

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



İSTANBUL KENT
ÜNİVERSİTESİ

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI,
SOSYAL İZOLASYON, PSİKOLOJİK YARDIM ALMAYA İLİŞKİN
TUTUM VE BENLİK SAYGISI İLİŞKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TUNA BAHAR

Tez Danışmanı: Dr. Öğretim Üyesi EMEL ANER AKTAN

İSTANBUL – 2023

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

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI,
SOSYAL İZOLASYON, PSİKOLOJİK YARDIM ALMAYA İLİŞKİN
TUTUM VE BENLİK SAYGISI İLİŞKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TUNA BAHAR

Tez Danışmanı: Dr. Öğretim Üyesi EMEL ANER AKTAN

İSTANBUL – 2023

KABUL VE ONAY

Tuna Bahar tarafından hazırlanan “Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı, Sosyal İzolasyon, Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum ve Benlik Saygısı İlişkisi” adlı tez çalışmasının savunması 24.01.2023 tarihinde yapılmış olup aşağıda verilen jüri tarafından oy birliği ile İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmza

Danışman

Dr. Öğretim Üyesi Emel Aner AKTAN

Üye

Dr. Öğretim Üyesi Rukiye KÖROĞLU

Üye

Dr. Öğretim Üyesi Selçuk ASLAN

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun tarih ve sayılı kararıyla onaylanmıştır.

.....

Doç. Dr. Bülent DEMİR

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

BEYAN

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

TUNA BAHAR

24.01.2023



ÖN SÖZ

Bu tezin yazılması aşamasında çalışmamı sahiplenerek titizlikle takip eden danışmanım Dr. Öğretim Üyesi Emel Aner AKTAN'a değerli katkı ve emekleri için içten teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım.

Yüksek lisans eğitimim boyunca değerli bilgilerini bizden sakınmayan Prof. Dr. Mehmet Zihni SUNGUR'a, Dr. Anıl GÜNDÜZ'e, Dr. Başak USTA GÜNDÜZ'e, Dr. Burcu SEVİM'e teşekkür ederim.

Savunma sınavı sırasında jüri üyeleri Dr. Öğretim Üyesi Rukiye KÖROĞLU ve Dr. Öğretim Üyesi Selçuk ASLAN çalışmamın son haline gelmesine değerli katkılar yapmışlardır. Bu vesileyle tüm hocalarıma ve tezimin son okumasında yardımlarını esirgemeyen yakınlarıma teşekkürlerimi borç bilirim.

Son olarak bu günlere ulaşmamda emeklerini hiçbir zaman ödeyemeyeceğim aileme şükranlarımı sunarım.

TUNA BAHAR

24.01.2023

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR	i
TABLO LİSTESİ	iii
ŞEKİL LİSTESİ	v
ÖZET	v
ABSTRACT	viii
GİRİŞ	1
Araştırmanın Konusu	5
Araştırmanın Amacı	5
Araştırmanın Önemi	5
Araştırmanın Sorusu	6
Araştırmanın Alt Soruları	6
Araştırmanın Sayıtları	6
Araştırmanın Sınırlılıkları	7
Tanımlar	7
İnternet Bağımlılığı	7
Sosyal İzolasyon	7
Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum	7
Benlik Saygısı	7
BÖLÜM 1: KAVRAMSAL ÇERÇEVE	8
1.1. İnternet ve İnternetin Tarihsel Gelişimi	8
1.2. Türkiye’de İnternetin Gelişimi ve Yaygınlığı	8
1.3. Bağımlılık	9
1.3.1. İnternet Bağımlılığı	10
1.3.2. İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri	11
1.3.3. Young’a Göre İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri	11
1.3.4. Griffiths’e Göre İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri	12
1.3.5. DSM-5 Tanı Kriterleri	13
1.4. İnternet Bağımlılığı Tedavisi ve Dünya Çapında Yapılan Bazı Çalışmalar	13
1.5. İnternet Bağımlılığı Risk Faktörleri	16
1.5.1. Bireysel Risk Faktörleri	16
1.5.2. Risk Faktörü Olarak Yaş	16
1.5.3. Risk Faktörü Olarak Cinsiyet	19

1.5.4. Risk Faktörü Olarak Profil	19
1.5.5. Durumsal Risk Faktörü Olarak İhmal	20
1.5.6. Risk Faktörü Olarak Tetikleyiciler.....	21
1.6. İnternet Bağımlılığı Gerçek Bir Bağımlılık mı?	22
1.7. İnternet Bağımlılığının Gerçek Yaşamdaki Yansımaları.....	23
1.8. Komorbid Durumlar	24
1.9. Sosyal İzolasyon	25
1.10. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum	28
1.11. Benlik Saygısı	29
BÖLÜM 2: YÖNTEM	35
2.1. Örneklem	35
2.2. Veri Toplama Araçları.....	36
2.2.1. Demografik Bilgiler	36
2.2.2. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-Kısa Form.....	36
2.2.3. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği.....	36
2.2.4. Sosyal İzolasyon Ölçeği	37
2.2.5. Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Form	37
2.3. İşlem ve Verilerin Analizi.....	37
BÖLÜM 3: BULGULAR	39
BÖLÜM 4: TARTIŞMA, SONUÇLAR VE ÖNERİLER	46
4.1. Tartışma	46
4.2. Sonuçlar	49
4.3. Öneriler	49
KAYNAKÇA.....	51
EKLER	68
ÖZGEÇMİŞ	74

KISALTMALAR

ABD	: Amerika Birleşik Devletleri
ACT	: Acceptance and Commitment Therapy
ARPA	: Gelişmiş Savunma Araştırmaları Projeleri Birimi
ARPANET	: Gelişmiş Araştırma Projeleri Dairesi Ağı
BBN	: Bible Broadcasting Network
BDT	: Bilişsel Davranışçı Terapi
COVID-19	: Yeni Koronavirüs Hastalığı
DEHB	: Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu
DSM	: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
IBM	: International Business Machines
ICD	: International Classification of Diseases
LAN	: Local Area Network
MIT	: Massachusetts Institute of Technology
MMORPG	: Massively Multiplayer Online Role Playing Game
NASA	: Amerikan Uzay ve Havacılık Dairesi
NFT	: Non Fungible Token
NHP	: Nottingham Health Profile
ODTÜ	: Orta Doğu Teknik Üniversitesi
PYAİTÖ-KF	: Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-Kısa Form
RBSÖ	: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği
RT	: Reality Therapy
SDC	: Structural Damage Capacity
SiÖ	: Sosyal İzolasyon Ölçeği
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences

SSGİ : Seçici Serotonin Gerilim İnhibitörü
TDK : Türk Dil Kurumu
TSSB : Travma Sonrası Stres Bozukluğu
TTNET : Türk Telekom Net
TÜİK : Türkiye İstatistik Kurumu
ULAKNET : Ulusal Akademik Ağ
YİBÖ-KF : Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Formu
YÖK : Yükseköğretim Kurulu



TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Sosyodemografik değişkenlerin frekans dağılımları.....	35
Tablo 2: Katılımcıların yaşı ve araştırmada kullanılan ölçeklerin ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri.....	36
Tablo 3: Cinsiyet değişkenine göre psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar, benlik saygısı, sosyal izolasyon ve internet bağımlılığı puanlarının bağımsız örneklem t-testi bulguları.....	37
Tablo 4: Üniversite türü değişkenine göre psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar, benlik saygısı, sosyal izolasyon ve internet bağımlılığı puanlarının bağımsız örneklem t-testi bulguları.....	38
Tablo 5: Katılımcıların yaşı, psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar, benlik saygısı, sosyal izolasyon ve internet bağımlılığı puanları arasındaki ilişkiye yönelik Pearson Korelasyonu.....	39
Tablo 6: Katılımcıların internet bağımlılığı puanlarının yaş, benlik saygısı ve sosyal izolasyon puanları tarafından yordanmasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizi bulguları.....	40

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1: Araştırmaya dahil edilen örneklemin belirlenmesi.....	35
--	----



ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı, Sosyal İzolasyon, Psikolojik
Yardım Almaya İlişkin Tutum ve Benlik Saygısı İlişkisi

Tuna BAHAR

Yüksek Lisans Tezi

Psikoloji Anabilim Dalı / Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Danışman: Dr. Öğretim Üyesi Emel Aner AKTAN

01, 2023 – VIII ön kısım - 67 sayfa – 6 ek

Bu araştırmada İstanbul’da öğrenimlerine devam eden 18-30 yaş aralığındaki üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı, sosyal izolasyon, psikolojik yardım almaya ilişkin tutum, benlik saygısı ilişkisi yaş, cinsiyet ve üniversite türüne göre incelenmiştir. Veri analizleri öncesinde, uç değerlerin kontrol edilmesi sonucunda -3.29 ile +3.29 üzerinde olan z değerleri araştırma dışı bırakılarak 504 katılımcının verileri incelenmiştir. Araştırmadaki katılımcı profilini 343 kadın, 161 erkek oluşturmaktadır. Üniversite türüne göre 285 devlet, 219 vakıf üniversiteden katılımcı bulunmaktadır. Değişkenler arasındaki ilişkiyi ölçmek için demografik bilgi formu dışında dört ölçek kullanılmıştır. Bu ölçekler: Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-Kısa Form, Sosyal İzolasyon Ölçeği, Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Form ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğidir. Araştırma, internet bağımlılığı, sosyal izolasyon, psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ve benlik saygısı arasında yaş, cinsiyet ve üniversite türüne göre anlamlı bir fark var mıdır, sorusundan hareket etmektedir. Normal dağılımın olduğu verilerin incelenmesinde, değişkenlerin karşılaştırılması için bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Buna göre; kadın katılımcıların psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları erkekler katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Kadın katılımcıların benlik saygısı erkek katılımcılara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksektir. Katılımcıların yaşıyla değişken puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla Pearson Korelasyonu uygulanmıştır. Buna göre; yaşı daha genç olan katılımcıların psikolojik yardım almaya ilişkin tutum puanları ve benlik saygısı puanları daha yüksektir. Genç katılımcıların sosyal izolasyon ve internet bağımlılığı puanları daha yüksektir. Üniversite türüne göre değişkenler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Korelasyon analizi sonucunda ilişkili saptanan değişkenlerle, üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanımını yordayan değişkenlerin incelenmesi için üç modellenli hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Buna göre; yaşın azalması, benlik saygısı puanlarının düşmesi ve sosyal izolasyon puanlarının yükselişi internet bağımlılığını anlamlı düzeyde ve %23 oranında açıklamaktadır ($R^2=.23$). İnternet bağımlılığı, daha genç olmak,

sosyal izolasyon puanlarının yüksek oluşu ve benlik saygısı puanlarının düşük oluşu tarafından anlamlı düzeyde yordanmaktadır.

Anahtar Kelimeler: İnternet Bağımlılığı, Sosyal İzolasyon, Psikolojik Yardım, Benlik Saygısı



ABSTRACT

Istanbul Kent University Postgraduate Education Institute

The Relationship Between Internet Addiction, Social Isolation, Attitude Toward Seeking Psychological Help and Self-Esteem Among University Students

Tuna BAHAR

Master Thesis

Psychology / Clinical Psychology

Supervisor: Assist. Prof. Dr. Emel Aner AKTAN

01, 23 – VIII pre text - 67 main body – 6 app.

In this research, the relationship between internet addiction, social isolation, attitude towards seeking psychological help, and self-esteem among university students aged 18-30 who continue their education in Istanbul was examined according to age, gender and university type. Before the data analysis, z values between -3.29 and +3.29 were excluded from the study as a result of controlling the extreme values, and the data of 504 participants were examined. The participant profile in the study consists of 343 women and 161 men. According to the university type, there are 285 state and 219 foundation universities. Apart from the demographic information form, four scales were used to measure the relationship between the variables. These scales are: Attitudes Towards Seeking Psychological Help Scale-Short Form, Social Isolation Scale, Young Internet Addiction Scale-Short Form, and Rosenberg Self-Esteem Scale. The research is based on the question of whether there is a significant difference between internet addiction, social isolation, attitudes towards seeking psychological help and self-esteem according to age, gender and university type. In the analysis of data with normal distribution, independent sample t-test was applied to compare the variables. According to this; female participants' attitudes towards seeking psychological help are significantly higher than male participants. Self-esteem of female participants is significantly higher than male participants. Pearson Correlation was applied to examine the relationship between the age of the participants and their variable scores. According to this; Younger participants have higher attitude scores and self-esteem scores towards seeking psychological help. Young participants have higher social isolation and internet addiction scores. There was no significant difference between the variables according to the type of university. Three-model hierarchical regression analysis was performed to examine the variables that were found to be related as a result of the correlation analysis and the variables that predicted

the problematic internet use of university students. According to this; decrease in age, decrease in self-esteem scores and increase in social isolation scores explain internet addiction at a significant level of 23% ($R^2=.23$). Internet addiction is predicted significantly by being younger, having high social isolation scores and low self-esteem scores.

Keywords: Internet Addiction, Social Isolation, Psychological Help, Self Esteem



GİRİŞ

21. yüzyılın ilk çeyreğinin sonlarına gelinen bugünlerde internet bir anlamda “onarım” işlevi de görebilmektedir. Çeşitli basım-yayın kuruluşlarının günbegün aktardığı bazı haberlere göre internette zaman geçirme ve ekran sürelerinin sürekli artması bireylerin psikolojik ve fizyolojik ihtiyaçlarının önemli bir kısmını internetten elde etmeye çalıştıklarını düşündürmektedir (Koca ve Tunca, 2020). Bu “onarım” konusunu psikanalitik perspektiften görmeye çalışma uğraşı araştırmacı tarafından anlamlı bulunmaktadır. Yapı Kredi Yayınları tarafından basılan Psikanaliz Defterleri dizisinin ikinci sayısında (Postacı, 2019) konuyla ilgili olarak şu alıntılar yapılabilir: Gerçek onarımın gerçekliğin sınırları içinde gerçekleşmesi gerekir; nesne, tümgüçlülükle onarılamaz (Segal, 1973). Bazı insanlar ki bunların en kırılgan kişiler olduğu anlaşılmaktadır, sanal alemini bir tür sığınak (Lemma, 2010), ruhsal olarak inzivaya çekilebilecekleri bir yer (Steiner, 1987) olarak görürler; burada diğer insanlara olan mesafelerini kontrol edebilir, gerçeklikten ve ruhsal acıdan kaçınabilirler. Bir yandan da, depresif konuma/evreye geçiş “donar”, yeni bir evreye geçişte sorun yaşayan kişi alternatif düşünce ve duyguları deneyimleyemez, böylece de gerçek bir onarım fırsatı, hayatta kalma ve nesneyi kullanma deneyimi fırsatı kaçırılmış olur (Winnicott, 1968). Böylelikle bir kısırdöngü ortaya çıkar. Yalnız olmaktan ve yalnızlıktan zevk alma kapasitesinin bulunmayışı tahammül edilemez bir yalnızlığa yol açarak kişiyi “mış gibi” arkadaşlıklar aramaya, “paylaşmış ve beğenirmiş gibi” yaparak internet üzerinden temas kurmaya teşvik eder ki bu da kaygıyı körükleyerek tekrar hızlı, şuursuz bir “mış gibi” temas kurma ihtiyacı doğurur (Skliidi, 2019).

Bu araştırma kapsamında kullanılan değişkenlerden bir diğeri sosyal izolasyondur. Bireylerin internet bağımlılığı halinde sosyal yönden kendilerini farkında olarak/olmayarak izole etmeleri, bunların sonucunda genç yetişkinlerin psikolojik yardım arama tutumlarına bakma ve benlik saygısı üzerindeki etkilerini incelemek fırsatı yakalanmıştır. Bireyler internette özgürlük ve bağımsızlık, hatta günümüzde metaverse ve NFT (Non Fungible Token) uygulamalarından hareketle “merkeziyetsizlik” unsurunun yeri ve rolü başka araştırmalar için önerilmiştir. Peki sosyal izole olmakla, internette bağımsızlık kazanmak arasında neler olabilir: Örneğin kişiler kendilerini izole ettikçe internet dünyasında daha mı aktif olurlar; internet dünyasında bu aktiflik gerçek sosyal yaşantılarını sekteye mi uğratar? Bu uzam/mekân bağlamındaki özgürlük hissi ergenlikteki bağımsızlık, kimlik keşfi, bilgi alışverişi, sosyal deney yapma ve çevre oluşturma ihtiyacı ile bağlantılıdır.

Sanal alem, patolojik olan ve olmayan “eylem denemeleri” için fırsatlar sunar. Kendini olduğundan farklı göstermek insanların kişilik gelişiminde patolojik etkiler bırakabilir. Olduğundan daha hassas ya da olduğundan daha acımasız görünmeye çalışmak gibi. Burası kendiliğın farklı yanlarının denenebileceğı, çeşitli rol ve kimliklere bürünülecek bir “kimlik atölyesidir” (Turkle, 2012).

Peki o halde, “Ben kimim?”, “Ben Facebook’ta olduğumu söylediğim kişi miyim, burada yaptıklarım mıyım?”, “Ben personam mıyım, performansın mıyım?”, “Sahte profilim miyim?”, “Avatarım mıyım?” Yukarıda bahsedilenleri, Ogden’in (1998) kişinin kimlik gelişimindeki sese atfettiğı önemle kıyaslandığında: “... ses, kendiliğın konuşma veya yazma edimiyle var olması deneyimidir. Konuşma veya yazma, kişi kendi sesini dinleyip kendine ‘Kulağı nasıl geliyorum?’, ‘Kim gibi konuşuyorum?’, ‘Nasıl oldu da sesim böyle çıkar oldu?’, ‘Kulağı böyle gelmeye devam etmek istiyor muyum?’ gibi sorular sorduğı müddetçe, kişinin kendi üstüne düşündüğü bir deneyime dönüşür. Oysa sosyal medyada ses yoktur; çevrimiçi görüşme uygulamalarında ise çarpıtılabilir ve dolayısıyla, “sesteki tını ve duygu katmanlarının” nasıl kullanılabileceğini öğrenme fırsatı hayli kısıtlıdır (Ogden, 1998).

Çevrimiçi yaşamın bir diğeri boyutu da, fiziksel görünmezliğin savunmaları devre dışı bırakarak kişinin normal söyleme kıyasla kendini daha fazla ifşa etmesine imkân tanınmasıdır (Gabbard, 2001). Bu da olumsuz kalıp-yargılara (stereotype) ve ırksal önyargılara daha fazla maruz kalmakla sonuçlanabilir (Dreier, 2012). Gerçek dünyanın dışında insanlar nazik, yardımsever, cömert olabileceğı gibi habıs, acımasız ve sapkın da olabilirler (Suler, 2005). Zaten “troller” ve virüsler de bunu gösterir. Sanal alem dürtü kontrolünü ve düşünceli davranışları azalttıkça, bunların sonuçlarını öngörmeyi de azaltır ve insanları sorumluluğı üstlerinden atmaya teşvik eder (Greenfield, 2019). Artık kişilerde gelişen “Bunu yapan ben değilim, avatarım” gibi bir bahane vardır ki bunun “Köpeğim yedi!” gibi diğeri “kadim” bahanelerden nitel olarak hayli farklı olduğı ortadadır (Skliidi, 2019).

Bebeklerle yapılan araştırmalar senkronize ilişkilenede ötekini arama hareketinin daha ana rahmindeyken ortaya çıkıp, doğumdan hemen sonra da ön konuşmalara kadar kesintisiz devam ettiğini, bu süreçte bebeğın öteki ile eşleşerek başlattığı “dansta” bazen yöneten bazen de yönetilen konumda olduğunu göstermektedir. Başkasıyla birlikte var olmaya ve hareket etmeye dair bu ilkel iletişim ihtiyacı, hayali, zihinde yaratılan bir arkadaş edinme ihtiyacının da kökeni olabilir mi? (Trevvarthen, 2014). Sanal alem böylesi bir hayali ötekinin temsilcisi midir?

Facebook'taki "arkadaşlar", Twitter'daki takipçiler ne kadar gerçektir? Peki bunun bir önemi var mıdır?

Sinirbilim araştırmaları beyinlerimizin dinamik bir yapısı olduğuna, sürekli değiştiğine işaret eder. "Beynin haz ile ilişkili bölümü aynı zamanda telefonlarımıza baktığımızda veya telefonlarımızdan bahsettiğimizde faaliyete geçen bölümdür" tespitinden bulunan Turkle (2011), özellikle de sosyal bağlanmanın veya iki kişi arasında kurulan bağın, bağımlılık bozuklukları ile ortak bir devresi olabileceğini gösteren sinirbilim araştırmaları (Gabbard, 2008) düşünüldüğünde, önemli bir noktaya parmak basıyor olabilir. Bu yaklaşım internet bağımlılığını anlamamıza da yardımcı olabilir (Graham, 2012; Suler, 2004).

İnternet ile birlikte yeni mahremiyet ve yakınlık tanımları ortaya çıktı (Gabbard, 2001). Her ne kadar gerek mahremiyet gerekse gizlilik "kısıtlı erişim ve başkalarının dışarıda bırakılması mefhumu ile ilişkili" olsa da (Bersoff, 2003), günümüzdeki kültürel eğilim, Turkle'nin (2011) ifadesiyle, "Paylaşıyorum, o halde varım" eksenindedir.

İnternet bağımlılığı, bazı araştırmacıların "21. Yüzyıl salgını" (Christakis, 2010) olduğu iddiası ile birlikte son on yılda giderek daha fazla bilimsel tanınırlık kazanmış davranışsal bir sorundur. İnternet bağımlılığı, çevrimiçi uygulamaların aşırı kullanımını içeren ve bundan etkilenen bireylerin yaşamları üzerinde zararlı etkilere yol açan davranışsal bir bağımlılık olarak kavramsallaştırılmıştır (Kuss ve ark., 2014).

Griffiths (2005) tarafından belirtildiği üzere internet bağımlılığı, davranışsal bir bağımlılık olarak şu ana bileşenleri içerir: Belirginlik (internet kullanımına takıntılı olma), Duygudurum değişimi (interneti hissiyatı değiştirmek için kullanma), tolerans (daha uzun süre internet kullanma ihtiyacı), geri çekilme (psikolojik ve fiziksel geri çekilme semptomları), çatışma (kişilerarası ve kendine dönük -kendi davranışları üzerindeki kontrolü kaybetme) ve nüks (yoksunluk döneminin ardından sorunlu davranışın yeniden edinilmesi). Bu semptomlar mevcut olduğunda ve önemli hasar veya sıkıntılar yaşandığından birey, internet bağımlılığı deneyimi üzerinden sınıflandırılacaktır. Yakın dönemde, yukarıda belirtilen semptomların farklı örnekler üzerinde internet bağımlılığı yarattığını gösteren internet bağımlılığı bileşenler modeli oluşturulmuştur (Kuss ve ark., 2014) Ayrıca düşük uyumluluk ve yüksek nevrotiklik gibi birtakım kişilik özelliklerinin, bileşenler modeline göre internet bağımlılığı için bir risk oluşturduğu tespit edilmiştir (Kuss ve ark., 2014). Bu da güven, dürüstlük, özgecilik, uyumluluk, alçakgönüllük ve yumuşak başlılık gibi özelliklere sahip olmayan ve/veya artan düzeyde kaygı, düşmanca tutum, depresyon, özbilinçlilik, dürtüsellik ve kırılganlık yaşayan

bireylerin (Costa ve McCrae, 1992) internet bağımlılığı geliştirmeye daha açık olabileceğini gösterdiği bir modeldir bileşenler (Kuss ve ark., 2014). Bu model araştırmacıya kişilerin sosyal ve sosyal olmayan davranışlarının belirlenmesinde önemli rol üstlenen amigdalanın etkili olabileceğini düşündürmüştür. Amigdala beyin medial temporal lobunun derinlerinde yerleşen nöronların oluşturduğu, duygusal hafıza ve duygusal tepkilerin oluşmasında primer role sahip badem şeklindeki beyin bölümüdür. Limbik sistemin bir parçasıdır. Amigdala emosyonel sistemdeki merkezi rolünden dolayı sürekli ilgi çekmiştir (Sah ve ark., 2003). Amigdala açlık tokluk, cinsel istek, üreme içgüdüsü, savaş veya kaç gibi duygularımızı kontrol eder. Aynı zamanda korku, zevk, duygulanım, duysal uyarının duygusal değerlendirilmesi, duygusal öğrenme, hafıza ve afektif hastalıklar (anksiyete, depresyon)'da kilit rol oynar (McGaugh ve ark., 1996). Depresyon, anksiyete bozuklukları, travma sonrası stres bozukluğu ve bipolar bozukluk gibi psikiyatrik hastalıkların amigdala hasarı ile ilişkili bilimsel kanıtlar mevcuttur (Sancaktar, 2020).

1930'ların sonlarında Heinrich Klüver ve Paul Bucy adlı iki bilim insanı, amigdalanın bulunduğu medial temporal loblarında hasar oluşan maymunların aniden uygunsuz sosyal davranışlara başvurduklarını raporlamıştır (Sharot, 2017). Aradan geçen yıllar içinde sadece maymunların değil, insanların da normal bir sosyal hayat için sağlam bir amigdalaya ihtiyaç duyduğu biliniyor (Sharot, 2017). Duyguları işleme becerisi, sosyal yeteneklerle doğrudan ilgilidir. Bir kişi büyük bir amigdalaya sahipse muhtemelen daha fazla arkadaşla, çok yönlü ve çeşitli sosyal ağlara sahip olur ve diğer insanlar hakkında sosyal yargılara varmada muhtemelen daha becerikli olur (Bickart ve ark., 2011).

Birçok çalışmada, internet bağımlılığının nörobiyolojik düzeydeki madde bağımlılığı ile benzerlik gösterdiği keşfedilmiştir. İnternet ve oyun oynama bağımlılığına yönelik nörogörüntüleme çalışmalarının kapsamlı bir incelemesinde (Kuss ve Griffiths, 2012) 18 adet ampirik çalışmaya rastlanmıştır. Bu çalışmalar, internet bağımlılığı ve daha geleneksel bağımlılıklar arasında moleküler, nöral devre ve davranışsal olmak üzere üç benzerlik düzeyi olduğunu göstermiştir. Moleküler düzeyde, internet bağımlılığından mustarip bireylerin beyinlerindeki dopaminerjik aktivite azalabilmektedir çünkü bu durum ödül eksikliğine yol açmakta ve onları internet kullanımıyla ilgili sorunlar geliştirmeye karşı daha savunmasız hale getirmektedir. Dolayısıyla internet, olumsuz duygudurumu yatıştırmak için kullanılmaktadır (Kuss ve Griffiths, 2012). Birey, eş zamanlı internet kullanımı ve duygudurum değişimini birkaç kez deneyimlemesinin ardından internet kullanımını alışkanlık haline getirebilmektedir ki bu da artık internet kullanmadığında tolerans ve muhtemelen de geri çekilme semptomları

yaşamasına neden olabilecektir (Koob ve Le Moal, 2008). Bu nedenle internet bağımlılığının sıklıkla depresyon (Morrison ve Gore, 2010), bipolarite (Di Nicola vd., 2010) ve sınırda kişilik bozukluğu (Bernardi ve Pallanti, 2009) gibi duygulanım bozukluklarına eşlik etmiştir.

Bu çalışmada 18-30 yaş aralığında İstanbul'da yükseköğrenimlerine devam eden bireylerde internet bağımlılığı ve sosyal izolasyonun psikolojik yardım arama tutumu ve benlik saygısı üzerine etkisi incelenmiştir.

Araştırmanın Konusu

İnsanlar neden psikolojik yardım arar, sorusundan hareket eden araştırmacı konusunu internet bağımlılığı ve sosyal izolasyon değişkenleriyle sınırlandırmıştır. Bu iki değişkenin varlığı psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu belirlediğini ve benlik saygısı üzerine etkisi olduğunu kabul etmektedir.

Araştırmanın Amacı

Psikolojik yardım için başvuran insanların genelde depresif belirtiler ve kaygı bozuklukları şikayetleriyle geldikleri göz önüne alındığında, internet bağımlılığı ve sosyal izolasyonun cinsiyet, yaş ve üniversite türü değişkenlerine göre psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ve kişilerin benlik saygıları üzerine etkisinin ilişkili olup olmadıkları sonuçlarının literatüre kazandırılmak istenmesi amacı taşımaktadır.

Araştırmanın Önemi

Literatürde daha önce yapılan çalışmalara bakıldığında internet bağımlılığı ve çeşitleriyle ilgili, sosyal izolasyon ve eşdeğer tanımlarla ilgili psikolojik yardım almaya ilişkin tutumun farklı enstitülerde (Eğitim Bilimleri, Sosyal Bilimler, Sağlık Bilimleri, Adli Bilimler Enstitüleri vb.) birtakım çalışmalarda yordandığı görülmüştür. Ancak günümüz dünyasında internet bağımlılığının beraberinde getirdiği sosyal izolasyonun ya da sosyal anlamda izole olmanın beraberinde getirdiği internet bağımlılığının bir arada nadir incelendiği görülmüştür. Bu sebeple bu çalışmada hem internet bağımlılığı hem de sosyal izolasyon değişkenlerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu ve benlik saygısına etkisinin olup olmadığı araştırılacaktır. Bu çalışmada kişilerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarında internet bağımlılığı, sosyal izolasyon ve benlik saygısı kavramlarının cinsiyet, yaş ve üniversite türüne göre ne ölçüde belirleyici olacağı ölçülecek, alanda çalışan meslek profesyonelleri için yol gösterici olacaktır.

Araştırmanın Sorusu

Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı, sosyal izolasyon, psikolojik yardım almaya ilişkin tutum, benlik saygısı ilişkisi arasında yaş, cinsiyet ve üniversite türüne göre anlamlı bir fark var mıdır?

Araştırmanın Alt Soruları

İnternet bağımlılığı ve sosyal izolasyonda cinsiyet faktörüyle psikolojik yardım alma davranışı arasında anlamlı bir fark var mıdır?

İnternet bağımlılığı ve sosyal izolasyonda üniversite türü faktörüyle psikolojik yardım alma davranışı arasında anlamlı bir fark var mıdır?

İnternet bağımlılığı ve sosyal izolasyonda yaş faktörüyle psikolojik yardım alma davranışı arasında anlamlı bir fark var mıdır?

Yaş faktörü üniversite öğrencilerinde benlik saygısı, sosyal izolasyon, internet bağımlılığı düzeyini yordamakta mıdır?

Araştırmanın Sayıtları

Araştırmaya katılan kişilerin ölçme araçlarına samimi ve objektif bir şekilde cevap verdikleri kabul edilmiştir.

Araştırmada kullanılan ölçme araçları ölçtükleri özellikler bakımından geçerli ve güvenilirlerdir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmanın sınırlılıkları şu şekilde sıralanabilir:

1. Araştırmadan elde edilen veriler ve bulgular, İstanbul'da yükseköğrenimlerine devam eden 18-30 yaş aralığındaki bireylerle sınırlıdır.
2. Araştırmadan elde edilen veriler ve bulgular, Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-Kısa Form, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Sosyal İzolasyon Ölçeği, Young İnternet Bağımlılığı-Kısa Form'un ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

Tanımlar

İnternet Bağımlılığı: Kognitif ve davranışsal pek çok semptomun bir araya gelmesi; eğitsel yeterlilik, toplumsal ve iş yaşamındaki negatif çıktılara sebep verdiğini iddia eden Caplan

(2005) açısından; internet bağımlılığı birden çok katmanlı bir sendromdur (Sırakaya ve Seferoğlu, 2013).

Sosyal İzolasyon: Sosyal izolasyon, bireyler arası ilişkiler açısından "aktif izolasyon" ile "sosyal geri çekilme" olarak iki türde anlaşılmaktadır. Aktif izolasyon diğerleri tarafından yok sayılma, toplumsal dışlanma, kabul alamama hallerini, sosyal geri çekilme ise toplumsal ilişkilere ilgi göstermeme ve toplumsal ilişkilerde rol almamak adına kaçınma davranışlarını sergilemeyi kapsamaktadır. Toplumsal ilişkilere eğilimi olmayanlar, toplumsal ilişki geliştirebilmek adına yeterli düzeyde sosyal becerilere haiz olup yalnızlığı seçen, sosyal ilişkilerde kaçınma davranışları sergileyenler ise toplumsal ilişki geliştirebilmek adına yeterli düzeyde sosyal becerilere haiz olmayan grubu temsil etmektedirler (Keith ve ark., 1990; MacDonald, 1970; Nino ve ark., 2016). Sosyal izolasyon en genel anlamda negatif sonuçlarla adından söz ettiren bir yalnızlık boyutu olarak kabul görmektedir (Kelly ve ark., 2019; Shvedko ve ark., 2018).

Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Tutum: Kişilerin emosyonel durumları şartları zorladığında, bir ruh sağlığı uzmanından yardım almaya ilişkin tutumu olarak belirtilmektedir (Fischer ve Farina, 1995).

Benlik Saygısı: Kişinin kendinin ve kendi özelliklerinin bilincinde olması ve bu halde fikirsel stilini pozitif bir çizgide özgüvenle hayatına devam etmesini sağlayan olgu olarak işaret etmektedir. Benlik saygısının, kişinin subjektif yargılarından doğan sonuçların elde edilebilmesi olduğu belirtilebilmektedir (Tunç, 2019).

BÖLÜM 1: KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde internet bağımlılığı, sosyal izolasyon, psikolojik yardım alma tutumu, benlik saygısı ile ilgili kavramsal bilgilere yer verilmiştir. Bunlara ek olarak bu değişkenler ile ilgili araştırmalar sunulmuştur.

1.1.İnternet ve İnternetin Tarihsel Gelişimi

İnternetle alakalı pek çok tanımlayıcı bilgi bulunmaktadır. İnternet, birden çok bilgisayar düzeneklerinin bir araya gelmesiyle oluşan sistemlerin birbirine bağlı olduğu, dünya çapında giderek yayılan, sürekli gelişerek hacmini artıran bir iletişim ağı bağlamında ele alınmaktadır (Solmaz ve ark., 2013)

İnternetin ilk adımları ABD (Amerika Birleşik Devletleri) ve Sovyet Rusya arasındaki çıkar çatışmalarında atılmıştır (Arısoy, 2009). 1960'lı yıllarda ABD'de askeri başarılar için yapılan atılımlar doğrultusunda ARPA adlı bir proje hayata geçmiştir (Altınbaşak ve Karaca, 2009). ABD'ye yapılma ihtimali olan olası nükleer saldırılar tehditleri dahilinde Amerikan Hava Kuvvetleri bir bölümü hasar alsa dahi işlemeyi sürdürecektir ve ülkenin tamamına ulaşabilecek bir bilgisayar ağı inşa etmiştir. ARPA'nın bu ağı destek vermesiyle beraber oluşum ARPANET adını almıştır (Arısoy, 2009).

ABD'nin Kaliforniya eyaletinde 1969'da kurulan ilk bilgisayar ağı oluşumuna kısa bir zamanda (1970) MIT ve Harvard gibi okullarla birlikte BBN ve SDC firmaları da katılmıştır. Sonrasında ağı katılım artmış, NASA (Amerikan Uzay ve Havacılık Dairesi) gibi pek çok kuruluşun da katılmasıyla beraber ağ gelişmeyi ve büyümeyi sürdürmüştür. 1972'ye gelindiğinde 23 terminal sayısına ulaşılmış, elektronik posta (e-mail) kavramı ilk olarak hayata geçmiştir. Bu ağın kullanımı ilk başlarda zordu ve sadece mühendisler, alan uzmanları, bilim insanları tarafından kullanılabilirdi. 1991 yılına gelindiğinde Tim Barnes Lee "world wide web" (www) kavramını bularak geliştirdi. Buradaki amaç bilginin yayılmasını kolaylaştırmak ve "hypertext" denilen imajinasyon temelli bir plana dayanmaktaydı. Bu ağı kullanabilen insan gücü sayısı 600.000'i aşmış ve bilgisayar ağı kavramına karşılık olarak bugün kullanılan adıyla internet kavramı tarih sahnesindeki yerini almıştır (Arısoy, 2009).

1.2.Türkiye'de İnternetin Gelişimi ve Yaygınlığı

Türkiye'de internet 1993 yılının Nisan ayında ilk defa Orta Doğu Teknik Üniversitesi'nde (ODTÜ) kullanılmıştır. ODTÜ'de başlayan internet kullanımı yurt dışı örneklerde olduğu gibi Türkiye'de de öncelikle akademik alanda ilgi görüp kullanılmıştır. Sonrasında başka akademik

okullar İhsan Doğramacı Bilkent Üniversitesi, Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul Teknik Üniversitesi, Ege Üniversitesi internet bağlantıları oluşturan kuruluşlar olmuşlardır. ULAKNET akademi kuruluşlarının ağa bağlanmalarını gerçekleştirmiş, üniversiteler bünyesinde internet kullanım oranı artmaya başlamıştır. Ticari açıdan son kullanıcılar 2000'li yılların başlarında Ttnet üzerinden internet ağına katılmaya başlamışlardır. 2010 yılından önceki son 10 yıla bakıldığında ticaret amaçlı iş ofisleri ve internet kafelerin de kendilerine pazar oluşturmalarıyla Türkiye'de internet kullanıcılarının beş milyon civarında olduğu tahmin edilmekteydi. O döneme göre internet kullanıcılarının genel nüfusa oranı %7.2 dolaylarındaydı (Arısoy, 2009).

TÜİK tarafından 2020 yılında Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması'na göre 16-74 yaşlarında bulunan kişilerin internet kullanım oranının %79 olduğu açıklandı. Bir önceki yıl 2019'da bu oran %75,3 iken, kadınlarda %73,3, erkeklerde %84,7 olarak kaydedilmişti (TÜİK, 2020).

1.3.Bağımlılık

Beyindeki ödül düzeneğinde, beyin tarama araçlarıyla detaylandırılan ve elde edilen bilgiler, ödülün bulunduğu bir yerde, savunmasız gibi görünen bir beyin fonksiyonunun bir çeşit mecburiyete mahkum olma tehlikesinin olduğunu düşündürmektedir. Bu mecburiyet beyin ödülü sürekli istemesine neden olabilmektedir. Sürdürülen bilimsel çalışmalar davranışı devam ettirme işlevi gören nöronal devrelerdeki değişikliklerin madde kullanımı olmadığında bile görülebildiğini öne sürmektedir. Bağımlılık kavramının bir çerçeveye oturmasında ana problem olarak öne çıkan etkenin, negatif çıktılara karşın kişinin kendine zarar vermeye eğilimli davranışı sürdürmesi olduğu görülmektedir (Holden, 2001).

Bağımlılık bireyin kontrolünü yitirmesi, bağımlılaştığı obje veya aktivite olmadan yaşamını sürdürememesiyle start almaktadır. Böyle bir halde birey neredeyse vaktinin tamamını, diğer yaşam alanlarına da ayırması gereken enerjisini bağımlılaştığı obje veya aktiviteye harcamaktadır (Eşgi, 2014). Bağımlılık, içinde olduğumuz asırda öne çıkan en ciddi problemlerden biridir ve bağımlılık kavramını tanılamak, çerçevesini çizmek oldukça güçtür (Vaillant, 1992; Cuşkun, 2019). Bağımlılık, kişilerin genetik yapılarının, biyolojik eğilimlerinin ve sosyal çevreleri gibi birden fazla faktörün birbirleriyle etkileşime girdiği bir durumdur (Griffiths, 1999).

Bağımlılık kavramının bir çerçeve içinde ele alınabilen tanımlarından bazıları şu şekilde sıralanabilir: Kişilerin fizyolojik ve psikolojik açıdan veya sosyal çevrelerinde sorunlara neden

olmasına karşın, bu durumu devam ettirerek önüne geçemedikleri bir sürdürme hali olarak belirtilmektedir (Köksal, 2016). Bağımlılık, insan beyniyle ilgili olarak normal dışı bir gidişatı imleyen davranış veya hâl olarak da açıklanmaktadır (Uzbay, 2009). Bağımlılığı rutin haline gelen bazı alışkanlıklardan ayırarak ifade etmek önemlidir. Rutin bir şekilde gerçekleştirilen eylemler alışkanlık kavramını işaret ederken, bağımlılıkta gerçekleşen eylemin dozu göz önünde bulundurulmalıdır (Can, 2007).

1.3.1.İnternet Bağımlılığı

Ivan Goldberg (1996) internet bağımlılığı kavramını, bireylerin günlük hayatlarını sürdürürken internetten yararlanmanın yükselişe geçmesiyle beliren negatif çıktıları belirtmek niyetiyle ele almıştır (Ögel, 2014). İnternet bağımlılığının pek çok tanımı olmasına karşın yaygın anlamda normal sınırların ötesinde bir fazlalıkla yararlanmanın engellenememesi, internete bağlı olmayan vakitlerin değerini kaybetmesi, internetsiz kalındığında fevrlilik, gerginlik ve bununla birlikte saldırganlığın görülmesi, kişinin eğitim, iş, ev ve sosyal çevresinin giderek bozulması olarak ele alınmaktadır (Erden ve Hatun, 2015).

Literatür taramasında internet bağımlılığı kavramı adına birbirine yakın pek çok tanımlamanın araştırma bulgularına göre yapıldığı görülmektedir. Bu tanımlamalardan bazıları:

- İnternette fazla yararlanmak ve bu yararlanma işlemini kişinin kontrolünde tutamamasıyla beraber günlük hayatına zarar vermeye başlaması (Morahan-Martin ve Schumacher, 2000),
- Kişinin internetten yararlanmadığı süreçte huzursuzluk, internetsiz bir yaşamı boğucu bulması ve internetten yararlanılan zamanı sınırlama durumunda istenilen düzeyi yakalayamama (Yıldız ve Bölükbaş, 2005),
- Kişinin aynı öteki bağımlılıklar gibi kendisini internetten yararlanma konusunda sınırlayamaması (Aarts ve Dijksterhuis, 2000; Karagülle, 2019) gibi tanımlamalar internet bağımlılığının ortak ve farklı kavramlarına işaret etmektedir.

İnternette yararlanmak bireylerin gündelik yaşamlarında avantajlı bir konuma sahip olabilecekleri kolaylıklar da sağlamaktadır. Bireylerin internetten yararlanmadan işlerini devam ettirebilmeleri gittikçe güçleşmektedir. Bu husus dikkate alındığında; internet bağımlılığında internetten hiç yararlanılmamasından ziyade daha çok sağlıklı bir biçimde kullanılması beklenmektedir (Çalışgan, 2013; Ögel, 2017). İnternet bağımlılığı hemen hemen bütün yaş gruplarını kapsamına alan, tehlikeli boyutlara varabilen oldukça önemli bir bağımlılık türüdür (Horzum, 2011). İnternette yararlanmanın bir bağımlılık çeşidi haline bürünmesinde;

bireylerin yeni arkadaşlar edinme, yeni arkadaş gruplara girme ve hayatın diğer yeniliklerine ayak uydurabilme gibi sorunlar karşısında interneti bir sosyal destek olarak algılamının önemi bulunmaktadır (Ceyhan, 2008).

Patolojik açıdan internet bağımlılığı özgül ve genel olmak üzere iki türde ele alınmaktadır. Özgül patolojik internet bağımlılığı, bağımlı olunan hâl veya objeye varabilme niyetiyle internetten bir araç olarak yararlanmaktır. Genel patolojik internet bağımlılığı ise herhangi bir neden olmaksızın, internette zaman harcamak ve bireyin yalnızlığını duyumsamamak adına internete yönelmesidir (Davis, 2001).

1.3.2.İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri

İnternette yararlanmanın giderek yayılmasıyla beraber internetin ihtimal dahilindeki zararları da tartışılmıştır. Bu alandaki araştırmaların neredeyse hepsi, internette yararlanmanın bazen kişinin kendi kontrolünden çıktığı ve toplumsal ya da iş/akademik işlevsellikte bozulmaya sebebiyet verdiği varsayımıyla yapılmıştır (Beard, 2005). İnternette çevrimiçi uykusuz günler geçirip vefat eden gençlere dair olgu bildirimleri (Koyama ve ark., 2010), bu konunun gittikçe daha popüler, daha gündeme dair bir önem kazanmasına sebebiyet vermiştir.

Goldberg (1996), DSM-IV'teki madde bağımlılığı tanı ölçütlerinden hareketle internet bağımlılığı için belirtiler geliştirmiştir. O yıllarda Young (1996), DSM-IV'ün patolojik kumar oynama tanı ölçütlerini esas alarak internet bağımlılığını açıklamıştır. Young'ın açıkladığı sekiz ölçütten beş adedinin karşılanması halinde birey "internet bağımlısı" tanısı almaktadır.

1.3.3.Young'a Göre İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri

1. İnternetle alakalı çok fazla zihinsel çaba (devamlı interneti düşünmek, internette yapılacak eylemleri hayal etmek, internette gerçekleştirilmesi planlanan sonraki etkinlikleri tasarlamak, vb),
2. Arzu edilen hazzı alabilmek adına gittikçe daha çok internete ihtiyaç duymak,
3. İnternette yararlanmayı denetim altında tutmak, kullanım süresini azaltmak veya tamamen bırakmaya dair başarısız çabaların olması,
4. İnternet kullanım süresinin azaltılması veya hepten bırakılması halinde huzursuz olmak, depresif veya öfkeli hissetmek,
5. İlk başta hesap edilenden fazla bir zaman diliminde internette kalmak,

6. Olağandan daha çok sürede interneti kullanmak sebebiyle ev, eğitim, meslek/iş ve sosyal çevresiyle problemler yaşama, bu alanlarla alakalı bir şansı riske atmak veya yitirmek,
7. Diğer kişilere internette geçirilen zamanın süresi ile ilgili doğruyu söylememek,
8. İnterneti sorunlardan kaçmak ya da negatif emosyonel ruh halinden (kaygılanmak, çökkünlük vb) kaçınmak adına kullanmak.

1.3.4.Griffiths’e Göre Bağımlı Davranış Kriterleri

Bu alandaki çalışmalar, internetin gittikçe yayılmasıyla beraber fazlalaşmaktadır. Griffiths, internet bağımlılığını teknolojik tabanlı bağımlılığın bir türü olarak ele almış ve aşağıda belirtilen kriterleri karşılayan davranışı “bağımlı davranış” olarak tanımlamıştır (Griffiths, 1999).

1. Dikkat çekme: Belli bir aktivite, bireyin hayatında veya fikirlerinde en önemli eylem olduğunda görülür. Fikirlerle (zihinsel uğraş veya bilişsel çarpıtma), emosyonlara karşı güçlü bir arzu ve davranışı kapsar. (Örneğin bu kişiler, internette bulunmadıkları anlarda dahi bulanacakları anı tasarlarlar),

2. Duygudurum değişikliği: Bu vaziyetin yaşandığı zamanlarda, belli bir eylemle uğraşma neticesinde bireyin belirttiği subjektif tecrübelerdir ve bir başa çıkma mekanizması olarak anlaşılabilir. (Örneğin bu kişilerde, internette bulundukları zamanlarda bir canlılık gözlenmektedir),

3. Tolerans: Beklenen izlenimin elde edilebilmesi için özel aktivitenin yapılma sıklığının artırılması veya bu eylem için harcanan vaktin giderek artırılması sürecidir. (Örneğin bu kişilerin başlangıçta daha az bir zamanda ulaştığı duygu durumuna yeniden ulaşabilmesi adına internette geçirdiği zamanı artırması),

4. Yoksunluk: Hedeflenen aktivite sürdürülemediğinde veya birden kesildiğinde beliren, nahoş duygular veya fizyolojik etkilerdir. (Örneğin bu kişilerin internete bağlanması engellendiğinde bu kişilerde titreme, tedirginlik, fevrilik görülmesi),

5. Çatışma: Bağımlı bireylerle etrafındakiler arasındaki ilişkisel çatışmalar, iş, toplumsal yaşam ve ilgi alanlarında meydana gelen değişiklik, çatışmalar veya bireylerin kendi içsel çatışmaları,

6. Nüks: Belli bir eylemsel davranışın önceki biçimleriyle tekrar oluşması yatkınlığıdır ve yıllar boyunca devam eden kaçınma veya denetimden sonra yeniden bağımlılığın uç seviyesine gelinmesidir.

1.3.5.DSM-5 Tanı Kriterleri

DSM-4'te internet bağımlılığıyla alakalı bir tanı ölçütü bulunmamaktadır (APA, 1994). 2013 yılında yayımlanan DSM-5'te internet bağımlılığıyla alakalı açıklamalar bulunmaktadır. DSM-5'te "İnternette Oyun Oynama Bozukluğu" adıyla yer almaktadır. Ölçütler bağımlı olduğu düşünülen bireyin on iki ay boyunca yaşadığı süreci göz önünde bulundurmaktadır. İnternet bağımlılığı klinik açıdan bireye sıkıntı veren, devamlı bir kullanım anlamına gelmektedir (Çalışgan, 2013).

DSM-5'te yer alan İnternette Oyun Oynama Bozukluğu ölçütleri şöyle sıralanabilir:

1. İnternet oyunları ile devamlı ilgilenme hali,
2. Oyun oynama sırasında internete erişimin engellenmesiyle bunaltı, keder ve fevrlilik hali,
3. Oyuna ayrılan sürenin farkında olmaksızın devamlı artıyor olması,
4. Oyunlara girip girmeme konusunda kişinin kendi denetimden çıkması,
5. Oyunlara negatif emosyonel ruh halinden çıkmak için yönelme,
6. Oyunlarında harcanan zaman nedeniyle ev, eğitim ve iş gibi yaşam alanlarında olası fırsatların kaçırılması,
7. Oyunlarında harcanan vakitle ilgili olarak kişinin etrafındakilere doğruyu söylememesi,
8. Oyunların neden olduğu psikolojik sorunlara karşın fazla derecede kullanımın sürmesi,
9. İnternette oyun oynamak haricinde kişinin yaşamını çevreleyen eylemlere karşı ilginin, isteğin yitirilmesi.

1.4.İnternet Bağımlılığı Tedavisi ve Dünya Çapında Yapılan Bazı Çalışmalar

Lisansüstü çalışmalara bakıldığında birbirinin aynı olan çalışma ve kuramların açıklandığı görülmektedir. Bu çalışmada bir tekrara düşmekten ziyade yeni çalışmalara yer vermek hedeflenmiştir. Tedavi bölümünde Feindel'in 2015'de kaleme aldığı ve 2019'da Türkçeye çevrilen İnternet Bağımlılığı: Bağımlılar ve Aileleri İçin El Kitabı; dünya çapında yapılan bazı

araştırmalar için de Kuss ve Griffiths'in 2015'de kaleme aldıkları ve 2020'de Türkçeye evrilen Psikoterapide İnternet Bağımlılığı adlı çalışmalardan yararlanılmıştır.

Feindel (2015) kitabında şöyle açıklamaktadır: İnternet bağımlılığı ya da daha doğru bilimsel sylenişiyle patolojik internet kullanımı, bir hastalıktır. Uzmanlar haftada 30-35 saat arası bilgisayar kullanımını artık normal bir yaşamla bağdaştırılmaz buluyorlar. Okulla veya meslekle ilgisi olmayan 30-35 saat. Yani boş vakitlerde internette geçirilen 30-35 saat. Meslek icabı internette geçirilen zaman, elbette bu süreye dahil değil. Bilgisayar kullanımı ciddi zararlar vermeye başladığında, başka yaşam alanları ihmal edilmeye başlandığında, acı ortaya çıktığında, problemli hale gelmiş demektir. Genel olarak beden, sosyal ve psikolojik sonuçlardan söz etmek mümkündür.

Bedensel sonuçlar; aşırı bilgisayar kullanımı, çeşitli bedensel şikâyetlere neden olabilir. Bunların nedeni yetersiz hareket, bilgisayar karşısında yanlış postür alma, yanlış beslenmedir. Aşırı bilgisayar kullananların birğ, sadece hızlı hazırlanabilen ya da zaten hazır olan şeyleri yerler. Bu sıklıkla tek yönlü bir beslenmedir. Bazıları beslenmeyi o kadar ihmal eder ki, ciddi bir şekilde zayıflarlar. Ancak büyük kısmı aşırı kiloludur. Yanlış beslenme nedeniyle yağ metabolizması bozuklukları ortaya çıkar. En yaygın görülen bedensel sonuçlar şöyle sıralanabilir: Sırt ağrısı, baş ağrısı, göz şikâyetleri (göz kuruluğu genellikle), görme zayıflığı, el bileklerinde ağrılar, avularda nasır, aşırı kilo kaybı, aşırı kilo alımı, uyku bozuklukları, konsantrasyon sorunları.

Sosyal sonuçlar; dışarıdan en net görülen sonuçlar genelde bedensel sonuçlardır. Ancak Feindel ve ekibi hastalara, terapiye başlama yolunda adım atmalarını sağlayan en kötü olayın ne olduğunu sorduklarında, hastalar sosyal sonuçları saymışlar. İnternet bağımlılığı genellikle reel dünyaya ait, gerçek ilişkilerin azalması, hobi ve ilgi alanlarının ihmal edilmesiyle başlar. Kişi giderek yalnızlaşır ve sonunda çevresinden tümüyle yalıtılmış hale gelir, gerçek dünyada. Sanal dünyada, oyunda, sosyal ağda çok çeşitli ilişkileri vardır. Orada yüzlerce arkadaşın bulunuyor olması ender rastlanan bir durum değildir. En yaygın görülen sosyal sonuçlar şöyle sıralanabilir: Sosyal yaşamdan çekilme, giderek yalnızlaşma, izolasyon, hobilerin ve ilgi alanlarının ihmal edilmesi, aile üyeleriyle kavga, mesleki eğitimin yarıda bırakılması, iş kaybı, partnerin kaybı, maddi sıkıntılar.

Psikolojik sonuçlar; sanal dünyaya giderek çekilen biri, gerçek dünyada bulunan kendini geliştirme imkânlarını kaçırır. Aşırı internet kullanımından mustarip hastalar, genellikle belirli bir profil sergilerler. Kendisine güvenmeyen, kendisinden şüphe eden bir kişiliğe sahiptirler.

İnternetin gerçek hayatta işlerin daha iyi yürütmesine yardım edecek sosyal bir alıştırma platformu olabileceğini düşünmek de mümkündür. Ancak klinik tecrübeler, bu transferin genellikle pek işe yaramadığını ortaya koyuyor. Sık sık gerçekte olduklarından daha gençmiş gibi davranan hastalarla karşılaşılıyor. Mütemadiyen internette olmalarından dolayı gelişimlerdeki önemli adımları atamamış oldukları için, pek çok konuda olgun olmayan davranışlar sergileyebiliyorlar. En yaygın görülen psişik sorunlar şöyle sıralanabilir: Giderek artan sosyal güvensizlik, korku hastalıkları, depresyon, değersizlik ve çaresizlik duyguları, olgunlaşamama.

Tedavi için Feindel'in kitabında (2015) detaylı anlatımlar mevcut, hepsini bu çalışmaya dahil etmek imkânsız olacaktır. Ancak şu kadarı belirtilebilir: Feindel ve ekibi, kendilerine başvuran hastalara davranışsal bir terapi yöntemi belirliyorlar. Kısa ve çabuk ulaşılabilir hedeflerden daha uzun ömürlü ve zaman alacak hedeflere doğru hastaları hazırlıyorlar. Hastaların doldurmak zorunda oldukları formlar, çizelgeler bulunmakta ve davranışı değiştirmek için önceki hayatında olan internetle ilgili kısımları özellikle değiştirmekteler.

Dünya çapında yapılan bazı önemli araştırmalar derlendiğinde; Winkler ve ark. (2013) özel anketler ile ölçümler yaptı. Bu ölçümlerde internet bağımlılığında, çevrimiçinde harcanan süreye bakılarak, depresif belirtiler ve anksiyete belirtileri sonuç değişkenleri olarak kullanıldı. Bu çalışmalarda farmakolojik ya da psikolojik internet bağımlılığı tedavisini değerlendiriyorsa ve vaka çalışması değil ise dahil edilmiştir. Dahil edilen çalışmaların iç, dış ve yapı geçerliliği kalite ölçeği ile ölçülmüştür (Glombiewski ve ark., 2010). Çin, ABD ve Kore'de gerçekleştirilen toplam 16 çalışma dahil edilmiştir. İnternet bağımlılığı semptomatolojisini hafifletmek için kullanılan tedaviler bilişsel ve davranışçı terapi (BDT), çok seviyeli danışmanlık programları, gerçeklik terapisi (RT), kabul ve adanmışlık terapisi (ACT) ve psikofarmakolojiyi içerecek şekilde çeşitlilik göstermiştir. Genel olarak sonuçlar, internet bağımlılığı durumundaki değişimler için etki büyüklüğünün fazla olduğunu ve tedavi öncesinden sonrasına değişikliklerin anlamlı olduğunu ortaya koymuş ve tedavinin bağımlılık semptomlarının azaltılmasında etkili olduğunu göstermiştir. Yapılan analizler, internet bağımlılığı durumunun iyileştirilmesinde psikolojik ve farmakolojik tedaviler arasında anlamlı bir fark bulunmadığını, buna karşın psikolojik tedavilerin internet bağımlılığı ile ilişkilendirilen depresyon semptomlarını azaltmada daha etkili olduğunu ortaya koymuştur. BDT ve diğer psikolojik müdahaleler arasında etkinlik açısından bir farklılık görülmemiştir (Winkler ve ark., 2013).

Young ve ark. (1999) hastaların internet kullanım davranışları ve uygulanan tedavi stratejilerini araştıran çevrimiçi bir form kullanarak ABD, İngiltere ve Kanada'dan 35 terapist ile anket çalışması yapmıştır. Bu çalışmanın sonuçları şunları göstermiştir: Hastalar tipik olarak kompulsif internet kullanımı, kişilerarası sorunlar veya bağımlılık ile başvurmuş ve anonimlik, kompulsif internet kullanımına yol açan “başlıca faktör” olmuştur. Ayrıca veriler, internet bağımlılığının beş alt türü olduğunu göstermiştir. Bunlar siber-cinsel bağımlılık (pornografi ile ilgilenmek), siber-ilişki bağımlılığı (sanal ilişkiler), internet zorlanımları (kumar oynama, alışveriş yapma, alım satım yapma), aşırı bilgi yüklemesi (internette sörf yapma) ve bilgisayar (oyun oynama) bağımlılığıdır.

1.5.İnternet Bağımlılığı: Risk Faktörleri

Bireyleri internet bağımlılığı geliştirme riskine sokan birtakım faktörler olduğu görülmektedir. İnternet bağımlılığı terapistleri ile yapılan görüşmeler temel alınarak bu bölüm, terapistlerin internet bağımlılığı için kırılganlığı artıracağına inandığı bireysel, durumsal ve yapısal faktörleri ele almaktadır. Bireysel risk faktörlerinin yaş, cinsiyet ve danışanların bireysel profili ile ilişkili olduğu görülmektedir. Durumsal risk faktörleri arasında ihmal, öğrencilik hayatı ve internet bağımlılığı gelişimini harekete geçiren bir tetikleyicinin mevcudiyeti bulunmaktadır. Aşırı kullanımı patolojik olabilen farklı internet uygulamalarına ilişkin yapısal risk faktörleri, çevrimiçi oyun oynamanın özellikle sorunlu olduğunu göstermektedir. (Kuss ve Griffiths, 2015).

1.5.1.Bireysel Risk Faktörleri

Terapist anlatımlarına göre bir bireyi internet bağımlılığı geliştirme riski altında bırakabilecek bireysel faktörlerin yaş, cinsiyet ve kişisel profil olduğu görülmektedir. Bunları her biri sırasıyla ele alınacaktır.

1.5.2.Risk Faktörü Olarak Yaş

Çalışmaya katılan terapistlerden biri, teknoloji ile erken temasa örnek olarak ebeveynlerin altı aylık, üç aylık bebeklerine tabletlerini verdiğini, akıllı telefonlarının lastikle çevrili olduğunun ve çocukların bunları çiğneyebileceğini belirtmiştir. Ayrıca kullanım oranının çok ama çok kırılgan ve çok küçük çocuklarda giderek arttığını ve bu çocukların ebeveynlerine bağlanmak yerine cihaza bağlandıklarını belirtmiştir. Bir terapist, teknolojiye maruz kalmayı Skinner'ın erken dönem deneyleri ile ilişkilendirmiştir: “Bir fareyi erken yaşlarında bir pedala maruz bırakıyorsunuz. Bu pedala bayılıyor. Şimdi biz bu üç yaşındaki çocuklara tablet veriyoruz.

Canları sıkıldığında yaratıcı olmak, şarkı söylemek, dışarı çıkmak ve oynamak yerine onlara küçük bir tablete dokunmayı öğretiyoruz, basitçe onları iyi hissettiren, sıkılmalarını engelleyen ve eğlendiren bu dijital mutluluğu veriyoruz. Yani bu genç, faremsi insanlara küçük dijital pedallara basmayı öğretiyoruz.” (Young ve ark., 1999).

İnternet kullanımı, ebeveynler tarafından edimsel koşullanma (Skinner, 1969) yoluyla desteklenmekte ve bu davranış öğrenilmektedir. İnternet, duygudurum düzenleyici olarak kullanılmakta ve bunda başarılı da olmaktadır.

Madde bağımlılığı olanların aksine internet kullanımıyla ilgili sorun yaşayan çocuklar erişim konusunda sıkıntı yaşamamaktadır. İnternet kullanımına dair hem aile hem de okul teşviki potansiyel olarak patolojik davranışların gelişmesine katkıda bulunabilmektedir.

Çocuklar aynı zamanda, ebeveynlerinin ilgisizliğini telafi etmek için kendi cihazları ile sağlıklarına zarar verecek bir bağlanma ilişkisi kurabilecektir çünkü maruziyet ne kadar erken olursa beyne o kadar fazla zarar vermektedir.

Başvurulan internet bağımlılığı sorunu açısından ergen ve erişkinler arasında farklılıklar olduğu görülmektedir. Ergenler kimliklerini internet üzerinden geliştirmekte ve duygularını da internet kullanımı aracılığıyla düzenlemeyi öğrenmektedir ki bu da herhangi bir davranışsal alternatif oluşturmamaktadır. Sonuç olarak internet, yaşamlarının ayrılmaz bir parçası haline gelmekte, belirginlik kazanmakta ve potansiyel olarak internet bağımlılığının gelişmesine yol açmaktadır. Farklı yaş gruplarından danışanlar, kendi sorunlarına dair içgörülerini bakımından da birbirleriyle farklılık göstermektedir: “Yaş grupları arasındaki temel fark yansıtma dereceleriyle alakalı oluyor çünkü yaşça daha büyük danışanlar “interneti gündelik yaşamıma, sosyal becerilerime, mesleki ve akademik kariyerime engel olmadan hayatıma nasıl dahil edebilirim?” şeklinde düşünürken ergenler bunları düşünmüyor. Sorun farkındalıkları yetersiz. Erişkinler daha yansıtmacı oluyor. Bir hafta sonu boyunca bilgisayar oyunları oynayıp LAN partisi (bir evde toplanıp yerel bağıyla bağlanıp uyumsuz bilgisayar oyunlarının oynandığı parti çeşidi) ya da onun gibi şeyler düzenleyebiliyorlar fakat genel olarak, daha çok iş, eğitim ya da diğer çalışmalarını idare ediyorlar.

Bahsedilen bu içgörü eksikliğinin terapi motivasyonu eksikliğini de beraberinde getirmesi sebebiyle ergenlerin değişim göstermesi bilhassa zor olabilmektedir. Erişkinler tedavide daha yansıtmacı görünmekte ve bu da başarı şansını artırmaktadır. Ergenlerde ise bu durum sınırlı kalmaktadır çünkü eylemlerinde kısıtlandırılmaz ve serbesttirler. Ayrıca durumlarına ilişkin

içgörülerini çoğu zaman sınırlıdır ve bunun sonuçlarına ilişkin görüşleri maalesef tam olarak araştırmacıların beklediği şekilde geliştirilmemektedir (Young ve ark., 1999).

Erişkin bağımlılığı, “sanal dünyaya çekilmeye” yol açan “boşanma, işten çıkarılma ve işsizlik” gibi yaşam olaylarının bir sonucu olarak geliştiğinden, ergenlerinkinden farklı bir şekilde ortaya çıkmaktadır. “Bara gitmek, alkol kullanımı ya da bağımlılığın yerine bunun bilgisayar versiyonu ve söz konusu kişinin bundan sonuçlar çıkartacak kadar bir sorun farkındalığının oluşması çok çok uzun zaman alıyor. (...) Artık değişim için ortada esneklik yok çünkü iş piyasası kötü durumda ya da yeni bir ilişki için ihtimaller nispeten düşük; o zaman neden uğraşayım ki? Bir çevrimiçi rol yapma oyunundaki on karakterimle yeterince tatmin oluyorum ya da XY forumunda bir mevkiim var. Orada önemli biriyim. İyi bir konumum da var, gerçek hayatta kesinlikle elde edemeyeceğim bir konum.”

Ergenler kendini değerlendirme ve psikolojik olgunluk kapasitesinden yoksun olabilmektedirler. Ancak olgun olmama durumu yalnızca ergen danışanlar için geçerli değildir; bir terapistin belirttiği üzere bu çocukların birçoğu 22 yaşında olabilir fakat fiilen 12 yaş civarındadırlar. Ayrıca genç danışanların kendi ihtiyaçlarını iletmede zorlandığını belirterek internet bağımlılığından mustarip hastaların bağımsızlık ve temel yaşam becerilerindeki eksikliğini vurgulamakta, örnek olarak da bir danışanı için şunları söylemektedir: “Hiçbir zaman yemek pişirmemişti, nasıl iş yapılır bilmiyordu ama yaptığı her şeyde, her adımında elini tutmak gerekiyordu. Yani fazlasıyla olgunlaşmamış, çok bağımlı bir durum. (...) Ergen gelişim yıllarının çoğunu kimlik ve yakınlaşma meselelerine ağırlık vermek yerine yalnızca oyun oynayarak geçirmişler.” (Young ve ark., 1999).

Ergen yaşlardan itibaren oyunlara yapılan aşırı zaman yatırımının, bazı genç danışanların gelişimlerinde, özellikle de olgunluk ve özerklik kazanabilmeleri için oldukça önemli olan faaliyetleri üzerinde olumsuz etkilere sahip olduğu görülmektedir. Zamanlarının çoğunu internet kullanarak geçiren ergenler, dışarı çıkmak ve karşı cinsten insanlarla tanışmak vesaire gibi 15 ila 20 yaşlar için “basit gelişimsel görevleri” büyük ölçüde yerine getirmemektedir. Böylelikle erken yaşta aşırı internet kullanımının bir sonucu olarak yaşanan gelişimsel gecikmeler çocukluk ve ergenliğin çok ötesine ulaşmakta, bilişsel, davranışsal ve sosyal olarak olgunlaşmamış ve bağımlı kalan genç erişkinler yaratmaktadır. Ergenler erişkinliğe ulaştığında sekteye uğraşmış özerklik gelişimi sorunu özellikle baskılayıcı hale gelmektedir çünkü 6, 8 ya da 10 ay içerisinde kendilerinden sorumlu olmaları gerektiğini, ebeveynler ise çocuklarının

mesleki eğitimlerinin işe yaramadığını, ufukta hiçbir iş görünmediğini ve eğitimin işe yaramadığını fark etmektedir (Young ve ark., 1999).

1.5.3.Risk Faktörü Olarak Cinsiyet

Terapist anlatımlarında öne çıkan ve kişileri internet bağımlılığı geliştirme riskine sokabilecek diğer bir faktör cinsiyet olmuştur. Terapistlerin mesleki deneyimleri, internet bağımlılığı ile başvuran danışanların büyük çoğunluğunun erkek olduğu göstermektedir. Kız çocuklarına kıyasla, erkek çocukların sosyal yeterlilikleri ergenlik döneminde iyi bir şekilde oluşturulmamakta ve onları çevrimiçi oyunlarla aşırı etkileşime maruz kalma konusunda özellikle savunmasız hale getirebilmektedir.

Erkek çocukları özsaygılarına ilişkin bir sıkıntıları olduğunda gerçek hayatlarındaki boşluğu doldurmak için çevrimiçi oyunlara başvurabilmektedir çünkü World of Warcraft gibi çevrimiçi rol yapma oyunları çok abartılmış duygusal içerikler sunmaktadır. Bu, onları içsel olarak tazeleme gibi bir etkiye sahiptir. Günlük yaşamı yapılandırır ve bu oyunda olanların bu işlevsel bağlantısıyla sosyal temaslar kurar.

1.5.4.Risk Faktörü Olarak Profil

Griffiths ve Wood'un çalışmasında (2000) çoğu terapistin, internet bağımlılığı sorunu ile başvurulurken standart bir danışan profili tanımladıklarına işaret edilmiştir. İnternet bağımlılığı olan standart danışanlar, hem aile hem de sosyal bağlam, aile çevresi ve aidiyet duygusu açısından çok yalnız, sosyal olarak çok beslenmemiş insanlar olarak nitelenmişlerdir.

Aşağıdaki alıntılar tam olarak klinik ortamlarda internet bağımlılığı sorunu ile başvuran prototip bir danışanın yapısına dikkat çekmektedir. "Patolojik internet kullanımı olan oğlan çocukları bize geldiklerinde büyük çoğunlukla güvenilmez, utangaç, hatta kısmen şizoid oluyor. Kendilerine aşırı güvensizlik duymaları ve çok erken yaşlarda kolayca incinmeleri nedeniyle temas kurma ve kendini gösterme konusunda çok büyük sorunları var, okul ortamlarında dış bir pozisyonda kalmışlar, akranlarıyla hiçbir zaman gerçekten temas kurmak istememişler ve göze çarpacak şekilde bir kaygı bozukluğuna varacak kadar kaygı, şizoid kişilik bozukluğuna varacak kadar da benlik değeri hissine dair sorunları var. (...) Çevrimiçi bilgisayar oyuncuları, ağırlıklı olarak kendileri tarafından belirlenmiş özerk bir erişkin yaşamına girmekte başarısız olan, eğitim hayatları veya mesleki eğitimleri, çalışmalarından kopmuş olan genç erkeklerdir. Arkadaşlar, ilişkiler, cinsellik, profesyonel başarı ile erişkin yaşamına erişememişler ve elle tutulur bir gerçek erişkin ortamının sorumluluklarından kaçınıyor,

sosyofobik olma konusunda kaygı duyuyor ya da narsisist bir şekilde mağdur veya depresif ve bazen de iki hali birden hissediyorlar. İnternette ve bilgisayar oyunlarında, özsaygı ve benlik değeri ile ilgili sorunları için çözüm ona bir çözüm buluyorlar. Kahramanı oynuyorlar, başkalarıyla birlikte oynuyorlar ancak bu, nispeten çekimsiz ilişkiler içerisinde kalıyor. Fakat bunu sürekli yaptıklarında, buna bulaşmış oluyorlar, dış dünya daha tehlikeli ve hasar verici bir şekilde deneyimleniyor, yolunu bulma, kendinden emin görünme, başarılı ihtimali azalıyor. Sonrasında da tipik bağımlılık döngüsüne giriyorlar. Benim gördüklerim oldukça depresif genç erkeklerdir, depresif görünüyorlar, bir şekilde hayatlarından vazgeçmiş, çok az arkadaş edinmişler ve çevrimiçi rol yapma oyunları, bazı sohbet odaları ya da benzer şeyler kullanarak sosyal temaslara erişebilmişlerdi. Çevrimiçi akran grupları vardı ve bu sayede artık gerçek hayatta sahip olmadıkları bir faaliyet alanı edinmişlerdi.”

Başka bir terapist de benlik değeri oldukça düşük olan ve aşağıdaki sorunları yaşayan tipik bir danışan örneği vermiştir: “Yeni insanlarla tanışma ve yeni ilişkiler kurmada güçlük yaşıyordu. Bu yüzden evde kalmaya giderek daha fazla meyletmış ve çevrimiçi oynayarak, çevrimiçi oyun oynayarak daha fazla zaman geçirmişti. (...) Tavuk mu yumurtadan, yumurta mı tavuktan çıkıyor anlayamadım. İnsanlar sosyal olmadıkları ve başkalarıyla yüz yüze görüşmediği için mi sosyal becerileri açık bir şekilde oyun oynamaktan etkileniyor yoksa karakter özellikleri nedeniyle, yani utangaç oldukları ya da başka bir sorunları olduğu için mi sosyal becerileri ilk etapta zayıf kalıyor ve bu yüzden oyun oynamak en azından dış dünyayla bir çeşit ilişki kurmalarına imkan sağlamış oluyor.”

1.5.5.Durumsal Risk Faktörü Olarak İhmal

Çocuklar yüksek stresli bir ortamda yolunu kaybetmekte ve görmezden gelinmektedir. Ayrıca, bir cihaza bağlılarsa birbirlerinden koparıldıklarında kişilerarası bir bağlantı sağlanamaz. Cihaz, yani internet güvenli bir sığınak haline gelir. Gerçek yaşamda bulamadıklarını, çevrimiçi olarak bulurlar.

İhmal, yeterli özenin eksik olmasının yanı sıra yakınlık üzerinden yani uygun bir aile yapısının eksikliği ile de meydana gelmektedir. Yapılan görüşmelerde terapistler, profesyonel yardım arayışındaki genç danışanların aile ortamlarının sıklıkla sorunlu olduğunu belirtmişlerdir (Kuss ve Griffiths, 2014).

Bir terapist, kusurları telafi edebilmek adına kazanım elde etme gibi kullanım motivasyonlarıyla desteklenen sorunlu davranışların gelişimi ve idamesini daha genel bir şekilde açıklamak için bağımlılıkların meta-perspektifini kullanmaktadır: “(...) çocukluk

döneminde insanlar genellikle erişkin olanlar tarafından cinsel istismar, fiziksel ve psikolojik istismar gibi kötü, en kötü ihlallere varıncaya kadar kabul edilebilir sınırlarımızın aşıldığı ve kişisel gelişimimiz, ilgi, destek, onaylanma ya da diğer durumlarımız için ihtiyacımız olan şeylere yeterince ulaşamadığımız zamanlar yani açıklar var. Bağımlılıklar genelde insanın bu açıkları ve yaraları telafi etme, bir şekilde onlarla baş etme ve karşı koyma girişimidir. Bu yüzden de çoğu zaman bu bir onaylanma ve takdir görme yoludur zira akran grubu, sosyal okul ortamı ve aile ortamı gibi normal yollar fayda etmemektedir. Ve buna çok fazla zaman ayıran oyunculara baktığımızda, internette tanınan figürler ve oyundaki yüksek seviyeleri ile değerli kişiler olduklarını, bu şekilde de orada geliştirdikleri özel bir beceri üzerinden onay ve takdir gördüklerini görüyoruz.” (Kuss ve Griffiths, 2015).

1.5.6.Risk Faktörü Olarak Tetikleyiciler

İnternet bağımlılığından mustarip birçok danışan “hayattan kopmaktadır.” Ya aştı şansları yaver gitmemiş, sosyal olarak dışlanmışlar ve bunun hiçbir çaresi bulunamamış ya da profesyonel olarak eğitimlerinde reddedilmişler ve başarılı olamamışlardır.

“Ergenlerin erkek ya da kız çocuğu olmaları, ayakta ya da yatarak tedavi ortamında bulunmaları önemli değildir, genelde (...) gerçek hayatta yaşanan mobbing, çok ciddi bir sosyal çekilmenin nedeni olarak ortaya çıkar. Genellikle böyle bir tetikleyici hadisenin olduğu görülür.”

İnternet kullanımı, hayattaki stres kaynakları ile baş etme mekanizması haline gelmekte ve bireyin duygularını buna göre düzenlemesine imkân vermektedir.

Yapısal Risk Faktörleri: Terapistler, özellikle Devasa Çok Oyunculu Çevrimiçi Rol Yapma Oyunları (MMORPG- Massively Multiplayer Online Role Playing Game) üzerinde durmuştur çünkü aşağıdaki alıntılarda da aktarıldığı gibi, bu oyunların bağımlılık potansiyelini artırdığı görülmektedir. (Kuss ve Griffiths, 2012a). “Onlu yaşlarının başında olan çocuklar veya gençlerde, MMORPG’leri keşfedene kadar doğal bir ilerleme var gibi görünüyor ve bunu, yani sosyal ihtiyaçlarını karşılayabilecekleri yeri keşfettiklerinde ‘eğlenceli, heyecan verici’ olduğunu düşünüyorlar. Bu oyunlar aralıklı pekiştirme açısından çok akıllıca tasarlanmaktadır. Bu oyunlar içerisinde üretilen ödül tarifeleri, onları düşkün hale getirmek üzere çok dikkatli bir şekilde tasarlanmakta ve sonrasında (oyunların) sosyal boyutu, onlar için kesinlikle kritik bir öneme sahip olmaktadır.”

Aralıklı pekiştirme tarifeleri, patolojik kumar oynamanın geliştirilmesi ve sürdürülmesine katkıda bulunabilecek slot makinelerinin önemli yapısal özellikleri olarak kabul edilmiştir (Parke ve Griffiths, 2006).

Oyun oynama, zaman içerisinde ödüller ile ilişkilendirilmekte ve bu davranış hızlı bir şekilde öğrenilip kendini göstermektedir (King ve ark., 2010b).

Başka bir terapist çevrimiçi oyun oynamaktan kaçınmanın zorluğunu şöyle açıklamıştır: “Zor olan, oyunun kendisinden değil, iletişimden kaçınmak. Oyunun iletişimsel tarafı, grubun kendisi ve grup dayanışması. Bu, özellikle de sosyal bir faktör çünkü oyunun kendisi danışanlar için artık bir zorluk teşkil etmiyor. (...) Çevrimiçi oyunlar oynamış olan çoğu danışanım artık aktif olarak oynamıyordu. Çevrimiçiydiler ama öncelikli olarak sohbet ediyor ya da başka sohbet kanallarını kullanıyorlardı.”

1.6.İnternet Bağımlılığı Gerçek Bir Bağımlılık mı?

“İnternet bağımlılığından muzdarip bireylerde ya dışsal bir olay ya da endişeli ebeveynler ve diğer yakınlar üzerinden değişim motivasyonu gelişebilmektedir.” (Prochaska ve ark., 1992).

Ergen ve genç erişkin çocukları için profesyonel yardım arayışına girmek, ebeveynler arasında yaygın bir durumdur. Daha genç yaş gruplarında terapi motivasyonu genellikle dışarıdan sağlanmaktadır. Bir terapist, danışanlarının tedaviye geldiklerinde inkâr halinde olduğunu belirtmiştir: Çok azı gelip “Evet, önemli bir sorunum var ve bunun için gerçekten bir şeyler yapmak istiyorum” diyor. Ancak inkâr sorunun tespiti ve edimsel terapi talebi öncesinde belirgin olmamaktadır. Bazı danışanlar yatarak tedaviye başladıktan sonra da davranışlarını gizlemeye devam etmektedir: “Yatarak tedavi ortamında bazı vukuatlar yaşadık ki danışanlar burada cep telefonlarını bize teslim etmişti. Bir sonrakini [ikinci telefonu] ayakkabının içinde bulduk ama bu kez üçüncüyle oynamaya devam ettiler. Bu tip durumlarda, büyük çaplı gizleme davranışları gibi tipik bağımlılık davranışlarının mevcut olduğunu kesinlikle söyleyebiliriz.” (Kuss ve Griffiths, 2015).

Aşırı derecede internet kullanımı olan kişiler, yaşamlarından daha çok tatminsiz olma ve daha yüksek depresyon düzeylerine sahip olma eğilimindedir. (Kuss ve Griffiths, 2015).

Tüm terapistler danışanlarının fiziksel, psikolojik ve eğitimsel/mesleki anlamda karşılaştığı olumsuz sonuçların yanı sıra, sosyal yaşamlarındaki yetersizliği de vurgulamıştır zira çoğunun gerçek dünyada neredeyse hiç arkadaşı olmamakta ve sosyal yaşamları çatışma halinde oldukları ebeveynler ile sınırlı kalmaktadır. (Kuss ve Griffiths, 2015).

Bir terapist kendi deneyiminden yola çıkarak internet bağımlılığı ve komorbid durumlar arasındaki ilişkinin gidişatını açıklamıştır: “Neredeyse dünya çapında [internet bağımlılığı olan] tüm danışanlar bize depresyon, bir çeşit kaygı bozukluğu ve sıklıkla da DEHB tanısı ile geliyor. Yani bu üçüyle rutin olarak karşılaşılıyor. Bana kalırsa sosyal kaygı ve depresyon genellikle internet bağımlılığından kaynaklanıyor, daha öncesinde mevcut olmuyorlar.” (Kuss ve Griffiths, 2015).

TSSB, DEHB ve Asperger sendromu gibi rahatsızlıklardan muzdarip içedönük bireylerin internet bağımlılığı geliştirme riski daha yüksek iken internet bağımlılığından mustarip danışanların öncelikle depresyon ve sosyal kaygı geliştirme riskinin daha yüksek olduğu görülmektedir. (Kuss ve Griffiths, 2015).

1.7.İnternet Bağımlılığının Gerçek Yaşamdaki Yansımaları

Erken yaşlarda internete maruz kalmanın internet bağımlılığı riskini artırabileceği ve bunun önceki araştırmalarla da uyumlu olduğu gösterilmiştir (Guan ve Subrahmanyam, 2009). Ayrıca uzun vadeli bir çalışmanın sonuçları ergenlerin çevrimiçi iletişim ve meşguliyetinin özellikle altı ayın sonunda kompulsif internet kullanımı ile ilişkilendirildiğini göstermiştir (van den Eijnden ve ark., 2008). Çocuk ve ergenlerin halihazırda devam eden ve tamamlanmamış bilişsel gelişimleri nedeniyle sorunlu davranışlar geliştirmeye karşı özellikle savunmasız olduğu görülmektedir (Casey ve ark., 2005; Galvan ve ark., 2006; Kuss ve ark., 2013). Bunlara ek olarak erkek olmanın internet bağımlılığı için potansiyel bir risk faktörü olduğu görülmüştür zira bu sorun için yardım arayışındaki danışanların çoğu erkek olarak tanımlanmıştır. Bu da şimdiye kadarki literatürü desteklemektedir (Leung ve Lee, 2012; Tsai ve ark., 2009).

İnternet bağımlılığı terapistleriyle yapılan görüşmeler sonucunda ortaya çıkan bireysel risk faktörlerinden biri bağımlılık ile başvuran danışanların kendine özgü profili olmuştur. İçedönük ve utangaç kişilik özellikleri, düşük özsaygı ve yine düşük sosyal yetkinliğe sahip genç erkekler, standart profili oluşturmaktadır. Bu kişiler gerçek yaşamdaki eksikliklerini telafi edebilmek için kolayca elde edemedikleri her şeyi, yani başarı, arkadaşlık ve tatmini sağlayan “online matrix”e kaçmaktadır. Bu “mükemmel sanal gerçeklik” kavramı Wachowski kardeşlerin siberpunk bir bilim kurgu filmi olan ve makinelerin dünyayı ele geçirdiği The Matrix ile ilişkilendirilmiştir. Bir diğer benzetme de Japonya’daki hikikomori (Tamaki, 2013), yani yaşamlarını çevrimiçi oyunlarda geçirmek adına kendilerini tamamıyla izole eden genç erkekler üzerinden yapılmıştır. Son dönemlerde hikikomoriye yeni bir mental sağlık sorunu olarak yaklaşan, özellikle şiddetli düzeyde sosyal geri çekilme ve bireyler üzerinde buna bağlı

gelişen hasar verici sonuçlarına dikkat çeken araştırmalar ortaya konmuştur (Kondo ve ark., 2013; Tateno ve ark., 2012). Çocuk ve ergenlerin bağımlı ve olgunlaşmamış olması hikikomorinin olası nedenleri arasında görülmüştür (Roh, 2012). Hikikomori kavramı, tanımlanan risk faktörlerinin ikinci, yani durumsal kategorisiyle oldukça uyuşmaktadır. İhmal ise ebeveynlerde rehberlik, izleme ve daha da önemlisi ilginin eksik olması şeklinde tanımlanmıştır. (Kuss ve Griffiths, 2015).

İnternet kullanımının kesilmesinin ardından geri çekilme semptomları yaşanmakta ve bunlar da fizyolojik ve psikolojik belirtilerin yanı sıra yoksunluğa karşı depresif-agresif reaksiyonlar şeklinde tezahür etmektedir. (Kuss ve Griffiths, 2015).

Terapist anlatımları, literatürde tanımlanan geri çekilme semptomlarından şunları desteklemiştir: Saldırganlık ve karşıt davranış (Chiu ve ark., 2004), uyku bozuklukları (Dworak ve ark., 2007), ve duygudurumda düşüş (Romano ve ark., 2013).

1.8.Komorbid Durumlar

Terapistler internet bağımlılığından muzdarip danışanların çoğunda komorbid durumların mevcut olduğunu belirtmiştir. Depresyon, DEHB, Asperger sendromu ve/veya obsesif-kompulsif bozuklukların yanı sıra kaygı bozukluklarının, özellikle de sosyal fobinin yaygın olduğu görülmüştür (Kuss ve ark., 2012). Aşağıdaki alıntılar terapistlerin, internet bağımlılığına bağlı olarak gelişen komorbid durumlara dair genel deneyimleri özetlemektedir:

“Bilgisayar bağımlılığı olan bir gencin, çocukluk ya da ergenlik döneminde ortaya çıkan ve sıklıkla kullanılabilen ICD-10 davranışsal ve duygusal bozukluklara ya da kaygı bozuklukları, depresyon gibi komorbid bir mental bozukluğa sahip olma ihtimali yüzde 95, hatta belki daha fazladır. Bunların dışında kişilik bozukluğu başlangıcı da tanımlanabilir.” (Kuss ve Griffiths, 2015).

“Çocuk ve ergenler için yatarak psikiyatri tedavi ortamında bazen depresyon, DEHB, kısmi performans düşüklüğü ve disleksi üzerine oldukça uzun kayıtları olan ve ağır noksanlıklara sahip çok sayıda insan var.” (Kuss ve Griffiths, 2015).

Yukarıdaki alıntılar internet bağımlılığından muzdarip danışanlar arasındaki yüksek komorbid oranlarını göstermekle kalmayıp aynı zamanda sorunları ayakta tedavi edilen danışanlarından daha ağır olan hastaları barındıran yatarak tedavi ortamlarının özelliklerine de dikkat çekmekte ve bu yüzden de büyük önem teşkil etmektedir. Komorbid durumların varlığı tedavi prosedürü ve başarısı üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Komorbid durumların

tedavisi, internet bağımlılığından muzdarip danışanlar için faydalı olmaktadır çünkü komorbid bir durum mevcutsa ve tedavi edilmediyse, terapistin internet bağımlılığı sorununa gerçek bir yardım sağlaması zor, hatta imkansız olacaktır (Chiu ve ark., 2004; Dworak ve ark., 2007; Romano ve ark., 2013).

Aşağıdaki alıntıda açıklandığı gibi, bazı kişilere komorbid durumların tedavisinde psikoterapinin tamamlayıcısı olarak farmakoterapi sağlanır:

“Dürtü kontrolünü azaltan sakinleştirici ilaçlar etkili olabilir ya da komorbid hastalıklarla ilgili olarak birinin orta dereceli bir depresyonu varsa antidepresanın yararlı olup olmadığı üzerine düşünülebilir veya bu kişinin güçlü bir sosyal fobisi varsa tıbbi endikasyonları onaylanmış belirli SSGİ’ler alınabilir. Yani bunları uyarıcı antidepresanlardır. Bunlar da yardımcı olabiliyor. Bir de melatonin etki mekanizması aracılığıyla uyku-uyanıklık döngüsünü farklı şekilde düzenleyen yeni bir antidepresan, Agomelatine var. Bu da yardımcı olabiliyor çünkü çoğu zaman askıya alınmış veya tam tersi bir uyku-uyanıklık döngüsüne sahip oluyorlar. DEHB semptomları veya DEHB’si olanlarda sırasıyla Ritalin veya özellikle depresyonlu DEHB endikasyonu için uygun görülen bir antidepresan olan Atomoxetine de yardımcı olabiliyor.” (Kuss ve Griffiths, 2015).

Genel olarak bakıldığında hangi mental bozukluğun önce başladığının belirlenmesinin zor olduğu görülmektedir. Danışanlarda internet bağımlılığı ve diğer bozukluklardan birinin var olması tedaviye yönelmek için motive edici faktörler olarak kabul edilmektedir, ancak bozukluklardan biri tedavi sırasında tanılanmaktadır. İnternet bağımlılığı tedavisine başlanmadıkça neredeyse diğer komorbid durum görülememektedir.

Başka bir terapist kendi deneyiminden yola çıkarak internet bağımlılığı ve komorbid durumlar arasında durumu ifade etmeye çalışmıştır:

“Dünya çapında, internet bağımlılığı olan neredeyse tüm danışanlar depresyon, bir çeşit kaygı bozukluğu ve sıklıkla da DEHB tanısı ile profesyonellere başvuruyorlar. Yani bu üçüyle rutin olarak karşılaşılmaktadır. Sosyal kaygı ve depresyon genellikle internet bağımlılığı olduğundan ortaya çıkıyor, daha öncesinde mevcut olmuyorlar. Önceden var olduğuna inanılan şeylerin bir tür travma olduğu söylenebilir ya da TSSB’yi pek çok defa önceden var olan bir durum olarak görebilmek mümkün. Danışanların çok azı psikolojik olarak hasta ebeveynlere sahip oluyor, sahip olanların da bunun travmasını yaşadıkları düşünülüyor. Bu insanların bazılarının sosyal olarak daha az yetkin, utangaç veya içe dönük olduğu, danışanların muhtemelen dörtte birinde Asperger sendromu olduğu söylenebilir. Dolayısıyla DEHB, Asperger sendromu, travma,

sosyal beceri eksikliği, utangaçlık ve içe dönüklük bu tür danışanlarda görülüyor, bunların sonucunda da depresyon, kaygı bozukluğu, yüksek dürtüsellikğin yanı sıra fiziksel ve duygusal bağımlılık çeşitleri de görülebiliyor.” (Kuss ve Griffiths, 2015).

1.9.Sosyal İzolasyon

Sosyal izolasyon toplumsal iletişimin, temasın olmayışıdır (Zavaleta ve Samuel, 2014). Bununla beraber sosyal izolasyon, kişiyle sosyal çevresi, diğerleri arasında kısmi bir mesafe olması anlamına da gelmektedir (Cantekin ve Arpacı, 2020). Sosyal izolasyon hemen her yaş grubunda olmakla beraber yarattığı etki ve ortaya çıkan sonuçları yaş gruplarına göre değişiklik gösterebilmektedir (Clair ve ark., 2021). Literatürde görülmektedir ki sosyal izolasyon kavram olarak hayatının daha genç yaş dönemlerini süren kişilerde daha az görülmektedir, ancak görüldüğünde de ileri yaştaki kişilere göre daha negatif etkileyebilmektedir (Hämmig, 2019).

COVID-19 salgınında dünyanın hemen her yerinde birtakım önlemler alınmıştır. Bu önlemler bünyesinde ve bu önlemlerden ayrı olarak kişiler kendilerini ve ailelerini diğer insanlardan soyutlamak, ayrıştırmak zorunda kalmışlardır. Dışarı çıkma yasakları ve benzeri mecburi uygulamalarla beraber bireylerde geleceğe dair öngörülemeslik, korku ve çaresizlik gibi duygular yeşermesine neden olmakla beraber bireylerin fizyolojik ve mental sağlıklarının negatif etkilendiği dile getirilebilir (Mucci ve ark., 2020).

Can sıkıntısı ile sosyal izolasyon kavramlarının ve yaşantılarının neden olabildiği öfke ve hüsrana, bireylerin duygusal olarak kendilerini hazır hissetmemeleriyle birleştiğinde süreç çok daha güç bir duruma gelmektedir (Banerjee ve Rai, 2020). Ayrıca sosyal izolasyon bireylerin toplumsal ekosistemlerinden kaynaklanan toplumsal desteğin farkındalığında bir düşüşe neden olabilmektedir.

Psikolojik iyilik hali bireylerin günlük hayatlarında maruz kaldıkları varoluşçu güçlükleri yönetebilme becerisi diye tanımlanabilir (Keyes ve ark., 2002). Otonomi (özerklik), bireyin çevresiyle ilişkilerinde hâkimiyeti elde tutması, bireysel dönüşüm ve ilerleme, öteki insanlarla pozitif yönde ilişkiler sürdürme, hayattaki gayeler ve kendini kabullenme gibi terimleri içinde bulundurur (Ryff ve Keyes, 1995). Psikolojik iyilik hali, kişisel ve sosyal değişkenlere göre farklılık arz edebilmektedir. Algılanan sosyal izolasyonun etkisinin yükselmesinin psikolojik iyilik haliyle arasında negatif çıktıları olduğu birçok çalışmada gösterilmektedir (Clair ve ark., 2021).

COVID-19 salgınından itibaren toplumların internet ve internet ağlarından yararlanma oranlarında kayda değer bir yükseliş olduğunu belirtmek mümkündür (Király ve ark., 2020). Yükselen internet kullanım oranları, insanların siber zorbalıklara maruz kalma olasılığını yükseltmekte (Karmakar ve Das, 2021) ve kişilerin çevreleriyle belirledikleri fiziksel uzaklıklar ise algılanan sosyal destekte bir azalışa neden olabilmekle beraber bu iki değişken bir arada olduğunda insanları oldukça yüksek bir siber zorbalık tehdidi altında ve bu tehdit karşısında destek arama/alma olasılıklarını azaltmaktadır. Bu azalışın yanı sıra insanların onlar için önem taşıyan çevrelerinden uzakta kalmaları nedeniyle psikolojik iyilik halinde bir düşüşe neden olabileceği belirtilmiştir (Hellfeldt ve ark., 2020).

Birçok çalışma sosyal izolasyonun dikkate değer sonuçlarını ortaya koymaktadır. Sosyal izolasyon, çocuklar üzerinde tütün ürünleri bağımlılığı, aşırı yemek yeme, hareket olmadan hayatta kalma, hipertansiyon gibi sonuçları olabileceği vurgulanmıştır (House ve ark., 1988). 12-14 yaşlarındaki bir grup insana yönelik gerçekleştirilen bir çalışmada bu yaş grubundaki insanların fiziksel hareket kabiliyeti gerektiren aktivitelerden daha çok fiziksel hareket kabiliyeti gerektirmeyen dijital aktivitelere yöneldikleri ve birçok bakımverenin de çocukların gözlerinin önünde bulunmaları, terleyip hasta olmamaları gibi sebeplerle bu durumu destekledikleri görülmüştür (Çalışkan ve Ozbay, 2015).

Sosyal izolasyon nedeniyle artışa başlayan orantısız dijital ekran temelli medya kullanımının çocukların beyinlerinde oluşturabileceği olası nörolojik sonuçlarla hafıza ve linguistik gelişim üzerine negatif kalıntıların gerçekleştiği ve bununla beraber pandemi sırasında alınan önlemlerin bir sonucu olarak yükselişe geçen bedensel harekete dayalı fiziksel aktivite eksikliği ve bunun kognitif, bedensel ve emosyonel yararlılık üzerine olası negatif sonuçları olduğu türlü araştırmalarda belirtilmektedir (Pınar, 2021).

Birçok insan çevrimiçi oyunlar veya benzer diğer sosyal medya uygulamaları kullanmadıkları için çevrimiçi ortamda da sosyalleşme imkânı bulamamıştır. Bu da bu kişilerin daha fazla yalnız hissetmesine neden olmuştur (Öztürk, 2021). Sosyal izolasyon, toplumun geneli tarafından yalnızlık diye algılanmakta ama son zamanlarda bilimsel çalışmalarda "kullanım özellikleri olmayan kronik bir sıkıntı" olarak da ifade edilmektedir (Cacioppo ve ark., 2011). Son çalışmalardan bazıları, yalnızlığın sosyal acısının, bireyin ötekilerle olan bağlantılarını yıprattığını; sağlık, esenlik ve gen aktarımı için gerekli olan bağlantıların onarımı ve devamını negatif etkilediğini öne sürüyor. Sosyal olarak kopuk ve yalıtılmış hissetmek, sosyal acıyı

tetiklemekte ve bu durum bireyi toplumsal anlamda bedenine yönelik tehlikelere ya da zarar görmeye müsait bir hale getirmektedir (Cacioppo ve ark., 2011).

Sadece insanlarda değil, bazı hayvanlarda da sosyal izolasyonun yıkıcı etkileri görülebilmektedir. Birçok çalışma kemirgenlerde sosyal izolasyonun kaygı ve depresif belirtilere sebebiyet verdiğini, stres yaşayan hayvanlarda eylem azalması ve kaygılı davranış görüldüğünü ortaya koymuştur (Malkesman ve ark., 2006; Arcego ve ark., 2013; Özçetin, 2022).

1.10.Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum

Üniversite eğitimlerine devam eden kitlenin pek çok değişik alanda, farklı problemlerle mücadele etmek zorunda olmalarına rağmen, büyük bir kısmının profesyonel anlamda psikolojik yardım aramayı, hali hazırdaki problemlerini çözebilmek için geçerli ve güvenilir bir seçenek olarak algılamadıkları görülmüştür (Koydemir-Özden, 2010). Nitekim ilgili literatürde, ihtiyaç duymalarına karşın üniversite eğitimlerine devam eden öğrencilerinin oldukça kısıtlı bir oranda profesyonel anlamda psikolojik yardım arama ve bu hizmeti alma davranışı gösterdikleri (Raunic ve Xenos, 2008; Rosenthal ve Wilson, 2008; Stallman ve Shocket, 2009) ve bu öğrencilerin psikolojik destek almaya yalnızca yaşadıkları problemlerin ciddiyeti arttığında yöneldikleri görülmektedir (Turner ve Quin, 1999).

Bu çalışmalar göz önüne alındığında, ruh sağlığı hizmeti veren uzmanların, üniversite eğitimlerine devam eden öğrencilerin profesyonel anlamda psikolojik yardım almaya yönelik tutum ve davranışlarını şekillendiren etkenleri sınırlayıp tanımlamaları, psikolojik yardım almaya yönelik düşünce ve girişimleri arttırmak için türlü müdahale ve eğitim programları dizayn etmeleri önemlidir (Chang, 2007; Vogel ve ark., 2007).

Bunlarla beraber ilgili literatürde psikolojik destek alma tutumu ve davranışı hakkında farklı ele alış yönelimleri bulunmaktadır. Birine yer verilmesi gerekirse, Cramer (1999), psikolojik yardım alma davranışının farkına varılabilmesi adına bir model inşa etmiştir. Buna göre;

1. Kişinin kendini saklaması, beklediğinden daha az sosyal desteğe neden olur. Kişisel sorunlarıyla alakalı durumları çevresiyle paylaşmayan kişiler bekledikleri sosyal desteğe ya hiç ulaşamazlar ya da çok az bir kısmına ulaşırlar. Bu madde kişinin, genellikle, ötekilerin yardım ve desteklerini kabul etmemesinden ileri gelir.

2. Sosyal destek demek daha az psikolojik sorun demektir. Yeterli düzeyde sosyal destek alabilen kimseler daha az psikolojik problem bildirmişlerdir.

3. İlk maddeyle bağlantılı olarak, kişinin kendini saklaması, çok daha fazla psikolojik problem yaşamasına neden olur. Hatta gizleme eğilimi arttıkça var olan psikolojik sıkıntıların şiddeti de artar.

4. Kişinin kendini saklamadı psikolojik destek almak adına daha negatif tutumlara neden olur. Bu kimselerin psikolojik yardım hizmetleriyle ilgili daha şüpheli olması ihtimal dahilindedir. Şüphe var olan tutumları negatif olarak etkileyebilmektedir.

5. Kişinin yaşadığı psikolojik problemler baş edilemez bir noktaya geldiğinde psikolojik yardım arama davranışı artmaya başlar.

6. Kişinin yaşadığı sorunlar karşısında profesyonel anlamda psikolojik destek aramaya pozitif bakması, psikolojik yardım arama davranışının olasılığını artırır.

Psikolojik yardım alma davranışını açıklamaya çalışan bir başka yönelim de Fischer ve Turner tarafından (1970) literatüre kazandırılmıştır. Bu çalışmaya göre yardım alma tutum ve davranışını dört maddede incelenmektedir. Bu maddeler:

1. Kişilerin profesyonel anlamda psikolojik yardım almaya ihtiyaçlarının olduğunu bilmesi.
2. Psikolojik yardım başladığında kişilerin başkaları tarafından damgalanacağı düşünceleri.
3. Kendini dışarıya açabilecek kişilerin, kendini açma davranışını devam ettirebilecek kimselerin psikolojik yardım almaya daha yatkın oldukları.
4. Psikolojik Danışman'a duyulacak güvenin önemi.

1.11.Benlik Saygısı

Benlik saygısıyla ilgili bilinen ilk teorik araştırmalar James (1892) ve Cooley (1902)'ye dayanmaktadır. Benlik saygısının, bireyin idrak edebildiği yeterliliğine kadar uzandığını öne sürülürken (James, 1892), toplumsal onayın ve ötekilerin muhakemelerine dikkat çeken çalışmalar da bulunmaktadır (Cooley, 1902). Tarihsel gelişim bağlamında incelendiğinde benlik kavramının ilk ortaya çıktığı zamanlarda felsefe alanının gündemindeyken, sonraki çalışmalarda, bilhassa 1870'lerden sonra psikoloji alanında da araştırma kapsamına girmiştir (Rhodewalt ve Peterson, 2008). Literatürde benlik kavramıyla bir arada ya da yerine kullanılan birden fazla terim vardır, bu terimler; ego, kendilik, şahsiyet, öz ve kişiliktir (Burger, 2006; Cervone ve Pervin, 2016; Korkut Owen, 2015; Yörükoğlu, 1985; TDK, 2019). Benlik, bireyin hem kendisine yönelik hem de öteki insanlara yönelik davranışlarını ayarlayan, bireyi dinamik tutan ve bu süreçlerde aracılık yapan hareketli ve mental bir düzenektir (Gerring ve Zimbardo,

2012). Benlik, kişinin etrafıyla kurduğu iletişimin yeni öğrenmelerle beraber süregitmesiyle oluşur (Seki ve Dilmaç, 2020). İnsanlar da genel anlamda davranışlarını kendi benlik algılarına göre ve kendi içinde tutarlı bir yapıda davranmaya meyilli olurlar (Kulaksızoğlu, 2011).

Kişinin kendini ne şekilde, nasıl ve neyle değerlendirdiği benlik adı verilen kavramla açıklanmaya çalışılmıştır (Adams, 1995; Balıkcıoğlu, 2016). Bu kavram bilhassa kişinin çevresiyle girdiği iletişim ve etkileşim neticesinde gelişmeye başlar (Küpeli, 2022). Benlik, kişinin geride kalan tecrübelerine ilişkin yaptığı değerlendirmeler bağlamında bugünkü davranışlarını da açıklayan, etkileyen ve gelecekteki davranışlarına dair bir öngöründe bulunmasını sağlayan farklı boyutları olan bir yapıda incelenir (Waugh, 2001).

Benlik, kişinin kendine karşı yaptığı nasıl ve nicelerin bir toplamı olabileceği gibi, benlik saygısı bu nasıl ve nicelerin bir değerlendirilmesini de açıklayabilir. Bir anlamda benlik, bireyin kendini yüksüz (nötr) olarak algılamasıyken, benlik saygısı bu algılanan duruma emosyonların da dahil edilmesidir (Videbeck, 2001; Woolfolk, 2004). Benlik saygısı bireyin özüne dair emosyon, fikir ve öğretilerini içine alan bir temsildir (Rosenberg, 1986). Benlik saygısı, bireyin kendisini başkalarından daha üstün veya daha aşağı gözetmeksizin kendi kendini ele alması sonucunda benliğini kabul etmesiyle ortaya çıkan zevk hali, kişinin kendini başkaları tarafından sevmeye layık görme, beğenilmeye değer görme, kendinden hoş ve tatmin olma ve özüne itimat etme halidir (Seki ve Dilmaç, 2020). Bireyin kendine ne oranda değer verdiğini, bireyin kendisinin değerli olup olmadığının sorgulamasını da bir anlamda ifade etmektedir (Rosenberg, 1965).

Coopersmith ise konuyu şu şekilde ele almıştır; benlik saygısının gelişiminde kişinin kendisine yönelik tenkitleri, sosyal alanından gelen görüşlerden daha fazla etkili olmaktadır. Kişi burada kendiyle ilgili kritikler ve durumu ele alış tarzıyla pozitif ve negatif taraflarının farkına varmaktadır (Coopersmith, 1967; Tohumcu, 2018). Cooley de bireyin hem sosyal çevresinden geri bildirim alması hem de bireyin kendiyle alakalı fikirlerinin önemli olduğunu dile getirmektedir. Cooley'nin bu aktarımına göre, kişi sosyal çevresinden edindiği dönütlerle kendine dair fikirleri kaynaşır, bu kaynaşmadan elde edilen yeni fikirlerle kişi benlik saygısını yüksek veya düşük olarak belirleyebiliyor (Tözün, 2010).

Sullivan (1953), sosyal psikolojiyle alakalı olarak benlik gelişim süreçlerini alışılmışın dışında bir psikodinamik perspektiften incelemiştir. Kendilik idrakını kişilerarası bir tanımlama içinde anmış ve simgeselin gelişimindeki fonksiyonuna değinmiştir. Sullivan, benliği “öz sistem” diye adlandırarak, “öz saygıyı koruma gayesi taşıyan büyük deneyimlerin tamamı” olarak

açıklamıştır (1953). Sullivan, (1953) benliğin kaynağını çocukluk yaşantılarında bulmuştur; ona göre, bir sistem olan benlik kişinin hayatını veya hayatındaki öteki bireylerin reaksiyonlarını esas alan kendi kendini değerlendirme örneği olarak "iyi ben," kötü ben" olarak adlandırılan tecrübeleri içine almaktadır.

Psikanalitik bir kuramcı olan Horney (1942), insanların kendilerini gerçekleştirme arzularını, her çocuğun potansiyel biçimde düşmanca saldırgan bir yeryüzünde elinden bir şey gelmeyen var oluşundan doğan bir çeşit dürtü olarak ele almıştır. Doğuştan geldiğini belirttiği bu dürtü, Horney'nin temel anksiyete ve güvenlik ihtiyacı diye belirttiği hallerle açıklanmaktadır (Wells ve Marwell, 1976; Aktan, 2021). Bakımveren ile çocuk arasındaki etkileşimin niteliği bu adlandırılan durumun derecesiyle var oluşunu ortaya koymaktadır. Bakımverenlerin çocuklara karşı ilgisiz, saygısız, ötekileştirme, soğukluk, yalıtılmışlık gibisinden tutum ve davranışları Horney'e göre (1942), benlik saygısının düşmesine ya da kişinin kendine yabancılaşmasına sebebiyet olan durumlardandır. Horney benlik kavramını; ideal, potansiyel, gerçek benlik durumları diye kavramsallaştırır. Bireyin içsel dinamikleri "potansiyel benlik", mevcutta bulunan özellikleri "gerçek benlik" diye sınıflandırılır. İdeal benlik ise bireyin eylemlerine rehberlik eden bir kısımdır. Diğer taraftan ideal benlik, bireyin sınırlarının ve hesaba kattığı hedeflerinin mental açıdan idealize bir hale getirilmiş boyutu olarak tanımlanmaktadır.

Adler, insanın toplumsal bir canlı olduğundan yola çıkarak insanın doğumundan itibaren taşıdığı ve sosyal çevresiyle iletişime geçtikçe çeşitlenen ve görülen sosyal dürtüleri sayesinde kişilik gelişiminin oluştuğunu belirtmektedir. Kişiliğin amacını, üstünlük ve üstünlüğe duyulan arzu olduğunu belirtirken, kişi bu üstünlüğü korumak ve mükemmeliyet adına aksiyon aldığını öne sürmektedir. Bireylerin hayatlarını manalı bir biçimde yaşayabilmek için harcadıkları emeği yaratıcı benlik, diye açıklar Adler (2001). Adler'e göre bireyler kendi kişiliklerini oluşturur ve şekillendirirken yaratıcı benliklerini kullanırlar (Yörük, 2000). Adler'in teorisine göre, benlik, kişiyi negatif yönden etkileyen aşağılık duygusuyla yaşamını güçlüklerle rağmen devam ettirmek, oluşan benliği en üst mertebeye çıkarmak için uğraşmaktır (Asıcı, 2013). Kişinin sahip olduğu sosyal çevredeki pozitif, etige uyumlu davranışlar kapsamında kişilerarası ilişkilerini devam ettirebilmek adına yaratıcı benlik sağlıklı bir biçimde işlemelidir. Adler, eklektik perspektifi "hayat stili", pozitif toplumsal ilişkileri de "sosyal ilgi" olarak betimlemektedir (Adler, 2001). Kişinin var olması Adler'e göre, aşağılık duygusuna bağlıdır. Kişinin güçlü ve zayıf taraflarını bilmesi, uzun bir zaman diliminde yaratıcılığı adına motive kaynağı olabilmektedir. Benliğin korunması bir güç olur kişinin önünde beliren engelleri aşabilmesi için (Bednar ve ark., 1989).

Maslow'un çok bilinen ihtiyaçlar hiyerarşisine göre, insanın ihtiyaçları birbirine eklenerek aşamalı bir şekilde karşılanır haldedir, insanlar basamağından en altındakinden başlayarak ihtiyaçlarını karşılar, karşılanan ihtiyaçtan sonra bir sonraki basamağına geçilir. En son basamakta ise en üst ihtiyaç olan kendini gerçekleştirme ihtiyaı bulunmaktadır. Kendini gerçekleştirme, birçok insan için bir anlık deneyimlenen bir hayat parçası iken, birçok insan içinse uzun süreli bir planın parçalarını birleştirebilmek adına temeli atılan büyük bir deneyimdir. Başta kendisi olmak üzere, diğeri insanları da değıştirmeden, oldukları gibi kabul edebilen kimseler hayatlarının tadını çıkarabilirler, yaratıcıdırlar, sorumluluklarının farkında, dürüst, diğeri insan ve canlılara çok değeri veren, önemseyen kimseler Maslow'a göre kendini gerçekleştiren kimselerdir. (Cüceloğlu, 2006).

Benlik saygısı, ihtiyaçlar hiyerarşisinin dördüncü basamağında bulunmaktadır. Bu basamak hayatta bir başarı elde etmiş olmayı, kişinin özgüvenli olmasını ve kişinin kendine değeri vermesini ifade etmektedir (Tezcan, 2009). Maslow'a göre insanların motive olması sadece fiziksel ihtiyaçlara bağlı değildir, aynı zamanda insanlar benlik saygısı sayesinde kendine karşı saygı ihtiyaını elde ettiğinde motive olabilir (Vrom ve Deci, 1972; Bayat, 2003). Maslow'a göre iki faktör benlik saygısının gelişiminde önemlidir. Birincisi, kişinin hayatında önem verdiği insanlar tarafından sevgi ve kabul  görmesi, diğeri insanın kendine karşı hissettiği yeterli ve başarılı olma durumlarıdır (Joseph, 1995; Aktaş, 2011). Sevgiyle b y n ve yaşayan kimselerin benlikleriyle ilgili algıları daha pozitif iken, kişinin sevgi ihtiyaının karşılanmamış olması benlik saygısının gelişimini etkileyen en önemli faktörlerden biridir (Doğru ve Peker, 2004).

Rosenberg'e göre kişi kendi niceliğini ve niteliğini saptarken gösterdiği tutum ve tavrın istikameti benlik saygısının gelişimini etkiler. İnsanlar kendilerini pozitif değerlendirdiklerinde benlik saygıları daha yüksek düzeyde olurken, daha negatif değerlendirmeler benlik saygısının düşmesine neden olmaktadır (Korkmaz, 1996). Rosenberg benlik saygısını genellikle kişinin sosyal çevresiyle beraber devam edebilen ve sabit kalmak zorunda olmayan bir sistemin parçası olarak belirtmiştir. Benlik saygısı birden çok nitelik tarafından etkilenebildiği, ayrı boyutlarda tarafından ilişkiye sokulabilmesine karşın Rosenberg bu kavramı tek boyutuyla ele alıyor, bu boyutun adına da "bütüncül benlik sayısı" diyor (Arıcak, 1999). Rosenberg, benlik saygısını kişinin bedensel niteliklerini kabullenmesi, yaşıtlarıyla sağlıklı ilişkiler geliştirmesi gibi birden çok faktörün neticesinde kişinin kendisini değerlendirmesiyle meydana gelen ben olarak açıklamıştır (Hamarta ve ark., 2010).

Rosenberg (1965a), benlik saygısı kavramını kişinin kendisiyle alakalı olarak pozitif veya negatif değerlendirmesi olarak ele almaktadır. Olumlu, pozitif benlik saygısı olan kimseler özgüvenli, sahip olduklarının değerini bilen, hataya düşmekten çekinmeyen, zayıf ve kuvvetli taraflarını tanıyan, işbirliğine yatkın, gerektiğinde hayır demeyi bilen kimselerdir. Olumsuz, negatif benlik saygısı olan kimseler ise, ümitsiz, özgüvensiz, pesimist, risk alamayan, hata yapma korkusundan eyleme geçemeyen, bağımlı ilişkiler geliştirmeye yatkın olan, sürekli negatif çıkarsamalarda bulunan kimselerdir.

Benliğin ve benlik saygısının gelişimi süreci çok fazla etkene bağlanabilir. Kişiden kişiye değişen hayat durumlarına göre benlik saygısı oluşumu birbirlerinden farklılıklar gösterebilir. İnsanların bütün hayatları boyunca etkisini gördükleri bir kavramdır benlik saygısı. Bu yüzden de birçok etken tarafından gelişimi olumlu ya da olumsuz anlamda etkilenebilir. Bu etkenlerden bazıları şu şekildedir:

Kültür,

İktisadi,

Eğitim-öğretim,

Ailenin yapısı ve işleyişi,

Yaş, bireyin hangi yaşam döneminde olduğu,

Cinsiyet,

Kardeş sayısı,

Ruhsal problemler,

İş-çalışma durumu olarak sıralanabilir (Erözkan, 2009).

Mruk'a göre (2006), benlik saygısı kavramını doğrudan etkileyebilen etkenlerin bir kısmı genetik, bir kısmı ise durumsal nedenlerden ileri gelmektedir. Bu etkenler şöyle listelenebilir:

Genetik, kalıtsal etkenler,

Çekirdek ailenin dayanak olması, onay vermesi. Desteksiz ve kabulsüz gelişen bireylerde düşük benlik saygısı görülür (Kundu ve Rani, 2007; Yıldız, 2016).

Bakımverenlerin beklentilerinin gerçekçi ve ulaşılabilir olması, kendi içinde tutarlı davranış sergilemeleri bakımverenlerin sınırları iyi çizilmiş bir yaklaşıma sahip olması olumlu, pozitif yönde benlik saygısının gelişimine katkı yapmaktadır.

Ebeveyn tarzları, ebeveynlerin/bakımverenlerin çocukları yetiştirme stilleri o çocuklardaki benlik saygısının gelişimini önemli ölçüde belirlemektedir (McKay ve Fanning, 1998; Yıldız, 2016).

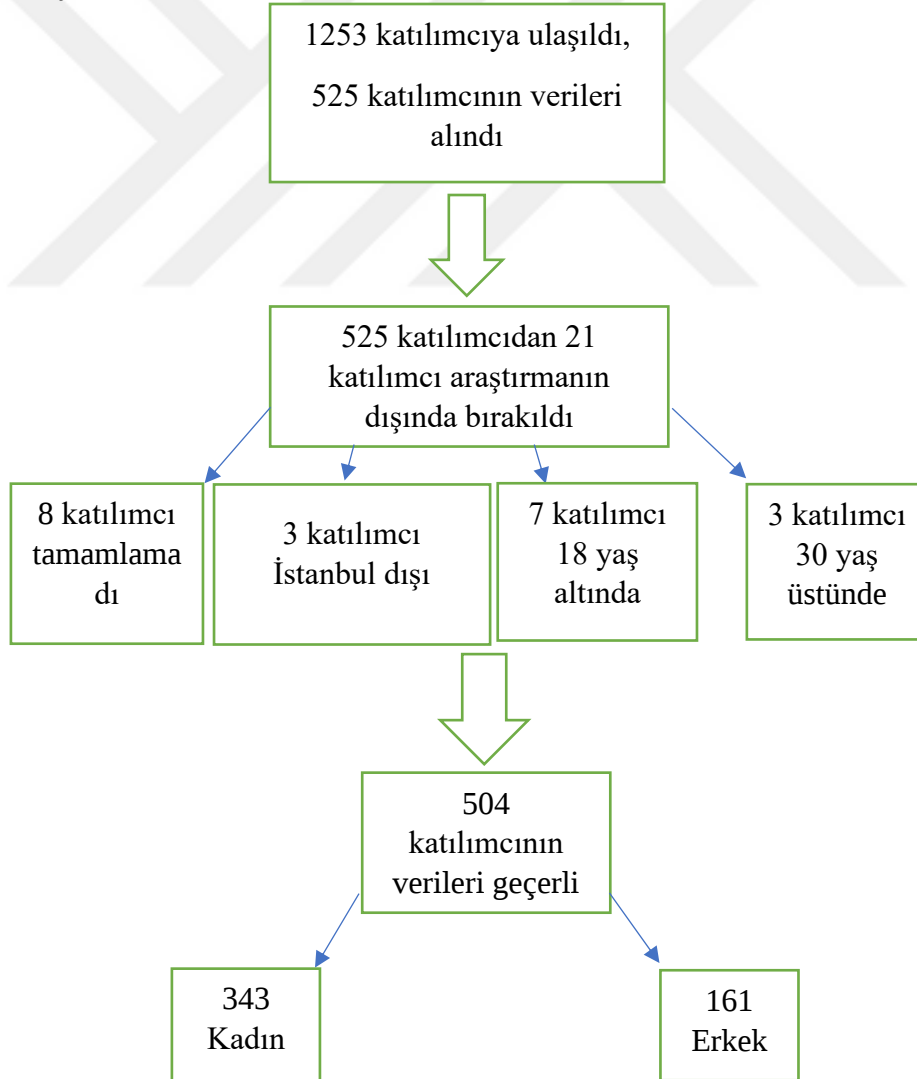
Dünyaya ilk gelen çocuğun, sonradan gelen kardeşlerine kıyasla ailesinden daha çok alaka gördüğü yönünde görüşler vardır. Bu durumun varlığı kişide olumlu, pozitif yönde gelişen bir benlik saygısı yaratabilir (Mruk, 2006), kardeşleri için sadece bu kriter alındığında aynı durum söz konusu olmayabilir.

Ebeveynlerin/bakımverenlerin yüz yüze geldikleri problemlerle nasıl ve ne şekilde baş ettikleri, evdeki çocukların problemlerle baş etme stillerini öğrenebilmelerine rol model olmaktadır, bu da benlik saygısının gelişiminde doğrudan söz sahibi bir etkendir (Mruk, 2006).

BÖLÜM 2: YÖNTEM

2.1.Örneklem

Örneklemi oluşturan 525 katılımcı, YÖK verilerine göre İstanbul'da 1.252.911 üniversite öğrencisi evreninden seçkisiz olarak atanmıştır. Araştırmanın örneklemini 18-30 yaş arası İstanbul'da üniversitede okuyan öğrencilerden oluşmaktadır. Dışarıda bırakma - dahil etme kriterlerine uygun olan 504 katılımcıyla çalışma tamamlanmıştır. Örneklem grubu 343 kadın (%68,1), 161 erkek (%31,9), 285 devlet üniversitesi (%56,5), 219 vakıf üniversitesi (%43,5) oluşmaktadır. Bulgulara göre, katılımcıların yaş ortalamaları $21.00 \pm 4,17$ olarak bulunmuştur. Katılımcılar ölçekleri cevaplamaya başlamadan önce bilgilendirilmiş onamı kabul etmişlerdir. Uygulanan ankette katılımcılara dört adet ölçek ve demografik sorular verilmiştir. Anket Google Formlar uygulaması üzerinden çevrimiçi olarak uygulanmıştır. Uygulama yaklaşık 7 dakika sürmüştür.



Şekil 1. Araştırmaya dahil edilen örneklemin belirlenmesi

2.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan psikometrik veri ölçüm araçları aşağıdaki gibidir.

2.2.1. Demografik Bilgiler

Ölçeklere ek olarak katılımcılardan yaşlarını, cinsiyetlerini ve okudukları üniversiteleri belirtmeleri istenmiştir. (Ek 2)

2.2.2. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-Kısa Form

Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-Kısa Form (PYAİTÖ-KF) Fischer ve Farina (1995) tarafından geliştirilmiştir. Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeğinin bu formu 29 maddelik orijinal ölçeğin (Attitudes Toward Seeking Psychological Professional Help Scale, Fischer & Turner, 1970) kısaltılmışıdır. Kısa form on maddeden oluşmaktadır. (Ek 3). PYAİTÖ-KF'nin uyarlama çalışması kapsamında, ölçeğin çevirisi Topkaya tarafından 2011'de doktora tezi kapsamında gerçekleştirilmiştir. Bu çalışma kapsamında ölçek için hesaplanan Cronbach Alfa katsayısı .76; ölçeği oluşturan dokuz maddenin madde toplam test korelasyonlarının .30 ile .55 arasında olduğu saptanmıştır. PYAİTÖ-KF'nin yapısal güvenirliği için hesaplanan McDonald'ın Omega değeri .76 olarak saptanmıştır. Ölçek 4'lü Likert tarzında yanıtlanırken, 2., 8., 9. ve 10. maddeleri ters puanlanmaktadır. Alınabilecek en düşük puan 0, en yüksek puan 27'dir. Alınan yüksek puan psikolojik yardım almaya ilişkin olumlu tutumları ifade etmektedir.

2.2.3. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Araştırmada benlik saygısı ölçümünde referans kabul edilen bu ölçek Morris Rosenberg tarafından 1963 yılında geliştirilmiş. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)'nin (Ek 4) Türkiye'deki güvenirlik ve geçerlilik çalışmaları Çuhadaroğlu (1986) tarafından ikiyüzbeş kişilik lise örneklem grubunda yapılmış. RBSÖ on iki alt alandan oluşur ve ilk on maddesi benlik saygısını ölçer. Ölçeğin Türkçedeki geçerlilik ve güvenirlik çalışmasında 0-1 puan yüksek benlik saygısını, 2-4 puan orta düzey benlik saygısını, 5-6 puan düşük düzeyde benlik saygısını gösterir. Olumlu-olumsuz maddeler ardışık sıralanmış olup 1., 2., 4., 6., ve 7. maddeler olumlu, 3., 5., 8., 9., ve 10. maddeler olumsuz yüklüdür. Puanlama sonunda düşük puan yüksek benlik saygısını, yüksek puan düşük benlik saygısını gösterir.

2.2.4.Sosyal İzolasyon Ölçeği

Nottingham Health Profile (NHP)'nin olguların yaşam kalitesini değerlendirmek amacıyla geliştirdiği anketin 6 alt bölümden birisi olan sosyal izolasyon ölçeği kullanılmıştır (Ek 5). Ölçeğe ait ifadeler Küçükdeveci vd. (2000) tarafından Türkçe'ye uyarlanan ve Kılıç (2009)'ın uzmanlık tezinde kullandığı Türkçe tercümeden alınmıştır. 5 soru bulunan ölçekte 5'li Likert tarzı kullanılmıştır. Değerlendirmede puan 5'e yaklaştıkça sosyal izolasyon düzeyinin arttığı, 1'e yaklaştıkça sosyal izolasyon düzeyinin azaldığı şeklinde yorum yapılmaktadır. Faktör analizi bulgularına göre ölçeğin tek boyutlu yapıda incelenebileceği belirlenmiştir. Tek boyut toplam varyansın %71,43'ünü açıklamakta olup, Cronbach Alpha değerinin 0,894 olduğu tespit edilmiştir.

2.2.5.Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Formu

Young tarafından geliştirilen ve Pawlikowski ve arkadaşları tarafından kısa forma dönüştürülen YİBÖ-KF, 12 maddeden oluşmaktadır (Ek 6). Bu ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Kutlu ve arkadaşları tarafından 2016 yılında yapılmıştır. Bu çalışmaya göre YİBÖ-KF 5'li Likert tarzı bir ölçek olup, iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı 0.85 olarak hesaplanmıştır. Ölçekte tersten puanlanan madde yoktur. Ölçekten alınan yüksek puanlar internet bağımlılığı düzeyinin yüksek olduğunu gösterirken, düşük puanlar internet bağımlılık düzeyinin düşük olduğunu ifade eder.

2.3.İşlem ve Verilerin Analizi

Araştırmada, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları, benlik saygısı, sosyal izolasyon ve problemlili internet kullanımı arasındaki ilişki incelenmiştir. Veri analizleri öncesinde, uç değerlerin kontrol edilmesi sonucunda -3.29 ile +3.29 üzerinde olan z değerleri araştırma dışı bırakılarak 504 katılımcının verileri incelenmiştir. Ayrıca, verilerin normal dağılım gösterme durumunun kontrolü amacıyla çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. -1.5 ile +1.5 arasında kalan değerlerin normal dağılım gösterdiği bulunmuştur (Tabachnick ve Fidell, 2013). Normal dağılımın olduğu verilerin incelenmesinde, sosyodemografik değişkenler (cinsiyet ve üniversite türü), psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar, benlik saygısı, sosyal izolasyon ve problemlili internet kullanımının karşılaştırılması için bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Ayrıca, katılımcıların yaşı, psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları, benlik saygısı, sosyal izolasyon ve problemlili internet kullanımı puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla Pearson Korelasyonu uygulanmıştır. Korelasyon analizi sonucunda ilişkili saptanan değişkenlerle, üniversite öğrencilerinin

problemli internet kullanımını yordayan değişkenlerin incelenmesi için üç modelli hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Veri analizinde sosyal bilimler için istatistik paket yazılımı olan SPSS'in 26. Versiyonu kullanılmıştır (IBM, 2019).



BÖLÜM 3: BULGULAR

İşlem ve veri analizi sonrası araştırmanın bulguları aşağıdaki gibi saptanmıştır.

Araştırmada kullanılan ölçeklerin iç tutarlılık katsayılarının betimsel istatistikleri

Ölçekler	İç Tutarlılık Katsayısı	Madde sayısı
PYİTÖ-KF	.58	10
RBSÖ	.90	10
SİÖ	.82	5
YİBÖ-KF	.85	12

PYİTÖ-KF=Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği Kısa Formu; RBSÖ=Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği; SİÖ=Sosyal İzolasyon Ölçeği; YİBÖ-KF=Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu

Tablo 1. Sosyodemografik değişkenlerin frekans dağılımları

Sosyodemografik değişkenler	Gruplar	F	%
Cinsiyet	Kadın	343	68.1
	Erkek	161	31.9
Üniversite	Devlet	285	56.5
	Vakıf	219	43.5
	Toplam	504	100.0

Tablo 1’de sosyodemografik değişkenlerin dağılımı incelendiğinde, 504 katılımcının %68.1’i kadın (343 kişi) ve %31.9’u erkektir (161 kişi). Üniversite türü değişkenine göre, devlet üniversitesinde öğrenim görenler %56.5 (285 kişi) ve vakıf üniversitesinde öğrenim görenler %43.5 (219 kişi) oranındadır.

Tablo 2. Katılımcıların yaşı ve araştırmada kullanılan ölçeklerin ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri

Ölçekler	N	$\bar{x}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Yaş	504	21.00	4.177	3.103	14.944
PYİTÖ-KF	504	28.58	3.705	-.409	.642
RBSÖ	504	29.37	5.840	-.323	-.188
SİÖ	504	11.47	4.216	.621	.124
YİBÖ-KF	504	27.92	7.843	.521	.085

PYİTÖ-KF=Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği Kısa Formu; RBSÖ=Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği; SİÖ=Sosyal İzolasyon Ölçeği; YİBÖ=Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu

Tablo 2’de katılımcıların yaşı, psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar, benlik saygısı, sosyal izolasyon ve internet bağımlılığı puanlarının ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri verilmiştir. Bulgulara göre, katılımcıların yaş ortalamaları 21.00 ± 4.17 olarak bulunmuştur. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlar Ölçeği Kısa Formu (PYİTÖ-KF) puan ortalaması 28.58 ± 3.70 olarak bulunmuştur. PYİTÖ-KF puan ortalamalarının çarpıklık değeri -.409 ve basıklık değeri .642 olarak bulunmuştur. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) puan ortalaması 29.37 ± 5.84 olarak bulunmuştur. RBSÖ puan ortalamalarının çarpıklık değeri -.323 ve basıklık değeri -.188 olarak bulunmuştur. Sosyal İzolasyon Ölçeği (SİÖ) puan ortalaması 11.47 ± 4.21 olarak bulunmuştur. SİÖ puan ortalamalarının çarpıklık değeri .621 ve basıklık değeri .124 olarak bulunmuştur. Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu (YİBÖ) puan ortalaması 27.92 ± 7.84 olarak bulunmuştur. YİBÖ puan ortalamalarının çarpıklık değeri .521 ve basıklık değeri .085 olarak bulunmuştur.

Tablo 3. Cinsiyet değişkenine göre psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar, benlik saygısı, sosyal izolasyon ve internet bağımlılığı puanlarının bağımsız örneklem t-testi bulguları

Değişkenler	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	Ss	t	p
PYİTÖ-KF	Kadın	343	29.45	3.353	8.284	.000**
	Erkek	161	26.70	3.733		
RBSÖ	Kadın	343	28.97	5.929	-2.249	.025*
	Erkek	161	30.22	5.569		
SİÖ	Kadın	343	11.45	4.063	-.089	.929
	Erkek	161	11.49	4.538		
YİBÖ-KF	Kadın	343	27.84	7.778	-.346	.729
	Erkek	161	28.10	8.003		

PYİTÖ-KF=Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği Kısa Formu; RBSÖ=Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği; SİÖ=Sosyal İzolasyon Ölçeği; YİBÖ=Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu

** $p < 0.01$ * $p < 0.05$

Tablo 3'te cinsiyet değişkeni bakımından psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar, benlik saygısı, sosyal izolasyon ve internet bağımlılığı puanlarının karşılaştırılması amacıyla bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Bulgulara göre, PYİTÖ-KF puanları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir ($t(502)=8.284$; $p=.000$; $p<0.001$). Kadınların PYİTÖ-KF puanları ($\bar{x}=29.45\pm3.35$) erkek katılımcılara ($\bar{x}=26.70\pm3.73$) kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Katılımcıların RBSÖ puanları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir ($t(502)=-2.249$; $p=.025$; $p<0.05$). Erkeklerin RBSÖ puanları ($\bar{x}=30.22\pm5.56$), kadın katılımcılara kıyasla ($\bar{x}=28.97\pm5.92$) anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. SİÖ puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur ($t(502)=-.089$; $p=.929$; $p>0.05$). YİBÖ-KF puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur ($t(502)=-.346$; $p=.729$; $p>0.05$).

Tablo 4. Üniversite türü değişkenine göre psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar, benlik saygısı, sosyal izolasyon ve internet bağımlılığı puanlarının bağımsız örneklem t-testi bulguları

Değişkenler	Üniversite	N	$\bar{x}$	Ss	t	p
PYİTÖ-KF	Devlet	285	28.35	3.792	-1.554	.121
	Vakıf	219	28.87	3.577		
RBSÖ	Devlet	285	29.46	5.810	.380	.704
	Vakıf	219	29.26	5.890		
SİÖ	Devlet	285	11.48	4.110	.109	.913
	Vakıf	219	11.44	4.359		
YİBÖ-KF	Devlet	285	28.44	8.040	1.676	.094
	Vakıf	219	27.26	7.546		

PYİTÖ-KF=Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği Kısa Formu; RBSÖ=Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği; SİÖ=Sosyal İzolasyon Ölçeği; YİBÖ=Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu

****p<0.01**

***p<0.05**

Tablo 4'te üniversite türü değişkeni bakımından psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar, benlik saygısı, sosyal izolasyon ve internet bağımlılığı puanlarının karşılaştırılması amacıyla bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Bulgulara göre, PYİTÖ-KF puanları üniversite türüne göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($t(502)=-1.554$; $p=.121$; $p>0.05$). Katılımcıların RBSÖ puanları üniversite türüne göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($t(502)=.380$; $p=.704$; $p>0.05$). SİÖ puanlarının üniversite türüne göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur ($t(502)=.109$; $p=.913$; $p>0.05$). YİBÖ-KF puanlarının üniversite türüne göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur ($t(502)=1.676$; $p=.094$; $p>0.05$).

Tablo 5. Katılımcıların yaşı, psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar, benlik saygısı, sosyal izolasyon ve internet bağımlılığı puanları arasındaki ilişkiye yönelik Pearson Korelasyonu

Değişkenler	$\bar{x}$	ss	1	2	3	4	5
1. Yaş	21.00	4.177	1				
2. PYİTÖ-KF	28.58	3.705	.176**	1			
3. RBSÖ	29.37	5.840	.165**	.010	1		
4. SİÖ	11.47	4.216	-.111*	-.037	-.591**	1	
5. YİBÖ-KF	27.92	7.843	-.217**	-.052	-.426**	.409**	1

PYİTÖ-KF=Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği Kısa Formu; RBSÖ=Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği; SİÖ=Sosyal İzolasyon Ölçeği; YİBÖ=Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu

** $p<0.01$

* $p<0.05$

Tablo 5’te katılımcıların yaşı, psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları, benlik saygısı, sosyal izolasyon ve internet bağımlılığı puanlarının arasındaki ilişkinin incelenmesi için Pearson Korelasyonu yapılmıştır. Bulgulara göre, katılımcıların yaşı ile PYİTÖ-KF ($r=.176$; $p<0.01$) ve RBSÖ ($r=.165$; $p<0.01$) arasında pozitif yönlü; SİÖ ($r=-.111$; $p<0.05$) ve YİBÖ-KF ($r=-.217$; $p<0.01$) puanları arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki saptanmıştır. PYİTÖ-KF ile RBSÖ, SİÖ ve YİBÖ-KF arasında anlamlı korelasyon saptanmamıştır ($p>0.05$). RBSÖ ile SİÖ ($r=-.591$; $p<0.01$) ve YİBÖ-KF ($r=-.426$; $p<0.01$) arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki bulunmuştur. SİÖ ile YİBÖ-KF arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki saptanmıştır ($r=.409$; $p<0.01$).

Tablo 6. Katılımcıların internet bağımlılığı puanlarının yaş, benlik saygısı ve sosyal izolasyon puanları tarafından yordanmasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizi bulguları

Model		B	SH	B	t	p	F	R ²
1	(Sabit)	36.481	1.751		20.831	.000		
	Yaş	-.408	.082	-.217	-4.982	<.000**	24.824**	.05
2	(Sabit)	49.698	2.084		23.845	.000		
	Yaş	-.284	.076	-.151	-3.737	<.000**	64.023**	.20
	RBSÖ	-.539	.054	-.401	-9.920	<.000**		
3	(Sabit)	38.941	2.984		13.051	.000		
	Yaş	-.277	.074	-.148	-3.739	<.000**		
	RBSÖ	-.350	.065	-.261	-5.351	<.000**	52.786**	.23
	SiÖ	.444	.090	.238	4.934	<.000**		

Bağımlı değişken: Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu

*RBSÖ=Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği; SiÖ=Sosyal İzolasyon Ölçeği; **p<0.01 *p<0.05*

Tablo 6’da katılımcıların internet bağımlılığı (YİBÖ-KF) puanlarının yaş, benlik saygısı (RBSÖ), ve sosyal izolasyon (SiÖ) tarafından yordayıcılığının incelenmesi amacıyla üç modeli hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. İlk model incelendiğinde, modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır [F(1,503)=24.824; p<0.01]. Bulgulara göre, yaş (β =-.21; p<0.01), katılımcıların internet bağımlılığını (YİBÖ-KF) negatif yönlü ve anlamlı düzeyde yordamaktadır. Daha genç katılımcıların internet bağımlılığı puanlarının yüksek oluşu anlamlı düzeyde ve %5 oranında açıklanmaktadır (R^2 =.05). İkinci modele eklenen benlik saygısı (RBSÖ) ile modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır [F(2,502)=64.023; p<0.01]. Bulgulara göre, yaş (β =-.15; p<0.01) ve benlik saygısı (RBSÖ) (β =-.40; p<0.01) internet bağımlılığını (YİBÖ-KF) negatif yönlü ve anlamlı düzeyde yordamaktadır. Yaşın azalması ve benlik saygısı puanlarının düşmesi internet bağımlılığını anlamlı düzeyde ve %20 oranında açıklamaktadır (R^2 =.20). Üçüncü modele eklenen sosyal izolasyon (SiÖ) ile modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır [F(3,501)=52.786; p<0.01]. Bulgulara göre, yaş (β =-.15; p<0.01) ve benlik saygısı (RBSÖ) (β =-.26; p<0.01) ve sosyal izolasyon (SiÖ) (β =.24; p<0.01) puanları internet bağımlılığını (YİBÖ-KF) anlamlı düzeyde yordamaktadır. Yaşın

azalması, benlik saygısı puanlarının düşmesi ve sosyal izolasyon puanlarının yükselişi internet bağımlılığını anlamlı düzeyde ve %23 oranında açıklamaktadır ($R^2=.23$).



BÖLÜM 4: TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

4.1.Tartışma

Bu araştırmada, İstanbul'da üniversite eğitimlerine devam eden 18-30 yaş arasındaki kişilerin internet bağımlılığı ve sosyal izolasyonun psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları ve benlik saygılarının düzeylerinin belirlenmesi amaçlanıp incelenmiştir. İnternetin yaygınlaşması, gerçek zamanlı dünya istatistiklerinin paylaşıldığı <https://www.worldometers.info/tr/ye> göre tüm dünyada internet kullanan kişilerin sayısının beş buçuk milyar kişiyi geçmesi bu alandaki araştırmaların artacağına habercisidir.

Literatürde internet bağımlılığı kavramının genelde şu kavramlarla birlikte çalışıldığı görülmektedir: Ailelerin ekran izletme alışkanlıkları, akıllı telefon ve oyun bağımlılığı, beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişki düzeylerinin yordanması, öznel iyi oluş, sosyal medya kullanımı olarak özetlenebilir.

Sosyal izolasyon kavramı: Sosyal destek algısı, siber maruziyet, ekran maruziyetleri, fiziksel aktivitelere katılım düzeyleri, serbest zamanda sıkılma algısı, yeterlilik algısı, toplumsal katılım düzeyleri, uzaktan eğitim süreci olarak özetlenebilir. Tanımlara tartışmada gerek yok

Psikolojik yardım alma tutumu kavramı: Benlik kurgusu, algılanan sosyal destek, psikolojik esneklik, sosyal damgalanma, kendini damgalama, yaşam doyumu, özsaygı, ruhsal hastalıklara yönelik inançlar, bağlanma şekilleri, erken dönem uyumsuz şemalar olarak özetlenebilir.

Benlik saygısı kavramı: Bağlanma stilleri, obsesif kompulsif semptomlar, sosyal onay ihtiyacı, egzersiz bağımlılığı, beden imajı, bilişsel esneklik, çocukluk çağı travmaları, madde bağımlılığı, karanlık üçlü kişilik özellikleri, empati, kişilik bozuklukları olarak özetlenebilir.

Bu araştırmanın içerdiği kavramların bir aradalığı bu araştırmada kaynak olarak kullanan araştırmaların bulgularını kısmen doğrulamış kısmen de literatüre yeni bulgular eklemiştir.

Bir çalışmaya göre (Kurtoğlu, 2022) 2007-2020 yılları arasında internet bağımlılığı kavramına yönelik lisansüstü araştırmalar incelenmiş, belirtilen yıllar arasında 8 adet doktora tezi (%6,3), 118 adet yüksek lisans tezi (%93,7) tespit edilmiştir. Toplam 126 adet bulunan araştırmalar arasında en çok çalışmalar 2017, 2018 ve 2019 yıllarında yapılmıştır. Yapılan çalışma sayıları sırasıyla 21 adet (%16,7), 22 adet (%17,5) ve 27 adettir (%21,4). Çalışmaların örneklem büyüklüklerine bakıldığında en geniş örneklem büyüklüğünün 301-1000 kişinin katıldığı 64 çalışmanın (%50,8) olduğu görülmektedir. Araştırmacının tamamladığı bu çalışma da 504

kişilik katılımcısıyla en geniş örneklem büyüklüğüne girmektedir. İnternet bağımlılığı kavramına dair lisansüstü araştırmaların çoğalmasında bu kavramın gittikçe yükselen bir oranda aktüelde kalmasının, üzerine düşünülüp, tartışılmasının payı olduğu dile getirilebilir. Baltacı ve ark. (2021) COVID-19 pandemisinde problemlili internet kullanımının aktüel bir risk faktörü olarak sayılabileceğini göstermiştir. Aynı görüşü Öztürk (2021) de çalışmasında belirtmektedir. COVID-19 pandemisinin yarattığı etkiler ve sosyal yaşamın kısıtlanması bireylerin internette çeşitli nedenlerle daha fazla zaman geçirmesinde etkili olduğu dile getirilebilir.

Araştırma sorularından biri olan internet bağımlılığı ve sosyal izolasyonda cinsiyet faktörüyle psikolojik yardım alma davranışı arasında anlamlı bir fark var mıdır, bu araştırma kapsamında kadınların psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının erkeklere göre daha yüksek olduğunu bulgulanmıştır. Sezer ve Gülleroğlu'nun (2016) çalışmasında da benzer bir bulgu saptanmış olup bu çalışmaya göre kadın öğrencilerin psikolojik yardım aramaya yönelik tutumları erkek öğrencilerin psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlarından daha olumludur. Önceki yıllara ait bazı araştırmalarda (Kraut ve ark., 1998; Young ve Rodgers, 1998) yoğun internet kullanmanın çökkünlük, ölüm, intihar düşünceleri, düşük düzeyde benlik saygısı, sosyal izolasyon ve yalnızlık kavramlarıyla anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur.

Araştırma sorularından bir diğeri, internet bağımlılığı ve sosyal izolasyonda üniversite türü faktörüyle psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasında anlamlı bir fark var mıdır, bu araştırmanın bulgularına göre üniversite türünde anlamlı bir fark olmadığı saptanmakta olup, bu bulguyu destekleyecek ya da desteklemeyecek bir literatüre rastlanmamıştır. Literatüre bakıldığında lise ve üniversite öğrencileriyle muhtelif araştırmalar gerçekleştirildiği, bu araştırmalarda dijital oyunlarda zaman geçirmek için harcanan zaman arttıkça internet bağımlılığı seviyesinin de arttığı anlaşılmaktadır (Ayhan ve Köseliören, 2019; Gökçearslan ve Durakoğlu, 2014; Göldağ, 2018; Yavuz ve ark., 2018). Koçoğlu'nun (2019) bir araştırmasına göre yükseköğrenim öğrencilerinin çevrimiçinde oyun oynamaya harcadıkları zaman arttıkça internet ve oyun bağımlılığı seviyelerinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma sorularından üçüncüsü olan, internet bağımlılığı ve sosyal izolasyonda yaş faktörüyle psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasında anlamlı bir fark var mıdır, sorusu bu araştırmaya göre yaşı daha küçük olan katılımcıların sosyal izolasyon puanlarının daha yüksek ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının daha olumlu olduğu bulgulanmıştır.

Birditt ve arkadaşlarının (2021) çalışmasında sosyal izolasyon seviyesi yükseldikçe COVID-19 pandemisi nedeniyle ortaya çıkan stresin yükseldiğini ve bu yükselişin bireylerin psikolojik iyilik halini negatif yönde etkilediğini belirtmişlerdir. Bir çalışmada COVID-19 pandemisi sürecinde gençlik dönemindeki bireylerde çevrimiçi oyun oynama süresinin arttığı, fiziksel hayatlarının kısıtlandığı belirtilmiştir (Papaioannou ve ark., 2020).

Son araştırma sorusu, yaş faktörü üniversite öğrencilerinde benlik saygısı, sosyal izolasyon, internet bağımlılığı düzeyini yordamakta mıdır, bu araştırmanın bulgularına göre internet bağımlılığının daha genç olmak, sosyal izolasyon puanlarının yüksek oluşu ve benlik saygısı puanlarının düşük oluşu tarafından anlamlı düzeyde yordandığı saptanmıştır. İlkokul çağındaki çocuklar üzerinde (3. ve 4. Sınıf) yapılan bir araştırmaya göre (Öztürk, 2021), öğrencilerin %50,45'i COVID-19 pandemisi sırasında kendilerini yalnız hissettiklerini bildirmişler ve yapılan çalışmada yaşadıkları sosyal izolasyonun bilgisayar oyun bağımlılığı seviyesiyle anlamlı bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Üniversite öğrencileriyle yapılan başka bir çalışmaya göre (Börklü, 2021) COVID-19 pandemisinin, sosyal izolasyon ve internette harcanan süreyi negatif yönde yordadığı saptanmıştır.

Ayrıca literatürde internet bağımlılığına bağlı olarak gelişebilen şu çalışmalar da önemlidir: Kuss ve Griffiths'in (2012, 2014a) çalışmalarında internet bağımlılarının, madde bağımlılıklarını anımsatır bir biçimde tahrip edici ruhsal neticelerle karşılaştığı, bununla da sınırlı kalmayıp birçok kişinin bunları kendi kendilerine geride bırakamadıkları belirtilmiştir. Araştırmaya göre internet bağımlılarının yaşadıkları psikolojik geri çekilme belirtileri şunları içermelidir: Gün boyu süren huzursuzluk, gerginlik, sinirlilik ve dalgalı bir melankoli. Kullanıcılar, psikolojik geri çekilme belirtileriyle mücadele edemediklerinde problemli davranışlarına dönecekler, bu durum da sonrasında yaşanması beklenen negatif belirtileri ortadan kaldırıp kullanıcıda bir kısır döngü oluşturacaktır. Bu konuyla ilgili daha somut bir örnek vermek gerekirse: Bir terapist, aşırı çevrimiçi oyun oynamayı amfetamin kullanımı ile karşılaştırmış ve bunların nörokimyasal işlevsellik bakımından benzerlikler gösterdiğini belirtmiştir (Kuss ve ark., 2015).

“Ekran karşısında geçirdikleri süreden dolayı sıkıntı çekmelerine rağmen özellikle çoklu görevler ve uyarımlar da bu heyecan verici abartılı gerçekliğin bir parçası oluyor. Ekran kapatılınca sıkıntı çekiliyor. Hipotez şu; uyarılma seviyelerinin çok artması sonucunda bu, kronik olarak amfetamin kullanımına benziyor. Amfetamin uyarıcılar kullanılırsa, zamanla nöronların sayısında ve nörotransmitter eylemlerde azalma görülür, kişi kendini depresif bir

halde ya da paranoid psikoz halinde bulur. Bu da demektir ki, oyun oynamayı kesme durumunda görülen birtakım geri çekilme etkileri aslında bir tür bocalamaya işaret edebiliyor.” (Kuss ve Griffiths, 2015b).

4.2.Sonuçlar

Bu çalışmada internet bağımlılığı ve sosyal izolasyonun psikolojik yardım alma tutumu ve benlik saygısına etkisi üzerinde durulmuştur. İstanbul’da yükseköğrenimlerine devam eden 18-30 yaş arasındaki 504 katılımcının verilerine göre;

Kadın katılımcıların psikolojik yardım almaya ilişkin tutum puanları erkek katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Kadın katılımcıların benlik saygısı puanları erkek katılımcılara kıyasla anlamlı düzeyde daha düşük bulunmuştur.

Yaşı daha genç olan katılımcıların psikolojik yardım almaya ilişkin tutum puanları ve benlik saygısı puanları daha yüksektir. Genç katılımcıların sosyal izolasyon ve internet bağımlılığı puanları daha yüksek bulunmuştur.

Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum puanlarının benlik saygısı, sosyal izolasyon ve internet bağımlılığı ile anlamlı düzeyde korelasyonu bulunmamıştır.

İnternet bağımlılığı daha genç olmak, sosyal izolasyon puanlarının yüksek oluşu ve benlik saygısı puanlarının düşük oluşu tarafından anlamlı düzeyde yordanmaktadır.

4.3.Öneriler

Bu araştırmanın sınırlılıklarından biri olan katılımcısı sayısı 504’tür, daha geniş bir örneklem grubuyla yeni çalışmalar gerçekleştirilebilir.

İnternet bağımlılığı çok geniş bir kavram olmakla beraber, farklı araştırmalardan farklı değişkenlere bağlı sonuçlar çıkabilmektedir. Bu araştırmaların sayıları artırılabilir, başka değişkenler de dahil edilebilir.

Bu araştırmanın formları çevrimiçi ortamda gerçekleştirildi ve katılımcıların içten yanıtlar verdiği düşünüldü. Ancak araştırma bulgularını etkilemesi ihtimaline karşılık daha kontrollü bir ortamda araştırma tekrar edilebilir.

Bu araştırmanın bulguları doğrultusunda erkek katılımcıların benlik saygılarının daha az çıkması, erkek öğrencilere daha fazla psikolojik destek verilmesini sağlayabilir.

Bu araştırmanın bulguları doğrultusunda yaşı daha genç katılımcıların değişkenlere göre puanları daha yüksek olduğu için üniversite eğitimlerinin özellikle ilk yıllarını geçiren öğrencilere daha fazla önleyici ve koruyucu ruh sağlığı hizmetleri sunulabilir.

Bu araştırma bulguları doğrultusunda internet bağımlılığı puanlarının yüksek çıktığı dağılımda sosyal izolasyon ve benlik saygısı puanlarının düşük olması bu genç katılımcı grubuna daha fazla hayatın içinde fiziksel aktiviteler planlanmasını sağlayabilir, küçük ya da büyük grup organizasyonlarının önemi daha iyi anlaşılabilir.



KAYNAKÇA

- Adams, J.F. (2001). *Ergenliği Anlamak*. Türkçeye Hazırlayan: Bekir Onur, İmge Kitabevi Yayınları, Ankara.
- Adler, A. (2001). *Psikolojik Aktivite*. (5. Baskı). Çeviren: Belkıs Çorakçı, Say Yayınları, İstanbul.
- Aktan, E.A. (2021). *Sınırdaki Kişilik Bozukluğına Eşlik Eden Kişilik Bozukluğu Gruplarına Göre Bağlanma, Empati ve Benlik Saygısının Karşılaştırılması*. [Doktora Tezi]. Doğuş Üniversitesi.
- Aktaş, S. (2011). *9. sınıfta anne baba tutumları ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. [Doktora Tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Altı, D. (2022). *Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Bağlanma Stilleri ve Benlik Saygısıyla İlişkisi*. [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Aydın Üniversitesi.
- Altınbaşak, İ., Karaca, E.S. (2009). Internet Advertising and an Application on the Assesment of Internet Advertising. *Ege Academic Review*, 9(2), 463-487.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)*. Arlington.
- Arcego, D.M., Krolow, R., Lampert, C., Noschang, C., Pettenuzzo, L.F., Marcolin, M.L., Dalmaz, C. (2013) Stress during the pre-pubertal period leads to long-term dietdependent changes in anxiety-like behavior and in oxidative stress parameters in male adult rats. *Neurochemical Research*, 38(9). 1791–1800.
- Arda, N. (2021). *Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı, Yalnızlık Düzeyi ve Sürekli Öfke Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.
- Arıcak O.T. (1999). *Grupla psikolojik danışma yoluyla benlik ve mesleki benlik saygısının geliştirilmesi*. [Doktora Tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(1), 55-67.
- Aslan, T., Ballı, E. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılıkları. *Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2(1), 59-74.

- Asıcı, E. (2013). *Öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin öz duyarlılık ve benlik saygısı açısından incelenmesi*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Ayhan, B., Köselören, M. (2019). İnternet, online oyun ve bağımlılık. *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying*, 6(1), 1-30.
- Balıkçıoğlu, B. (2016). Benlik-İmajı Uyumunun Retoriği: Bana Ne Tükettiğini Söyle Sana Kim Olduğunu Söyleyeyim. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(3), 537-553.
- Baltacı, Ö. , Akbulut, Ö. F. , Yılmaz, E. (2021). Problemlı İnternet Kullanımında Güncel Bir Risk Faktörü: Covid-19 Pandemisi. *Humanistic Perspective*, 3(1), 97-121. doi: 10.47793/hp.872503
- Banerjee, D., Rai, M. (2020). Social isolation in Covid-19: The impact of loneliness. *International Journal of Social Psychiatry*, 66(6), 525-527.
- Başaran Alagöz, S., Yazgan, A.E., Baiturova, K. (2017). Tüketicilerin İnternet Bağımlılığının Sosyal Medya Reklamlarına Yönelik Genel Algı ve Tutumları Üzerindeki Etkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 29, 287-310.
- Bayat, B. (2003). Bireylerin benlik algısı sistemi ve bu sistemin davranışları üzerindeki rolü. <https://www.tuhis.org.tr/pdf/7219.pdf>
- Beard, K.W. (2005). Internet addiction: a review of current assessment techniques and potential assessment questions. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 8, 7-14.
- Bednar L.R., Wells M.G., Peterson S.R., (1989). *Self-esteem: Paradoxes and innovations in clinical theory and practice*. American Psychological Associations, Washington.
- Bernardi, S., Pallanti, S. (2009). Internet addiction: A descriptive clinical study focusing on comorbidities and dissociative symptoms. *Comprehensive Psychiatry*, 50, 510-516.
- Bersoff, D.N. (2003). *Ethical Conflicts in Psychology*, Washington DC., American Psychological Association.
- Bickart, K.C. (2011). Amygdala Volume and Social Network Size in Humans. *Nature Neuroscience*, 14(2), 163-164.

- Birditt, K. S., Turkelson, A., Fingerman, K. L., Polenick, C. A. ve Oya, A. (2021). Age differences in stress, life changes, and social ties during the COVID-19 pandemic: Implications for psychological well-being. *The Gerontologist*, 61(2), 205-216.
- Bozkurt, H., Şahin, S., Zoroğlu, S. (2016). İnternet Bağımlılığı: Güncel Bir Gözden Geçirme. *Çağdaş Tıp Dergisi*, 6(3), 235-247.
- Börklü, Ö.A., (2021). *Üniversite Öğrencilerinde COVID-19 Dönemindeki Sosyal İzolasyon ve Sosyal Destek Algısı ile Siber Mağduriyetle Başa Çıkma Düzeyi ve Psikolojik İyi Hali Arasındaki İlişkiler*. [Yüksek Lisans Tezi]. Başkent Üniversitesi.
- Burger, J.M. (2006). *Kişilik*. Çeviren: İnan Deniz Erguvan Sarıoğlu, Kaknüs Yayıncılık, İstanbul.
- Cacioppo T., Hawkley L.C., Norman G.J., Berntson G. G. (2011). Social isolation. *The New York Academy of Sciences*. 1231(1): 17–22. doi:10.1111/j.1749-6632.2011.06028.x.
- Can, M. Ş., (2007). *İlköğretim II. kademe öğrencilerinde görülen "madde bağımlılığı" alışkanlığı*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Cantekin, Ö. F., Arpacı, F. (2020). Covid-19 (Koronavirüs) Pandemisi ve Sosyal Hizmet. *Journal of International Social Research*, 13(73), 1138-1145.
- Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic internet use. *The Journal of Communication*, 55/4, 736.
- Casey, B.J., Tottenham, N., Liston, C., Durston, S. (2005). Imaging the developing brain: What have we learned about cognitive development? *Trends in Cognitive Sciences*, 9, 104-110.
- Cervone, D., Pervin, L.A. (2016). *Kişilik psikolojisi: Kuram ve araştırma*. Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara.
- Ceyhan, A.A. (2008). Predictors of problematic internet use on Turkish university students. *CyberPsychology & Behavior*, 11(3), 363-366.
- Chang, H. (2007). Psychological distress and help-seeking among Taiwanese college students: role of gender and student status. *British Journal of Guidance & Counselling*, 35(3), 347-355.

- Chiu, S.I., Lee, J.Z. ve Huang, D.H. (2004). Video game addiction in children and teenagers in Taiwan. *CyberPsychology & Baheviör*, 7(5), 571-581.
- Christakis, D.A. (2010). Internet addiction: A 21st century epidemic? *BMC Medicine*, 8(61).
- Clair, R., Gordon, M., Kroon, M., Reilly, C. (2021). The effects of social isolation on wellbeing and life satisfaction during pandemic. *Humanities and Social Sciences Communications*, 8(1), 1-6.
- Cramer, K.M. (1999). Psychological antecedents to help seeking behavior a reanalysis using path modeling structures. *Journal of Counseling Psychology*, 46(3), 381-387.
- Cooley, C.F. (1902). *Human nature and the social order*, New York: Scribner.
- Costa, P.T., McCrae, R.R. (1992). Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and the NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI): Professional Manual. Odessa, FL: Psychological Assesment Resources.
- Cuşkun, K. (2019). *Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan ergenlerde internet bağımlılığı ve siber mağduriyet yaygınlığının araştırılması*. [Yüksek Lisans Tezi]. Kocaeli Üniversitesi.
- Cüceloğlu, D. (2006). *İnsan ve Davranışı* (15. Baskı) Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Çalışgan, H. (2013). *İlköğretim öğrencilerinde internet bağımlılığı ve siber zorbalık*. [Yüksek Lisans Tezi]. Yeditepe Üniversitesi.
- Çalışkan Ö., Özbay F. (2015). 12-14 yaş aralığındaki ilköğretim öğrencilerinde teknoloji kullanımı eksenli yabancılaşıma ve Ana- Baba tutumları, Düzce İli Örneği. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, Cilt:8 Sayı:39.
- Davis, R.A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187–195.
- Derin, S., Bilge, F. (2016). Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ve Öznel İyi Oluş Düzeyi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 6(46), 35-51.
- Di Nicola, M. vd. (2010). Behavioral addictions in bipolar disorder patients: role of impulsivity and personality dimensions. *Journal of Affective Disorders*, 125, 82-88.

- Doğru, N., Peker, R. (2004). Özsaygı geliştirme programının lise dokuzuncu sınıf öğrencilerinin özsaygı düzeylerine etkisi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(2), 315-328.
- Doğrusever, C. (2020). *Ergenlerin İnternet Bağımlılık, Algılanan Sosyal Destek, Yalnızlık ve Psikolojik Belirti Düzeyleri: Farklı Yapısal Modellerin Denenmesi Üzerine Bir Araştırması*. [Doktora Tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Duman Kurt, A. (2022). *Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Olan Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ve Aşırı Odaklanma İlişkisi*. [Tıpta Uzmanlık Tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Dworak, M., Schierl, T., Bruns, T. ve Struder, H.K. (2007). Impact of singular excessive computer game and television exposure on sleep patterns and memory performance of school-aged children. *Pediatrics*, 120(5), 978-985.
- Erden, S., Hatun, O. (2015). İnternet Bağımlılığı ile Başa Çıkma Bilişsel Davranışçı Yaklaşımın Kullanılması: Bir Olgu Sunumu. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 2(1), 53-83.
- Erözkan, A. (2009). The predictors of loneliness in adolescents. *Elementary Education Online*, 8(3), 809-819.
- Eşgi, N. (2014). Aile-çocuk İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 22(2), s. 807-839.
- Feindel, H. (2019). *İnternet Bağımlılığı: Bağımlılar ve Aileleri İçin El Kitabı*. İletişim Yayınları, Çeviren: Atilla Dirim, İstanbul.
- Fırıncı, Y.M. (2021). *Genç Yetişkinlerde İnternet Bağımlılığının Sosyal Fobi ve Yalnızlık ile İlişkisi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Fischer, E. H., Farina, A. (1995). Attitudes toward seeking Professional psychological help: A shortened form and considerations for research. *Journal of College Student Development*, 36, 368-373.
- Fischer, E.H., Turner, J.L. (1970). Orientations to seeking professional help: development and research utility of an attitude scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 35, 79-90.

- Gabbard, G.O. (2001). Cyberpassion: E-Rotic transference on the Internet. *Psychoanalytic Quarterly*, 70, 719-737.
- Galvan, A., Hare, T.A., Parra, C.E., Penn, J., Voss, H., Glover, G., vd. (2006). Earlier development of the accumbens relative to orbitofrontal cortex might underlie risk-taking behavior in adolescents. *Journal of Neuroscience*, 26(25), 6885-6892.
- Gerring, R.J., Zimbardo, P.G. (2012). *Psikoloji ve Yaşam*. Çeviren: Gamze Sart, Nobel Yayıncılık, Ankara.
- Glombiewski, J.A. ve ark. (2010). Psychological treatments of fibromyalgia: ameta-analysis. *Pain*, 151, 280-295.
- Goldberg, I. (1996). Internet addiction disorder. <http://www.cog.brown.edu/brochure/people/duchon/humor/internet.addiction.html>
- Gökçearslan, Ş., Durakoğlu, A. (2014). Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(14), 419-435.
- Göldağ, B. (2018). Lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin demografik özelliklerine göre incelenmesi. *YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 1287-1315. <http://dx.doi.org/10.23891/efdyyu.2018.105>.
- Göymen, R., Ayas, T. (2019). Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Oyun Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 6(2), 36-52.
- Graham, R. (2012). Going live. *New Associations*, 10, 4.
- Greenfield, D.N. (1999). *Virtual Addiction*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Griffiths, M.D. (1999). Internet addiction: Fact or fiction? *The Psychologist*, 12(5), 246–250.
- Griffiths, M., ve Wood, R.T.A. (2000). Risk factors in adolescence: The case of gambling, bideogaming playing, and the Internet. *Journal of Gambling Studies*, 16(2/3), 199-225.
- Griffiths, M.D. (2005). A “components” model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10, 191-197.
- Griffiths, M.D. ve ark. (2014). DSM-5 Internet gaming disorder needs a unified approach to assessment. *Neuropsychiatry*, 4(1), 1-4.

- Griffiths, M.D. ve ark. (2014). Social networking addiction: An overview of preliminary findings. K. Rosenberg ve L. Feder (Ed.) *Behavioral Addictions: Criteria, Evidence and Treatment*, New York: Elsevier, 119-141.
- Guan, S.S.A., Subrahmanyam, K. (2009). Youth Internet use: Risks and Opportunities. *Current Opinion in Psychiatry*, 22(4), 351-356.
- Güme, S. (2022). *İnternet Bağımlılığını Önlemeye Yönelik Bir Model Önerisi*. [Doktora Tezi]. Yıldız Teknik Üniversitesi.
- Gürsoy, O. (2014). *Profesyonel Psikolojik Yardım Alma Deneyimlerine Göre Mersin Üniversitesi Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutumları: Sosyal Damgalanma, Kendini Damgalama, Kendini Açma, Benlik Saygısı ve Cinsiyet Değişkenlerinin Rolü*. [Yüksek Lisans Tezi]. Mersin Üniversitesi.
- Gürüz, D., Temel Eğinli, A. (2014). *Kişilerarası İletişim*. Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara.
- Hacıbayramoğlu, S. (2021). *İnternet Bağımlılığı, Benlik Saygısı ve Sosyal Onay İhtiyacı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.
- Hamarta, E., Arslan, C., Saygın, Y., Özyeşil, Z. (2009). Benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar bakımından üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yaklaşımlarının analizi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), 25-42.
- Hämmig, O. (2019). Health risks associated with social isolation in general and in young, middle and old age. *PLoS One*, 14(7), 1-18.
- Hellfeldt, K., López-Romero, L., Andershed, H. (2020). Cyberbullying and psychological well-being in young adolescence: the potential protective mediation effects of social support from family, friends, and teachers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1), 45.
- Holden, C. (2001). Behavioral addictions: Do they exist? *Science*, 294(5544), 980-982.
- Horzum, M.B. (2011). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 36(159), 56-68.
- House, J.S., Landis, K.R., Umberson, D. (1988). Social relationships and health. *Science New York*, 241, 540-545.

- IBM Corp. Released (2019). *IBM SPSS Statistics for Windows, Version 26.0*. Armonk, NY: IBM Corp.
- Irmak, H.S. (2015). Güç Artık İnternette! *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 2(2), 149-153.
- James, W. (1890). The Principles of Psychology. <http://psychclassics.yorku.ca/James/Principles/prin10.htm>
- Karagülle, F.C. (2019). *İçe dönük/dışa dönük kişilik özelliği ve internet bağımlılığının internette satın alma davranışına etkisinin incelenmesi*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Karmakar, S., Das, S. (2021). Understanding the Rise of Twitter-based cyberbullying due to COVID-19 through comprehensive statistical evaluation. 54. Sistem Bilimleri Konferansında sunulan bildiri, Hawaii Üniversitesi, Hawaii. Erişim Adresi: scholarspace.manoa.hawaii.edu/bitstream/10125/70923/0247.pdf
- Kaya, B. (2021). Beliren Yetişkinlik Döneminde Romantik İlişki Düzeylerinin Yordayıcısı Olarak Sosyal Medya Bağımlılığı. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 8(1), 23-42.
- Keith, P.M., Braito, R., Breci, M. (1990). Rethinking isolation among the married and the unmarried. *American Journal of Orthopsychiatry*, 60(2), 289-297.
- Kelly, D., Steiner, A., Mazzei, M., Baker, R. (2019). Filling a void? The role of social enterprise in addressing social isolation and loneliness in rural communities. *Journal of Rural Studies*, 70(2019), 225-236.
- 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, 1007–1022.
- Khalilzadeh, B. (2022). *Türkiye ve İran’da Spor Yapan ve Yapmayan Bireylerin İnternet Bağımlılığı, Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeyleri*. [Yüksek Lisans Tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Kızılay, B. (2022). *Yetişkinlerde İnternet Bağımlılığı, Kişilik Özellikleri ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.

- King, D.L., Delfabbro, P.H. ve Griffiths, M.D. (2010b). Video game structural characteristics: A new psychological taxonomy. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 8, 90-106.
- Király, O., Potenza, M. N., Stein, D. J., King, D. L., Hodgins, D. C., Saunders, J. B., Demetrovics, Z. (2020). Preventing problematic internet use during the COVID-19 pandemic: Consensus guidance. *Comprehensive Psychiatry*, 100, 1-4. <https://doi.org/10.1061/j.comppsy.2020.152180>
- Koca, E.B., Tunca, M.Z. (2020). İnternet ve Sosyal Medya Bağımlılığının Öğrenciler Üzerindeki Etkilerine Dair Bir Araştırma. *Alanya Akademik Bakış Dergisi*, 4(1), 77-103.
- Kocabaş, M.N. (2022). *Metakognisyonların, Olumsuz Çocukluk Yaşantılarının, Dürtüselliğin, Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromunun DEHB ile Sosyal Medya ve İnternet Bağımlılığı ile İlişkisi Üzerine Etkisi*. [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.
- Koçoğlu, D. (2019). Üniversite öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılık düzeyine göre tüketici karar verme tarzlarının değerlendirilmesi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8 (2), 1815-1830. <https://doi.org/10.33206/mjss.463117>
- Kondo, N., Sakai, M., Kuroda, Y., Kiyota, Y., Kitabata, Y. Ve Kurosawa, M. (2013). General condition of hikikomori (prolonged social withdrawal) in Japan: Psychiatric diagnosis and outcome in mental health welfare centres. *International Journal of Social Psychiatry*, 59(1), 79-86.
- Koob, G.F., Le Moal, M. (2008). Addiction and the brain antireward system. *The Annual Review of Psychology*, 59, 29-53.
- Korkmaz, M. (1996). *Yetişkin örneklem için bir benlik saygısı ölçeğinin güvenirlik ve geçerlik çalışması*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ege Üniversitesi.
- Korkut-Owen, F. (2015). *Okul temelli önleyici rehberlik ve psikolojik danışma*. Anı Yayıncılık, Ankara.
- Koyama, A., Miyake, Y., Kawakami, N., Tsuchiya, M., Tachimori, H., Takeshima, T. (2010). Lifetime prevalence, psychiatric comorbidity and demographic correlates of “hikikomori” in a community population in Japan. *Psychiatry research*, 176, 69-74.

- Koydemir-Özden, S. (2010). Self-Aspects, perceived social support gender and willingness to seek psychological help. *International Journal of Mental Health*, 39(3), 44-60.
- Köksal, E.N. (2016). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi öğrencilerinde sigara, alkol, madde kullanım sıklığının ve etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi*. [Tıpta Uzmanlık Tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukophadhyay, T., Scherlis, W. (1998). Internet paradox: a social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *Am Psychol*, 53, 1017-1031.
- Kulaksızoğlu, A. (2011). *Ergenlik Psikolojisi*. Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Kurtoğlu, E. (2022). *Türkiye’de İnternet Bağımlılığı ile İlgili Yapılmış Lisansüstü Tezlerin İncelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Kuss, D.J., Griffiths, M.D. (2011). Online social networking and addiction: a review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528-3552.
- Kuss, D.J., Griffiths, M.D. (2012). Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(2), 278-296.
- Kuss, D.J., Griffiths, M.D. vd. (2014a). Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current Pharmaceutical Design*, 40, 4026-4052.
- Kuss, D.J., Griffiths, M.D. vd. (2014b). Assessing Internet addiction using the parsimonious Internet addiction components model: A Preliminary study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 12, 351-366.
- Kuss, D.J., Shorter, G., vd. (2014). The Internet addiction components model and personality: establishing construct validity via a nomological network. *Computers in Human Behavior*, 39, 312-321.
- Kuss, D.J., van Rooij, A., vd. (2014). Internet addiction in adolescents: prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29(5), 1987-1996.

- Kuss, D.J., van Rooij, A., Shorter, G.W., Griffiths, M.D., van de Mheen, D. (2013). Internet addiction in adolescents: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29(5), 1987-1996.
- Kuss, D.J., Griffiths, M.D. (2015a). Internet addiction in psychotherapy. Basingstoke: Palgrave Macmillan. <https://doi.org/10.1057/9781137465078.0005>.
- Kuss, D.J., Griffiths, M.D. (2015b). *Psikoterapide İnternet Bağımlılığı*. Ayrıntı Yayınları, Çeviren: Aslı Koruyucu, İstanbul.
- Küpelı, M. (2022). *Çocuklukta Ebeveynleştirilme Olgusunun Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Bağlanma Stilleri ile İlişkilerinin İncelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Toros Üniversitesi.
- Leung, L., Lee, P.S.N. (2012). Impact of internet literacy, Internet addictoin symptoms, and Internet activities on academic performance. *Social Science Computer Review*, 30(4), 403-418.
- Lemma, A. (2010). An Order of Pure Decision: Growing up in a Virtual World and the Adolescent's Experience of Being-in-A-Body. *Journal of American Psychoanalytic Association*, 58, 691-714.
- MacDonald Jr, A. P. (1970). Anxiety, affiliation, and social isolation. *Developmental Psychology*, 3(2), 242-254.
- Malkesman, O., Maayan, R., Weizman, A., Weller, A. (2006). Aggressive behavior and HPA axis hormones after social isolation in adult rats of two different genetic animal models for depression. *Behavioural Brain Research*, 175(2). 408–414.
- McGaugh, J.L. ve ark. (1996). Amygdala: role in modulation of memory storage: interaction with other brain systems. doi: 10.1073/pnas.93.24.13508
- Morahan-Martin, J., Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16(1), 13-29.
- Mruk, C. J. (2006). *Self-Esteem research, theory, and practice: Toward a positive psychology of self-esteem*, 3rd ed. Springer Publishing Co.

- Mucci, F., Mucci, N., Diolaiuti, F. (2020). Lockdown and isolation: psychological aspects of COVID-19 pandemic in the general population. *Clinical Neuropsychiatry*, 17(2), 63-64.
- Nino, M. D., Cai, T., Ignatow, G. (2016). Social isolation, drunkenness, and cigarette use among adolescents. *Addictive Behaviors*, 53(2016), 94-100.
- Ogden, T.H. (1998). A question of voice in poetry and psychoanalysis. *Psychoanalytic Quarterly*, 67, 426-448.
- Orak, M.E., Üzümlü, H., Yılmaz, E. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı Düzeylerinin Belirlenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 279-293.
- Ögel, K. (2012). *İnternet bağımlılığı: İnternet'in Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Başa Çıkmak*. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul.
- Ögel, K. (2014). *İnternet Bağımlılığı*. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul.
- Ögel, K. (2017). *Bağımlılık ve Tedavisi Temel Kitabı*. IQ Kültür Sanat Yayıncılık, İstanbul.
- Övün Balıkoğlu, D. (2021). *Bir Grup Tıp Fakültesi Öğrencisinde İnternet Bağımlılığı ile Yaşam Doyumu ve Umutsuzluk İlişkisi*. [Tıpta Uzmanlık Tezi]. Bursa Uludağ Üniversitesi.
- Özçetin, H.N. (2022). *Sıçanlarda Erken Dönem Sosyal İzolasyonun Neden Olduğu Davranış Değişikliklerinde TLR4/NF- κ B/GSK-3 β Sinyal Yolunun İncelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi.
- Özgür Güler, E., Veysikarani, D., Keskin, D. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerine Bir Araştırma. *Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(1), 1-13.
- Öztürk, A. (2021). Covid-19 Pandemi Sürecinde Bilişim Teknolojileri Bağımlılığı. *Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 195-219.
- Öztürk, F. (2022). *Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ile Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Süleyman Demirel Üniversitesi.
- Öztürk, M. (2021). *COVID-19 Pandemisi Sırasında Çocuklar Arasında Sosyal İzolasyon ve Ekran Maruziyetinin Bilgisayar Oyun Bağımlılığı Üzerine Etkileri, Yenişehir Örneği, Mersin*. [Yüksek Lisans Tezi]. Çağ Üniversitesi.

- Papaioannou, A. G., Schinke, R. J., Chang, Y. K., Kim, Y. H., Duda, J. L. (2020). Physical activity, health and well-being in an imposed social distanced world. *International Journal of Support and Exercise Psychology*, 18(4), 414-419.
- Parke, J. ve Griffiths, M.D. (2006). The psychology of the fruit machine: The role of structural characteristics (yeniden ele alınmış). *International Journey of Mental Healt and Addiction*, 4, 151-179.
- Pınar, Y. (2021). Pandemi sürecinde sosyal izolasyonun çocuklar üzerine olası etkileri: Bir model önerisi. *Nesne*, 9(20), 379-395. DOI: 10.7816/nesne-09-20-10
- Postacı, Ş. (2019). *Psikanaliz Defterleri 2 – Çocuk ve Ergen Çalışmaları / Çocuk, Ergen ve Ailesi*. Yapı Kredi Yayınları, İstanbul.
- Prochaska, J.O., DiClemente, C.C., Norcross, J.C. (1992). In search of how people change: applications to addictive behaviours. *American Psychologist*, 47(9), 1102-1114.
- Raunic, A., Xenos, S. (2008). University counseling service utilization by local and international students and user characteristics: A review. *International Journal of Advanced Counselling*, 30, 262–267.
- Rhodewalt, F., Peterson, B. (2008). The self and social behavior: The fragile self and interpersonal self-regulation. *Personality and social behavior içinde*, New York: Psychology Press. 49-78.
- Roh, S. (2012). Hikikomori and Internet addiction in Korea. Bildiri şurada sunulmuştur: 1st International Workshop on Internet Addiction, Yokohama. http://www.kurihama-med.jp/tiar/pdf/20120330_no1_workshop_report3.pdf
- Romano, M., Osborne, L.A., Truzoli, R. Vee Reed, P. (2013). Differential psychological impact of Internet exposure on Internet addicts. *Plos One*, 8(2), e55162.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rosenberg, M. (1965a). Rosenberg Self-Esteem Scale (RSE). *Acceptance And Commitment Therapy Measures Package*, 61, 52-65.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the Self*. New York, NY: Basic Books.

- Rosenberg, M. (1986). Self-concept from middle childhood through adolescence. In: Suls, J. and Greenwald, A. G., Eds., *Psychological Perspectives on the Self*, Lawrence Erlbaum, Hillsdale, 3, 107-135.
- Rosenthal, B., Wilson, C. (2008). Mental health services: Use and disparity among diverse college students. *Journal of American College Health*, 57, 61-67.
- 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. doi:10.1037/0022-3514.69.4.719
- Rzayeva, G. (2021). *Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ve Kişilik Özelliklerinin İncelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Sah, P. ve ark. (2003). The amygdaloid complex: anatomy and physiology. *Physiol Review*. 83: 803-834.
- Sanbay, İ. (2021). *Çocuklarda İnternet Bağımlılığı ve Agresif Davranışlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.
- Sancaktar, M. (2020). *Bipolar Bozukluk Tanılı Hastalarda Bulbus Olfactorius ve Amigdala Hacim ve Fonksiyonel Aktivitesinin 18-FDG PET/BT ile İncelenmesi*. Tıpta Uzmanlık Tezi. Gaziantep Üniversitesi, Tıp Fakültesi.
- Segal, H. (1973). *Introduction to the Work of Melanie Klein*. Karnac Books, Londra.
- Seki, T., Dilmaç, B. (2020). Benlik Saygısı ve İlişkisel Faktörler: Bir Meta-Analiz Çalışması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18(2), 853-873.
- Sezer, S. ve Gülleroğlu, D. (2016). Psikolojik Yardım Arama Tutumlarını Yordayan Değişkenler: Kendini Damgalama, Özsaygı, Psikolojik Yardım Almış Olma. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(1), 75-93.
- Sharot, T. (2017). *Başkalarının Akli*. Çeviren: Tevfik Uyar, Domingo Yayınevi, İstanbul.
- Shvedko, A., Whittaker, A. C., Thompson, J. L., Greig, C. A. (2018). Physical activity interventions for treatment of social isolation, loneliness or low social support in older adults: a systematic review and metaanalysis of randomised controlled trials. *Psychology of Sport and Exercise*, 34(2018), 128-137.

- Skinner, B.F. (1969). *Contingencies of Reinforcement: A Theoretical Analysis*. Engelwood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.
- Stallman, H.M., Shochet, I. (2009). Prevalence of mental health problems in Australian university health services. *Australian Psychologist*, 44, 122–127.
- Steiner, J. (1987). The interplay between pathological organisations and the paranioid-schizoid and depressive positions. *International J. Psycho-Analysis*, 68, 69-80.
- Sırakaya, M., Seferoglu, S. S. (2013). Öğretmen adaylarının problemli internet kullanımlarının incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(1), 356-368.
- Solmaz, B., Tekin, G., Herzem, Z., Demir, M. (2013). İnternet ve Sosyal Medya Kullanımı Üzerine Bir Uygulama. *Selçuk İletişim*, 7(4), 23-32.
- Suler, J. (2004). Computer and cyberspace: addiction. *Int. J. Appl. Psychoanal. Stud.*, 1, 359-362.
- Suler, J. (2005). The Online Disinhibition Effect. *Int. J. Appl. Psychoanal. Stud.*, 2, 184-188.
- Sullivan, H.S. (1953). *The Interpersonal Theory of Psychiatry*. New York: Norton.
- Tabachnick, B. G., ve Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics (6th ed.)*. Boston, MA: Pearson.
- Tamaki, S. (2013). *Hikikomori: Adolescence Without End*. Minneapolis, MN: University of Minnesota Press.
- Tansu, İ.C. (2021). *İnternet Bağımlılığının Yalnızlık ve Depresyon Düzeyi ile İlişkisi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Tateno, M., Park, T.W., Kato, T.A., Umene-Nakano, W. Ve Saito, T. (2012). Hikikomori as a possible clinical term in psychiatry: A questionnaire survey. *BMC Psychiatry*, 12.
- Tezcan, B. (2009). *Obez bireylerde benlik saygısı, beden algısı ve travmatik geçmiş yaşantılar*. [Tıpta Uzmanlık Tezi]. T.C. Sağlık Bakanlığı Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi.
- Tohumcu, U. M. (2018). *İnternet ve akıllı telefon bağımlılığı ile benlik saygısı ve yalnızlık arasındaki ilişkinin çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Haliç Üniversitesi.

- Tözün, M. (2010). Benlik Saygısı. *Actual Medicine*, 18(7), 52-57.
- Trevarthen, C. (2014). How Infants Show the Way to Human Being. The 4th Panhellenic Conference of Developmental Psychology, Rethymnon, Crete.
- Tsai, H.F., Cheng, S.H., Yeh, T.L., Shih, C.C., Chen, K.C., Yang, Y.C. (2009). The risk factors of Internet addiction: A survey of university freshmen. *Psychiatry Research*, 167(3), 294-299.
- Turkle, S. (2011). Alone Together. *Chigaco Humanities Festival*, Youtube.com, yüklenme tarihi 29 Kasım 2011.
- Turner, A. L., Quinn, K.F. (1999). College students' perceptions of the value of psychological services: A comparison with APA's public education research. *Professional Psychology: Research and Practice*, 30, 368-371.
- Tunç E. (2019). *Koroner anjiyografiye girecek hastaların işlem ile ilgili bilgili olma durumlarına göre algılanan stres ve anksiyete düzeylerinin belirlenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Türk Dil Kurumu (TDK, 2022). Benlik. <https://sozluk.gov.tr/?q=benlikvearanan=> adresinden alınmıştır.
- Uludağ, N.Ö. (2022). *Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Uygur, Y., Dilmaç, B. (2021). Genç Yetişkin Bireylerde İnternet Bağımlılığı Sosyal Uyum ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(3), 1706-1714.
- Uzbay, İ.T. (2009). Madde bağımlılığının tarihçesi, tanımı, genel bilgiler ve bağımlılık yapan maddeler. *Türk Eczacıları Birliği Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi*, 21- 22, 5-15.
- van den Eijnden, R., Merrkerk, G.J., Vermulst, A.A., Spijkerman, E., Engels, R. (2008). Online communication, compulsive Internet use and psychosocial well-being among adolescents: A longitudinal study. *Developmental Psychology*, 44(3), 655-665.
- Videbeck, S.L. (2001). *Psychiatric mental health nursing*. Lippincott: Williams ve Wilkins.
- Vogel, D.L., Wester S. R., Larson, M. L. (2007). Avoidance of counseling: Psychological factors that inhibit seeking help. *Journal of Counseling & Development*, 85, 410-422.

- Waugh, R.f. (2001). Measuring Ideal and Real Self-Concept on the Same Scale, Based on a Multifaceted, Hierarchical Model of Self-Concept. <https://doi.org/10.1177/00131640121971086>
- Winkler, A. ve ark. (2013). Treatment of Internet addiction: a meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33(2), 317-329. doi: 10.1016/j.cpr.2012.12.005.
- Winnicott, D.W. (1971). *The use of an object and relating through Identifications*. Playing and Reality, Tavistock Publications.
- Woolfolk, A. (2004). *Educational psychology* (9th Ed.). New Jersey: Pearson International Edition.
- Yavuz, B., Çelik, L., Baysan, E. (2018). Ortaokul düzeyindeki öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi. *Uluslararası Bilim ve Eğitim Kongresi*. Afyonkarahisar.
- Yıldız, M.C., Bölükbaş, K. (2005). *İnternet Kafeler, Gençlik ve Sosyal Sapma, İnternet ve Toplum*. Anı Yayıncılık, Ankara.
- Yıldız, O. (2016). *Ergenlerde internet bağımlılığı ve benlik saygısı ilişkisinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Young, K.S. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 3, 237-244.
- Young, K.S., Rodgers, R.C. (1998). The relationship between depression and Internet addiction. *Cyberpsychol Behaviour*, 1, 25-28.
- Young, K. (1999). *Internet addiction: Symptoms, evaluation and treatment*. L.V.T.L. Jackson (Ed.), Innovations in Clinical Practice. Sarasota, FL: Professional Resource Press.
- Yörükan, T. (2000). *Alfred Adler-Sosyal Roller ve Kişilik*. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul.
- Yörükoğlu, A. (1985). *Gençlik Çağı* (7. Basım). Özgür Yayınları, İstanbul.
- Zavaleta, D., Samuel, K., Mills, C. (2014). Social isolation: A conceptual and measurement proposal. *OPHI Working Papers*, 67, 1-62.

EKLER

EK 1. Bilgilendirilmiş Onam Formu

Sayın Katılımcı,

Bu çalışma İstanbul Kent Üniversitesi, Klinik Psikoloji tezli yüksek lisans programı kapsamında Tuna Bahar tarafından yürütülen bir araştırmadır. Bu çalışmanın amacı; internet bağımlılığı ve sosyal izolasyonun psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ve kişilerin benlik saygıları üzerine etkisinin ilişkili olup olmadıkları sonuçlarının literatüre kazandırılmak istenmesidir.

Bu çalışmaya katılım tamamen gönüllük esasına dayalıdır. Katılmayı kabul ederseniz, sizden konuyla ilgili bazı ölçekleri doldurmanız istenecektir. Lütfen sorulara olması gerektiğini düşündüğünüz biçimde değil, sizin düşüncelerinizi tüm gerçekliği ile yansıtacak biçimde cevap veriniz. Samimi ve içtenlikle vereceğiniz cevaplar çalışmanın sağlığı açısından çok önemlidir.

Sizden anket üzerinde belirtilecek hiçbir kimlik belirleyici bilgi istenmeyecektir. Cevaplarınız sadece araştırmanın amacına uygun olarak bilimsel açıdan kullanılacak ve gizli tutulacaktır. Bu çalışmaya katılmayı kabul edebilir, reddedebilirsiniz ayrıca çalışmanın herhangi bir yerinde onayınızı çekme hakkına da sahiptir. Ancak formları sonuna kadar ve eksiksiz doldurmanız, bu araştırmanın geçerli olabilmesi için önem taşımaktadır.

Çalışma ile ilgili herhangi bir bilgi almak isterseniz, aşağıdaki elektronik iletişim adresinden ulaşabilirsiniz.

Araştırma Koordinatörü: Dr. Öğretim Üyesi Emel Aner Aktan

Araştırmacı: Tuna Bahar

e-posta adresi: tunabahar@gmail.com

Katılımınız ve ayırdığınız vakit için şimdiden teşekkür ederiz.

Katılımcı beyanı:

Araştırma ile ilgili yukarıdaki bilgiler bana aktarıldı. Bana yapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış bulunmaktayım. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayınlarda kullanılmasını kabul ediyorum. Bu araştırmada ‘katılımcı’ olarak yer alma kararını aldım.

EK 2. Demografik Bilgi Formu

Aşağıda sizden bazı bilgiler istenmektedir. Sizden istenen soruları atlamadan yanıtlamanızdır.

Yaş:

Cinsiyet:

Devam edilen üniversite:



EK 3. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-Kısa Form

Lütfen ölçeğin maddelerinde yer alan ifadelere katılma düzeyinizi, her maddenin karşısında bulunan numaralardan birini yandaki düzeylere göre işaretleyerek belirtiniz.

1- Kesinlikle Katılmıyorum, 2- Katılmıyorum, 3- Katılıyorum, 4- Kesinlikle Katılıyorum

	1	2	3	4
Akıl sağlığımda bir bozulma olduğunu düşünürsem, ilk tercihim bir uzmandan yardım almak olur.				
Sorunlar hakkında bir psikologla konuşma fikri bana, duygusal çatışmalardan kurtulmanın kötü bir yolu gibi geliyor.				
Hayatımın bu döneminde ciddi bir duygusal kriz yaşasam, psikoterapi olarak rahatlayabileceğimden eminim.				
Bir kişinin, gerektiği hâlde bir uzmandan yardım almadan çatışmalarıyla ve korkularıyla baş etmeyi istemesi takdir edilecek bir tutumdur.				
Uzun bir süre endişeli veya üzgün olsam, psikolojik yardım almayı isterim.				
Gelecekte psikolojik danışma almayı isteyebilirim.				
Duygusal bir sorunu olan kişinin bunu tek başına çözmesi mümkün değildir; bu sorununu, bir uzmandan yardım olarak çözebilir.				
Gerektirdiği para ve zaman açısından psikoterapinin değeri benim için şüphelidir.				
Kişi, sorunlarını kendi çözmelidir; psikolojik danışma almak başvurulacak son çare olmalıdır.				
Kişisel ve duygusal sorunlar, başka birçok şey gibi, genellikle kendi kendine çözülürler.				

EK 4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Lütfen ölçeğin maddelerinde yer alan ifadelere katılma düzeyinizi, her maddenin karşısında bulunan numaralardan birini yandaki düzeylere göre işaretleyerek belirtiniz.

1- Çok doğru, 2- Doğru, 3- Yanlış, 4- Çok Yanlış

	1	2	3	4
Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.				
Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.				
Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.				
Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.				
Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.				
Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.				
Genel olarak kendimden memnunum.				
Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.				
Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum.				
Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum.				

EK 5. Sosyal İzolasyon Ölçeği

Lütfen ölçeğin maddelerinde yer alan ifadelere katılma düzeyinizi, her maddenin karşısında bulunan numaralardan birini yandaki düzeylere göre işaretleyerek belirtiniz.

1- Kesinlikle katılmıyorum 2- Katılmıyorum 3- Kararsızım 4- Katılıyorum 5- Kesinlikle katılıyorum

	1	2	3	4	5
Kendimi yalnız hissediyorum					
İnsanlarla ilişki kurmakta güçlük çekiyorum					
Kendimi hiç kimseye yakın hissetmiyorum					
İnsanlara ayakbağı olduğumu düşünüyorum					
İnsanlarla geçinemiyorum					

EK 6. Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Form

Lütfen aşağıdaki sorularda belirtilen durumları hangi sıklıkta yaşadığınızı belirtiniz. Lütfen her soru için sadece bir seçeneği işaretleyiniz ve hiçbir soruyu boş bırakmayınız.

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

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

ÖZGEÇMİŞ

Tuna Bahar, lisans eğitimlerini Pamukkale Üniversitesi, Sosyoloji (2004-2009), İstanbul Kültür Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık (2017-2020) programlarında tamamlamıştır. Uzun yıllar eğitim kurumlarında Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen olarak çalışmıştır. MOXO Türkiye'den MOXO Dikkat Testi, Davranış Araştırmaları ve Terapileri Merkezi'nden Bilişsel ve Davranışçı Terapilerin Klinik Uygulamaları eğitimlerini almıştır. İstanbul Psikanaliz Derneği'nde Psikanaliz ve Pedagoji seminerlerine katılmış olup, halen Psikolojik Danışman olarak çalışmaktadır.

