımı birçok açıdan değerlendirdiğimde başarabildiklerimi hayal kırıcı bulurum.", "İnsanlarla sıcak ve güvene dayalı ilişkim pek olmadı." ve "Hayatımda büyük değişiklikler veya gelişmeler kaydetmeye çalışmaktan çoktan vazgeçtim." ifadeleri ters puanlanmıştır (1=5, 2=4, 3=3, 4=2, 5=1). Bu işlem tamamlandıktan sonra sorular analize tabi tutulmuştur.

2.8. Geçerlilik Analizi

Geçerlilik kavramı, herhangi bir ölçme aracının farklı bir özelliklerle karıştırılmadan, ölçmeyi hedeflediği özelliği doğru bir şekilde ölçebilmesi olarak tanımlanabilmektedir. Geçerlilik oranının yüksek olması ölçülmek istenen değişkenin ne ölçüde ifade edilebildiğini göstermektedir. Ölçeğin geçerlilik katsayısının hesaplanması ile birlikte geçerlilik seviyesi anlaşılmaktadır ve bu değer -1.00 ile +1.00 arasında değerler almaktadır. Buradaki ilişki katsayısı yüksek olursa ölçek de o ölçüde amacına hizmet etmektedir (Ercan ve Kan, 2004: 214). Faktör analizi iki veya ikiden fazla değişkenin bulunduğu durumlarda ve bu analiz yöntemi kullanılarak ölçeklerdeki yapısal geçerliliği belirlemek amacıyla kullanılmaktadır.

Ölçeğe verilen yanıtların faktör analizine ne ölçüde uygun olduğunun belirlenmesinde ise KMO (Kaiser-Meyer-Olkin) ve Bartlett testi kullanılmaktadır. Burada KMO oranının 0,5 üzerinde olması ve Bartlett testinin anlamlı çıkması önem arz etmektedir (Kalaycı, 2006: 321).

2.9. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere Yönelik Geçerlilik Analizi

2.9.1. İnternet Bağımlılığı Ölçeğine Yönelik Geçerlilik Analizi

Katılımcıların çalışmanın ölçeği içerisinde yönlendirilmiş olan sorulara verdiği cevaplardan elde edilen çok sayıdaki değişkenin belirli başlıklar altında toplanarak daha kolay analiz edilebilmesi için faktör analizinden yararlanılmıştır. Veri setinin geçerlilik analizine uygunluğunun test edilmesi için Kaiser-Mayer-Olkin (KMO) örneklem yeterliliği testi ve Bartlett küresellik testi uygulanmıştır.

Tablo 3. İnternet Bağımlılığı Ölçeği Kaiser-Mayer-Olkin (KMO) ve Bartlett Testi

Kaiser-Mayer-Olkin (KMO) Değeri	0,952
Bartlett Küresellik Testi Sonucu	6538,151
p Değeri	0,000

Tablo 3'de görüldüğü üzere KMO testi değeri kabul edilebilir sınır olan 0,50 üzerinde 0,95 olarak saptanmıştır. Bartlett Test değeri ise 6538'dir ve anlamlılık seviyesi $p=0,000$ 'dır, dolayısıyla da $p<0,05$ olduğu için anlamlıdır. Bu çerçevede ölçekte kullanılan verilerin faktör analizi için uygun olduğu söylenebilmektedir. KMO oranının 0,50 üzerinde olması ve Bartlett testinin anlamlı çıkması önem arz etmektedir (Kalaycı, 2006: 321).

Tablo 4. İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin Boyutlara Göre Açıklayıcı Faktör Analizi Sonuçları

İfadeler	1	2	3	4
İnternet kullanamadığım zaman kendimi gergin/huzursuz hissedirim.	,541			
İnternet kullanmak isteyip de kullanamadığım zaman sinirli/öfkeli olurum.	,792			
İnternet bağlantısı koparsa ya da yavaşlarsa sinirlenirim/öfkelenirim.	,759			

İnternet kullandığım zamanlarda hiç olmadığım kadar mutlu/huzurlu olurum.	,662			
Kendimi endişeli ya da sıkıntılı hissettiğim zamanlarda internet kullanmak beni rahatlatır.	,749			
Sorunlarımdan kaçmak için internet kullanmaya yönelirim.	,471			
İnternete, planladığım zamanda giremezsem sinirlenirim.	,687			
Çevremde birileri varken, yalnız kalıp, internete girmeyi isterim.	,478			
Gittiğim yerlerde internet bağlantısı ararım.	,371			
İnternet kullanmamı sınırlamakta ya da kontrol etmekte güçlük çekerim.	,753			
Sabah uyandığımda ilk aklıma gelen internete girmek olur.	,606			
İnternet kullanmadığım zamanlarda bile interneti düşünürüm.	,608			
İnternette iken acıktığımı, susadığımı hissetmem ya da farkına varmam.	,723			
B9 Ailem beni çağırrsa dahi internetin başından kalkamam.	,844			
İnternet kullanmamdan dolayı ailemle problemler yaşarım.	,686			
Arkadaşlarım beni çağırrsa dahi internetin başından kalkamam.	,893			
İnternet kullanmamdan dolayı başka etkinliklere (spor, sinema, kitap okuma vb.) ilgim azalır.	,579			
İnternet kullanmamdan dolayı ev/iş/okul sorumluluklarımı yerine getiremem ya da ihmal ederim.	,622			
Çevremdekiler internette harcadığım zamandan dolayı şikayet eder.	,715			
İnternet kullanmamdan dolayı arkadaşlarım ile daha az zaman geçiririm.	,789			
İnternet kullanmamdan dolayı arkadaşlarım ile sorunlar yaşarım.	,896			
İnternet ortamında edindiğim arkadaşlıkları gerçek yaşamdaki arkadaşlarıma tercih ederim.	,827			
Gerçek yaşamdaki arkadaşlarımla dışarıda görüşmek yerine internette görüşmeyi tercih ederim.	,880			
Arkadaşlarımı internetten edinirim.	,802			
İnternet benim en iyi arkadaşımdır.	,808			
İnternetsiz bir yaşam bana anlamsız/boş gelir.	,566			
İnternet kullanmamdan dolayı yüz yüze iletişimde zorluk yaşarım.	,771			
Özdeğerler	11,56	2,71	1,25	1,08
Varyans Açıklama Oranı (%)	42,81	10,04	4,65	4,01
Kümülatif Varyans Açıklama Oranı (%)	36,13	45,73	54,03	61,53
KMO	0,952			
Bartlett Testi	6838	p=000		

Günüç (2009)'ün geliştirdiği İnternet Bağımlılığı Ölçeğine ilişkin faktör analizi sonuçları Tablo 4'de gösterilmiştir.

İnternet bağımlılığı ölçeği için gerçekleştirilen faktör analizi sonucunda toplam dört faktör oluşmuş fakat bazı ifadelerin hangi boyuta ait olduğunun belirsiz olduğu gözlemlenmiştir. Bu doğrultuda hangi faktöre ait olduğu belirlenemeyen ifadelerden her denemede bir madde analizden çıkartılarak, kabul edilebilir düzeyde bir sonuç elde edilene kadar faktör analizi yeniden yapılmıştır. Kuramsal olarak internet bağımlılığı ölçeği yoksunluk, kontrol güçlüğü, işlevsellikte bozulma ve sosyal izolasyon olmak üzere dört boyuttan oluşmaktadır. 6, 10, 14, 15, 18, 19, 21 ve 27 numaralı ifadeler "Birileri beni internetin başından kaldırırsa sinirlenirim.", "İnterneti kullanmadığım zamanlarda internete girmek için sabırsızlanırım.", "İnternette her defasında, bir öncekinden daha uzun süre kalmak isterim.", "İnternette planladığımdan daha uzun süre kalırım.", "İnternette daha fazla zaman geçirmek için başka planlarımı iptal ederim.", "İstediğim zaman internetin başından kalkamam.", "İnternet kullanabilmek için uykumdan ödün veririm." ve "İnternet kullanmamdan dolayı ailem ile daha az zaman geçiririm." çıkarıldıktan sonra dört faktör elde edilmiş ve bu çıkarma işlemlerinden sonra kabul edilebilir bir sonuca varılmıştır. Örneklem büyüklüğünün yeterli olup olmadığını ölçen KMO değerinin yapılan analiz sonucunda 0,95 olduğu görülmektedir. Değişkenler arası korelasyon olup olmadığını gösteren Bartlett küresellik testi değeri ise 6838'dir ve anlamlılık seviyesi $p=0,000$ 'dır. Kaiser (1974: 35) KMO değerinin 0.70 üzerinde olmasının çok iyi bir değer olduğunu ifade etmektedir.

2.9.2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğine Yönelik Geçerlilik Analizi

Veri setinin geçerlilik analizine uygunluğunun test edilmesi için Kaiser-Mayer-Olkin (KMO) örneklem yeterliliği testi ve Bartlett küresellik testi uygulanmıştır.

Tablo 5. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Kaiser-Mayer-Olkin (KMO) ve Bartlett Testi

Kaiser-Mayer-Olkin (KMO) Değeri	0,843
Bartlett Küresellik Testi Sonucu	1511,536
p Değeri	0,000

Tablo 5'de görüldüğü üzere KMO testi değeri kabul edilebilir sınır olan 0,50 üzerinde 0,84 olarak saptanmıştır. Bartlett Test değeri ise 1511'dir ve anlamlılık seviyesi $p=0,000$ 'dır, dolayısıyla da $p<0.05$ olduğu için anlamlıdır. Bu çerçevede ölçekte kullanılan veri setinin faktör analizi için uygun olduğu söylenebilmektedir. Kaiser (1974: 35) KMO değerinin 0,50 altında olması halinde kabul edilemeyeceğini, KMO değeri 0,50 ve üzeri olduğunda orta bir değere sahip olduğunu ve 0,70 üzerinde bir değer elde edildiğinde ise çok iyi bir değer olup analize uygun olduğunu ifade etmektedir.

Tablo 6. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin Boyutlara Göre Açımlayıcı Faktör Analizi Sonuçları

İfadeler	1	2	3	4	5	6
Yaşam öyküme baktığımda, hayatımın gidişatından memnuniyet duyarım.	,442					
Kişiliğimin çoğu yönünü beğenirim.	,513					
Kendi hayatımı birçok açıdan değerlendirdiğimde başarabildiklerimi hayal kırıcı bulurum.	,490					
Benim için hayat sürekli bir öğrenme, değişme ve gelişme sürecidir.		,662				
Hayatımda büyük değişiklikler veya gelişmeler kaydetmeye çalışmaktan çoktan vazgeçtim.		,549				
Bence insanın kendiyile ve dünyayla ilgili görüşlerini sorgulamasına yol açacak yeni yaşantıları olması önemlidir.		,579				
Hayatı günü gününe yaşar, geleceği çok da düşünmem.			,754			
Bazen hayatta yapılması gereken her şeyi yapmışım gibi hissedirim.			,696			
Bazı insanlar yaşamda anlamsızca dolanırlar ama ben onlardan değilim.			,631			
Yakın ilişkileri sürdürmek benim için hep zor olmuştur.				,719		
İnsanlarla sıcak ve güvene dayalı ilişkim pek olmadı.				,821		
Genel olarak yaşamımda duruma hakimimdir.					,746	
Günlük yaşamın gerekleri, çoğu zaman beni zorlar.					,905	
Gündelik yaşamın çeşitli sorumluluklarıyla genellikle oldukça iyi bir şekilde baş ederim.					,516	
İnsanların genel kabullerine uymasa bile kendi düşüncelerime güvenirim.						,525
Güçlü fikirleri olan kişilerin etkisi altında kalırım.						,904

Kendimi başkalarının önemli gördüğü değerlere değil, kendi önemli gördüklerime göre yargılarım.

,817

Özdeğerler	4,44	1,66	1,62	1,03	1,03	1,02
Varyans Açıklama Oranı (%)	26,16	9,78	9,57	6,10	5,37	5,23
Kümülatif Varyans Açıklama Oranı (%)	15,85	28,73	39,40	48,17	55,50	62,23
KMO	0,843					
Bartlett Testi	1511	p=0,00				

Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) örneklem yeterlilik testi değeri 0,843 ve değişkenler arasında yeterli korelasyon olup olmadığını ifade eden Bartlett testi değeri 1511 çıkmıştır ve anlamlılık seviyesinin $p=0,000$ olduğu görülmektedir, $p<0.05$ dolayısıyla da anlamlıdır. KMO değeri 0,70 üzerinde bir değer elde edildiğinde çok iyi bir değer olduğu ifade edilmektedir (Kaiser, 1974: 35).

Psikolojik İyi Oluş Ölçeğine yönelik faktör analizi sonuçları Tablo 6'da gösterilmiştir. Psikolojik iyi oluş ölçeği için gerçekleştirilen faktör analizi sonucunda toplam altı faktör oluşmuş ve bir ifadenin de hangi faktöre ait olduğunun belirsiz olduğu gözlemlenmiştir. Bu durumda hangi faktöre ait olduğu belli olmayan ifade analizden çıkartılarak, kabul edilir bir sonuç elde edilene kadar analiz yeniden tekrarlanmıştır. Kuramsal olarak psikolojik iyi oluş ölçeği kendini kabul, bireysel gelişim, yaşam amacı, diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet ve özerklik olarak altı faktör altında toplanmıştır. Ölçekte bulunmakta olan "İnsanlara beni soracak olduğunuzda benim verici, vaktini diğerleriyle paylaşmaktan kaçınmayan biri olduğumu söyleyeceklerdir." 18. maddesi faktör belirsizliği dolayısıyla çıkartıldığında gerçekleştirilen analiz sonucunda yine altı boyut (faktör) elde edilmiştir. Örneklem büyüklüğünün yeterli olup olmadığını ölçen Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) değerinin 0,84 olduğu görülmektedir ve bu değer 1'e ne kadar yakın olursa örneklem faktör analizi için o ölçüde yine uygun olmaktadır. Kaiser (1974: 35) KMO değerinin 0,50 altında olması halinde kabul edilemeyeceğini, KMO değeri 0.50 ve üzeri olduğunda orta bir değere sahip olduğunu ve 0,70 üzerinde bir değer elde edildiğinde ise bunun çok iyi bir değer olup analize uygun olduğunu ifade etmektedir.

3. ARAŞTIRMANIN BULGULARI

3.1. Kişisel Bilgi Formunun Analizinden Elde Edilen Bulgular

Gerçekleştirilen anket uygulaması ve katılımcıların anket sorularına verdikleri cevaplar sonucunda bu bölümde araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri, yaşları, aylık gelirleri, eğitim görmüş oldukları birimler, eğitim durumları, internete genellikle nereden bağlandıkları, interneti en çok hangi amaçla kullandıkları, internette günlük ortalama ne kadar vakit geçirdikleri ve geleceğe ilişkin beklentilerinin ne yönde olduğuna yönelik frekans bilgileri ve yüzde miktarları sunulmuştur.

Yapılan araştırma doğrultusunda ankete katılan katılımcıların cinsiyete göre dağılımları Tablo 7’de sunulmaktadır:

Tablo 7. Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı

Cinsiyet	Frekans	Yüzde
Kadın	242	61,4
Erkek	152	38,6
Toplam	394	100

Tabloda görüldüğü üzere katılımcıların 242’si yani %61,4’ü kadın ve 152’si yani %38,6’sı erkek öğrencilerden oluşmaktadır.

Katılımcıların yaşa göre dağılımları Tablo 8’de yer almaktadır:

Tablo 8. Katılımcıların Yaşa Göre Dağılımı

Yaş	Frekans	Yüzde
17-23	263	66,8
24+	131	33,2
Toplam	394	100

Katılımcıların yaşlarına ait verdikleri cevaplar incelendiğinde çalışmaya 263 kişi yani %66,8’inin 17-23 yaş aralığındaki bireylerden, 131 kişi yani %33,2’sinin ise 24 yaş ve üzerindeki bireylerden oluştuğu görülmektedir. Bu çerçevede özellikle 17-23 yaş aralığındaki bireylerin katılımının çoğunlukta olduğu söylenebilmektedir.

Araştırmaya katılan katılımcıların aylık gelir seviyelerine ait istatistiki bilgiler ise Tablo 9’da sunulmaktadır:

Tablo 9. Katılımcıların Ailelerinin Aylık Gelirine Göre Dağılımı

Gelir	Frekans	Yüzde
2800 TL ve altı	88	22,3
2801-4000 TL	111	28,2
4001-6000 TL	94	23,9
6001-8000 TL	53	13,5
8001-10000 TL	26	6,6
10000+ TL	22	5,6
Toplam	394	100

Katılımcıların %28,2'si 2801-4000 TL, %23,9'u 4001-6000 TL ve %22,3'ü 2800 TL altı gelire sahiptir.

Ankete katılan katılımcıların eğitim görmekte oldukları fakülte, meslek yüksekokul, yüksekokul ve enstitüye ait istatistiki bilgiler Tablo 10'da sunulmaktadır:

Tablo 10. Katılımcıların Eğitim Görülen Fakülte/Meslek Yüksekokul/Yüksekokul ve Enstitüye Göre Dağılımı

Fakülte/Meslek Yüksekokul/Yüksekokul ve Enstitü	Frekans	Yüzde
Eğitim Fakültesi	29	7,4
Fen Edebiyat Fakültesi	19	4,8
Hukuk Fakültesi	21	5,3
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	63	16,0
İlahiyat Fakültesi	21	5,3
Mühendislik Fakültesi	24	6,1
Sağlık Bilimleri Fakültesi	41	10,4
Spor Bilimleri Fakültesi	48	12,2
Isparta Sağlık Hizmetleri Myo	12	3,0
Sivil Havacılık Yüksekokul	4	1,0
Sosyal Bilimler Enstitüsü	73	18,0
Diğer Fakülte	24	6,1
Diğer Meslek Yüksekokul	4	1,0
Diğer Yüksekokul	2	1,0
Diğer Enstitü	9	2,4
Toplam	394	100

Araştırmaya 13 fakülte, 3 meslek yüksekokulu, 2 yüksekokul ve 6 enstitüden öğrenci katılmıştır. Çalışmaya sırasıyla fakülte öğrencisi 290 kişi, meslek yüksekokulu öğrencisi 16 kişi, yüksekokul öğrencisi 6 kişi ve son olarak ise enstitü öğrencisi 82 kişi katılmıştır. Katılımcıların okudukları fakültelere göre dağılımı incelendiğinde en çok katılım sağlanan ilk 3 fakülte sırasıyla iktisadi ve idari bilimler fakültesi (63), spor bilimleri fakültesi (48) ve sağlık bilimleri fakültesi (41) dir.

Katılımcıların okudukları enstitüye göre dağılımı incelendiğinde en çok cevap veren 73 öğrenci sosyal bilimler enstitüsünde öğrenim görmektedir. Ayrıca diğer seçenekleri altında eczacılık, güzel sanatlar, iletişim, mimarlık, teknik eğitim fakültelerinden, adalet meslek yüksekokulu, eğirdir sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu, yabancı diller yüksekokulundan ve eğitim bilimleri, fen bilimleri, sağlık bilimleri, güzel sanatlar, su enstitülerinden öğrencilerin çalışmaya katılımının az sayıda olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin eğitim seviyelerine ait istatistiki bilgiler Tablo 11’de sunulmaktadır:

Tablo 11. Katılımcıların Eğitim Seviyelerine Göre Dağılımı

Eğitim Seviyesi	Frekans	Yüzde
Önlisans	16	4,3
Lisans	296	75,1
Yüksek Lisans	54	13,5
Doktora	28	7,1
Toplam	394	100

Ankete katılmış olan öğrencilerin vermiş oldukları cevaplar incelendiğinde 16 kişi yani %4,3’ünün önlisans öğrencisi, 296 kişi yani %75,1’inin lisans öğrencisi, 54 kişi yani %13,5’inin yüksek lisans öğrencisi ve 28 kişi yani %7,1’inin doktora öğrencisi olduğu görülmektedir. Bu çerçevede de önlisans ve doktora eğitimi alan öğrencilerin diğerlerine nazaran daha az sayıda katılım sağladığı görülmektedir.

Ankete katılan katılımcıların internete genellikle nereden bağlandıklarına ait istatistiki bilgiler Tablo 12’de sunulmaktadır:

Tablo 12. Katılımcıların İnternete Bağlandıkları Yere Göre Dağılımı

İnternet Bağlanma Yeri	Frekans	Yüzde
Ev	239	60,7
Yurt	113	28,7
Mobil Veri	28	7,1
Diğer (internet kafe, okul, iş yeri, medrese)	14	3,5
Toplam	394	100

Katılımcıların ankete verdikleri yanıtlar incelendiğinde üniversite öğrencilerinin internete çeşitli yerden bağlandıkları görülmektedir. Katılımcıların yarıdan fazlasını oluşturan 239 kişi yani %60,7’si internete genellikle evden bağlandığını ifade etmekte ve bunu 113 kişi yani %28,7 ile yurttan internete

bağlananlar takip etmektedir. Ayrıca internet kafe, okul, iş yeri, medrese gibi diğer yerlerden bağlandığını ifade eden kişi sayısının diğerlerine nazaran oldukça az olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin interneti en çok hangi amaçla kullandıklarına ait istatistiki bilgiler Tablo 13’de sunulmaktadır:

Tablo 13. Katılımcıların İnterneti En Çok Hangi Amaçla Kullandıklarına Göre Dağılımı

İnternet Kullanım Amacı	Frekans	Yüzde
Sosyal medyayı (Instagram, Facebook, Twitter vb.) takip etmek	210	53,3
Ödevlerimi yapmak ve/veya araştırma yapmak	83	21,1
Müzik dinlemek ve/veya film, video izlemek	71	18,0
Diğer	30	7,6
Toplam	394	100

Tablo 13 incelendiğinde katılımcıların yarından fazlasını oluşturan 210 kişi interneti sosyal medyayı takip etmek amacıyla kullandığını belirtmektedir. Bunu ise en çok kullanım amacı olarak 83 kişi ile ödevlerimi yapmak ve/veya araştırma yapmak ve 71 kişi ile müzik dinlemek ve/veya film, video izlemek takip etmektedir. Diğer seçeneğinde ise e- postayı kontrol etme, sanal sohbet etmek, alışveriş yapmak, oyun oynamak, yazılım, iş için kullanım, haber takibi, kripto borsa takibi ve web tasarım gibi amaçlarla kullanımın ise sahip olduğu yüzdelerin oldukça az olduğu görülmektedir.

Katılımcıların internette günlük olarak genellikle ne kadar süre geçirdiklerine ait istatistiki dağılımları gösteren bilgiler Tablo 14’de sunulmaktadır:

Tablo 14. Katılımcıların İnternette Günlük Geçirdikleri Süreye Göre Dağılımı

İnternette Geçirilen Süre	Frekans	Yüzde
0 – 2 saat	55	14,0
3 – 5 saat	234	59,4
6 – 9 saat	89	22,6
10 saat ve fazlası	16	4,1
Toplam	394	100

Katılımcıların internette günlük geçirdikleri süre hakkında vermiş olduğu bilgilere göre 234 kişi yani katılımcıların yarından fazlası 3-5 saat arasında internette vakit geçirdiklerini ifade etmektedir. Bunu ise sırasıyla 89 kişi ile 6-9 saat, 55 kişi ile

0-2 saat ve son olarak ise 16 kişi ile 10 saat ve fazlasını internette vakit geçiren bireyler takip etmektedir.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin geleceğe yönelik beklentisine ait istatistiki bilgiler ise Tablo 15’de sunulmaktadır:

Tablo 15. Katılımcıların Geleceğe Yönelik Beklentisine Göre Dağılımı

Gelecek Beklentisi	Frekans	Yüzde
Olumlu	249	63,2
Olumsuz	145	36,8
Toplam	394	100

Üniversite öğrencilerinin gelecekte beklenişinin ne yönde olduğuna dair verdiği cevaplar incelendiğinde 249 kişi yani %63,2’sinin olumlu ve 145 kişi yani %38,8’inin olumsuz cevabını verdiği görülmektedir. Dolayısıyla katılımcıların yarıdan fazlasının gelecekte beklenişini olumludur.

3.2. İnternet Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluş İfadelerine İlişkin Bulgular

Gerçekleştirilen anket uygulaması ve katılımcıların anket sorularına verdikleri cevaplar sonucunda bu bölümde internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş ölçeğine ait maddelerin tanımlayıcı istatistiklerine yer verilmiştir.

Yapılan araştırma doğrultusunda internet bağımlılığı ölçeğine ait maddelerin ortalama ve standart sapmaları Tablo 16’da sunulmaktadır:

Tablo 16. İnternet Bağımlılığı Ölçeğine Ait Maddelerin Tanımlayıcı İstatistikleri

İnternet Bağımlılığı İlgili İfadeler	$\bar{X}$	SD
Yoksunluk	3,47	0,76
1.İnternet kullanmadığım zaman kendimi gergin/huzursuz hissederim.	3,41	1,20
2.İnternet kullanmak isteyip de kullanmadığım zaman sinirli/öfkeli olurum.	3,45	1,30
3.İnternet bağlantısı koparsa ya da yavaşlarsa sinirlenirim/öfkelenirim.	2,98	1,32
4.İnternet kullandığım zamanlarda hiç olmadığım kadar mutlu/huzurlu olurum.	3,61	1,13
5.Kendimi endişeli ya da sıkıntılı hissettiğim zamanlarda internet kullanmak beni rahatlatır.	3,25	1,24
6.Birileri beni internetin başından kaldırırsa sinirlenirim.	3,93	1,20
7.Sorunlarımdan kaçmak için internet kullanmaya yönelirim.	3,58	1,32
8.İnternete, planladığım zamanda giremezsem sinirlenirim.	3,57	1,29
9.Çevremde birileri varken, yalnız kalıp, internete girmeyi isterim.	4,01	1,23

10.İnterneti kullanmadığım zamanlarda internete girmek için sabırsızlanırım.	3,77	1,25
11.Gittiğim yerlerde internet bağlantısı ararım.	3,44	1,35
Kontrol Güçlüğü	4,18	0,86
12.İnternet kullanmamı sınırlamakta ya da kontrol etmekte güçlük çekerim.	3,67	1,22
13.Sabah uyandığımda ilk aklıma gelen internete girmek olur.	3,34	1,38
14.İnternette her defasında, bir öncekinden daha uzun süre kalmak isterim.	4,13	1,06
15.İnternette planladığımdan daha uzun süre kalırım.	3,14	1,32
16.İnternet kullanmadığım zamanlarda bile interneti düşünürüm.	4,29	1,06
17.İnternette iken acıktığımı, susadığımı hissetmem ya da farkına varmam.	4,30	1,21
18.İnternette daha fazla zaman geçirmek için başka planlarımı iptal ederim.	4,46	1,08
19.İstediğim zaman internetin başından kalkamam.	4,18	1,13
20.Ailem beni çağırrsa dahi internetin başından kalkamam.	4,53	0,98
21.İnternet kullanabilmek için uykumdan ödün veririm.	3,93	1,31
İşlevsellikte Bozulma	4,26	0,94
22.İnternet kullanmamdan dolayı ailemle problemler yaşarım.	4,25	1,14
23.Arkadaşlarım beni çağırrsa dahi internetin başından kalkamam.	4,56	1,01
24.İnternet kullanmamdan dolayı başka etkinliklere (spor, sinema, kitap okuma vb.) ilgim azalır.	4,02	1,25
25.İnternet kullanmamdan dolayı ev/iş/okul sorumluluklarımı yerine getiremem ya da ihmal ederim.	4,11	1,19
26.Çevremdekiler internette harcadığım zamandan dolayı şikayet eder.	4,26	1,15
27.İnternet kullanmamdan dolayı ailem ile daha az zaman geçiririm.	4,21	1,16
28.İnternet kullanmamdan dolayı arkadaşlarım ile daha az zaman geçiririm.	4,38	1,07
Sosyal İzolasyon	4,41	0,90
29.İnternet kullanmamdan dolayı arkadaşlarım ile sorunlar yaşarım.	4,59	1,00
30.İnternet ortamında edindiğim arkadaşlıkları gerçek yaşamdaki arkadaşlarıma tercih ederim.	4,44	1,12
31.Gerçek yaşamdaki arkadaşlarımla dışarıda görüşmek yerine internette görüşmeyi tercih ederim.	4,54	1,01
32.Arkadaşlarımı internetten edinirim.	4,42	1,06
33.İnternet benim en iyi arkadaşımdır.	4,48	1,05
34.İnternetsiz bir yaşam bana anlamsız/boş gelir.	4,00	1,21
35.İnternet kullanmamdan dolayı yüz yüze iletişimde zorluk yaşarım.	4,45	1,05

Tablo 16'da internet bağımlılığı ölçeğine ait olan ifadelerin tanımlayıcı istatistiklerine yer verilmektedir. İnternet bağımlılığı ölçeğinde ilk 11 soru yoksunluk boyutu, sonraki 10 soru kontrol güçlüğü boyutu, sonraki 7 soru işlevsellikte bozulma ve son 7 soru da sosyal izolasyon boyutu sorularını içermektedir. Ölçek ifadeleri incelendiğinde yoksunluğa ait en yüksek ortalamaya sahip ifade "Çevremde birileri varken, yalnız kalıp, internete girmeyi isterim ($\mu=4,01$)."

İfadesi ve en düşük ortalamaya sahip madde ise, "İnternet bağlantısı koparsa ya da yavaşlarsa sinirlenirim/öfkelenirim ($\mu=2,98$)."

İfadesidir. Kontrol güçlüğüne ait en yüksek

ortalamaya sahip ifade "Ailem beni çağırırsa dahi internetin başından kalkmam ($\mu=4,53$)." iken en düşük ortalamaya sahip olan ise "İnternette planladığımdan daha uzun süre kalırım ($\mu=3,14$)." maddesidir. Ölçeğin işlevsellikte bozulma sorularına bakıldığında en yüksek ortalamaya sahip maddenin "Arkadaşlarım beni çağırırsa dahi internetin başından kalkmam ($\mu=4,56$)." olduğu ve en düşük ortalamaya sahip olanın da "İnternet kullanmamdan dolayı başka etkinliklere (spor, sinema, kitap okuma vb.) ilgim azalır ($\mu=4,02$)." olduğu görülmektedir. Son olarak ise sosyal izolasyon faktöründe en yüksek ortalamaya sahip ifade "İnternet kullanmamdan dolayı arkadaşlarım ile sorunlar yaşarım ($\mu=4,59$)." ve en düşük ortalamaya sahip olan "İnternetsiz bir yaşam bana anlamsız/boş gelir ($\mu=4,00$).” ifadesidir.

Yapılan araştırma doğrultusunda psikolojik iyi oluş ölçeğine ait maddelerin ortalama ve standart sapmaları Tablo 17'de sunulmaktadır:

Tablo 17. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğine Ait Maddelerin Tanımlayıcı İstatistikleri

Psikolojik İyi Oluş İle İlgili İfadeler	$\bar{X}$	SD
Kendini Kabul	2,40	0,84
1.Yaşam öyküme baktığımda, hayatımın gidişatından memnuniyet duyarım.	2,84	1,21
2.Kişiliğimin çoğu yönünü beğenirim.	2,19	1,07
3.Kendi hayatımı birçok açıdan değerlendirdiğimde başarabildiklerimi hayal kırıcı bulurum.	3,80	1,16
Bireysel Gelişim	1,93	0,82
4.Benim için hayat sürekli bir öğrenme, değişme ve gelişme sürecidir.	1,81	1,09
5.Hayatımda büyük değişiklikler veya gelişmeler kaydetmeye çalışmaktan çoktan vazgeçtim.	4,03	1,15
6.Bence insanın kendiyle ve dünyayla ilgili görüşlerini sorgulamasına yol açacak yeni yaşantıları olması önemlidir.	2,01	1,04
Yaşam Amacı	2,18	0,78
7.Hayatı günü gününe yaşar, geleceği çok da düşünmem.	3,77	1,19
8.Bazen hayatta yapılması gereken her şeyi yapmışım gibi hissedirim.	3,78	1,23
9.Bazı insanlar yaşamda anlamsızca dolanırlar ama ben onlardan değilim.	2,12	1,12
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	2,04	1,04
10.Yakın ilişkileri sürdürmek benim için hep zor olmuştur.	3,83	1,27
11.İnsanlarla sıcak ve güvene dayalı ilişkim pek olmadı.	4,08	1,19
12.İnsanlara beni soracak olduğunuzda benim “verici, vaktini diğerleriyle paylaşmaktan kaçınmayan biri” olduğumu söyleyeceklerdir.	2,15	1,13
Çevresel Hakimiyet	2,66	0,78
13.Genel olarak yaşamımda duruma hakimimdir.	2,53	1,11
14.Günlük yaşamın gerekleri, çoğu zaman beni zorlar.	2,93	1,18
15.Gündelik yaşamın çeşitli sorumluluklarıyla genellikle oldukça iyi bir şekilde baş ederim.	2,40	1,04

Özerklik	2,44	0,70
16.İnsanların genel kabullerine uymasa bile kendi düşüncelerime güvenirim.	2,11	0,96
17.Güçlü fikirleri olan insanların etkisi altında kalırım.	2,84	1,27
18.Kendimi başkalarının önemli gördüğü değerlere göre değil, kendi önemli gördüklerime göre yargılarım.	2,07	1,08

Tablo 17'de psikolojik iyi oluş ölçeğine ait olan ifadelerin tanımlayıcı istatistiklerine yer verildiği görülmektedir. Psikolojik iyi oluş ölçeğinde 1., 2. ve 3. sorular kendini kabul boyutundan, 4., 5. ve 6. sorular bireysel gelişim boyutundan, 7., 8. ve 9. sorular yaşam amacı boyutundan, 10., 11. ve 12. sorular diğerleriyle olumlu ilişkiler boyutundan, 13., 14. ve 15. sorular çevresel hakimiyet boyutundan ve 16., 17., 18. sorular ise özerklik boyutundan oluşmaktadır. Ölçek ifadeleri incelendiğinde kendini kabul boyutuna ait en yüksek ortalamaya sahip olan "Kendi hayatımı birçok açıdan değerlendirdiğimde başarabildiklerimi hayal kırıcı bulurum ($\mu=3,80$)." ifadesi ve en düşük ortalamaya sahip madde ise "Kişiliğimin çoğu yönünü beğenirim ($\mu=2,19$)." ifadesidir. Ölçeğin bireysel gelişim sorularına bakıldığında en yüksek ortalamaya sahip maddenin "Hayatımda büyük değişiklikler veya gelişmeler kaydetmeye çalışmaktan çoktan vazgeçtim ($\mu=4,03$)." olduğu ve en düşük ortalamaya sahip olanın da "Benim için hayat sürekli bir öğrenme, değişme ve gelişme sürecidir ($\mu=1,81$)." olduğu görülmektedir. Yaşam amacı faktöründe en yüksek ortalamaya sahip ifade "Bazen hayatta yapılması gereken her şeyi yapmışım gibi hissedirim ($\mu=3,78$)." ve en düşük ortalamaya sahip olan "Bazı insanlar yaşamda anlamsızca dolanırlar ama ben onlardan değilim ($\mu=2,12$)." ifadesidir. Diğerleriyle olumlu ilişkiler boyutunda en yüksek ortalamaya "İnsanlarla sıcak ve güvene dayalı ilişkim pek olmadı ($\mu=4,08$)." ifadesi sahip olmakta ve en düşük ortalamanın da "İnsanlara beni soracak olduğunuzda benim "verici, vaktini diğerleriyle paylaşmaktan kaçınmayan biri" olduğumu söyleyeceklerdir ($\mu=2,15$)." maddesine ait olduğu görülmektedir. Çevresel hakimiyet soruları içerisinde en yüksek ortalamaya sahip ifade "Günlük yaşamın gerekleri, çoğu zaman beni zorlar ($\mu=2,93$)." ve en düşük ortalama "Gündelik yaşamın çeşitli sorumluluklarıyla genellikle oldukça iyi bir şekilde baş ederim ($\mu=2,40$)." maddesine aittir. Son olarak ise özerklik boyutunda en yüksek ortalamaya sahip olan "Güçlü fikirleri olan insanların etkisi altında kalırım ($\mu=2,84$)." maddesi ve en düşük ortalamanın sahibi

de "Kendimi başkalarının önemli gördüğü değerlere göre değil, kendi önemli gördüklerime göre yargılarım ($\mu=2,07$).\" ifadesidir.

Yapılan araştırma doğrultusunda internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş ölçeğine ait alt boyutların ortalama ve standart sapmaları Tablo 18’de sunulmaktadır:

Tablo 18. Ölçeklerin Boyutlarının Ortalamasının Tanımlayıcı İstatistikleri

Ölçekler ve Boyutlarının Ortalaması	$\bar{X}$	SD
İnternet Bağımlılığı	3,99	0,72
Sosyal İzolasyon Alt Boyutu	4,41	0,90
İşlevsellikte Bozulma Alt Boyutu	4,26	0,94
Kontrol Güçlüğü Alt Boyutu	4,18	0,86
Yoksunluk Alt Boyutu	3,47	0,76
Psikolojik İyi Oluş	2,29	0,53
Çevresel Hakimiyet Alt Boyutu	2,66	0,78
Özerklik Alt Boyutu	2,44	0,70
Kendini Kabul Alt Boyutu	2,40	0,84
Yaşam Amacı Alt Boyutu	2,18	0,78
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler Alt Boyutu	2,04	1,04
Bireysel Gelişim Alt Boyutu	1,93	0,82

Tablo 18 genel olarak değerlendirildiğinde internet bağımlılığı alt boyutlarının sırasıyla sosyal izolasyon boyutunda $\mu=4,41$, işlevsellikte bozulma boyutunda $\mu=4,26$, kontrol güçlüğü boyutunda $\mu=4,18$ ve yoksunluk boyutunda $\mu=3,47$ ortalamaya sahip olduğu ve psikolojik iyi oluş boyutlarına nazaran yüksek değerlere sahip olduğu görülmektedir.

3.3. İnternet Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluşa Ait Korelasyon Analizleri

İnternet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş alt boyutları arasındaki ilişkilerin derecesini bulup yorumlamak amacıyla korelasyon analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 19’de verilmiştir.

Tablo 19. İnternet Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluş Boyutlarına Ait Korelasyon Sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.Yoksunluk	1									
2.Kontrol Güçlüğü	,512** ,000	1								
3.İşlevsellikte Bozulma	,497** ,000	,773** ,000	1							
4.Sosyal İzolasyon	,454** ,000	,779** ,000	,814** ,000	1						
5.Kendini Kabul	-,142** ,005	-,213** ,000	-,260** ,000	,251** ,000	1					
6.Bireysel Gelişim	-,158** ,002	-,388** ,000	-,393** ,000	-,451** ,000	,432** ,000	1				
7.Yaşam Amacı	-,190** ,000	-,322** ,000	-,286** ,000	-,375** ,000	,235** ,000	,418** ,000	1			
8.Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	-,141** ,005	-,254** ,000	-,280** ,000	-,329** ,000	,429** ,000	,367** ,000	,277** ,000	1		
9.Çevresel Hakimiyet	-,164** ,001	-,173** ,001	-,183** ,000	-,146** ,004	,473** ,000	,341** ,000	,089 ,077	,293** ,000	1	
10.Özerklik	-,105** ,038	-,172** ,001	-,165** ,001	-,144** ,004	,389** ,000	,278** ,000	,103* ,040	,195** ,000	,257** ,000	1

(** korelasyon 0,01 düzeyinde, * korelasyon 0,05 düzeyinde önemlidir.)

İnternet bağımlılığı ölçeğinin yoksunluk, kontrol güçlüğü, işlevsellikle bozulma ve sosyal izolasyon alt boyutları ile psikolojik iyi oluş boyutları olan kendini kabul, bireysel gelişim, yaşam amacı, diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet ve özerklik arasında negatif yönlü ve istatistiki olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Korelasyon analizi değişkenler arasında bir ilişki var olup olmadığını, bir ilişki var ise bunun hangi yönde olduğunu araştırmakta ve +1 ile -1 arasında bir değer aldığı ifade edilmektedir. Katsayıların başına konmakta olan + ya da – ifadelerde ilişkinin yönünü göstermektedir. Bu çerçevede katsayıların başında + varsa iki değişkenin birlikte arttığını veya – varsa bir değişken artar iken diğer değişkenin azaldığını belirtmektedir (Antalyalı ve Alparslan, 2021: 212). Korelasyon iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkileri incelemektedir. Bu korelasyon katsayıları 0,01-0,29 arasında olduğunda düşük düzeyde ilişki, 0,30-0,70

arasında olduğunda orta düzeyde ilişki, 0,71-0,99 arasında olduğunda yüksek düzeyde ilişki ve 1 olduğunda ise mükemmel bir ilişki olduğu ifade edilmektedir (Köklü vd., 2007: 93). Bu bilgiler doğrultusunda Tablo 19 incelendiğinde internet bağımlılığı alt boyutu yoksunluk ile psikolojik iyi oluş alt boyutları olan kendini kabul ($r = -.14$, $p = .000$), bireysel gelişim ($r = -.15$, $p = .002$), yaşam amacı ($r = -.19$, $p = .000$), diğerleriyle olumlu ilişkiler ($r = -.14$, $p = .005$), çevresel hakimiyet ($r = -.16$, $p = .001$) ve özerklik ($r = -.10$, $p = .038$) arasında negatif yönde düşük düzeyde ilişki bulunduğu görülmektedir. İnternet bağımlılığı alt boyutu kontrol güclüğü ile kendini kabul ($r = -.21$, $p = .000$), diğerleriyle olumlu ilişkiler kurma ($r = -.25$, $p = .000$), çevresel hakimiyet ($r = -.17$, $p = .001$), özerklik ($r = -.17$, $p = .001$) arasında düşük düzeyde ilişki, bireysel gelişim ($r = -.38$, $p = .000$), yaşam amacı ($r = -.32$, $p = .000$) arasında ise negatif yönde orta düzeyde ilişki bulunduğu görülmektedir. İnternet bağımlılığı alt boyutu olan işlevsellikte bozulma ile psikolojik iyi oluş boyutları olan kendini kabul ($r = -.26$, $p = .000$), yaşam amacı ($r = -.28$, $p = .000$), diğerleriyle olumlu ilişkiler kurma ($r = -.28$, $p = .000$), çevresel hakimiyet ($r = -.18$, $p = .000$), özerklik ($r = -.16$, $p = .000$) boyutu arasında negatif yönde düşük düzeyde ilişki ve bireysel gelişim ($r = -.39$, $p = .000$) boyutu ile arasında negatif yönde orta düzeyde ilişki bulunmaktadır. İnternet bağımlılığı sosyal izolasyon boyutu ile psikolojik iyi oluş boyutları olan kendini kabul ($r = -.25$, $p = .000$), çevresel hakimiyet ($r = .14$, $p = .004$), özerklik ($r = -.14$, $p = .004$) arasında negatif yönde düşük düzeyde ilişki ve yaşam amacı ($r = -.37$, $p = .000$), diğerleriyle olumlu ilişkiler kurma ($r = -.32$, $p = .000$), bireysel gelişim ($r = -.45$, $p = .000$) boyutuyla arasında da orta düzeyde korelasyon bulunduğu görülmektedir. İnternet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluşun negatif yönlü bir ilişkiye sahip olması internet bağımlılığı artarken psikolojik iyi oluş düzeyinin de o doğrultuda düştüğünü göstermektedir.

İnternet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin derecesini bulup yorumlamak amacıyla korelasyon analizi yapılmış ve sonuç Tablo 20’de verilmiştir.

Tablo 20. İnternet Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeğine Ait Korelasyon Sonucu

Değişkenler	Ortalama	1	2
1.İnternet bağımlılığı	3,99	1	-,417** ,000
2.Psikolojik İyi Olma	2,29	-,417** ,000	1

(** korelasyon 0,01 düzeyinde önemlidir.)

Korelasyon iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkileri incelemektedir. Bu korelasyon katsayıları 0,01-0,29 arasında olduğunda düşük düzeyde ilişki, 0,30-0,70 arasında olduğunda orta düzeyde ilişki, 0,71-0,99 arasında olduğunda yüksek düzeyde ilişki ve 1 olduğunda ise mükemmel bir ilişki olduğu ifade edilmektedir (Köklü vd., 2007: 93). Tablo 20 incelendiğinde internet bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş ($r = -.41$, $p = .000$) arasında negatif yönlü anlamlı ($p < 0.05$) orta korelasyon olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda internet bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş arasında ilişki olduğunu ifade eden H1 (İnternet bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş düzeyi arasında bir ilişki vardır.) hipotezi kabul edilmiştir. İnternet bağımlılığı düzeyleri yükseldikçe bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri azalmaktadır.

3.4. Bağımsız Örneklem t Testi ve Anova Testi Sonuçları

Katılımcıların verdikleri cevaplara ilişkin olarak bağımsız örneklem t testi ve Anova testi uygulanmıştır.

Tablo 21. İnternet Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluşun Cinsiyet Değişkenine Göre t Testi Sonuçları

İnternet Bağımlılığı	Ortalama	Ss	p değeri
Cinsiyet			,065
Kadın	4,05	0,65	
Erkek	3,91	0,80	
Psikolojik İyi Oluş	Ortalama	ss	p değeri
Cinsiyet			,876
Kadın	2,29	0,51	
Erkek	2,28	0,56	

(ss: Standart Sapma).

Tablo 21'de katılımcılarda internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluşun cinsiyet değişkeni açısından farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız örneklem t testi ile

analiz edilmiştir. İnternet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş cinsiyet değişkeni açısından incelendiğinde p değerlerinin 0,05'in üzerinde anlamsız olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda araştırma bulgularına göre internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş ile cinsiyet değişkeni arasında bir farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 22. İnternet Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluşun Gelecek Beklentisi Değişkenine Göre t Testi Sonuçları

İnternet Bağımlılığı	Ortalama	Ss	p değeri
Gelecek Beklentisi			,053
Olumlu	4,05	0,71	
Olumsuz	3,90	0,72	
Psikolojik İyi Oluş	Ortalama	Ss	p değeri
Gelecek Beklentisi			,000
Olumlu	2,18	0,52	
Olumsuz	2,47	0,50	

(ss: Standart Sapma).

Tablo 22'de katılımcılarda internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş gelecek beklentisi açısından incelendiğinde internet bağımlılığı p değerinin 0,05'in üzerinde anlamsız olduğu ve psikolojik iyi oluş p değerinin 0,05'in altında anlamlı olduğu görülmektedir. Araştırma bulgularına göre internet bağımlılığı ile gelecek beklentisi değişkeni arasında bir farklılaşma tespit edilmemiştir. Psikolojik iyi oluş ile gelecek beklentisi değişkeni arasında ise farklılık olduğu saptanmıştır.

Tablo 23. İnternet Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluşun Yaş Değişkenine Göre Anova Testi İle İncelenmesi

İnternet Bağımlılığı				
Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	F	p Değeri
Grup arası	16,800	,672	1,320	,142
Grup içi	187,389	,509	-	-
Psikolojik İyi Oluş				
Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	F	p Değeri
Grup arası	6,842	,274	0,954	,530
Grup içi	105,617	,287	-	-

Tablo 23'de katılımcılarda internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş yaş değişkeni açısından incelendiğinde p değerlerinin 0,05'in üzerinde anlamsız olduğu görülmektedir. Araştırma bulgularına göre yaş ile internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş değişkeni arasında farklılaşma olmadığı saptanmıştır.

Tablo 24. İnternet Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluşun Gelir Değişkenine Göre Anova Testi İle İncelenmesi

İnternet Bağımlılığı				
Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	F	p Değeri
Grup arası	2,663	,533	1,025	,402
Grup içi	201,526	,519	-	-
Psikolojik İyi Oluş				
Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	F	p Değeri
Grup arası	1,623	,325	1,136	,341
Grup içi	110,837	,286	-	-

Tablo 24’de katılımcılarda internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş gelir değişkeni açısından incelendiğinde p değerlerinin 0,05’in üzerinde anlamsız olduğu görülmektedir. Araştırma bulgularına göre gelir değişkeni ile internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş arasında bir farklılaşma olmadığı saptanmıştır.

Tablo 25. İnternet Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluşun Eğitim Durumu Değişkenine Göre Anova Testi İle İncelenmesi

İnternet Bağımlılığı				
Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	F	p Değeri
Grup arası	4,079	1,360	2,650	,049
Grup içi	200,110	,513	-	-
Psikolojik İyi Oluş				
Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	F	p Değeri
Grup arası	3,969	1,323	4,756	,003
Grup içi	108,491	,278	-	-

Tablo 25’de katılımcılarda internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş eğitim durumu değişkeni açısından incelendiğinde p değerlerinin 0,05’in altında yani anlamlı olduğu görülmektedir. Araştırma bulgularına göre eğitim durumu değişkeni ile internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır.

Tablo 26. İnternet Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluşun Fakülte/MYO/Yüksekokul/Enstitü Değişkenine Göre Anova Testi İle İncelenmesi

İnternet Bağımlılığı				
Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	F	p Değeri
Grup arası	17,941	,780	1,550	,052
Grup içi	186,248	,503	-	-
Psikolojik İyi Oluş				
Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	F	p Değeri
Grup arası	11,965	,520	1,915	,007
Grup içi	100,495	,272	-	-

Tablo 26’da katılımcılarda internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş fakülte, meslek yüksekokul, yüksekokul, enstitü açısından incelendiğinde internet bağımlılığı p değerinin 0,05’in üzerinde anlamsız olduğu ve psikolojik iyi oluş p değerinin 0,05’in altında yani anlamlı olduğu görülmektedir. Araştırma bulgularına göre fakülte, meslek yüksekokul, yüksekokul ve enstitü değişkeni ile internet bağımlılığı arasında bir farklılık tespit edilmemiş fakat psikolojik iyi oluş ile arasında bir farklılaşma olduğu saptanmıştır.

Tablo 27. İnternet Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluşun İnternete Bağlanma Yeri Değişkenine Göre Anova Testi İle İncelenmesi

İnternet Bağımlılığı				
Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	F	p Değeri
Grup arası	1,560	,223	,425	,887
Grup içi	202,629	,525	-	-
Psikolojik İyi Oluş				
Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	F	p Değeri
Grup arası	1,657	,237	,824	,567
Grup içi	110,803	,287	-	-

Tablo 27’de katılımcılarda internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş internete bağlanma yeri değişkeni açısından incelendiğinde p değerlerinin 0,05’in üzerinde anlamsız olduğu görülmektedir. Araştırma bulgularına göre internete bağlanma yeri değişkeni ile internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş arasında bir farklılaşma olmadığı saptanmıştır.

Tablo 28. İnternet Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluşun İnternette Geçirilen Süre Değişkenine Göre Anova Testi İle İncelenmesi

İnternet Bağımlılığı				
Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	F	p Değeri
Grup arası	15,671	5,224	10,807	,000
Grup içi	188,518	,483	-	-
Psikolojik İyi Oluş				
Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	F	p Değeri
Grup arası	1,260	,420	1,474	,221
Grup içi	111,199	,285	-	-

Tablo 28’de katılımcılarda internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş internette geçirilen süre değişkeni açısından incelendiğinde internet bağımlılığı p değerinin 0,05’in altında anlamlı olduğu ve psikolojik iyi oluş p değerinin 0,05’in üzerinde anlamsız olduğu görülmektedir. Araştırma bulgularına göre internette geçirilen süre değişkeni ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılaşma

olduğu tespit edilmiştir. Psikolojik iyi oluş ile internette geçirilen süre değişkeni arasında ise herhangi bir farklılaşma saptanmamıştır.

Tablo 29. İnternet Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluşun İnternetin Hangi Amaçla Kullanıldığı Değişkenine Göre Anova Testi İle İncelenmesi

İnternet Bağımlılığı				
Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	F	p Değeri
Grup arası	10,160	,847	1,663	,073
Grup içi	194,029	,509	-	-
Psikolojik İyi Oluş				
Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	F	p Değeri
Grup arası	5,538	,462	1,645	,077
Grup içi	106,921	,281	-	-

Tablo 29’de katılımcılarda internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş internetin hangi amaçla kullanıldığı değişkenine göre incelendiğinde p değerlerinin 0,05’in üzerinde anlamsız olduğu görülmektedir. Araştırma bulgularına göre internetin hangi amaçla kullanıldığı değişkeni ve internet bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş arasında farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir.

4. TARTIŞMA

İnternet teknolojisinin kullanımının giderek çoğalması ve buna bağlı olarak meydana gelen olumsuz etkilerinden dolayı internet bağımlılığı son yıllarda çalışma konuları içerisinde tercih edilen önemli başlıklardan birisini haline gelmiştir. Hem gençlerde hem de yetişkinlerde internet bağımlılığı gittikçe büyük bir sorun teşkil etmektedir ve bu durumunda ilerleyen zamanlarda davranış bozuklukları listelerinde yer edineceği tahmin edilmektedir (Büyükgebiz, 2018: 91). Literatür incelendiğinde, internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş değişkenlerini içeren araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu nedenle bunlara benzer yapılmış olan araştırmalar üzerinden değerlendirme yapılmıştır.

Solmaz (2019: 6)’ın Gaziantep ilinde farklı üniversitelerde eğitim gören öğrenciler üzerinde gerçekleştirmiş olduğu araştırmada internet bağımlılığının psikolojik iyi oluşla olan ilişkisi incelenmiştir. Araştırmada Diener, Scollon ve Lucas (2009) tarafından geliştirilmiş psikolojik iyi oluş ölçeği, Ögel ve arkadaşları (2015) tarafından geliştirilmiş internet bağımlılık formu kullanılmıştır. Çalışma sonucunda psikolojik iyi oluş düzeyi ve internet bağımlılığı arasında negatif yönlü ilişkinin

olduğu saptanmıştır. Solmaz (2019) çalışmada demografik olarak sadece cinsiyet değişkeni ile internet bağımlılığı psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye bakmıştır. Bu çalışmada ise internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluşun cinsiyet değişkeni ile ilişkisinin yanı sıra gelir, yaş, eğitim durumu, internet kullanım amacı, internet kullanım süresi, gelecek beklentisi, eğitim görülen fakülte, meslek yüksekokul, yüksekokul, enstitü ve internete bağlanılan yer değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı da araştırılmıştır. Çardak (2013: 134) tarafından yürütülen çalışmada internet bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Örneklemi 479 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Sonuçlara göre psikolojik iyi oluşun internet bağımlılığından olumsuz etkilendiği anlaşılmıştır. Koçyiğit (2019: 32)'in çalışmasında internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenlerinin aracı rol üstlenip üstlenmediği araştırılmıştır. Araştırmanın örneklemini İstanbul'da eğitim görmekte olan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışmadan elde edilen sonuca göre internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş arasında istatistiki olarak anlamlı ve negatif yönlü ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak internet bağımlılığının psikolojik iyi oluşu olumsuz yönde etkilediği çıkarımı yapılabilmektedir. Yapılmış olan bu çalışmalardan elde edilen bilgiler doğrultusunda H1 (İnternet bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş düzeyi arasında ilişki vardır.) hipotezinin desteklendiği görülmektedir. Bu çalışmada H1 hipotezi kabul edilmiştir.

Araştırmanın bulgularına göre üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş düzeylerinde ortalama gelir düzeyi, cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre bir farklılaşmanın olmadığı sonucu saptanmıştır. Sandıkçı (2014: 10) tarafından yürütülmüş olan çalışmada üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini sosyodemografik değişkenlerin ne ölçüde yordadığını incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini İstanbul'da çeşitli üniversitelerde eğitim görmekte olan 227 kadın ve 82 erkek öğrenci olmak üzere 309 kişiden oluşmaktadır. Çalışma sonucu incelendiğinde araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyinin yaş, gelir değişkeni bakımından istatistiki açıdan değişmediği ve anlamlı bir farklılık bulunmadığı ortaya konmuştur. Bir başka çalışma gençlerin internet bağımlılığı ile öznel iyi oluş düzeyleri ve sosyal destek algıları arasındaki ilişkinin araştırılmasına yönelik İstanbul Zaim Üniversitesi öğrencilerinde gerçekleştirilmiştir.

Çalışmanın sonucunda belirtilen değişkenler arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Sosyodemografik değişkenlerle ilişkisi incelendiğinde ise internet bağımlılığının cinsiyet ve gelir değişkenine göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır (Aydoğan, 2020: 87). Söner ve Yılmaz (2018: 36) tarafından gerçekleştirilen çalışmada psikolojik iyi oluş ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiştir. Örneklemi Adıyaman'da çeşitli okullarda eğitim gören lise öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışma bulgularına göre cinsiyet ve yaş değişkeni ile psikolojik iyi oluş arasında bir farklılık bulunmamıştır. Bu çalışma sonuçları doğrultusunda elde edilen bilgilerin cinsiyet, yaş ve gelir değişkenleri açısından internet bağımlılığı psikolojik iyi oluş düzeyinin farklılaşmadığı bulgularını desteklediği görülmektedir.

Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin internet kullanım amacı değişkenine göre internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında bir farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiştir. Yılmaz (2013: 6)'ın gerçekleştirmiş olduğu çalışmada üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarını çeşitli demografik değişkenler ve problemlerle internet kullanımı bakımından incelemiştir. Çalışmanın örneklemi Anadolu Üniversitesi'nde eğitim görmekte olan 1927 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda interneti problemlerle kullanan bireylerin psikolojik iyi oluşlarının düşük düzeyde olduğu saptanmıştır. Ayrıca internet kullanım amacına göre üniversite öğrencilerinin problemlerle internet kullanımı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Taş (2018: 36) tarafından yapılan çalışmada internet bağımlılığı ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma örneklemi ise İstanbul'da çeşitli liselerde eğitim gören 167 kadın ve 254 erkek olmak üzere toplamda 421 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışma sonucunda internet kullanım amacına göre psikolojik belirtilerde bir farklılaşma olmadığı görülmüştür. Dolayısıyla yapılmış olan araştırmalar çerçevesinde elde edilen sonuçlar internetin hangi amaçla kullanıldığı değişkenine göre internet bağımlılığı psikolojik iyi oluş düzeyinin farklılaşmadığı bulgusunu desteklediği görülmektedir. Araştırma bulgularına göre internet bağımlılığı ile gelecek beklentisi arasında bir farklılaşma tespit edilmemiştir. Psikolojik iyi oluş ile gelecek beklentisi arasında ise anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır.

Araştırma bulgularına göre eğitim durumu değişkeni ile internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş arasında farklılık olduğu saptanmıştır. Kumcağız ve Gündüz (2016: 151) tarafından yapılmış olan çalışma eğitim fakültesi öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve akıllı telefon bağımlılıkları ile aralarındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Örneklemini On Dokuz Mayıs Üniversitesi'nde eğitim gören 408 öğrenci oluşturmaktadır. Sınıf düzeylerine göre yapılmış olan çalışmada üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluş ile sınıf değişkeni arasında bir fark olduğu bulunmuştur. Bunun yanı sıra öğrencilerin akıllı telefon bağımlılıkları ile sınıf düzeyi arasında ise yine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Fakülte değişkeni ile internet bağımlılığı arasında bir fark tespit edilmemiş ancak psikolojik iyi oluş ile fakülte değişkeni arasında bir farklılaşma olduğu saptanmıştır. Bu çerçevede araştırma sonucunda internet bağımlılığının eğitim görülen fakülte, meslek yüksekokul, yüksekokul, enstitü değişkeni açısından farklılaşmadığı bulgusunu ve psikolojik iyi oluşun da eğitim görülen fakülte, meslek yüksekokul, yüksekokul, enstitü değişkeni açısından farklılaştığı bulgusunu desteklediği görülmektedir.

İnternete bağlanma yeri değişkeni ile internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş arasında yapılan analiz neticesinde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Balcı ve Gülnar (2009: 18)'in üniversite öğrencileri üzerinde internet bağımlılığı ve bağımlı profillerini incelediği çalışması sonucunda internet bağımlılığı ve internete bağlanma yeri arasında bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgu doğrultusunda internet bağımlılığı düzeyinin internete bağlanma yeri değişkenine göre farklılaşmadığı bulgusunun desteklendiği tespit edilmiştir.

İnternette geçirilen süre ile internet bağımlılığı arasında çalışma bulgularına göre bir farklılaşma olduğu görülmektedir. Sevilmiş (2019: 43)'in yapmış olduğu çalışmaya göre de üniversite öğrencilerinin internette geçirdikleri süre değişkeni ve internet bağımlılığı düzeyi arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Bu da internette geçirilen süre değişkeni açısından internet bağımlılığı düzeyinin farklılaştığı bulgusunu desteklemektedir. Psikolojik iyi oluş ile internette geçirilen süre arasında ise herhangi bir farklılık olmamıştır. Güler (2019: 53)'in yapmış olduğu çalışmada internette geçirilen süre ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı farklılığın olmadığı saptanmıştır. Dolayısıyla araştırma internette geçirilen süre değişkeni açısından psikolojik iyi oluş düzeyinin farklılaşmadığı bulgusunu desteklemektedir.

SONUÇ

Günümüzde internet kullanımı giderek neredeyse bütün alanlarda etkisini göstermekte ve internete erişim gün geçtikçe daha geniş bir alana yayılmaktadır. İnternete ulaşımın hızlı, kolay ve ucuz olması geniş bir alana yayılmasının önemli nedenlerinden biri olarak karşımıza çıkabilmektedir. İnternet teknolojisi özellikle gençler tarafından kullanılmakta olup, gençlerin hayat amaçlarını ve anlamlarını belirledikleri eğitim sürecinde internet bağımlılığının büyük bir risk faktörü olduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla bu çalışmada üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş ilişkisinin ne yönde olduğu açığa çıkarılmak istenmiştir. Ayrıca alt amaç olarak demografik değişkenlere göre internet bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş arasında farklılık olup olmadığını tespit etmektir. Araştırmada nicel araştırma yöntemi veri toplama aracı olarak anket formu kullanılmıştır. Veriler kolayda örneklem yöntemi ile toplanmıştır. Verilerin analizleri için SPSS 22.0 Programı kullanılmıştır. İnternet bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş ölçeği arasındaki ilişkinin ne yönde olduğunun belirlenebilmesi için korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın değişkenleri ile internet bağımlılığı psikolojik iyi oluş düzeyi arasında farklılık olup olmadığını saptamak amacıyla bağımsız örneklem t testi ile tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır.

Bu araştırma neticesinde elde edilen psikolojik iyi oluş ile internet bağımlılığı arasında negatif yönlü bir ilişkinin olması ve bu sonucu da destekleyen çalışmalardan yola çıkılacak olursa psikolojik iyi oluşu düşük olan bireylerin internet kullanım alışkanlıklarının daha fazla olduğu söylenebilir. Buna ilave olarak çalışma internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluşun cinsiyet, yaş, gelir, internet bağlanma yeri ve internetin hangi amaçla kullanıldığı değişkenlerini yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Gelecek beklentisi ve eğitim görülen fakülte, meslek yüksekokul, yüksekokul, enstitü değişkenlerine göre internet bağımlılığı düzeyinin farklılaşmadığı, psikolojik iyi oluş düzeyinin farklılaştığı saptanmıştır. Son olarak ise internet bağımlılığının internette geçirilen süre değişkenine göre farklılaştığı ancak psikolojik iyi oluş düzeyine göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Araştırma, zaman ve maddi kısıtlardan dolayı 2021-2022 eğitim öğretim yılı güz döneminde Süleyman Demirel Üniversitesi'nde eğitim görmekte olan öğrenciler

üzerinde yapılmıştır. Araştırma, çalışmaya katılan öğrencilerin vermiş oldukları cevaplar ve araştırmanın yapıldığı zaman dilimi ile kısıtlıdır. Dolayısıyla ankete verilen cevaplar bu evrenin özellikleri ile sınırlı olduğu için genellemeler yapılırken bu sınırlamalar dikkate alınmalıdır. Ayrıca araştırmanın bir diğer kısıtı çalışmanın boylamsal değil kesitsel olmasıdır.

Bu araştırmada sadece nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Gelecekte yapılacak olan çalışmalarda nitel ya da karma yöntemler kullanılabilir. Daha sonraki araştırmalar farklı illerde yer alan üniversitelerde eğitim görmekte olan öğrenciler üzerinde yapılabilir ve ülke çapında genelleme yapılabilecek sonuçlar elde edilebilir. Bu çalışma üniversite öğrencileri üzerinde yapılmıştır, buna ilave olarak sağlık sektörü ya da kamu kuruluşları üzerinde uygulanarak farklı örneklem grupları ile araştırma yapılabilir. Ayrıca akademik personellere uygulanarak internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş ilişkisi incelenebilir. Literatürde bireylerin internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri betimsel olarak ele alınmıştır. Bu değişkenler arasındaki ilişki deneysel çalışmalarla desteklenebilir.

Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı konusunda farkındalık kazanması için üniversitelerde bağımlılık merkezleri kurulabilir ve bilgilendirici eğitimler verilebilir. Aynı zamanda öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarını artırabilmek, yaşamlarını planladıkları süreç içerisindeyken hayatlarındaki hedef ve anlamı bulmalarına yardımcı olmak için farkındalık oluşturacak ve bilinçlendirecek kariyer planlama eğitimleri verilmesi sağlanabilir.

KAYNAKÇA

- Akın, A., Usta, F., Turan, M. E., Arıcı, N., Uysal R., Çitemel N. & Taş İ. (2015). *Psikolojide Güncel Kavramlar-I (Pozitif Psikoloji)*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Akıncı, A. G. & Şanver, M. (2019). “Gençlerde İnternet Bağımlılığı”. In *8th Eurasian Conference on Language and Social Sciences*, 292.
- Aksoy, A. (2010). *Diğer bağımlılıklar: Kumar Bağımlılığı*. İstanbul: Yeniden Yayınları.
- Alparslan, A. M., Yastioğlu, S. & Taş, M. A. (2019). *Mutlu Eden Yöneticiler (Pozitif Psikoloji Bağlamında Araştırmalar ve Öneriler)*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Altunışık, R., Coşkun, R., Bayraktaroğlu, S. & Yıldırım, E. (2004). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*. Sakarya: Sakarya Kitabevi.
- Anlı, G. (2011). “Kendini Sabotaj ile Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi”. *Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi*, Sakarya.
- Antalyalı, Ö. L. & Alparslan, A. M. (2021). *Jamovi Uygulamalı İstatistik Analizleri*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Arıcak, T. (2015). *Siber Alemin Avatar Çocukları (İnternet ve Gençlik İlişisinin Bugünü ve Geleceği)*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Arık, N. & Seyhan, B. (2016). “Üniversite Öğrencilerinin Kariyer Planlamasında Teknoloji Bilgisi ve Gelecek Beklentilerinin Rolü”. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(7), 2218-2231.
- Arısoy, Ö. (2009). “İnternet Bağımlılığı Ve Tedavisi”. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1, 55- 67.
- Arslan Cansever, B. (2009). “Ergenlerin Toplumsallaşmasında İnternetin Etkilerine İlişkin Öğretmen Görüşleri”. *Ege Eğitim Dergisi*, (10)1: 137-160.
- Aydoğan, S. S. (2020). “Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Sosyal Destek ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkinin Araştırılması”. *Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul.
- Bahar, H. & Meral, D. (2016). “Ortaöğretim Öğrencilerinde Problemlı İnternet Kullanımının Yalnızlık ve Psikolojik İyi Oluş ile İlişisinin İncelenmesi”. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(2), 1117-1134.
- Balcı, Ş. & Gülnar, B. (2009). “Üniversite Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığı ve İnternet Bağımlılarının Profili”. *Selçuk İletişim*, 6(1), 5-22.

- Baltaş, A. (2021). *Hayatın Hakkını Vermek (Sağlıklı, Uzun ve Mutlu Yaşamak)*. İstanbul: Doğan Kitap.
- Bayraktutan, F. (2005). "Aile İçi İlişkiler Açısından İnternet Kullanımı". *İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul.
- Bayzan, Ş. & Özbilen, A. (2012). "Dünyada İnternetin Güvenli Kullanımına Yönelik Uygulama Örnekleri ve Türkiye'de Bilinçlendirme Faaliyetlerinin İncelenmesi ve Türkiye İçin Öneriler". *e-Journal of New World Sciences Academy*, 7(2), 522-531.
- Bearde, K. W. & Wolf, E. M. (2001). "Modification in the Proposed Diagnostic Criteria for Internet Addiction". *CyberPsychology & Behavior*, 4(3), 377–383.
- Berzonsky, M. D. & Cieciuch, J. (2016). "Mediational Role of Identity Commitment in Relationships Between Identity Processing Style and Psychological Well-Being". *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 145–162.
- Bülbül, Ş. & Giray, S. (2011). "Sosyodemografik Özellikler İle Mutluluk Algısı Arasındaki İlişki Yapısının Analizi". *Ege Akademik Bakış Dergisi*, 11, 113-123.
- Büyükgebiz Koca, E. & Tunca, M. Z. (2020). "İnternet ve Sosyal Medya Bağımlılığının Öğrenciler Üzerindeki Etkilerine Dair Bir Araştırma". *Alanya Akademik Bakış Dergisi*, 4(1), 77-103.
- Büyükgebiz, E. (2018). "Sosyal Medya Bağımlılığının Öğrencilerin Performanslarına Etkileri Üzerine Bir Araştırma". *Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi*, Isparta.
- Campbell, W. G. (2003). "Addiction: A Disease of Volition Caused by Cognitive Impairment", *The Canadian Journal of Psychiatry*, 48(10), 669-674.
- Caplan, S. E. (2002). "Problematic Internet Use and Psychosocial Well-Being: Development of A Theory Based Cognitive Behavioural Measurement Instrument". *Computers in Human Behavior*, 18, 553–575.
- Caplan, S. E. (2003). "Preference For Online Social Interaction: A Theory of Problematic Internet Use and Psychosocial Well-being". *Communication Research*, 30(6), 625-648.
- Carruthers, C. P. & Hood, C. D. (2004). "The Power of Positive: Leisure and Wellbeing". *Therapeutic Recreation Journal*, 38(2), 225- 245.
- Ciarrochi, J., Heaven, P. C. L. & Davies, F. (2007). "The Impact of Hope, Self-Esteem and Attributional Style on Adolescents School Grades and Emotional Well-Being: A Longitudinal Study". *Journal of Research in Personality*, 41(6), 1161-1178.

- Colwell, J. & Kato, M. (2003). "Investigation of The Relationship Between Social Isolation, Selfesteem, Aggression and Computer Game Play in Japanese Adolescents". *Asian Journal of Social Psychology*, 6(2), 149-58.
- Conoley, C. W. & Conoley, J. C. (2017). *Pozitif Psikoloji ve Aile Terapisi*. (Sarı T., Çolak T. S., Tunç E., Kaynak Ü. ve Aydın F. T., Çev.). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Courtwright, D. T. (2021). *Bağımlılık Çağı*. İstanbul: Albaraka Yayınları.
- Çakır, R. & Oktay, S. (2013). "Bilgi Toplumu Olma Yolunda Öğretmenlerin Teknoloji Kullanımları". *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30, 35-54.
- Çardak, M. (2013). "Psychological Well-Being and Internet Addiction Among University Students". *Turkish Online J Educ Technol*. 12(13), 134-141.
- Davis, C., Curtis, C., Levitan, R. D., Carter, J. C., Caplan, A. S. & Kennedy, J. L. (2011). "Evidence That Food Addiction is Valid Phenotype of Obesity". *Appetite*, 57(3), 711-717.
- Davis, R. A. (2001). "A Cognitive-Behavioral Model of Pathological Internet Use". *Computers in Human Behavior*, 17, 187-195.
- Demirci, M. (2016). "Üniversite Öğrencilerinde Madde Bağımlılığı ve İntihar İlişkisi". *İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul.
- Demirtaş, S. (2016). "Okul yöneticilerinin Psikolojik İyi Olma ve Örgütsel Vatandaşlık Davranışları Arasındaki İlişki". *Mevlana Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi*, Konya.
- Derin, S. (2013). "Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Öznel İyi Oluş". *Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi*, Ankara.
- Diener, E. & Ryan, K. (2009). "Subjective Well-Being: A General Overview". *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406.
- Diener, E., Napa Scollon, C. & Lucas, R. E. (2003). "The Evolving Concept of Subjective Well-Being: The Multifaceted Nature of Happiness". *Advances in Cell Aging and Gerontology*, 187-219.
- Dikme, E. (2014). "Meslek Lisesi Öğrencilerinin İnternet Bağımlılıklarının Çeşitli Değişkenler Bağlamında İncelenmesi". *Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul.
- Doğan, T. (2013). "Beş Faktör Kişilik Özellikleri ve Öznel İyi Oluş". *Doğuş Üniversitesi Dergisi*. 14(1), 56-64.

- Ekici, A. (2002). "Aziz Antonius'un Baştan Çıkarılması: Bir Kötü Alışkanlık Olarak İnternet". *Cogito Dergisi*, 30, 227-235.
- Ercan, İ. & Kan, İ. (2004). "Ölçeklerde Güvenirlik ve Geçerlik". *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 30(3), 211-216.
- Eryılmaz, A. & Ercan, L. (2010). "Öznel İyi Oluş İle Algılanan Kontrol Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". *İlköğretim Online*, 9(3), 952-959.
- Eşsizoglu, A., Yenilmez, Ç., Güleç, G. & Yazıcıoğlu, Y. (2018). *Aile Yapısı ve İlişkileri*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Gediksiz, E. (2013). "Alçakgönüllülük İle Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi". *Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi*, Sakarya.
- Gonzalez, N. A. (2002). "Internet Addiction Disorder and Its Relation To Impulse Control". *Unpublished Master's Thesis. Texas A&M University – Kingsville*.
- Göcen, G. (2012). "Şükür Ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki Üzerine Bir Alan Araştırması". *Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi*, Ankara.
- Göçet Tekin, E. (2014). "Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma, Duygusal Zeka ve Sosyal İyi Olma Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi". *Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi*, Sakarya.
- Göka, E. (2017). *İnternet ve Psikolojimiz*. İstanbul: Kapı Yayınları.
- Güler, M. (2019). "Üniversite Öğrencilerinde Siber Zorbalık ve Psikolojik İyi Oluşun İncelenmesi". *Binalı Yıldırım Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi*, Erzincan.
- Güleri, M. (1998). "Üniversiteli ve İşçi Gençliğin Gelecek Beklentileri ve Kötümserlik-İyimserlik Düzeyleri". *Kriz Dergisi*, 6(1), 55-65.
- Günay O., Öztürk, A., Alparslan, E. E. & Sevinç N. (2018). "Internet Addiction And Depression Levels in Erciyes University Students". *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 31, 79-88.
- Günüç, S. & Kayri, M. (2010). "Türkiye'de İnternet Bağımlılık Profili Ve İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik-Güvenirlik Çalışması". *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39, 220-232.
- Günüç, S. (2009). "İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Bazı Demografik Değişkenler İle İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi". *Yüzüncüyıl Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi*, Van.
- Gürbüz, S. & Şahin, F. (2017). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

- Güvenir, H. A. (2005). "İnternetin Tarihi ve Türkiye". *Dergi Bilkent*, 4, 8-9.
- Haidt, J. (2019). *Mutluluk Varsayımı (Modern Gerçekliği Kadim Bilgelikte Bulmak)*. İstanbul: Hil Yayın.
- Hatun, O. & Erden, S. (2015). "İnternet Bağımlılığı İle Başa Çıkmada Bilişsel Davranışçı Yaklaşımın Kullanılması: Bir Olgu Sunumu". *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 2(1), 53-83.
- Hefferon, K. & Boniwell, I. (2014). *Pozitif Psikoloji Kuram, Araştırma ve Uygulamalar (Doğan, T., Çev.)*. İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Hofer, J., Busch, H. & Kiessling, F. (2008). "Individual Pathways to Life Satisfaction: The Significance of Traits and Motives". *Journal of Happiness Studies*, 9(4), 503–520.
- Işık, U. (2007). "İnternet Kullanımının Etkileri ve İnternet Bağımlılığı". *Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi*, Konya.
- İmamoğlu, E. O. (2004). "Self-Constual Correlates of Well-Being". (Yayımlanmamış bir çalışmadır.).
- İnan, A. (2010). "İlköğretimde II. Kademe ve Ortaöğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı". *Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi*, Erzurum.
- Kaiser, H. F. (1974). "An Index of Factorial Simplicity". *Psychometrika*, 39(1), 31-36.
- Kalaycı, Ş. (2006). *SPSS Uygulamaları Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri*. Ankara: Asil Yayınları.
- Kalkan, M. & Kaygusuz, C. (2013). *İnternet Bağımlılığı Sorunlar ve Çözümler*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Kang, S. M., Shaver, P. R., Sue, S., Min, K. H. & Jing, H. (2003). "Culture-Specific Patterns in The Prediction of Life Satisfaction: Roles of Emotion, Relationship Quality, and Self-Esteem". *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(12), 1596–1608.
- Karaca, M. (2007). "Aileyi Tehdit Eden Yeni Bir Tehlike: Sanal İlişkiler". *Humanities Sciences*, 2(3), 131-143.
- Karagöz, Ş., (2018). "Presenteeismin Tükenmişlik Düzeyleri Üzerindeki Etkisini İrdelemeye Yönelik Bir Alan Araştırması". *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi*, Burdur.
- Karlı, N. (2009). "Gençlerde İnternet Bağımlılığı ve Dindarlık İlişkisi". *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 46, 225-260.

- Kaya, A., Balay, R. & Göçen, A. (2012). “Öğretmenlerin Alternatif Ölçme ve Değerlendirme Tekniklerine İlişin Bilme, Uygulama ve Eğitim İhtiyacı Düzeyleri”. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 9(2), 1229-1259.
- Kerimov, E. (2016). “Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Düzeyleri İle Din Algıları Üzerine Bir Araştırma”. *On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi*, Samsun.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D. & Ryff, C. D. (2002). “Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions”. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022.
- Kim S. & Kim R. (2014), “A Study of Internet Addiction: Status, Causes, and Remedies Focusing on The Alienation Factor”. *International Journal of Human Ecology*, 3(1), 1-19.
- Koçyiğit, F. (2019). “Teknoloji Bağımlılığının Psikolojik İyi Oluş İle İlişkisinde Farkındalık Ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Değişkenlerinin Aracı Rolünün İncelenmesi”. *Medipol Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul.
- Köklü, N., Büyüköztürk, Ş. ve Çokluk Bökeoğlu, Ö. (2007). *Sosyal Bilimler İçin İstatistik*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Kul, S. (2014). "İstatistik Sonuçlarının Yorumu: P Değeri ve Güven Aralığı Nedir?". *Plevra Bülteni*, 8(1), 11-13.
- Kumcağız, H. & Gündüz, Y. (2016). "Relationship Between psychological Well-Being and Smartphone Addiction of University Student". *International Journal of Higher Education*, 5(4), 144-156.
- Kümbül Güler, B. & Emeç, H. (2006). “Yaşam Memnuniyeti ve Akademik Başarıda İyimserlik Etkisi”. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 21(2), 129-149.
- Levinsohn P. M, Redner J. E. & Seeley J. R. (1991). “The Relationship Between Life Satisfaction and Psychosocial Variables: New Perspectives. Subjective Wellbeing: An Interdisciplinary Perspective”, *Oxford Pergamon Press*, 141-169.
- Martire, L. M., Stephens, M. A. P. & Townsend, A. L. (2000). “Centrality of Women’s Multiple Roles: Beneficial and Detrimental Consequences for Psychological Well-Being”. *Psychology and Aging*, 15(1), 148–156.
- Mechanic, D. & Bradburn, N. M. (1969). “The Structure of Psychological Well-Being”. *American Sociological Review*, 35(5), 948-949.
- Myers, D. G. & Diener, E. (1995). “Who Is Happy? Psychological Science”, 6(1), 10–19.

- Nachmias, R., Mioduser, D. & Shemla, A. (2001), "Information and Communication Technologies Usage by Students in An Israeli High School: Equity, Gender, and Inside/Outside School Learning Issues". *Educational Information Technologies*, 6(1), 43-53.
- O'Reilly, M. (1996). "Internet Addiction: A New Disorder Enters The Medical Lexicon". *CMAJ*, 154(12), 1882-1883.
- Oskay Yurttaş, G. (2013). "İnternet Kullanım Alışkanlıkları Açısından İlköğretim 5.-6.-7.-8. Sınıf Öğrencilerinin Durumu – İnternet Kullanımı İle İlgili Ailelerin Değerlendirilmeleri". *Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi*, Ankara.
- Ögel, K. (2017). *İnternet Bağımlılığı*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Ögel, K., Karali, A., Tamar, D. & Çakmak, D. (1998). *Alkol Ve Madde El Kitabı*. Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi.
- Özbek, H. & Keskin, S. (2007). "Standart Sapma mı Yoksa Standart Hata mı?". *Van Tıp Dergisi*, 14(2), 64-67.
- Özcan, S., Taş, H.Y. & Çetin, Y. (2013). "Sigara İle Mücadelede Toplumsal Bilinç". *Emek ve Toplum*, 2(4), 152-175.
- Özçağlayan, M. (1998). *Yeni İletişim Teknolojileri ve Değişim*. İstanbul: Alfa Basım ve Dağıtım.
- Özer, A. (2007). "Normallik Testlerinin Karşılaştırılması". *Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi*, Ankara.
- Öztürk Ö., Odabaşoğlu G., Eraslan D., Genç Y. & Kalyoncu, Ö. A. (2007). "İnternet Bağımlılığı: Kliniği ve Tedavisi". *Bağımlılık Dergisi*, 8(1), 36-41.
- Papacharissi, Z. & Rubin, A. M. (2000). "Predictors of Internet Use". *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 44(2), 175-196.
- Polatçı, S. (2011). "Psikolojik Sermayenin Performans Üzerindeki Etkisinde İş Aile Yayılımı ve Psikolojik İyi Oluşun Rolü". *Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi*, Kayseri.
- Psikiyatri, (2022). <http://www.psikiyatri.net/hipomani-nedir/>, (Erişim Tarihi: 03.01.2022).
- Reisoğlu, S. (2014). "Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarını Yordamada Beş Faktör Kişilik Özellikleri, Mizah Tarzları ve Duygusal Zekânın Rolü". *Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi*, Trabzon.

- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). "On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being". *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141–166.
- Ryff, C. D. & Keyes, C. L. M. (1995). "The Structure of Psychological Well-Being Revisited". *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- Ryff, C. D. (1989). "Happiness is Everything, or Is It? Explorations on The Meaning of Psychological Well-Being". *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Ryff, C. D. (1995). "Psychological Well-Being in Adult Life". *Current Directions in Psychological Science*, 4, 99-104.
- Sandıkçı, M. (2014). "Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeyleri İle İlişkili Değişkenlerin İncelenmesi". *Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul.
- Saygılı, M., Onay, Ö. A. & Ayhan, M. (2017). "Kişilik Özellikleri Bağlamında Yaşam Memnuniyeti Üzerine Bir Araştırma". *Ekonomi ve Felsefe Dergisi*, 5(2), 61-72.
- Sevilmiş, R. (2019). "Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Depresyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". *Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul.
- Sezer, F. (2013). "Psikolojik İyi Olma Durumu Üzerine Etkili Faktörler". *Education Sciences*, 8(4), 489-504.
- Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazoritz, M., Gold, M. S. & Stein, D. J. (2003). "Problematic Internet Use: Proposed Classification and Diagnostic Criteria". *Depression and Anxiety*, 17(4), 207–216.
- Solmaz, A. (2019). "Psikolojik İyi Oluş ve Manevi Yönelimin Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Düzeyi Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi". *Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi*, Gaziantep.
- Soydan, Z. M. (2015). "Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ile Depresyon ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki". *Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul.
- Söner, O. & Yılmaz, O. (2018). "Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı Ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişki". *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(13), 59-76.
- Suler, J. R. (1999). "To Get What You Need: Healthy and Pathological Internet Use". *CyberPsychology & Behavior*, 2(5), 385–393.

- Tahiroğlu, A. Y., Çelik, G, Bahalı, K. & Avcı, A. (2010). “Medyanın Çocuk ve Gençler Üzerine Olumsuz Etkileri; Şiddet Eğilimi ve İnternet Bağımlılığı.” *New Symposium Journal*, 48(1).
- Tarhan, N. & Nurmedov, S. (2013). *Bağımlılık*. İstanbul: Kültür Bakanlığı Yayıncılık.
- Tarhan, N. (2016). *10 Adımda Pozitif Psikoloji (Çoklu Zeka Uygulamalarına Pozitif Bakış)*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Taş, İ. (2018). “Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ve Psikolojik Belirtilerin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi”. *Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 31-41.
- Taşlıyan, M., Bıyıkbeyi, T. & Demirbanka, M. (2017). “Teknoloji Kabul Düzeyi İle Kariyer Planlaması Arasındaki İlişki: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Uygulama”. *Disciplines: Business Administration, Economy, Econometrics, Finance, Labour Economics, Political Science, Public Administration, International Relations*, 3(4), 415-426.
- TBölükbaş, K. (2003). “İnternet Kafeler ve İnternet Bağımlılığı Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma: Diyarbakır Örneği”. *Dicle Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi*, Diyarbakır.
- Tetik, B. (2015). “İnternet Bağımlılığı ile Dikkat Süreçleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. *İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul.
- Turgut, A. (2017). “İlk Yetişkinlerde Dua Tutumları-Psikolojik İyi Olma İlişkisi”. *Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi*, Isparta.
- TÜİK. (2020). <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Yasam-Memnuniyeti-Arastirmasi-2020-37209>, (Erişim Tarihi: 16.05.21).
- Türkçe Bilgi. (2022). <https://www.turkcebilgi.com/dsm-iv>, (Erişim Tarihi: 03.01.2022).
- Tütüncü, M. (2012). “Yönetici ve Çalışanların Psikolojik İyi Olma ve Stres Düzeyleri Açısından Karşılaştırılması”. *Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul.
- Uğuz, F. & Savaş Çilli, A. (2006). “Obsesif Kompulsif Bozukluğun Eksen I ve Eksen Bozuklukları İle Birlikteliği”. *Türkiye'de Psikiyatri Derg.*, 8(1), 1-5.
- Usta, S. (2017). “Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Duygusal Zeka Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. *Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul.

- Uz Baş, A., Öz Soysal, S. & Aysan, F. (2016). “Üniversite Öğrencilerinde Problemlİ İnternet Kullanımının Psikolojik İyi Oluş ve Sosyal Destek İle İlişkisi”. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 1035-1046.
- Vardar, E. (2012). “Egzersiz Bağımlılığı”. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 21(3), 163-173.
- Whang, L. S. M., Lee, S. & Chang, G. (2003). “Internet Over-Users Psychological Profiles: A Behavior Sampling Analysis on Internet Addiction”. *CyberPsychology & Behavior*, 6(2), 143–150.
- Wikipedia. (2022). <https://en.wikipedia.org/wiki/BITNET>, (Erişim Tarihi: 03.01.2022).
- Yalçın, C. (2003). “Sosyolojik Bir Bakış Açışıyla İnternet”. *Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 27(1), 77-89.
- Yaşar, M. (2014). “İstatistiğe Yönelik Tutum Ölçeği: Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması”. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Sayı:36, 59-75.
- Yaygır, C. (2018). "Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Depresyon ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". *İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul.
- Yeşilay. 2021. <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/madde-bagimliliği>, (Erişim tarihi: 26.08.2021).
- Yılmaz, E., şahin, Y. L., Haseski, H. İ. & Erol, O. (2014). “Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi: Balıkesir İli Örneği”. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 133-144.
- Yılmaz, M. F. (2013). “Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşlarının Problemlİ İnternet Kullanımı ve Bazı Demografik Değişkenler Açışından İncelenmesi”. *Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi*, Eskişehir.
- Young, K. S. & Rodgers R. (1998), “The Relationship Between Depression and Internet Addiction”. *CyberPsychology & Behavior*, 1(1), 25-28.
- Young, K. S. (1996), “Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder”. *Published in CyberPsychology and Behavior*, 1(3), 237-244.
- Yörüköğlü, F. (2020). “Üniversite Öğrencilerinin Bölüm ve Program Seçimlerini Etkileyen Faktörler ve Sosyal Medya Kullanım Davranışı İlişkisi; Karabük Üniversitesi Örneği”. *Karabük Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi*, Karabük.

EKLER

Ek 1. Uygulama Anketi

İTERNET BAĞIMLILIĞI VE PSİKOLOJİK İYİ OLMA ANKETİ

Bu araştırma, üniversite öğrencileri üzerine yoğunlaşarak internet bağımlılığının incelenmesi ve bu durumla psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin ne yönde olduğunun anlaşılmasını hedeflemektedir. Çalışmanın örneklemini ise Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencileri oluşturmakta ve bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Bu çalışma Doç. Dr. Pınar GÖKTAŞ danışmanlığında yüksek lisans öğrencisi Funda ÖZTÜRK tarafından tez çalışması kapsamında yürütülmektedir. Anketlerden elde edilecek bilgiler kesinlikle gizli tutulacaktır. Vereceğiniz cevaplar ne kadar objektif olursa araştırma sonucu da o ölçüde doğru olacaktır. Sizden araştırma için ortalama 5-6 dakika sürecek formları eksiksiz şekilde doldurmanız beklenmektedir. Lütfen anket genelinde görüşünüze en uygun olan seçeneği işaretleyiniz. Araştırmaya yapacağınız katkılardan dolayı şimdiden teşekkür ederiz.

I.BÖLÜM: İTERNET BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki her bir maddeyi okuyarak, bu madde sizin için her zaman doğru ise “ Tamamen Katılıyorum ”, genelde doğru ise “ Katılıyorum ”, emin değilseniz “ Kararsızım ”, genelde doğru değilse “ Katılmıyorum ”, hiçbir zaman doğru değilse “ Kesinlikle Katılmıyorum ” şeklinde işaretleme yapmanız rica olunur.	Tamamen Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
1.İnternet kullanmadığım zaman kendimi gergin/huzursuz hissedirim.					
2.İnternet kullanmak isteyip de kullanmadığım zaman sinirli/öfkeli olurum.					
3.İnternet bağlantısı koparsa ya da yavaşlarsa sinirlenirim/öfkelenirim.					
4.İnternet kullandığım zamanlarda hiç olmadığım kadar mutlu/huzurlu olurum.					
5.Kendimi endişeli ya da sıkıntılı hissettiğim zamanlarda internet kullanmak beni rahatlatır.					
5.Kendimi endişeli ya da sıkıntılı hissettiğim zamanlarda internet kullanmak beni rahatlatır.					
6.Birileri beni internetin başından kaldırırsa sinirlenirim.					
7.Sorunlarımdan kaçmak için internet kullanmaya yönelirim.					
8.İnternete, planladığım zamanda giremezsem sinirlenirim.					
9.Çevremde birileri varken, yalnız kalıp, internete girmeyi isterim.					
10.İnterneti kullanmadığım zamanlarda internete girmek için sabırsızlanırım.					
11.Gittiğim yerlerde internet bağlantısı ararım.					
12.İnternet kullanmamı sınırlamakta ya da kontrol etmekte güçlük çekerim.					
13.Sabah uyandığımda ilk aklıma gelen internete girmek olur.					

14.İnternette her defasında, bir öncekinden daha uzun süre kalmak isterim.					
15.İnternette planladığımdan daha uzun süre kalırım.					
16.İnternet kullanmadığım zamanlarda bile interneti düşünürüm.					
17.İnternette iken acıktığımı, susadığımı hissetmem ya da farkına varmam.					
18.İnternette daha fazla zaman geçirmek için başka planlarımı iptal ederim.					
19.İstediğim zaman internetin başından kalkmam.					
20.Ailem beni çağırrsa dahi internetin başından kalkmam.					
21.İnternet kullanabilmek için uykumdan ödün veririm.					
22.İnternet kullanmamdan dolayı ailemle problemler yaşarım.					
23.Arkadaşlarım beni çağırrsa dahi internetin başından kalkmam.					
24.İnternet kullanmamdan dolayı başka etkinliklere (spor, sinema, kitap okuma vb.) ilgim azalır.					
25.İnternet kullanmamdan dolayı ev/iş/okul sorumluluklarımı yerine getiremem ya da ihmal ederim.					
26.Çevremdekiler internette harcadığım zamandan dolayı şikayet eder.					
27.İnternet kullanmamdan dolayı ailem ile daha az zaman geçiririm.					
28.İnternet kullanmamdan dolayı arkadaşlarım ile daha az zaman geçiririm.					
29.İnternet kullanmamdan dolayı arkadaşlarım ile sorunlar yaşarım.					
30.İnternet ortamında edindiğim arkadaşlıkları gerçek yaşamdaki arkadaşlarıma tercih ederim.					
31.Gerçek yaşamdaki arkadaşlarımla dışarıda görüşmek yerine internette görüşmeyi tercih ederim.					
32.Arkadaşlarımı internetten edinirim.					
33.İnternet benim en iyi arkadaşımdır.					
34.İnternetsiz bir yaşam bana anlamsız/boş gelir.					
35.İnternet kullanmamdan dolayı yüz yüze iletişimde zorluk yaşarım.					

II.BÖLÜM: PSİKOLOJİK İYİ OLMA ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki ifadelerden “olmak istediğiniz” değil, sizi “olduğunuz” gibi anlatan en uygun ifadeyi işaretleyiniz.	Bana Çok Uygun	Bana Uygun	Kararsızım	Bana Uygun Değil	Bana Hiç Uygun Değil
1.İnsanların genel kabullerine uymasa bile kendi düşüncelerime güvenirim.					
2.Hayatı günü gününe yaşar, geleceği çok da düşünmem.					
3.Bazen hayatta yapılması gereken her şeyi yapmışım gibi hissederim.					
4.Genel olarak yaşamımda duruma hakimimdir.					
5.Günlük yaşamın gerekleri, çoğu zaman beni zorlar.					
6.Benim için hayat sürekli bir öğrenme, değişme ve gelişme sürecidir.					
7.Güçlü fikirleri olan insanların etkisi altında kalırım.					
8.Bazı insanlar yaşamda anlamsızca dolanırlar ama ben onlardan değilim.					
9.Yakın ilişkileri sürdürmek benim için hep zor olmuştur.					

10.Yaşam öyküme baktığımda, hayatımın gidişatından memnuniyet duyarım.					
11.Kişiliğimin çoğu yönünü beğenirim.					
12.Kendi hayatımı birçok açıdan değerlendirdiğimde başaramadıklarımı hayal kırıcı bulurum.					
13.Kendimi başkalarının önemli gördüğü değerlere göre değil, kendi önemli gördüklerime göre yargılarımla.					
14.İnsanlarla sıcak ve güvene dayalı ilişkim pek olmadı.					
15.Hayatımda büyük değişiklikler veya gelişmeler kaydetmeye çalışmaktan çoktan vazgeçtim.					
16.Bence insanın kendiyi ve dünyayla ilgili görüşlerini sorgulamasına yol açacak yeni yaşantıları olması önemlidir.					
17.Gündelik yaşamın çeşitli sorumluluklarıyla genellikle oldukça iyi bir şekilde baş ederim.					
18.İnsanlara beni soracak olduğunuzda benim “verici, vaktini diğerleriyle paylaşmaktan kaçınmayan biri” olduğumu söyleyeceklerdir.					

III. BÖLÜM: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1.Cinsiyetiniz?

() Kadın () Erkek

2.Kaç yaşındasınız?

3.Ailenizin aylık geliri? (Ortalama)

() 2800 TL ve altı () 4001 - 6000 TL () 8001 - 10000TL

() 2801 - 4000 TL () 6001 - 8000 TL () 10000+ TL

4.Eğitim gördüğünüz Fakülte/ Meslek Yüksekokul/ Yüksekokul / Enstitünüz?

.....

5.Eğitim Durumunuz:

() Önlisans () Yüksek Lisans

() Lisans () Doktora

6.İnternete genellikle nereden bağlanırsınız?

() Ev () İnternet Kafe () Okul

() Yurt () Diğer:.....

7.İnterneti en çok hangi amaçla kullanırsınız?

() Ödevlerimi yapmak ve/veya () E-postayı kontrol etmek.

araştırma yapmak. () Sanal sohbet etmek.

() Sosyal medyayı (instagram, () Alışveriş yapmak.

facebook, twitter vb.) takip etmek. () Oyun oynamak.

() Müzik dinlemek ve/veya film, () Diğer:.....

video izlemek.

8.İnternette günlük ortalama olarak ne kadar vakit harcarsınız?

() 0-2 saat () 3-5 saat () 6-9 saat () 10 saat ve fazlası

9.Geleceğe ilişkin beklentiniz ne yöndedir?

() Olumlu () Olumsuz

Ek 2. Etik Kurul Onayı



ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı ve Soyadı : Funda ÖZTÜRK

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi : Süleyman Demirel Üniversitesi, İktisadi ve İdari
Bilimler Fakültesi, İşletme Bölümü.

Yüksek Lisans Öğrenimi : Süleyman Demirel Üniversitesi, İnsan Kaynakları
Yönetimi ve Liderlik Tezli Yüksek Lisans Programı.

Yabancı Dil ve Düzeyi

İngilizce (Orta)