T.C.

GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

SAFA DEMİR YÜKSEK LİSANS TEZİ GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ABD 2019

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE YALNIZLIK VE İNTERNET BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİ: BİLİŞSEL ÇARPITMALARIN ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SAFA DEMİR

GAZİANTEP

HAZİRAN 2019

T.C.
GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE YALNIZLIK VE İNTERNET BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİ: BİLİŞSEL ÇARPITMALARIN ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SAFA DEMİR

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Ahmet BUĞA

GAZİANTEP
HAZİRAN 2019

TEZ ONAY SAYFASI

Öğrencinin Adı ve Soyadı: Safa DEMİR
Üniversite: Gaziantep Üniversitesi
Enstitü: Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Anabilim Dalı ve Programı: Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik DanışmanlıkTezli Yüksek Lisans

Tezin Başlığı :Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık ve İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişki: Bilişsel Çarpıtmaların Aracı Rolü
Tez Savunma Tarihi : 13/06/2019

Bu Tezin Yüksek Lisans tezi olarak gerekli şartları sağladığını onaylarım.

Prof.Dr.Zeynep HAMAMCI
Enstitü ABD Başkanı

Bu tez tarafımca okunmuş, kapsamı ve niteliği açısından bir Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Dr. Öğr. Üyesi Ahmet BUĞA
Tez Danışmanı

Bu tez tarafımızca okunmuş, kapsamı ve niteliği açısından bir Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri İmzası

Dr. Öğr. Üyesi Ahmet BUĞA(Jüri Başkanı)

Doç.Dr. Fulya TÜRK

Doç. Dr. Oğuzhan ÇOLAKKADIOĞLU

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Onayı

Dr.Öğr Üyesi Erhan TUNÇ
Eğtim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde, bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

İmza:

Adı ve Soyadı: Safa DEMİR

Öğrenci Numarası: 201621577

Tezin Savunma Tarihi: 13.06.2019

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE YALNIZLIK VE İNTERNET BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİ: BİLİŞSEL ÇARPITMALARIN ARACI ROLÜ

DEMİR, Safa

Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Ahmet BUĞA

Haziran 2019, xii + 117 sayfa

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkide ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların aracı rolünü ortaya koymaktır. Çalışmaya Gaziantep Üniversitesi Eğitim Fakültesinde 2017-2018 eğitim-öğretim yılında eğitim alan farklı bölümlerden 412 öğrenci katılmıştır. Araştırmada Kişisel Bilgi Formu, UCLA Yalnızlık Ölçeği, İnternet Bağımlılığı Ölçeği ve Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeklerin çalışma grubuyla olan yapı geçerliliğini test etmek amacıyla Keşfedici Faktör Analizi ve Doğrulayıcı Faktör Analizi yapılmıştır. Verilerin analizi sürecinde betimsel istatistiklerle birlikte t testi, ANOVA, Yapısal Eşitlik Modellemesi ve en son aracılık için de Sobel Testi uygulanmıştır. Elde edilen bulgular incelendiğinde; cinsiyete göre yalnızlık, internet bağımlılığı ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların "yakınlıktan kaçınma" alt boyutunda erkeklerin daha fazla puan aldıkları sonucuna ulaşılmıştır. Sınıf düzeyine göre ise anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Sosyo-ekonomik düzey değişkenine göre bakıldığında düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip bireylerin kendilerini daha fazla yalnız algıladıkları, daha fazla internet bağımlılığına yatkın oldukları ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların "yakınlıktan kaçınma" boyutundan daha fazla puan aldıkları tespit edilmiştir. Yapılan analizler neticesinde yalnızlık ile internet bağımlılığı ve kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların yalnızlık ve internet bağımlılığı ilişkisinde kısmi aracı rolü olduğu bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Yalnızlık, İnternet Bağımlılığı, İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar, Üniversite Öğrencileri

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN LONELINESS AND INTERNET ADDICTION IN UNIVERSITY STUDENTS: THE MEDIATING ROLE OF COGNITIVE DISTORTIONS

DEMİR, Safa

M. A. Thesis, Department of Educational Sciences

Supervisor: Asst. Prof. Dr. Ahmet BUĞA

June 2019, xii + 117 pages

The aim of this study is to reveal the mediating role of interpersonal cognitive distortions in the relationship between loneliness and internet addiction in university students. 412 students from various departments studying at the Faculty of Education of Gaziantep University have participated in the study during the 2017-2018 academic year. Personal Information Forms, UCLA Loneliness Scale, Internet Addiction Scale and The Interpersonal Cognitive Distortions Scale have been used in this study. In order to test the construct validity of the scales with the study group, the Exploratory Factor Analysis and the Confirmatory Factor Analysis have been conducted. During the analysis process, alongside the descriptive analysis, the t test, ANOVA, Structural Equation Modelling, and as a mediator, the Sobel Test have been used. In examining the results, men have been found to have scored higher in gender-based loneliness, internet addiction and the "avoidance of intimacy" sub-dimension of interpersonal cognitive distortions. No significant relationship has been observed regarding school year. In terms of socio-economic status, those with lower status feel lonelier, are more prone to internet addiction, and have scored higher in the "avoidance of intimacy" sub-dimension of interpersonal cognitive distortions. As a result of the analysis, a positive correlation between loneliness, and internet addiction and interpersonal cognitive distortions have been found. Interpersonal cognitive distortions have been concluded to have a partial role in the relationship between loneliness and internet addiction.

Key words: Loneliness, Internet Addiction, Cognitive Distortion Regarding Interpersonal Relationships, University Students.

ÖNSÖZ

Bu çalışma ile internet bağımlılığıyla mücadelede bilişsel çarpıtmaların öneminin fark edilmesini ve bu sayede bireylerin internet bağımlılığına yönelmesinin önüne geçilebilmesini umuyorum.

Yüksek lisans sürecim boyunca akademik gelişimimi her anlamda destekleyen ve pozitif yaklaşımıyla her zaman bana destek olan tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Sayın Ahmet BUĞA'ya en içten teşekkürlerimi sunarım.

Stresli ve disiplinli çalışma sürecim boyunca desteklerini esirgemeyerek her türlü kahrımı çeken eşime, dualarıyla manevi destek olan anneme, her şartta sırtımı yasladığım babama ve hayatımın neşe kaynakları olan yeğenlerim Ceylin, Ecrin, Erva ve Tuna'ya da teşekkür ederim.

Son olarak da çalışmamı Adriyatik'ten Çin Seddine gönül coğrafyamı oluşturan Büyük Türk Dünyasına ithaf ediyorum.

İÇİNDEKİLER

ÖZET ..... **İV**
ABSTRACT ..... **V**
ÖNSÖZ ..... **Vİ**
İÇİNDEKİLER ..... **Vİİ**
TABLOLAR LİSTESİ ..... **Xİ**
ŞEKİLLER LİSTESİ ..... **Xİİİ**

BÖLÜM I

GİRİŞ **1**
1.1 PROBLEM CÜMLESİ 3
1.1.1 Alt Problemler 4
1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI 4
1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ 5
1.4. ARAŞTIRMANIN SAYILTILARI 8
1.5. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI 8
1.6. TANIMLAR 8

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR **10**
2.1 YALNIZLIK 10
2.1.1 Yalnızlık Türleri 12
2.1.2. Yalnızlığı Açıklayan Yaklaşımlar 15
2.1.2.1. Bilişsel Yaklaşım: 15
2.1.2.2. Psikodinamik Yaklaşım 15
2.1.2.3. Varoluşçu Yaklaşım 17
2.1.2.4. Danışan Merkezli Yaklaşım 17
2.1.3. Yalnızlığın Nedenleri 18
2.2. KİŞİLERARASI İLİŞKİLERLE İLGİLİ BİLİŞSEL ÇARPITMALAR 19
2.2.1. Bilişsel Terapiler 19

2.2.1.1. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi 22
2.2.1.2. Beck Bilişsel Terapi 28
2.2.2. Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar 32
2.3. İNTERNET BAĞIMLILIĞI 33
2.3.1. İnternet Kavramı 33
2.3.2. İnternet Bağımlılığı Kavramı 35
2.3.3. İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri 36
2.3.4. İnternet Bağımlılığını Açıklayan Kuram ve Yaklaşımlar 39
2.3.4.1. Young Dört Kategori Kuramı 39
2.3.4.2. Davis'in Bilişsel- Davranışçı Kuramı 40
2.3.4.3 Suler İnternet Bağımlılığı Kuramı 41
2.3.4.4. Grohol'ün Patolojik İnternet Kullanımı Modeli 42
2.3.5. İnternet Bağımlılığı Alt Grupları 43
2.3.6. İnternet Bağımlılığının Kişiye Olan Etkisi 44
2.4. KONU İLE İLGİLİ TÜRKİYE VE TÜRKİYE DIŞI YAPILAN ÇALIŞMALAR 46
2.4.1. Yalnızlıkla İlgili Türkiye'de Yapılan Çalışmalar 46
2.4.2. Yalnızlıkla İlgili Türkiye Dışında Yapılan Çalışmalar 48
2.4.3. Bilişsel Çarpıtmalarla İlgili Türkiye'de Yapılan Çalışmalar 49
2.4.4. Bilişsel Çarpıtmalarla İlgili Türkiye Dışında Yapılan Çalışmalar 53
2.4.5 İnternet Bağımlılığıyla İlgili Türkiye'de Yapılan Çalışmalar 54
2.4.6. İnternet Bağımlılığıyla İlgili Türkiye Dışında Yapılan Çalışmalar 57

BÖLÜM III

YÖNTEM 60
3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ 60
3.2. ÇALIŞMA GRUBU 61
3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI 61
3.4. VERİ TOPLAMA SÜRECİ 63
3.5. VERİLERİN ANALİZİ 63

BÖLÜM IV

BULGULAR 66
4.1. KEŞFEDİCİ FAKTÖR ANALİZLERİ 66
4.1.1. UCLA Yalnızlık Ölçeği KFA 66

4.1.2. Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Keşfedici Faktör Analizi 68
4.1.3. İnternet Bağımlılığı Ölçeği Keşfedici Faktör Analizi..... 69
4.2. DOĞRULAYICI FAKTÖR ANALİZLERİ 71
4.2.1. UCLA Yalnızlık Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi..... 71
4.2.2. Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi 72
4.2.3. İnternet Bağımlılığı Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi..... 73
4.3. GÜVENİLİRLİK ANALİZİ..... 74
4.4. TANIMLAYICI İSTATİSTİK BULGULARI 74
4.5. KORELASYON ANALİZİ 75
4.6. CİNSİYET DEĞİŞKENİNE İLİŞKİN BULGULAR..... 75
4.7. SINIF DÜZEYİ DEĞİŞKENİ FARKLILIKLAR VARYANS ANALİZİ . 76
4.8. ÖĞRENCİNİN AYLIK GELİRİ DEĞİŞKENİ FARKLILIKLAR VARYANS ANALİZİ..... 77
4.9.YAPISAL EŞİTLİK MODELİ..... 82
4.10. ARACILIK TESTİ 83
4.10.1. Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Değişkeninin Aracılık Testi 84

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM 87
5.1 CİNSİYETE GÖRE VERİLERİN TARTIŞILMASI 87
5.2 SOSYO-EKONOMİK DÜZEYE GÖRE VERİLERİN TARTIŞILMASI .. 89
5.3. SINIF DÜZEYİNE GÖRE VERİLERİN TARTIŞILMASI 91
5.4. YALNIZLIK VE İNTERNET BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN TARTIŞILMASI 92
5.5 YALNIZLIK VE KİŞİLERARASI İLİŞKİLERLE İLGİLİ BİLİŞSEL ÇARPITMALARIN ARASINDAKİ İLİŞKİNİN TARTIŞILMASI 92
5.6. İLİŞKİLERLE İLGİLİ BİLİŞSEL ÇARPITMALAR VE İNTERNET BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN TARTIŞILMASI 93
5.7 YALNIZLIK VE İNTERNET BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİDE İLİŞKİLERLE İLGİLİ BİLİŞSEL ÇARPITMALARIN ARACI ROLÜ 94

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER.....95
6.1. SONUÇLAR..... 95

6.2. ÖNERİLER 96
KAYNAKLAR 98
EKLER.....111
EK1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU..... 112
EK-2: UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ FORMU 114
EK-3: KİŞİLERARASI İLİŞKİLERLE İLGİLİ BİLİŞSEL ÇARPITMALAR ÖLÇEĞİ 115
EK-4: YOUNG İNTERNET BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ 116
ÖZGEÇMİŞ.....117
VITAE.....117

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1.Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri 61
Tablo 2. KMO Değerleri Yorumları 64
Tablo 3. DFA Uyum İyiliği Değer Aralıkları 65
Tablo 4. Cronbach Alpha Katsayısı Yorumları 65
Tablo 5. Ucla Yalnızlık Ölçeği KMO Değeri 66
Tablo 6. Ucla Yalnızlık Ölçeği Açıklanan Varyans 67
Tablo 7. Yalnızlık Bileşen Matrisi 67
Tablo 8. Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği KMO Değeri 68
Tablo 9. Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Açıklanan Varyans 68
Tablo 10. Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Bileşen Matrisi.. 69
Tablo 11. İnternet Bağımlılığı Ölçeği KMO Değeri 69
Tablo 12. İnternet Bağımlılığı Ölçeği Açıklanan Varyans 70
Tablo 13. İnternet Bağımlılığı Ölçeği Bileşen Matrisi 70
Tablo 14. Yalnızlık DFA Uyum İyiliği Değerleri 72
Tablo 15. Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği DFA Uyum İyiliği Değerleri 73
Tablo 16. İnternet Bağımlılığı DFA Uyum iyiliği Değerleri 74
Tablo 17. Güvenilirlik Analizi 74
Tablo 18. Tanımlayıcı İstatistik Bilgileri 74
Tablo 19. Korelasyon Analizi 75
Tablo 20. Cinsiyet Değişkeni T Testi 75
Tablo 21. Cinsiyet Değişkeni T Testi Ortalama Değerler 76
Tablo 22. Sınıf Düzeyi Değişkeni Farklılıklar Varyans Analizi 77
Tablo 23. Öğrencinin Aylık Geliri Farklılıklar Varyans Analizi 78
Tablo 24. Öğrencinin Aylık Geliri- Yalnızlık ve İnternet Bağımlılığı Farklılıklar Tukey Testi 79
Tablo 25. Öğrencinin Aylık Geliri- Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Farklılıklar Tukey Testi 80
Tablo 26. Yapısal Eşitlik Modeli Uyum İyiliği Değerleri 83
Tablo 27. Yapısal Eşitlik Modeli Regresyon Ağırlıkları 83

Tablo 28. Sobel Testi Sonuçları 85
Tablo 29. Sobel Testi 1 Anlamlılık 86

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Araştırma Modeli 60
Şekil 2. UCLA Yalnızlık Ölçeği DFA 71
Şekil 3. Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği DFA 72
Şekil 4. İnternet Bağımlılığı DFA 73
Şekil 5. Yapısal Eşitlik Modeli 82
Şekil 6. Sobel Testi – Aşama 1 84
Şekil 7. Sobel Testi - Aşama 2 84
Şekil 8. Sobel Testi - Aşama 3 85
Şekil 9. Sobel Testi - Aşama 4 85

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bilim dünyasında yapılan çalışmalarda çağımızın en büyük sorunlarından bir tanesi olarak yalnızlık göze çarpmaktadır. Rahman ve ark. (2012) yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinde kendini yalnız hisseden bireylerin oranının %25 olduğunu vurgulamaktadır. Türkiye'de ise Yalaz Seçim ve ark. (2014) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada öğrencilerin %54'ünün ortalamanın üzerinde bir yalnızlık düzeyine sahip olduğu söylenmektedir.

Literatürde birçok yalnızlık tanımı yapılmaktadır. Bu alanda ilk çalışmalara öncülük eden Sullivan (1953), yalnızlığın kişinin yakınlık kurma ihtiyacının doyurulmadığı durumlarda ortaya çıkan ve bireye kendisini kötü hissettiren duygular bütünü olarak tanımlamaktadır. Araştırmacının da vurguladığı gibi yakınlık kurma ihtiyacı bireyin mutluluğu için önemli bir ihtiyaçtır.

Young (1982), bilişsel davranışçı bir bakış açısıyla tanımladığı yalnızlık için bireyin gerçekten olmayan ilişkilerine ya da var olan fakat birey tarafından yetersiz olduğu düşünülen ilişkilerine psikolojik zorlanmanın eşlik ettiği bir durum olduğunu vurgulamaktadır (Akt. Duy, 2003).

Yapılan bu tanımlarda görüldüğü üzere yalnızlık duygusu sadece nicelik olarak arkadaş yokluğu olabildiği gibi nitelik sorunudur. Yani bireylerin yalnız hissetmelerine sadece arkadaşlık kuracağı kişinin olmaması sebep olmamaktadır. Bunun dışında birey sahip olduğu ilişkiler hakkında düşünerek ilişki niteliğini değerlendirmektedir. Bu da yalnızlık hissinde bilişsel süreçlerin önemini göstermektedir.

Yalnızlık duygusu, bilişlerden kaynaklanabileceği gibi bireylerin bilişlerini de olumsuz etkileyebilmektedir. Buna yönelik olarak yalnızlık ve

bilişsel süreçler arasında bir bağlantı olduğuna yönelik çalışmalar da yapılmaktadır. Yalnızlık yaşayan bireylerin kendisine yönelik olumsuz bakış açısının yalnızlığa etkisi üzerine çalışan uzmanlardan Wittenbeg ve Reiss (1986) ise yalnız bireylerin kendisini sosyal ilişki kurma ve yürütme konusunda eksik görmekte olduklarını öne sürmektedir. Bu eksikliğin ise bu bireylerin diğerlerini kabul etmede güçlük yaşamasına neden olduğu araştırmacı tarafından vurgulanmaktadır. Yalnız bireyler, sahip oldukları sosyal ilişkilerde performanslarını yetersiz ve olumlu dönütlere rağmen ilişki niteliklerini düşük olarak nitelendirebilmektedir (Duck, Pond ve Leatham, 1994). Yapılan çalışmalarda yalnızlık yaşayan bireylerin olumsuz düşüncelerinin sadece kendilerine yönelik olmadığı da göze çarpmaktadır (Rottenberg, 1994). Davis ve Franzoi (1986) yaptığı çalışmanın sonucu olarak yalnızlık hisseden bireylerin çok yakın oldukları arkadaşlarına dahi güvensiz oldukları ve onlarında kendileri için böyle düşündüklerine inandıklarını söylemektedirler. Yalnızlık yaşayan bireylerle yapılan bu çalışmalar göz önünde bulundurulduğunda yalnızlık yaşayan bireylerin biliş ve inanışlarında çarpıklık ya da çarpıtmaların var olduğu ya da geliştiği söylenebilir. Bilişsel çarpıtmalara benzer benzer şekilde Mahoney (1999) ise yabancılaşmak ve gerçekçi olmayan inançlar arasında bir anlamlı bir ilişkiyi vurgularken literatürü destekler şekilde Halamandaris ve Power (1997)'de yalnızlık düzeyi ve sahip olunan işlevsel olmayan tutumlar arasında ilişki tespit etmiştir.

Yapılan bu çalışmalardan hareketle ise yalnızlık hisseden bireylerin bilişsel algılamalarında önyargı ve abartılı anlamlandırmalar yapabileceği söylenebilir. Önyargı ve abartılı anlamlandırmalar ise Beck (2001)'e göre bilişsel çarpıtmaları meydana getirerek bireyin ruhsal sıkıntılar yaşamasına neden olmaktadır.

Bilişsel çarpıtmalar geliştiren birey ise abartılı davranışlar da bulunabilmekte, ruhsal problemlerden kaçış için işlevsel olmayan yollara başvurabilmektedir. Bunlardan bir tanesinin de internet kullanımı ve bağımlılığı olduğu düşünülmektedir (Davis, 2001). Araştırmacıya göre bilişsel süreçlerinde sorun yaşayan birey internet bağımlılığına yönelmektedir. İnternet bağımlılığı sadece bir davranışsal değil aynı zamanda bilişsel süreçlere de bağlı bir bağımlılık olarak ortaya çıkmaktadır.

Young (1996), internet bağımlılığını patolojik kumar oynamaya benzetmekte ve sarhoş edici bir madde kullanımını içermeyen bir dürtü kontrol bozukluğu olarak tanımlamaktadır. Yazara göre bağımlılık geliştiren birey internete karşı kaygı geliştirmekte, internet kullanım süresini azaltmak ya da kontrol etmek için başarısız girişimlerde bulunmakta, planlanandan daha uzun süre internette vakit geçirmekte, internette geçirdiği süreyi azaltmak istediğinde depresyon ya da huzursuzluk hissetmekte, eğitim ya da meslek hayatında sorumluluklarını aksatmakta, internette geçirdiği süre hakkında aile, arkadaş ya da terapiste yalan söylemekte ve interneti sorunlarından ya da yalnızlık gibi istenmeyen duygulardan kaçmak için bir araç olarak görmektedir.

Bilişsel Davranışçı Yaklaşım üzerine çalışmalar yapan Davis (2001), internet bağımlılığının yakın ve uzak olarak iki tür nedenden kaynaklandığını vurgulamaktadır. Buna göre uzak nedenler, bireyin kişisel özellikleri ya da sahip olduğu alışkanlıklarıdır. Bunlar bireyin depresyona yatkınlığı, madde bağımlılığına sahip olması gibi internet bağımlılığıyla paralellik gösteren özellikler ya da alışkanlıklardır. Bunun dışında yakın nedenler ise bireyin sahip olduğu çarpıtılmış bilişlerdir. Bu çarpıtılmış bilişler kişinin kendisine yönelik olabileceği gibi dış dünyaya karşı da olabilmektedir. Kendisine yönelik çarpıtılmış bilişlere sahip birey interneti kendisiyle ilgili daha olumlu dönütler alabilmek için kullanırken dış dünyaya yönelik çarpıtmalara sahip bireyler ise kendisine sadece sanal ortamda saygı duyulduğuna inanmakta ve interneti tek arkadaşı olarak nitelemektedir.

Sonuç olarak internet bağımlılığının modernleşen dünyada büyük bir sorun olduğu bilinmektedir. İnternet bağımlılığının nedenlerinden bir tanesi olarak Davis (2001) bireyin bilişsel çarpıtmalarını öne sürmektedir. Bilişsel çarpıtmaların ise bireyin yalnızlık duygusu yaşamasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Bu araştırma yalnızlık-bilişsel çarpıtmalar-internet bağımlılığı başlıklarını ve aralarındaki ilişkiyi inceleyecektir.

1.1 PROBLEM CÜMLESİ

Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkide ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların aracı rolü var mıdır?

1.1.1 Alt Problemler

Araştırmanın ana problemiyle bağlantılı olarak şu alt problemlere de cevap aranmaktadır:

1. Yalnızlık cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
2. Kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
3. İnternet bağımlılığı cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
4. Yalnızlık öğrencinin okuduğu sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
5. Kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar öğrencinin okuduğu sınıf düzeyine göre anlamlı bir fark göstermekte midir?
6. İnternet bağımlılığı sınıf düzeyine göre anlamlı bir fark göstermekte midir?
7. Yalnızlık, sosyo-ekonomik düzeye göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
8. Kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar sosyo-ekonomik düzeye göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
9. İnternet bağımlılığı sosyo-ekonomik düzeye göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
10. Yalnızlık ile internet bağımlılığı arasında ilişki var mıdır?
11. Yalnızlık ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasında ilişki var mıdır?
12. İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın temel amacı yalnızlık ve internet bağımlılığı ilişkisinin incelenmesidir. Ayrıca araştırmada yalnızlık ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkide kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların aracılık rolünün bulunup bulunmadığı incelenmiştir. Bu amaç doğrultusunda kullanılan ölçeklerle nicel değerlendirme yapılmıştır.

1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Maslow, bireyin beş temel ihtiyacının olduğunu vurgularken fizyolojik ve güvenlik ihtiyacını tamamladıktan sonra bireyin "sevgi ve ait olma" ihtiyacı hissettiğini vurgulamaktadır (Corey, 2008). Bu bağlamda bireyin sağlıklı ve mutlu bir hayat sürmesinin en önemli koşullarından bir tanesi de bir sosyal grup ya da ilişkiye sahip olması gerektiği olarak vurgulanabilir. Bu ihtiyacın doyurulmadığı durumda birey yalnızlık duygusu ile baş başa kalabilmektedir. Sullivan (1953) yalnızlığı, bu ihtiyacın doyurulmadığı durumda ortaya çıkan ve birey tarafından istenmeyen bir duygu olarak tanımlamaktadır.

Rokach (2004), yalnızlık hisseden bireylerin düşünce ve duygu sistemlerinde bozukluk yaşadıklarını ve bundan dolayı yanlış kararlar verebildiklerini vurgularken bu bireylerin sadece sosyal hayatta değil özel yaşam ve hatta cinsel yaşamlarının da bundan etkilendiğini vurgulamaktadır.

Rokach (2004), yalnızlığın duygusal izler bırakan bireye sıkıntı veren bir durum olduğunu vurgularken yalnızlığın bireye yaşattığı sorunları şu şekilde sıralamaktadır:

- Yalnızlık duygusu insanları diğerlerden soyutlamakta ve samimi ilişkiler kurmasının engellemektedir.
- Yalnızlık hisseden bireyler yeni bir ilişki kuramadıkları gibi sahip olduğu ilişkileri de aynı düzeyde tutamamaktadır. Diğer insanların birbiriyle olan iletişimini kıskanan birey diğer insanlara da sorun yaşatabilmektedir. Sevgi ihtiyacını gideremeyen birey, sevildiğini hissettiğindeyse bunu kaybetmemek için elinden geleni yapabilmektedir.
- Yalnızlık hisseden birey, dikkat ve yaratıcılık gibi özelliklerini olumlu amaçlar doğrultusunda kullanamamakta bu durumda bireyi psikolojik rahatsızlıklara itmektedir.
- Birey, yalnızlık duygusu ile mücadele edip onu alt etmedikçe yalnızlık duygusu bireyin yaşamını ele geçirmekte ve hayatının merkezine oturmaktadır.
- Yalnızlık duygusuna kapılan birey olumsuz ve işlevsel olmayan düşünceler geliştirmekte ve bu düşünce ya da inançlara dayanarak yanlış kararlar alabilmektedir. Bu durum evlilik ve eş seçimini de etkilemektedir.
- Yalnızlık mücadele edilip alt edilmediği sürece birey hassas ve katı olabilmektedir.

Yalnızlık yaşayan bireylerin mantıksız inanç ya da işlevsel olmayan düşüncelere saplandığı da Rokach (2004) tarafından ortaya konulmaktadır. Birey işlevsel olmayan düşüncelerinin sonucu olarak abartı davranışlar gösterebilmektedir. Bu davranışlardan bir tanesi olarak da Davis (2001) internet bağımlılığını ele almaktadır.

Young (1996) ise internet bağımlılığının patolojik kumar oynamaya benzer bir psikopatolojiye sahip olduğunu vurgulamakta ve madde kullanmaksızın bir dürtü kontrol bozukluğu olarak tanımlamaktadır.

Davis (2001), internet bağımlılığı ile ilgili yaptığı çalışmalarda bireyi internet bağımlılığına iten sebepleri ikiye ayırmaktadır. Bunlardan uzak nedenler, bireyin sahip olduğu alışkanlıklar ve kişisel özellikleri olarak vurgulanmaktadır. Yakın nedenler ise çarpıtılmış bilişlerdir. Kendisine ya da dış dünyaya yönelik çarpıtılmış bilişlere sahip birey olumlu dönüt alma ya da saygı görme ihtiyacından ötürü internet kullanımına bağlanmaktadır.

İnternet bağımlılığı, literatürde bir psikopatoloji olarak tanımlanmış olup zararları da vurgulanmaktadır. Buna göre yapılan bazı çalışmalarda internet bağımlılığı ve akademik başarısızlık arasında bir ilişki tespit edilmiştir (DiNicola, 2004; Ravizza vd, 2014). Benzer şekilde Lin ve Tsai (2002), internet bağımlılığının aile ve sosyal ilişkiler, akademik başarı, zaman yönetimi, maddi durum ve hoşgörü gibi konularda bireye sorunlar yaşattığını vurgulamaktadır. Esen (2010), internet kullanımının aşırı ve uzun olmasının bireyi kas krampları ve karpal tünel sendromu şeklinde fiziksel olarak olumsuz etkilediği gibi uykusuzluk, okula devam etmede güçlükler ve sorumluluklarını aksatma gibi problemlerle de karşı karşıya bıraktığını vurgulamaktadır. İnternet bağımlılığının sadece fiziksel, sosyal ve akademik sonuçlar doğurmadığı depresyon gibi psikolojik sıkıntılara neden olduğu da bilinmektedir. Buna göre internet bağımlılığı ruhsal sıkıntı yaşama, saldırganlık, motivasyon kaybı, mutsuzluk, içe kapanma, sinirli olma, anksiyete, bunalım gibi psikolojik sorunlara da neden olabilmektedir (Odabaşıoğlu ve arkadaşları, 2007). Bu araştırmayı destekler nitelikte Bayraktar ve Gün (2007)'de araştırmaları sonucunda internet bağımlılığı ve depresyon arasında anlamlı bir ilişki tespit etmektedir. Kutlu ve arkadaşları (2016) yalnızlık ve internet bağımlılığı arasında bir korelasyon tespit ederken benzer şekilde Demir ve Kutlu (2016) da mutsuzluk ve internet bağımlılığı arasında ilişki tespit

etmiştir. Wu ve arkadaşları (2018) internet ve oyun bağımlılığının özellikle son 20 yılda hızla yaygınlaşan bir halk sağlığı sorunu olduğuna dikkat çekmektedir.

Araştırma grubu olan üniversite öğrencileri yalnızlık açısından kritik bir döneme denk gelmektedir. Erikson (1968) tarafından yakınlığa karşı yalıtılmışlık (21-30 yaş) olarak vurgulanan bu dönem bireyin duygularını başkalarıyla paylaşma ihtiyacını temele aldığı dönemdir. Türkiye'de ortaöğretim eğitiminin tamamlanmasıyla bireyler üniversite eğitim dönemine başlanmaktadır. Bu dönem, fırtınalı ergenlik ile erişkinliğe geçiş arası dönemine denk gelmektedir (İnanç ve ark, 2004). Birey, bu dönemde ailesinden kopmakta yani bir anlamda yalnızlaşmakta, ekonomik sorunlarla karşılaşmakta, yeni bir çevre oluşturmak ya da ev- yurt hayatına alışma gibi durumlarla karşılaşmaktadır (İnanç ve ark. 2004; Uskun ve ark. 2005). Bireyin bu tarz sorunlar yaşaması yaşantılarını farklı şekilde etkilemekte ve kendilerini diğerlerinden soyutlayıp yalnız hissetmelerine neden olabilmektedir (Buluş, 1997).

Türkiye'de ya da Türkiye dışında yapılan çalışmalarda yalnızlık ve internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olduğu vurgulanmıştır (Lin ve Tsai, 2002; Turnalar Kurtaran, 2008; Durak Batıgün ve Hasta, 2010).

İnternet bağımlılığının bireye olan etkileri göz önünde bulundurulduğunda bireyin fiziksel, sosyal, akademik başarı, uyku düzeni, ruh sağlığı, zaman ve ekonomi yönetimi gibi neredeyse hayatının tümünü etkilediği ortaya konulmuştur (Lin ve Tsai, 2002; DiNicola, 2004; Gün, 2007; Odabaşıoğlu ve ark, 2007; Esen, 2010; Ravizza vd, 2014; Demir ve Kutlu, 2016; Kutlu ve vd, 2016; Wu vd, 2018). Bu açıdan bakıldığında insanların mutlu olması için internet bağımlılığıyla mücadele önemli bir yer tutmaktadır. İnternet bağımlılığının sebeplerinden bir tanesi bilişsel çarpıtmalar olarak ortaya konulmuştur (Davis, 2001). Bilişsel çarpıtmalar ise birçok nedenden kaynaklanabilmektedir. Örneğin, yalnızlık duygusunun düşünce hatalarına yol açabileceği ya da bireyin algılarını olumsuz etkileyebileceği literaürde vurgulanmaktadır (Wittenberg ve Reiss, 1986; Duck ve ark, 1994; Rokach, 2004).

Araştırma, Erikson (1968) tarafından "yakınlığa karşı yalıtılmışlık" olarak adlandırılan dönemde olan bireylerin bu "yalnızlık-bilişsel çarpıtmalar-internet bağımlılığı" üçgenini ele aldığı için önemlidir.

Gerek Türkiye'de gerek Türkiye dışında yalnızlık ve internet bağımlılığı ilişkisi çok fazla ele alınsa da bu ilişkide aracı rol oynadığı düşünülen yalnız bireyin bilişsel çarpıtmaları üzerinde fazla bir çalışmaya rastlanamamıştır. Çalışma, internet bağımlılığında bilişsel çarpıtmaların önemini vurgulayarak bu konuda literatüre katkı sağlayacağı için de önemlidir.

1.4. ARAŞTIRMANIN SAYILTILARI

1. Araştırmaya katılan öğrencilerin kullanılan veri toplama araçlarına içten ve samimi cevaplar verdiği,

2. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının maddeleri araştırmanın amacını gerçekleştirebilecek şekilde olduğu,

3. Araştırmada çalışılan grup örneklemi çalışma evrenini temsil edebilecek düzeyde olduğu varsayılmıştır.

1.5. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

1. Araştırma cinsiyet, okunulan sınıf düzeyi, sosyo-ekonomik düzey, bireyin hissettiği yalnızlık düzeyi, kişilerarası ilişkilerde sahip olduğu bilişsel çarpıtmalar ve internet bağımlılığı düzeyi ile sınırlıdır.

2. Araştırmada ulaşılan puanlar kullanılan veri toplama araçlarından elde edilen verilerle sınırlıdır.

3. Araştırmada katılımcılara yönelik bilgiler verilen formlara verdikleri cevaplarla sınırlıdır.

4. Araştırma, 2018 yılı Gaziantep Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencileri ile sınırlıdır.

1.6. TANIMLAR

Yalnızlık: Sullivan (1953) yalnızlığı, bireyin yakınlık kurma ihtiyacının doyurulmadığı durumda ortaya çıkan ve birey tarafından istenmeyen bir duygu olarak tanımlamaktadır.

Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar: Beck (2001) tarafından geliştirilen Bilişsel Terapiye göre bireylerin duygusal problemlerinin altında abartılı anlamlandırmalar ve yanlış yorumlamalar bulunmaktadır. Bu yorum ve anlamlandırmalar zaman içerinde genellendiğinde ise ortaya bilişsel çarpıtmalar çıkmaktadır. Hamamcı ve Büyüköztürk (2003), bu bilişsel

çarpıtmaların bireyin eşiyle ya da sosyal ilişkilerinde sorun çıkardığını söylemektedir. Bu araştırmacılar tarafından bu kişilerarası ilişkilerde var olan çarpıtmalar yakınlıktan kaçınma, zihin okuma ve gerçekçi olmayan ilişki beklentisi olarak kategorize edilmektedir.

İnternet Bağımlılığı: Young (1996), temel manada internet bağımlılığını madde kullanımı olmaksızın ortaya çıkan dürtü kontrol bozukluğu olarak tanımlamaktadır. Daha sonra geliştirdiği kriterlerde ise bireyin aşırı biçimde internette geçirdiği süreyi düşünmesi, internete bağlı geçirilen sürenin sürekli artması, azaltmaya yönelik tekrarlanan başarısız girişimler, bireyin aile, kişisel ya da sosyal anlamda sorun yaşamasına neden olacak şekilde internet kullanımı, planlanan süreyi aşacak şekilde internet kullanımı, çevrimdışı olduğu sürede yoksunluk belirtileri gösterme, internet kullanımı ile ilgili çevreye ya da terapiste yalan söyleme, sorunlardan bir kaçış yolu olarak internet kullanılması gibi kriterlerle internet bağımlılığının patolojisini açıklamıştır.

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1 YALNIZLIK

Yalnızlık kavramı literatürde çok tartışılmış ve üzerinde birçok tanım geliştirilmiş bir kavramdır. Bu alanda ilk çalışmaları yapan Sullivan (1953), yalnızlığı; yakınlık kurma ihtiyacının yeterince doyurulmadığı durumda ortaya çıkan nahoş ve birey tarafından istenmeyen bir duygu olarak tanımlamaktadır.

Rogers (1994), yalnızlığın hiç gerçek ilişkisi olmadığının bireyin fark etmesiyle ortaya çıkan bir durum olduğunu vurgulamaktadır. Birey, toplum içerisinde kendisini maskeler ve gizler, diğerleri tarafından hor görülmemek için kendisi gibi davranmak yerine diğerlerinin onay vereceği hareketleri sergileme çabası içine girmektedir ve bu durum bireyi giderek daha da yalnızlaştırmaktadır. Bireyin yalnızlıktan kurtulmasının yolu sevilmeyeceğine, kabul görmeyeceğine yönelik olan inancını değiştirmesiyle mümkündür.

Yalnızlık sorunu çağın getirdiği şartlarla daha belirgin bir şekilde ortaya çıkmakta ve insanların karşısında büyük bir tehlike olarak durmaktadır. Gelişen teknoloji ve medeniyet dünyasıyla birlikte insanlar yaşam hızına ayak uydurmakta zorluk çekmekte, sosyal ilişkileri sınırlamakta, birbirlerine güvenmemekte, yabancılaşmakta ve mümkün olduğu kadar yüzeysel ilişkiler kurmaktadır. Modern dünya insanın yaşadığı tüm bu problemler, onu zorlamakta ailesel, sosyal yaşantı ve iş yaşamı da dâhil olmak üzere onu yalnızlaştırmaktadır (Alkan ve Sezgin, 1998).

De Jong Gieveld (1998), yalnızlık kavramında bireyin yetersizlik duygusu da hissettiğine dikkat çekmiştir. Yalnızlık, bireyin istediği, arzu ettiği ilişkileri kurma konusunda kendisini yetersiz hissettiği anda ortaya çıkan ve

kaynağını arzu edilen ilişkilerle kişinin o anki ilişkileri arasındaki farktan alan duygular olarak tanımlamaktadır.

Yalnızlık, birey olmanın getirdiği risklerden bir tanesidir. Her yaş ve dönemde insan bu duyguyla karşılaşabilmektedir. Bireyin herkes tarafından kabul edilen ihtiyaçlarından bazıları da sevilme, ilgi görme ve benliğinin kabul edilmesi gibi bireyin kendisi dışındaki insanlar tarafından doyurulabilecek ihtiyaçlardır. Birey için bu ihtiyaçların karşılanmaması ve önemli bir ihtiyaç olan "başkasının olması" ihtiyacının doyurulmaması ya da engellenmesi bireyi huzursuz etmekte, yalnızlık duygusunu ortaya çıkarmaktadır (Kozaklı, 2006).

Derdiyok (2015)'e göre yalnızlık, bireyin sadece tek başına olması durumuyla alakalı bir durum değildir. Yalnızlık, tek başına olarak yaşanabilen bir duygu olduğu gibi kalabalıklar içinde ya da sosyal bir grup içerisinde de birey kendisini yalnız hissedebilir. Yalnızlık, bireyin diğerleriyle bağlantı kuramaması, öznel olarak onlardan kopması ve yalnızlaşması durumunda da ortaya çıkabilmektedir.

Modernleşen ve gelişen dünya içerisinde bireyin yalnızlaştığı da söylenmektedir. Buna göre yalnızlık, bireyin o an ki ya da gelecekteki çevresinde etkileşime girebileceği kimsenin olmaması korkusudur. Özellikle gelişen teknolojinin getirdiği yeni konut ve kent yaşamı insanın sevilme, ilgi görme, ait olma gibi duygusal ihtiyaçlarının karşılanmasını zorlaştırmakta ve bireyi yalnızlaştırmaktadır (Koçak, 2003).

Arslan, Hamarta, Özyeşil ve Saygın (2011), yalnızlığı tanımlarken literatüre dayanarak yalnızlığın öfke, üzüntü ve kaygının da eşlik ettiği birey tarafından istenmeyen bir duygu olduğunu belirtmektedir.

Yalnızlık sorunu insan yaşamında belirli dönemde yaşanılan bir duygu olmanın ötesinde her yaşam döneminde karşılaşılabilecek bir sorundur. Yalnızlık, bireyin hayatında bazı şeyleri doğru ya da istenilen şekilde ilerlemediğine yönelik bir ipucudur. Eğer birey diğerleriyle sosyal ilişki kurma konusunda yetersiz hissediyor ya da bireyin etkileşime gireceği, sevilip kabul göreceği, kendisini ait hissedeceği sosyal bir grup bireyin hayatında mevcut değilse bireyler yalnızlık hissetmektedirler (Durak Batıgün, 2008).

Yılmaz ve Altınok (2009), yalnızlık kavramının kişilerarası ilişkiler bağlamında sosyal etkileşim sıkıntısı çekmekle doğrudan ilişkili olduğunu vurgulamış, kişilerarası ilişkilerde ki nitelik probleminin bireye yalnızlık hissettirdiğine vurgu yapmaktadır. Yalnızlık, bireyin diğerleriyle etkileşimi kesip kendi başına yaşadığı bir duygudur.

Yalnızlık ile bireyin tek başına olma durumu toplum tarafından sıkça karıştırılmaktadır. Birey tek başına olmasa bile yalnızlık duygusu hissedebilmektedir. Bunun nedeni bireyin sahip olduğu ilişkilerin nitelik olarak bireyin ihtiyaçlarını doyurucu nitelikte olmaması gösterilmektedir (Buluş, 1997). Yalnız hisseden birey illa tek başına olmak zorunda değildir, birey diğerleriyle birlikte olduğu durumlarda bile kendisini yalnız hissedebilir (Yalaz Seçim ve ark., 2014).

Jones ve Hebb (2003), geçmişte yalnızlık üzerine yapılan tanımları incelemiş ve bazı ortak noktaları tespit etmiştir. Buna göre yalnızlık; sosyal ya da kişilerarası ilişkilerle ilgili olan bireyin kendi algılamalarına dayanan (sübjektif) birey tarafından istenmeyen ve bireylerin bu durumla baş etme, üstesinden gelme çabası içine girdikleri duygu olarak adlandırılmaktadır.

2.1.1 Yalnızlık Türleri

Yalnızlık denildiği zaman genelde insanların tek başına olma durumları göz önünde bulundurulsa da aslında insanlar diğerleriyle birlikte oldukları zamanlarda da kendilerini yalnız hissedebilmektedir. Her ne kadar diğerleri var olsa da bireyin onlarla iletişim kurmasındaki eksikliği ve kurduğu ilişkilerden doyum sağlayamaması bireyin yalnız hissetmesine neden olmaktadır. Bu durum da yalnızlığın tek boyutlu olmadığının göstergesidir (Karaduman, 2013).

Yalnızlık bazıları için kaçınılmaz son olarak görülse de bazılarına göre yalnızlık insanın farklı boyutlarda var olan ilişkilerindeki ihtiyaçların doyurulmamasıyla alakalıdır. Bu yüzden yalnızlık farklı tip ve boyutlarda ortaya çıkmaktadır (Tanrıseven, 2014).

Young (1982) yaptığı çalışmalarda yalnızlığı üçe ayırmıştır:

- Durumsal yalnızlık: İlişkileri gayet sağlıklı ilerleyen bireyin ilişkilerinde geçici olarak doyum sağlayamaması durumudur. Boşanma örnek olarak gösterilebilir.

- Geçici yalnızlık: Anlık olarak gelişen bir süre devam eden yalnızlık hissidir.
- Kronik yalnızlık: Uzun süre devam eden davranışsal ve duygusal dengesizliklerin neden olduğu yalnızlık türüdür.

Durumsal ve geçici yalnızlık türü bireyden çok diğerleriyle alakalı olan bir durumdur. Bu yalnızlık türlerinde temel faktör bireyin dışında gerçekleşen olaylarken kronik yalnızlık bireyin iç dünyasıyla ilgilidir. Kronik yalnızlık bireyin fiziksel ve ruh sağlığını olumsuz etkileyen bir yalnızlık türü olarak ifade edilmektedir (Akt. Sarıhan 2007).

Demir (1990), yalnızlığı sebep ve belirtilerine göre sınıflandırırken şu ayrımları yapmıştır:

- Derin yalnızlık: Çevreyle iletişim bağlarının koparılarak depresyonla gelen yalnızlık.
- Sosyal durum yalnızlığı: Kendisini toplum ya da diğerlerinin içerisinde yanında yalnız hissetmesidir.
- Duygusal yalnızlık: Bireyin fiziki ya da çevre olarak iyi durumda olsa bile ilişkilerden beklediği doyumu alamamasıyla oluşan yalnızlık.
- Gizli yalnızlık: Bireyin iç dünyasında ki üzüntü ve sıkıntılardan kaynaklanıp dış dünyaya yansıtılmayan yalnızlık.

Yalnızlık türleri olarak genel manada iki tür yalnızlıktan söz edilmektedir. Bunlar "sosyal yalnızlık" ve duygusal yalnızlık" olarak adlandırılmaktadır. Sosyal yalnızlık, bireyin var olan sosyal ilişkilerinde ihtiyacı olan doyumu sağlayamaması durumu olarak tanımlanmaktadır. Sosyal yalnızlık yaşayan birey, arkadaşları tarafından ötekileştirildiği hissine kapılıp marjinalleşebilmektedir. Duygusal yalnızlık ise bireyler arasında sosyal duygusal manada ilişkinin yokluğu durumudur (Şişman ve Turan, 2004). Yalnızlığın aynı gruplara ayrıldığını ifade eden İmamoğlu (2008), duygusal yalnızlığın nedeninin bağlanma unsurunun oluşmamasıyla ilgili olduğunu söylerken sosyal yalnızlığın bireyin sosyal ilişki yokluğu çekmesinden kaynaklandığını vurgulamaktadır. Yine sosyal yalnızlık üzerine çalışmalar yapan Körler (2011), sosyal yalnızlığın sosyal ilişki eksikliğinden kaynaklandığını bu eksiklik giderildiğinde yalnızlık hissinin ortadan kalktığını söylemektedir. Birey evini taşıdığında ya da şehir

değiştirdiğinde sosyal yalnızlık durumuyla karşı karşıya kalabilmektedir. Can sıkıntısı, depresyon, alkol kullanma gibi problemlerle sosyal yalnızlık arasında kuvvetli bir bağ olduğu vurgulanmaktadır.

Yalaz Seçim, Alpar ve Algür (2014) yalnızlığı iki temel boyutta ele almışlardır. Bunlar; fiziksel ve psikolojiktir. Fiziki yalnızlık, Robinson Crusoe örneğinde ki gibi bireyin tek başına olduğu, çevresinde iletişim kurabileceği kimsenin bulunmadığı durumdur. Psikolojik yalnızlık ise bireyin içinde bulunduğu kalabalıklara rağmen kendisini yalnız hissetmesidir. Gelişen teknoloji ile beraber gençlerde sosyal medya ve internet üzerinden sosyalleşme çabaları gözlenmektedir. Gençlerin günün önemli bir bölümünü internet ve sosyal medya kullanarak geçirmesi bireylerin diğerlerinden uzaklaşarak yalnızlaşmasına yol açmaktadır. Bu durum ise psikolojik ve fizyolojik birçok sıkıntıyı beraberinde getirmektedir.

Yalnızlığı dört grupta toplayan Yaşar (2007)'ye göreyse bunlar derin yalnızlık, sosyal ya da ilişkisel yalnızlık, duygusal yalnızlık ve gizli yalnızlıktır. Derin yalnızlık, depresyonun eşliğinde yaşanan yalnızlık türüdür. Sosyal ya da ilişkisel yalnızlıkta ise birey kendisini toplumun ya da grubun bir parçası olarak hissedemez, topluma yabancılaşmıştır. Duygusal yalnızlık, bireyin ikili ilişki yoksunluğu durumuyken gizli yalnızlık dışarı yansıtılmayıp bireyin kendi iç dünyasında hissettiği yalnızlık türüdür. Derin ve duygusal yalnızlık kavramını vurgulayan Sarıçam (2011), derin yalnızlığın depresyonla birlikte yaşandığını psikiyatrik bir müdahale yapılmazsa bireyin yavaş yavaş tüm yaşam zevklerinden kopup intihara başvurabileceğine dikkat çekmektedir. İnsanın ruh dünyasında yaşadığı yalnızlığı ise duygusal yalnızlık olarak ifade etmektedir. Duygusal yalnızlıkta birey, sevgisine ya da değerlerine yönelik beklediği karşılığı alamamıştır. Bu durumun sebep olduğu hayal kırıklığının süresi, şiddeti bireyin düzelme süresini de etkilemektedir.

Yıldırım (2006) tarafından incelenen bir diğer yalnızlık türü ise triad yalnızlıktır. Bu yalnızlık türü depresyon ve korkuyla iç içe olunan bir yalnızlıktır. Depresyon ve bireyin iç dünyasında yaşadığı ani dönüşümler bireyi aslında daha fazla yalnızlaştırmakta, birey yalnızlaştıkça depresyon ve ruh halindeki ani değişimler de daha fazla artmakta ve bu kısır döngü halinde devam etmektedir.

Bireyin kesinlikle profesyonel bir psikoterapi yardımı ve ilaç kullanması gerekmektedir.

2.1.2. Yalnızlığı Açıklayan Yaklaşımlar

2.1.2.1. Bilişsel Yaklaşım:

Yalnızlığın davranışsal ve duygusal boyutlarını reddetmeden bilişsel boyutuna odaklanan Bilişsel Yaklaşıma göre yalnızlık bilişsel uyuşmazlık modelinde açıklanmaktadır. Bu modele göre aynı nitelik ve nicelikte ilişki yaşayan iki bireyden birisi yalnızlık hissederken diğeri hissetmeyebilmektedir. Bu durum bireyin kendisine ve diğerlerine yönelik olan algı ve bilişlerinden kaynaklanmaktadır. Yalnız birey için sahip olduğu ilişkiler birey tarafından yeterli görülmeyebilmektedir. Bu durumda birey geçmiş yaşantılarını, eski ilişkilerini ve diğerlerinin ilişkilerini göz önüne alarak bazı mantık dışı ve işlevsel olmayan bilişler geliştirebilmekte ve bu durumda bireyi daha fazla yalnızlaştırmaktadır. Yalnızlığın bir diğer önemli boyutunun da bireyin neden yalnız olduğuna dair yaptığı değerlendirmeler olduğuna dikkat çekmektedir. Buna göre yalnız birey, yalnızlığını değişmez kişilik özelliklerine ya da değiştirilemeyeceğini düşündüğü mevcut durumlara bağlamaktadır. Birey, bu değiştirilemez durumlar karşısında mücadele azmini kaybetmekte geleceğe dair de olumsuz bir bakış açısı geliştirmektedir. Bu durumlar zamanla bireyin benlik değerinde de düşmelere sebep olmakta bu da bireyi yalnızlık duygusuna itmektedir. Düşük benlik algısının bir diğer etkisi ise bireyin yeni ve doyurucu ilişkiler kurmasında bir engel teşkil etmesidir. Bu durumda da birey yalnızlığa açık hale gelebilmektedir (Peplau, Miceli ve Morach, 1982; Akt. Duy, 2003).

Bu yaklaşımı savunanlara göre önemli olan bireylerin ilişkileri hakkında ne düşündükleridir. Eğer birey sahip olduğu ilişkileri yeterli ve önemli bulmuyorsa birey kendisini yalnız hissetmektedir (Killeen, 1998).

2.1.2.2. Psikodinamik Yaklaşım

Sullivan (1953), yalnızlığı tanımlarken yalnızlığın doyurulmamış yakınlık kurma ihtiyacının bir sonucu olan istenmeyen ve bireyi rahatsız eden bir duygu olduğunu söylemektedir. Ona göre yalnızlık duygusunun temelleri bebeklik dönemine kadar inebilmekte ve bebeklikte yaşanılan yalnızlık duygusu yetişkinlikte yaşanan yalnızlığı tetikleyebilmektedir. Sullivan (1953), bebeklik döneminde bireyin anneyle, erken çocukluk döneminde oyun arkadaşlarıyla, son

çocukluk döneminde aynı cinsiyette olduğu arkadaşlarıyla, ergenlikte ise karşı cins arkadaşlarıyla, yetişkinlikte ise eşiyle kişilerarası ilişkiler kurma ihtiyacını doyurduğunu ifade etmektedir. Ona göre hayatın ilk yıllarından itibaren yalnızlık duygusu yaşanabilir olsa da en olumsuz etkileri ergenlikten itibaren yaşanan yalnızlıklarda görülmektedir.

Psikodinamik yaklaşımın bir diğer savunucusu olan Fromm-Reichman (1980), bireyin yalnızlıktan kurtulmak için her şeye başvurabileceğini vurgulamaktadır. Yalnızlık duygusunu psikotik bir kavram olarak ele alan Reichman yalnızlık duygusunun insanları çok korkuttuğunu ve onları ümitsizliğe ittiğini söylemekte olup tıpkı Sullivan gibi yalnızlığın köklerinin bebeklikte olduğuna dikkat çekmektedir.

Psikodinamik yaklaşımcılar temel olarak insanın yalnızlık duygusu yaşamasının sebebi olarak erken çocukluk ve çocukluk dönemini göstermektedir. Bu dönemlerde çocuğun aileyle kurduğu iletişim ve ilişkiler ilerleyen dönemlerdeki yalnızlık algısını da etkilemektedir (Karaduman, 2013).

Psikodinamik yaklaşımın temel savunucularından olan Freud, direkt olarak yalnızlık konusunu ele almamıştır fakat Freud, çocuğun iki temel korkusundan birisinin yalnızlık korkusu olduğunu vurgulamaktadır. Bu korku kaynağını bakımını yapan kişinin eksikliğinden almaktadır (Körler, 2011).

Horney (1999) ise yalnızlıktan bahsederken yalnızlık eğer birey tarafından bilinçli bir şekilde istenilip oluşturuluyorsa bu yalnızlık durumunda herhangi bir nevrotiklik bulunmadığına dikkat çekmektedir. Fakat birey ilişki kurmak istediğinde ya da iletişim kurduğunda yüksek bir gerilim hissediyor ve bu gerilimden kurtulmak için yaşamdan uzaklaşmayı alışkanlık haline getirmişse bu yalnız olma arzusunun nevrotik olduğunu göstermektedir.

Psikodinamik yaklaşımın temelini ise Freud'un görüşleri oluşturmaktadır. Buna göre bireyin çocukluk yaşantıları ileri yaşamını temelden etkilemektedir. Kişilerarası ilişki ve iletişim, çocukluk döneminden itibaren her yaş döneminde önemi küçümsenmeyecek kadar mühim bir gereksinimdir. Çocukluk döneminde kişilerarası ilişkileri doğru kuramayan ve yalnızlık duygusunun temelini hayatının ilk yıllarında atan birey, ilerleyen dönemlerde de

kişilerarası ilişkiler konusunda başarılı olamamakta ve yalnızlık duygusuna kapılmaya yatkın olmaktadır (Killeen, 1998).

2.1.2.3. Varoluşçu Yaklaşım

Varoluşçu yaklaşımın öncüsü Yalom (2001)'e göre bireyin yaşamından sorumlu olma derecesi ile yalnızlık duygusu paralel olarak ilerlemektedir. Bireyin hayatından sorumlu olması ise onu yaratıcılığa itmektedir. Birey yaşamında yaratıcı oldukça da onu koruyan başka bir yaratıcı olduğu inancını ise terk etmektedir. Her bireyin varoluşta yalnız olduğunu kabul eden bu yaklaşım, bu yalnızlığı kabul edip ciddi manada bireyin bununla yüzleştiğinde diğerlerine sevgiyle yönelebileceğini söylemektedir.

Varoluşçu yaklaşımın temelinde dört temel korku bulunmaktadır. Bunlar; anlamsızlık, ölüm korkusu, özgürlük ve yalnızlık korkusudur. Herkesin varoluşuna yalnız başladığına inanılmaktadır. Yalnızlık coğrafi yalıtım, sosyal beceri eksikliği, sosyal iletişime engel teşkil eden kişilik yapısı gibi bir çok nedenden kaynaklanabilmektedir. Bireyin yalnızlıktan hoşlanmamasının sebebi ise benlik algısını kaybetmekten korkmasıdır (Killeen 1998, Kaya 1999).

Corey (2008), varoluşçuların bireyi yalnız ve bağımlı kabul ettiğini söylemektedir. Bireyin, yaşamı anlamlandırabilmesi için yaşam anlamını bireyin yalnız olarak oluşturması gerektirmektedir. Varoluşçular bireyin kendi yalnızlığını kabullenmesi ve yalnızken kendini kabullenmesi gerektiğini söylemektedir. Aksi takdirde kuracağı ilişkilerin fayda getirmeyeceğini vurgulamaktadır.

2.1.2.4. Danışan Merkezli Yaklaşım

Rogers (1994)'e göre kişi diğerleriyle gerçek ilişkisi olmadığını hissettiği anda yalnızlık duygusu ortaya çıkmaktadır. Birey, yaşadığı toplumda kendi kişiliğini yansıtmamakta ve sevildiği, onay görmek istediği kişilerin isteklerine uygun şekilde davranmaktadır. Bu durum bireyin toplum içerisinde kullandığı maskeleri olduğu şeklinde örneklenmektedir. Yani birey bu maskeleri ne kadar sıklıkla kullanıyor yani kendi gerçek kişiliğini ne kadar çok saklıyorsa o kadar yalnızlaşmaktadır.

Rogers (1994), bireyin içindeki olumsuz yargı ve inançlara rağmen kendi benliğini ortaya çıkarıp maskelerini ortadan kaldırdığında yalnızlıktan

kurtulabileceğini ifade etmekte ve bireyin bunu başarabilecek güçte olduğunu söylemektedir.

2.1.3. Yalnızlığın Nedenleri

Weeks ve arkadaşları (1980) yalnızlık üzerine yaptıkları çalışmalarda yalnızlığın nedenleri olarak on üç kategorilendirme yapmıştır. Bunlar şu şekildedir:

- Kötümserlik: Kişinin ilişki kurma olayını tamamen şans olarak kabul etmesi ve bu şansın kendinde olmadığına inanıyor olmasıdır.
- Reddedilmekten Korkma: Bireyin ilişki başlatırken diğerleri tarafından kabul edilmeyeceğini düşünerek korkmasıdır.
- Şanssızlık: İnsanlarla tanışmak için hiç şansının olmadığını düşünmesidir.
- Bilgisizlik: Arkadaşlık kurma ya da devam ettirme hususunda bilgisiz olmasıdır.
- Utangaçlık: Bireyin çok yüksek düzeyde utangaçlık hissetmesidir.
- Fiziksel Çirkinlik: Bireyin dış görünüş anlamında diğerleri tarafından çekici olarak algılanmadığını düşünmesidir.
- Diğer Gruplarla İlişkiler: Bireyin kendisi dışındaki bireylerin hali hazırda bir gruba üye olmaları ve yeni kişiye yönelik bir ilgi duymamaları durumudur.
- Diğerlerinin Korkuları: Diğer bireylerin yalnızlık yaşayan bireyle iletişim kurmaktan korkması durumudur.
- Kişisel Olmayan Durumlar: Bireyin her zaman diğer insanlarla kişisel olmayan yüzeysel ilişkilere sahip olmasıdır.
- Fırsat Eksikliği: Bireyin iletişim kurmak için gerekli şart ve fırsatları bir türlü oluşturamaması ya da bulamamasıdır.
- Diğerlerinin İsteksizliği: Bireyin dışında kalan paydaşların yalnız bireyle iletişim kurma konusunda isteksiz olmasıdır.
- Hoş Karşılanmayan Kişilik Yapısı: Yalnız bireyin kişisel özelliklerinin diğer bireyler tarafından hoş karşılanmaması, antipatik bulunmasıdır.

Peplau ve Perlman (1982) ise yalnızlığın üç temel unsurdan kaynaklandığını ve bu üç unsurunda birbiriyle etkileşim halinde olup birbirlerini etkilediğini söylemektedir;

- Bireyin bir gruptan dışlanmış olmasıyla beraber üzgün olması,
- Bireyin sevilmediğini hissetmesi şeklinde ifade edilen olumsuz bilişsel deneyim,
- Sosyal ilişki kurma ya da devam ettirmede bireyin güçlük çekmesi ya da paylaşımda bulunacak birilerini bulamaması gibi ifade edilen sosyal ilişkilerde yeteri eksikliği yalnızlığın nedenleri arasında sayılabilir (Akt. Koçak, 2003).

Bireyin kişilerarası ilişkilerde kayıp ve ayrılmalar yaşaması da onu yalnızlaştıran faktörlerdendir. Bu tür yaşantılar bireylerde korku yaşanmasına sebep olmaktadır. Yaşanan bu korku sonucunda birey kendisini yalnızlık zincirinin bir halkası olarak tanımlamaktadır (Rokach, 2004).

Asher ve Parker (1993) ise yaptıkları çalışmada yalnızlığın nedenleri arasında bireyin tek başına olma durumunu vurgulamışlardır. Arkadaşları olmayan çocukların, arkadaşı olan çocuklara göre daha yoğun yalnızlık hissettiklerini ortaya koymuşlardır.

Yalnızlığın nedenleri arasında gösterilebilecek bir diğer konu ise bireyin sosyal ve bireysel ilişkilerde kendisini yetersiz hissetmesidir. Bireyin kendisini bu konuda yetersiz görmesi sonucunda ortaya yalnızlık çıkmakta olup yalnızlık duygusu ise mutsuzluk, hasret gibi duygusal tepkileri ortaya çıkarmaktadır (Asher ve Paquette, 2003).

Demir (1990) ise bireyin sahip olduğu ilişkilerin niteliğinin niceliğinden daha önemli olduğunu vurgulamaktadır. Buna göre bireyin kendisini yalnız hissetmesinin nedeni tek başına olması değil, sahip olduğu ilişkileri yetersiz görmesinden de kaynaklanmaktadır.

2.2. KİŞİLERARASI İLİŞKİLERLE İLGİLİ BİLİŞSEL ÇARPITMALAR

2.2.1. Bilişsel Terapiler

İnsanı insan yapan en önemli özellik düşünmesi ve düşündükleri üzerinde de düşünebilmesidir (Türkçapar, 2007). Eski Yunan felsefesinden bu yana insanoğlunun düşünebilme ve düşündüğünü düşünebilme yeteneği üzerine uzun

tartışmalar yapılmaktadır. Yine eski yunan felsefecilerinden Epictetus," İnsanları rahatsız eden şeyler olaylar değil, o olaylara nasıl baktıklarıdır" sözü düşünme konusunun eski zamanlardan bu yana üzerinde önemle durulan bir konu olduğunu göstermektedir (Dryden vd, 2010).

Bilişsel terapiler, duygu ve davranışlara yön veren düşünceler üzerine odaklanarak bireyin yaşadığı sorunların olaylardan değil olaylara yönelik sert ve aşırı düşüncelerinden kaynaklandığını ileri sürmektedir. Bireyin yaşadığı olumsuz olaylar rahatsızlığın gelişmesine katkıda bulunsa da asıl rahatsızlık bireyin olay karşısında akılcı olmayan düşünceler geliştirmesiyle başlamaktadır (Dattilo, 2012; Akt; Buğa, 2015).

Albert Ellis, insanın bu düşünme ve düşündüğünü düşünebilme yeteneklerini modern psikoloji ya da ruh bilimi içerisinde kuramsallaştıran bilim insanıdır. Albert Ellis tarafından geliştirilen Rasyonel Duygucu Davranışçı Terapi, insanların yaşadığı ruhsal sorunların aslında insanların akılcı olmayan ve mantık dışı inançlarından kaynaklandığını ileri sürmektedir. Ellis'in ardından Aaron Beck tarafından kuramsallaştırılacak olan Bilişsel Terapi ise zihin dünyamızın davranış ve psikolojik rahatsızlıklar üzerinde etkisini psikoloji alanında kabul ettirmiştir. İlerleyen süreçte Psikanalatik Kuramın soyut bulunuyor olması ve fazlaca eleştirilmesi nedeniyle Bilişsel Terapiler, davranışçılar tarafından da destek görmüş ve Bilişsel Davranışçı Kuramlar ortaya atılmıştır. (Türkçapar ve Sargın, 2012). Bireyi rahatsız eden bu düşünceler Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi tarafından akılcı olmayan inançlar olarak isimlendirirken Beck Bilişsel Terapi ise bilişsel çarpıtmalar olarak adlandırmaktadır. İki kurama göre de bu inanç ya da bilişler akılcı olmayan ve bireye zarar verici dogmalardan oluşmaktadır (Türküm, 2003).

Bilişsel terapilerin bir çeşidi olan Ellis'in Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi yaklaşımı insanların güvende olma, mutlu olma ve kendini gerçekleştirme gibi amaçları olduğunu ve bu amaçlara ulaşmak için aile ya da kültürle öğrenilen becerilerle bireyin mücadele ettiğini ileri sürmektedir. Bireyin olumsuz düşüncelerinden kaynaklanan işlevsel olmayan ya da mantık dışı bilişler bireyin amacına ulaşmasına sekte vurmakta ve bireyin ruhsal dengesini bozabilmektedir. Bu yüzden bilişsel terapilerin ilk amacı bireyin bilişlerini işlevsel olacak şekilde değiştirmektir (Spencer, 2005).

Bilişsel terapilerin davranışçı terapilerden ayrılan yönü ise uyarıcı tepki arasındaki bağa bakış açılarıdır. Bilişsel terapiler, bireyin içerden ya da dışardan gelen uyarıcılara karşı tepki oluştururken bunun bazı zihinsel süreçlerden geçip değerlendirildiğini ileri sürmektedir. Bu yaklaşıma göre uyarıcıya maruz kalan birey, uyarıcıyı anlama, yorumlama ve beklenti oluşturma gibi zihinsel süreçlerin ardından uyarıcıya tepki vermektedir (Öğretir, 2004).

1960'lı yıllarda psikanalitiğe yönelen tepkilerle ortaya çıkan bilişsel terapiler 1980'li yıllarda ivme kazanmış olup son otuz yılda ise bilişsel öğelerin dikkate alındığı bilişsel davranışçı yöntemler sistematik bir biçimde ortaya konmuştur (Türkçapar ve Sargın, 2012).

Bilişsel terapilerin 21. Yüzyılın en gözde yaklaşımlarından biri olmasının nedenleri şu şekilde sıralanabilmektedir:

- Öğrenme kuramlarına benzer şekilde bilimsel temeller üzerine kurulmuştur.
- Kanıta dayalı yaklaşımlardır.
- Değişkenleri, çeşitli ölçeklerle nesnel olarak değerlendirilebilmektedir.
- Bireyin hayatındaki bilişsel kısıtlamaları ortadan kaldırarak yaşam kalitesini yükseltmesine yardımcı olmaktadır.
- Kısa sürede etkili yaklaşımlardır.
- Önceki uygulamaları olumlu sonuçlar vermektedir.
- Sorun yaşayan bireye sorun çözme becerileri kazandırabilmektedir.
- Bireye yaşadığı sorun karşısında kendi kendisinin terapisti olmayı öğretecek öğretilere sahiptir.
- Kolay anlaşılır ve uygulanabilirdir.
- Sadece ruhsal sorunlara müdahalede değil aynı zamanda ruhsal problemlerin önlenmesinde de etkilidir (Sungur, 2003).

Albert Ellis ve Aaron Beck'in öncülüğünü yaptığı ve psikolojik patolojileri açıklamada zihinsel süreçlerin önemine vurgu yapan Bilişsel Terapilere ilgi, gerek dünya üzerinde gerek Türkiye'de gün geçtikçe artmaktadır. Bilişsel terapiler, anksiyete bozukluğu ve kişilik bozukluğu gibi psikopatolojilerin tedavisinde yaygın olarak kullanılmaktadır (Dinç, 2012).

2.2.1.1. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi

Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi, 1950'li yıllarda psikanaliz eğitimi almış olan Albert Ellis'in yaptığı çalışmalarda tedavi süresinin uzun olduğunu ve tedavinin yavaş ilerlediğini tespit etmesiyle filizlenmeye başlamıştır. Tedavi süresinin uzun ve tedavi sürecinin yavaş geliştiğini düşünen Ellis, hastaların kendilerine, problemlerine ve diğerlerine ilişkin düşüncelerinin değişmesinin bu süreci hızlandırdığını düşünmektedir. Ellis, hastaların kendilerine, problemlerine ve diğerlerine yönelik olan bu inanç sistemleri üzerinde odaklanıldığında problemin daha kısa sürede çözüldüğünü iddaa etmesiyle ortaya Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi çıkmıştır. İlk başlarda Akılcı Terapi olarak anılan terapi, ilerleyen yıllarda Akılcı Duygusal Terapi adını almış ve 1990'lı yıllarda bugün ki kullanımına dönüşmüştür (Froggatt, 2005).

A-B-C olarak da bilinen Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi 1950'li yıllarda Albert Ellis tarafından temeli atılmış bir yaklaşımdır. Mesleğinin ilk yıllarında evlilik ve aile danışmanlığı alanında çalışan Ellis, sürecin uzun sürmesinden ve terapistin pasif olduğu düşüncesiyle Neo- Freudist bir yaklaşım benimsemiştir. Fakat süreç içerisinde bu yaklaşımında davranış değiştirmede çok etkili olmadığını gözlemlemiştir. Davranış değişim terapilerinde danışanların öğrendikleri davranışları tekrar etmeleri ve değişime direnç göstermeleri Ellis'in dikkatini çekmiştir. Ellis danışanlarının bu tutumlarından ve birikimlerinden yola çıkarak Akılcı Duygusal Davranışçı Terapiyi şekillendirmiştir (Sharf, 2012).

ADDT (Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi), bireylerin yaşadıkları ruhsal sorunların onların yaşadıkları olayları çarpıtarak yanlış sonuçlara ve yanlış düşünsel süreçlere, yorumlara ulaşmasından kaynaklandığı temel hipotezine dayanmaktadır. Ellis, düşünce, duygu ve davranış üçlemesinin birbirine bağlı olarak geliştiğini ve birbirleriyle karşılıklı bir neden sonuç ilişkisi içerisinde olduklarını söylemektedir (Corey, 2008).

ADDT temel varsayım olarak işlevsel olmayan düşünceleri bireyin mutlu olmasının önündeki bir engel olarak görmektedir (Assumptor, 2010).

Ellis bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkilerin nedeninin bireyin olaya yönelik geliştirdiği inançlar olduğunu söylemektedir (Rait, Monsen ve Squires, 2010).

ADDT'nin temel varsayımları şu şekilde sıralanabilir:

- Duygularımızın belirleyicisi bilişlerdir. Yaşanılan olay bireyi direkt olarak iyi ya da kötü olarak etkilemez. Yaşanılan olay bilişsel bir süreçten geçirilir ve bu süreç sonucunda birey geliştirdiği düşünceye iyi ya da kötü olarak tepki verir
- Ruhsal problemler, işlevsel olmayan düşüncelerden kaynaklanmaktadır.
- Duygusal sorunların çözülmesi için bilişlerin analiz edilmesi gerekmektedir.
- Gerçekçi ve işlevsel olmayan düşünceler farklı kaynaklardan beslenebilmektedir. Bunlar kalıtım, biyoloji ve çevredir.

ADDT'ye göre ilk olarak sorunlu olan inançlar saptanır, daha sonrasında alternatif düşünceler ile mevcut olan düşüncelerin karşı karşıya getirilmesi için aktif bir çaba harcanır bu karşı karşıya gelişle bireylerin işlevsel olmayan düşünceleri değiştirilip duygusal problemlerin şiddeti ya da boyutu azaltılır (Türkçapar, 2007).

ADDT'yi üzerine temellendiği A-B-C modeli ile inceleyen Hackney ve Cormier (2008) model üzerinden yaklaşımı şu şeklide açıklamaktadır:

A- Soruna neden olan olay,

B- Olayın bireyin bilişsel sistemi tarafından değerlendirilmesi, yorumlanması,

C- Bilişsel süreç sonrasında olaya verilen duygusal ya da davranışsal tepkidir.

Bireyin yaptığı bilişsel değerlendirme (B), bireyin sahip olduğu akılcı ve akılcı olmayan düşüncelerinden beslenmektedir. Bireyin verdiği duygusal ya da davranışsal tepki (C), temelini içsel konuşmalardan almaktadır. Bu içsel konuşmalar ise akılcı olan ve akılcı olmayan bilişlerin iç sesidir. Akılcı olan inançlar kanıtlanabilen, gözlenebilen, gerçeklere uygun inançlarken akılcı olmayan inançlar bireyin ruhsal sorununa temel oluşturan, gerçekle bağdaşmayan, mantıksız ve doğrulanamaz inançlardır.

ADDT, sadece bir dizi teknik sunan terapi olmanın dışında insan davranışlarını açıklama konusunda sunduğu analizlerle de geniş bir teoridir. ADDT, insanların duygu ve davranışlarının olaylarla direk bağlantılı olmadığını, bireyin bu olay karşısında bilişsel süreçler yaşayarak buna göre tepki verdiğini

öne sunmaktadır. Ellis'e göre insanın vereceği duygusal ya da davranışsal tepki, olaylardan ziyade olaya karşı bireyin sahip olduğu bilişlerin bir sonucudur (Froggatt, 2005).

ADDT'yi inceleyen Spörrle, Strobel ve Tumasjan (2010), bireyin verdiği tepkinin akılcı ve akılcı olmayan düşüncelerle açıklanacağını söylemektedir. Akılcı olmayan inançların temelinde gerçekçilikten kopuş ya da mutlakiyetçilik bulunmaktadır. Bireyin kendi içsel konuşmalarında "kesinlikle başarılı olmalıyım ve herkes beni sevmeli aksi olursa değersiz bir insan olurum" şeklindeki düşünceleri akılcı olmayan inanç ve düşüncelere örnektir. Akılcı olan inançlar ise gerçekçi, toleranslı düşünceleridir. Kendi içsel konuşmalarında "Başarılı olmayı isterim fakat başarıp başaramam değerimin ölçüsü değildir" şeklindeki düşünceleri ise akılcı olan inançlara örnektir. İnsanlar genellikle akılcı duygular geliştirerek sağlıklı bir şekilde hayatlarına devam etseler de bazı konularda ya da dönemlerde nadiren de olsa akılcı olmayan inançlar geliştirebilmekte ve bunun sonuncunda kendini savunan bir yapıya bürünebilmektedir.

A. Akılcı Olmayan İnançlar

Akılcı duygusal davranışçı yaklaşımın en temel ilkelerinden birisi akılcı olmayan inançlardır. Akılcı duygusal yaklaşıma göre birey, çevreye ya da kendilerine yönelik önceki yaşantılarından tekrarlayarak alışkanlık geliştirdiği mantıksız düşüncelere sorgulamadan inanıp kabul etmektedir (Corey, 2008).

İnsanların bu tarz mantıksız düşüncelere inanmaya yatkın oldukları düşünülmekte ve bu mantıksız düşünceleri şu şekilde sıralanmaktadır:

- Yetişkin bireyler için toplum tarafından saygı duyulan birinin onayını almak ve sevilmek önemli bir ihtiyaçtır.
- Birey önemli gördüğü konuda tam donanımlı ve başarılı olmalıdır. Aksi takdirde değer göremez.
- İnsanlar saygılı olmalı ve kurallara uymalıdır. Aksi takdirde kötü ve lanetli insanlar olurlar.
- İnsanların arzuladığı durumların gerçekleşmemesi birey için çok kötü, berbat ve korku verici bir durumdur.
- Duygusal sorunlar bireyden değil dış dünyadan kaynaklanmaktadır. Birey istese bile akılcı olmayan düşüncelerini değiştiremez.

- Bireyi korkutan ya da endişe verici olaylar her bireyin hayatında olabilir. Kişi bu durumlar üzerinde durmalı ve bu durumların gerçekleşme ihtimali üzerinde düşünmelidir.
- Birey, hayatındaki bazı zorluklar ve sorumluluklardan kaçarak kurtulabilir. Yüzleşmektense kaçmak daha kolaydır.
- Kişinin yaşamını sürdürebilmesi için diğerlerine bağımlı olması gerekir.
- Kişinin geçmişi, bugünü üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Önceki yaşantılar bireyin hayatını önemli derecede etkilemişse bu etki devam edecektir.
- Diğer insanların rahatsızlıkları birey için önemlidir. Kişi diğerlerinin rahatsızlıklarına üzülmelidir.
- İnsanın tüm problemleri için mükemmel, kesin ve doğru bir çözüm yolu mutlaka vardır. Bireyin bu çözüm yolunu bulamaması felakettir (Ellis, 1994; Akt; Yurtal, 2001).

Akılcı inançlar, bireyin gelişimini destekleyen içsel konuşmalar olarak ele alınırken akılcı olmayan inançlar bireyin gelişimini olumsuz etkileyen düşünceler olarak ifade edilebilir. Akılcı olmayan düşünceler geliştiren birey, zaman içerisinde her şeye olumsuz bakmaya başlayacak ve olumlu yönleri görmekte zorlanacaktır. Akılcı olmayan düşünceler bilişler düzeyinde başlayıp duygu ve davranışlar da kendisini göstermektedir. Akılcı olmayan düşünceleri olan ve bu olumsuz düşünceleri akılcı düşüncelerle ya da olumlu konuşmalarla desteklenmeyen birey ruhsal problemlere karşı karşıya kalmaktadır (Assuumptor, 2010).

Akılcı olmayan inançlar, Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşıma göre bireyin ruh sağlığında çok önemli yerlere sahiptir. Akılcı olan inançlar, olumlu (örn. mutluluk) ve olumsuz (örn. mutsuzluk) duygular fonksiyonel olarak gelişmekte ve bireyin ruh sağlığını olumsuz etkilememektedir. Fakat akılcı olmayan inançlar geliştiren bireyde olumlu (örn. aşırı kıvanç) ve olumsuz (örn. depresyon) duygular fonksiyonel olarak gelişmemekte bireyin ruh sağlığını tehlikeye sokmakta, bireyin amacına ulaşmasında engel teşkil etmektedir. Akılcı Duygusal Davranış Yaklaşımının zaman içerisinde gelişmesine bağlı olarak bu akılcı olmayan inançlar dört temel grupta incelenmiştir. Bunlar; talepkarlık,

felaketleştirme, engellenmeye yönelik düşük tolerans, koşullu öz kabuldür (Mogoaşe, Stefan ve David, 2013).

Spörrle, Strobel ve Tumasjan (2010), yaptıkları çalışmalarla akılcı olmayan inançları temelini oluşturan dört faktörü incelemiş ve bunlara alternatif olabilecek düşünceler geliştirmiştir. Talepkarlık, bireyin başarması gerektiğine inandığı ve –meli –malı şeklinde ifade ettiği düşünceleridir. Talepkarlık düşüncesinin yerine alternatif olarak geliştirilecek düşünceler arzu, istek ve tercihlerinin esnek bir yapı içerisinde ifade edilmesini içermektedir. Felaketleştirme ise var olan olayın olduğundan daha kötü değerlendirilmesidir. Felaketleştirmenin alternatifi olabilecek düşünce bireyin olumsuz olayın kötü olduğunu kabul etmesi fakat bunun dünyanın sonu olmadığını vurgulaması şeklinde ifade edilmektedir. Düşük engellenme toleransı ise bireyin engelleyici bir olay karşısında yılması, yıkılması ve vazgeçmesi olarak ifade edilmektedir. Düşük engellenme toleransına karşı ise bireyin rahatsız edici duruma karşı katlanabileceği, üstesinden gelebileceği şeklindeki düşüncelerle aşılabilmektedir. Koşullu öz kabul konusunda ise bireyde geliştirilebilecek alternatif düşünce bireyin hata payını kabul etmesidir.

Ellis tarafından geliştirilen ADDT'nin bütün akılcı olmayan inançları şu üç temel düşünceye dayanmaktadır;

- İyi bir insan olmalı ve diğer insanların onayını almalıyım.
- Başkaları bana kibar ve saygılı davranmalıdır. Davranmadıkları durumlarda ayıplanmalı, dışlanmalı ve cezalandırılmalıdırlar.
- Hayat, istediklerimi kolay bir şekilde önüme getirmeli ve istemediğim şeyleri de benden uzak tutmalıdır (Ağır, 2007).

B. A-B-C Yaklaşımı

ADDT terapinin temelinde bireyin sahip olduğu akılcı olmayan inançların bireyin ruh sağlığını bozduğu savı bulunmaktadır. Ellis, bu savı üzerinden bireylerin akılcı olmayan inançlarını sağlıklı bir şekilde ele alabilmek için A- B- C kişilik teorisini geliştirmiştir (Sharf, 2012).

İnsanların olaylara verdikleri tepkilerin düşüncelerinden kaynaklandığı düşünülmekte ve bu durum A- B- C üçlüsüyle açıklanmaktadır. A- B- C üçlüsünde; A, kişiden bağımsız olarak gelişen olay, tutum veya davranış olarak

kodlanırken C, kişinin bu dış dünyada gelişen olaya verdiği tepkidir. B ise A olayı karşısında bireyin içsel düşünceleri olup temel olarak C'nin (olaya verilen tepkinin) kaynağıdır. Bu nedenle B (olaya karşı geliştirilen içsel düşünceler) değiştirildiğinde C'nin (olaya verilen tepkinin) de değişeceği savına dayanmaktadır (Doğan, 1995). Hackney ve Cormier (2008), bu A- B- C üçlüsünün analiz edilip incelendikten sonra bilişsel hataların belirlenebileceğini ve D yani müdahale aşamasına geçilebileceğini vurgulamaktadır. Corey (2008), verdiği örnekle A- B- C üçlüsünü şöyle açıklamaktadır: Bireyin boşanması durumunu A olarak kodlayan Corey (2008), bireyin boşanmaya verdiği depresyon tepkisini ise C olarak imgelemektedir. Bireyin depresyona girmesine sebep olan şeyin boşanması olmadığına vurgu yapan Corey (2008), bunun bireyin hissettiği reddedilme ve beceriksizlik duygusundan kaynaklandığını vurgulamakta ve bu his ya da düşünceyi B olarak kodlamaktadır.

Spencer (2005) A- B- C yaklaşımında önemli olan şeyin (B) yani bireyin olay karşısında geliştirdiği inancın düzenlenmesi olduğunu vurgulamaktadır. Örnek olarak Timmy adlı öğrencinin sınavdan kötü alması durumunu A olarak ele almış A olayına karşı bireyin geliştirdiği B inancını "başaramadım bu yüzden değersizim" şeklinde örneklemiştir. Bu düşünce ve inancın sonucunda Timmy "C" aşaması olarak yanlış davranışlarda bulunacak ve ruhsal sıkıntılara açık hale gelecektir. Bunun dışında diğer bir örnek olarak ele alınan Dave ise yine sınavdan düşük almış (A), buna karşılık geliştirdiği inanç (B) ise "elimden geleni yaptım fakat daha iyisini yapabilirim" şeklinde örneklenmiştir. Bu durumda Dave üzüntü ve engellenme hissetse de bunlar, içinde bulunduğu durum içinde vermesi gereken olağan tepkilerdir. Bu durumda Dave'in geliştireceği davranışın (C) ileriki sınavlara daha iyi hazırlanma konusunda motivasyon sıkıntısı yaşamayacağı olarak öngörülmektedir.

Özetle; akılcı duygusal davranışçı terapi de temel amaç bireyin olaya (A) yönelik verdiği tepkinin (C) aslında olaydan değil olaya yönelik geliştirdiği düşünce ve inançlardan (B) kaynaklandığı fark ettirmek ve bu akılcı olmayan inançlar üzerinde çalışarak (D) düşüncenin değiştirilmesidir. Danışana yaşadığı sorunun olaydan değil, olaya yönelik geliştirdiği düşünce ve inançlardan kaynaklandığı kavratılmakta ve bu düşünceleri değiştirmek üzerine çalışmalar yapılmaktadır (Kervancıoğlu, 2016).

2.2.1.2. Beck Bilişsel Terapi

1960'lı yıllarda Aaron Beck tarafından geliştirilen bilişsel terapi, depresyon tedavisi olarak ortaya çıkmış bir yaklaşımdır. Yaklaşım, şu ana odaklanan, kısa süreli ve yapılandırılmıştır. Hastanın problemine odaklanılması ve olumsuz düşüncelerinin değiştirilmesi terapinin en önemli savı olarak kabul edilmektedir (Beck, 2001).

Bilişsel terapi de akılcı duygusal davranışçı terapi gibi insanın ruhsal sorunlarının bireyin sahip olduğu uyumsuz ve olumsuz düşünce, inançlardan kaynaklandığı savı üzerine temellenmektedir. Aaron Beck'e göre akılcı olmayan duygu ve davranışları değiştirmenin yolu bireyin düşünme sistemini değiştirmekten geçmektedir. Terapi süresince bireyin düşünme sistemi üzerinde düşünmesi sağlanır. Amaç danışanlara duyguların, davranışların ve verilen tepkilerin aslında bireyin düşünme sistemi ve sürecinden kaynaklandığını fark ettirmektir. Beck'e göre insanların aslında ne yaptıkları ve nasıl hissettikleri kendi içsel durum değerlendirmeleri ve düşünce biçimlerinden kaynaklanmaktadır (Corey,2008).

Gökçakan ve Gökçakan (2005), bireyin sahip olduğu ruhsal rahatsızlıkların yüzeyde görünen ve en altta var olan bazı düşüncelerden kaynaklandığını vurgulamaktadır. Yüzeyde görünenler otomatik düşünceler, bir alt kademesinde ara inançlar ve en altta ise temel inançlar olarak adlandırılmaktadır.

Beck (1987) bilişsel modelini şu temeller üzerine oturtmaktadır:

- Bireyin durum karşısında hisleri ve davranışı,
- Devam eden durum karşısında yapılan değerlendirmeler (başa çıkma kapasitesi, alışkanlıklar vb.),
- Bireyin olay karşısında ki özgün yorumu (bir olay farklı kişilerde farklı etki yaratabilmektedir.),
- Kişilik yapısı (duyarlı, nazik vb.),
- Olay karşısında devreye giren benmerkezci, ilkel düşünsel sistem (yargılayıcı, kesin ve genelleyicidir.),
- Depresyon, kaygı bozukluğu gibi her sendromun kendi şemasına uygun şekilde gelişmesi,

- Gerilimli ilişkilerin devam etmesi ve uyumsuz bilişlerin güçlenmesi,
- Fiziksel ya da sosyal bir saldırı karşısında savaş-kaç-donakal tepkilerinin verilmesi (Akt. Kuyucu, 2007).

A. Bilişsel Gelişim Modeli

Bilişsel terapistler, inançların bireyin çocukluk döneminde ki tecrübe ve deneyimlerinden soyutlanamayacağını aksine bu inançların erken çocukluk dönemi yaşantılarıyla bağlantıları olduğunu söylemektedir. Erken çocukluk dönemini normal ve sıkıntısız atlatan birey kendine yönelik olarak "sevilen" ve "yeterli" şeklinde inançlar geliştirirken normal olmayan olumsuzluklarla atlatan birey kendine yönelik olarak "yetersizlik" ve "sevilmeme" inançlarını geliştirebilmektedir. Bilişsel terapistler, çocukluk çağında yaşanan olumsuzlukların, krizlerin ve travmatik yaşantıların bireyin inanç sistemini etkilediğini savunmaktadır. Öğretmeni tarafından küçük düşürülen çocuk ilerleyen yaşantısında "Başkaları ne der?" ya da " Yaptıklarım beğenilmezse" gibi düşünceler geliştirmektedir. Bu inançlar ise bireyin bilişsel şemasını şekillendirmektedir (Sharf, 2012).

B. Otomatik Düşünceler

Bilişsel terapinin en önemli kavramlarından birisi olan otomatik düşünceler, kendiliğinden ortaya çıkmakta ve bireyin yaşantısını etkilemektedir. Ruhsal sorunlar yaşayan bireylerin otomatik düşünceleri genellik çarpıtılmış ve akıl dışı olmaktadır (Sharf, 2012).

Gökçakan ve Gökçakan (2005), otomatik düşünceleri kendiliğinden gelişen ve bireyin olumsuz duygu yaşamasının temel nedeni olan düşünceler akımı olarak tanımlamaktadır. Bu düşünceler çok hızlı gelişmekte ve ne kadar mantıksız olsa da birey tarafından inanılmaktadır.

C. Bilişsel Şemalar

Bilişsel şemalar, bilişsel terapi modelinde önemli bir yer tutmaktadır. Bireyin diğer insanlara, olaylara ve çevreye yönelik geliştirdiği fikir ve sayıltılar olarak tanımlanmaktadır. Bilişsel şemalar, yaşam boyunca gelişmekte, bireyin hayatında kalıcı olmakta ve bilişsel çarpıtmalarla adeta beslenmektedir (Sharf, 2012).

Arkar (2012), bilişsel şemaları bireyin önceki tecrübelerine dayanarak oluşturduğu bir süzgeç olarak simgelemektedir. Buna göre birey yeni bir olay ya

da durumla karşılaştığında o duruma ait olan şema olayı algılar ve süzgeçten geçirir. Şemaların hepsi her an hazır olmayıp karşılaşılan durum karşısında tetiklenen duyguya göre aktivite olup bireyin durumu algılamasına yardımcı olabilmektedir.

D. Bilişsel Üçlü

Beck tarafından geliştirilen bilişsel terapinin temel savı, bireyin ruhsal problemlerinin aslında bilişsel süreçlerden kaynaklandığıdır. Bireyin bu bilişsel süreçlerinin belirlenmesi ve analiz edilmesi ise bilişsel üçlünün analizine bağlı olarak gelişmektedir. Bilişsel üçlü, bireyin kendisi, geleceği ve yaşantıları ile ilgili düşünce örüntüleri olarak tanımlanmaktadır. Bu üçlü ilk basamakta bireyin kendisine yönelik olan olumsuz inanç ve düşüncelerinden oluşmaktadır. Birey istenmeyen durumlar yaşamasını, psikolojik, kendine özgü ya da fiziksel özelliklerine bağlamakta ve kendisini yetersiz, beceriksiz olarak görmektedir. İkinci basamakta yaşadıklarını mantıklı ve olumlu davranma yetisini kaybeden birey yaşadıklarını olumsuz değerlendirmektedir. Üçüncü basamakta ise adeta gelecekten ümidini kesmekte ve kendisini olumsuz beklentiler içinde bulmaktadır (Bilgin, 2004).

Arkar (2012), bilişsel üçlüyü bireyin kendisi, yaşantıları ve geleceğiyle ilgili olan düşünsel örüntüleri olarak tanımlamaktadır. Buna göre birey ilk aşamada kendisine yönelik olumsuz inançlar geliştirmekte ve kendi kişisel özelliklerinden dolayı kendisini "yetersiz ve beceriksiz" olarak görmektedir. Bu aşamada birey kendisini mutlu olmak için kusurlu bir varlık olarak görmektedir. İkinci aşamada yaşantılarını olumsuz değerlendirmelere tabii tutan birey, dünyayı olumsuzlukların yaşandığı yer olarak görmektedir. Üçüncü aşamada ise birey geçmiş yaşantılarında var olan olumsuz deneyimlere dayanarak gelecek yaşantılarının da olumsuz olacağı düşüncesini geliştirmektedir.

E. Bilişsel Çarpıtmalar

Beck tarafından geliştirilen Bilişsel Terapi yaklaşımına göre insanların duygusal problemleri bazı mantık dışı inançlarından kaynaklanmaktadır. Zaman içerisinde bu mantık dışı inançlar bazı bilişsel çarpıtmalara sebep olmaktadır. Bu çarpıtmalar aşağıda tek tek ele alınmıştır (Arkar, 2012).

- Keyfi çıkarımlar: Birey, elinde herhangi bir kanıt olmadan herhangi bir durum ya da olay karşısında keyfi çıkarımlar yapıp bunlara sığınabilmektedir. Hiçbir kanıt ya da bulguya dayanmasa da birey bu çıkarımları önemsemekte ve

hayatına bu çıkarımlarla devam etmeye çalışmaktadır. Örneğin; üniversiteden yeni mezun olan birey iş hayatı için deneyimsiz olduğunu bilmekte ve çıkarım olarak "başarısız olacağım" tabusunu oluşturmaktadır. Bu tabular genelde facialaştırma ve kötü senaryo odaklı olmaktadır.

- Seçici soyutlama: Bireyin yaşamında çok da önemli olmayan bir olayın ya da durumun birey tarafından gereksiz büyütülmesi ve diğer durumlarında bu büyütülen ayrıntıya göre değerlendirilmesi durumudur. Örneğin; iş yerinde yaşadığı ufak bir başarısızlıktan dolayı bireyin başarılarını göz ardı ederek kendini başarısız olarak kabul etmesi bu duruma örnektir. Kişi, olayın bütününü göz ardı edip değerlendirmesini ufak ayrıntıya göre yapmaktadır.
- Aşırı genelleme: Birey yaşam içeresinde karşılaştığı tek bir olay sonucu yaşadığı duyguyu genelleyerek genel bir anlama ulaşmaya çalışabilmektedir. Herhangi bir projede başarısız olan bireyin "ben çok başarısızım" şeklinde tüm hayatına genelleme yapması buna örnektir. Özellikle rastlantısal olarak birey birkaç kere bu duyguya maruz kalmışsa bu duygu ya da düşünceyi genele yayıp genel ve kesin yargılara varmaktadır.
- Abartma ya da küçümseme: Bireyin yaşadığı bir olay karşısında olaya ya da duruma gereğinden fazla anlam yüklemesidir. İş hayatında en ufak bir hatanın felakete yol açacağını düşünmesi buna örnek olarak gösterilebilir.
- Kişiselleştirme: Bireyin kendi iradesi dışında, kendinden bağımsız olarak gelişen olayların sorumluluğunu gereksiz olarak üstlenmesi durumudur. Psikolojik danışmada danışan ikinci oturuma gelmediğinde psikolojik danışman bunun kendisinden kaynaklandığını düşünmesi bu duruma örnektir. Birey hiçbir somut bulguya dayanmaksızın kendisi dışında gelişen olayları kendisine bağlamaktadır.
- Etiketleme ve yanlış etiketleme: Bireyin hayat içerisinde yaptığı bir hatadan dolayı kendisini öyle etiketlemesi durumudur. İş hayatında ufak bir hata yapan kişinin "ben değersizim ve diplomayı hak etmiyorum" şeklindeki etiketi bu duruma örnektir.
- Kutuplaşmış düşünce: Bireyin kendisi ya da çevresinde gelişen durum, olaylara karşı "ya hep ya hiç" şeklinde kutuplamasıdır. Birey ortalama düşüncelerden yoksundur. Bir durum karşısında bu iki kutuptan birini seçmektedir (Arkar, 2012).

F. Temel İnançlar

Bireyin çocukluk yaşantılarından başlayarak kendisi ya da çevreyle ilgili oluşturduğu genel ve katı yargılardır. Çocukluk döneminden itibaren gelişmeye başlayıp hayatında önem verdiği diğer insanlarla olan etkileşimlerinden etkilenmektedir. İnsanlara ya da dünyaya yönelik ilk deneyimlerle şekillenir ve sorgulanmamış fikirlerden oluşmaktadır (Beck, 2001).

Temel inançlar, bireyin kendisine yönelik geliştirdiği en temel düşünceleridir. Bazı terapistler bu kavramı "şemalar" başlığı altında incelemekte olsalar da Beck şemalar ve temel inançların farklı olduğunu savunmaktadır. Beck'e göre şemalar, bireyin dış dünyayı algılamasında ana etken olan bilişlerken temel inançlar kişisel deneyimlerden oluşan içeriktir. Bu olumsuz ve temel inançlar Beck tarafından "çaresiz" ve "sevimsizlik" olarak kategorize edilmektedir (Beck, 2001).

2.2.2. Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar

Araştırma konusu "ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar" olduğu için bilişsel çarpıtmaların kişilerarası ilişkilere olan etkisi bu başlık altında incelenecektir.

Literatür incelendiğinde akılcı ve işlevsel olmayan inançların bireylerin diğerleriyle olan ilişkilerinin de etkilediği göze çarpmaktadır. Buna göre bilişsel çarpıtmalara sahip birey gerek eşleriyle gerek diğer aile bireyleriyle sorunlar yaşayabilmektedir. İlişkilere yönelik bilişsel çarpıtmalara sahip bireylerin yalnızlık duygusu yaşadığını kanıtlamaya yönelik de çalışmalar yapılmaktadır (Hamamcı, 2002).

Hamamcı ve Büyüköztürk (2003), geliştirdikleri "İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar" ölçeğinde insan ilişkilerini etkileyen üç boyuttan bahsetmektedir. Bunlar; yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okuma olarak açıklanmaktadır. Yakınlıktan kaçınma, bireylerin ilişkilerinde samimi olmaktan kaçınmanın daha faydalı olduğuna inanmalarıdır. Birey, diğer insanlarla olan ilişkilerinde yakınlık kurmamakta ve daha yüzeysel ilişki kurarak daha mutlu olacağını düşünmektedir. Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ise bireyin gerek kendi davranışlarında gerek karşı tarafın davranışlarında gerçekçi olmayan beklentiler içerisine girmesi ve bu durum gerçekleşmediğinde ruhsal sıkıntılar yaşamasıdır. Zihin okuma ise bireyin ilişkiye yönelik gerçekçi olmayan

tahminlerde bulunması olarak tanımlanmakladır. Bireyler kişilerarası kurdukları ilişkilerde bu üç boyuta dayalı olarak "ilişki kurduğum herkesin tüm duygu ve düşüncelerini benimle paylaşmasını isterim." Ya da "insanların gözünden nasıl bir insan olduklarını anlayabilirim." gibi bilişsel çarpıtmalara ulaşmaktadırlar.

Ellis, ilişkilerde problem çıkaran bazı bilişsel çarpıtmaları aşağıdaki gibi kategorelendirmektedir:

- Talepkarlık: Bireyin ilişki kurduğu diğer insanlardan beklentileri ya da talepleridir. "- meli", "-malı" şeklinde oluşturulan bu çarpıtmalar bireyin ilişkilerinde sorunlara yol açabilmektedir.
- Gereksinim Duyma: Bireyin mutlu olması için ilişkilerinde bazı şeyleri olmazsa olmazı olarak tarif etmesi ve buna şiddetle ihtiyaç duymasıdır.
- Düşük Engellenme Toleransı: Bireyin ilişkilerinde yaşadığı herhangi bir sorun karşısında yıkıma uğrayacağını ve bir daha toparlanamayacağını düşünmesidir.
- Felaketleştirme: İlişkisinde yaşadığı sorunun birey tarafından ilk defa yaşanıyormuş şeklinde görülüp kötü ve korkunç kabul edilmesidir.
- Benlik Değerinin Koşullu Değerlendirilmesi: Bireyin ilişkisine yönelik değerlendirme ve duygularını genelleyerek bunu kendi kişiliğine ya da benlik değerine yönelik bir paradigma kabul etmesi durumudur.

Bireylerin ilişkilerinde bu tarz bilişsel çarpıtmalara sahip olması bireyin ruhsal sıkıntı yaşamasına açık bir kapı bırakmaktadır (Hamamcı, 2002).

Sonuç olarak ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalara sahip bireyler, kişilerarası ilişkilerde yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okuma gibi bilişsel çarpıtmaları sebebiyle ilişkilerinde çatışma yaşamakta ve sağlıklı ilişkiler geliştirmekte zorlanmaktadır (Hamamcı ve Büyüköztürk, 2003).

2.3. İNTERNET BAĞIMLILIĞI

2.3.1. İnternet Kavramı

İnternet kelimesi, Türkçeye "uluslararası ağ" olarak çevrilmiş olan "International Network" sözcüklerinden türetilmiş bir kelimedir. Birçok kullanım amacı olan internet, dünyamıza ilk olarak bilgiye ulaşmak ve iletişim kurmak amacıyla girmiştir (Ertekin ve ark, 2016).

Gittikçe hayatımıza girme oranı da artan internetin Türkiye'de kullanım oranı 2016 yılında %61,2 iken 2017 yılında bu oran %66,8 olarak tespit edilmiştir (TÜİK, 2018).

İnternet, toplum değişimiyle beraber yeni dinamikler, yeni alışkanlıklar da ortaya çıkarmaktadır. İnternetin gündelik hayatımıza sızıp yerleşmesiyle birlikte hayat dinamiklerimizde değişiklikler meydana gelmiş, bu değişikliklere de en hızlı ayak uyduran kesim olarak gençler tespit edilmiştir. Gençler artık müzik dinlemek, oyun oynamak gibi eğlence aktivitelerinin yanında alışveriş ihtiyaçlarını da internetten karşılamaktadır (İnan, 2010).

Arı Apakgün (2015)'e göre internet, birçok bilgisayarın bir anlamda birbirine bağlı olduğu, yaygın bir şekilde kullanılan ve bu yaygınlık oranı her geçen gün artan bir iletişim ağıdır. İnternet, dünyanın herhangi bir noktasından oraya en uzak noktaya erişilmesini sağlayan görsel, işitsel veri paylaşımına imkân veren bir iletişim ağı olarak kabul edilmektedir.

İnternete kelime kavramının dışında bir anlam yükleyen Kayri ve Günüç (2010) ise internetin günlük yaşamın merkezinde yer aldığını ve eğitimden sosyal dokuya birçok alana etki edebilme ve değiştirebilme potansiyeline sahip bir sosyal olgu olduğuna dikkat çekmektedir.

İnternetin hayatımıza girmesi ve yaygınlaşması, kullanım amaçlarını da farklılaştırmıştır. Buna göre insanlar interneti:

- İletişim ve sohbet,
- Makale ve teknik rapor gibi bilgi kaynaklarına sınırsız erişim,
- Herkesin kullanımına açık olan ücretsiz yazılımları kullanmak,
- Kitap, konferans gibi etkinliklerle ilgili bilgi almak,
- Arşivlere rahat erişim,
- Her türlü alışveriş,
- Seyahat imkânlarını öğrenme ve bilet alma gibi işlemleri gerçekleştirmek,
- Bankacılık, hisse senedi alım satım gibi ekonomik işlerini halletmek,
- Bazı resmi başvuru ve işlemlerini sonlandırmak,
- TV, gazete, haber, film ya da eğlence amacıyla kullanmaktadır (İnan, 2010).

2.3.2. İnternet Bağımlılığı Kavramı

İnternet, kendine özgü kurallarıyla, kendine ait diliyle ve iletişim şekliyle iletişim araçları arasında vazgeçilmezliğini her geçen gün artırmaktadır. Önceki dönem ve çağlarda bilginin bir yerden başka bir yere taşınması oldukça zorken günümüzde internet sayesinde bilgi transfer ve paylaşımı çok hızlı bir şekilde yapılabilmektedir. Bilgiye bu kadar hızlı ulaşmak insanlarda bir doyum meydana getirmiş, insanları mutlu etmiş ve bu mutluluk ve doyum internet kullanım sürelerinin artmasına neden olmaktadır (Akınoğlu, 2002).

İnternetin bir yönüyle hayatı kolaylaştırdığı inkâr edilemez bir gerçek olarak ortada durmaktadır. Fakat internet, bir yönüyle hayatı kolaylaştırırken diğer yönüyle de insanları kendine bağlayabilmektedir. İnternet kullanımını sınırlandırabilen insanlarda herhangi sosyal, ailesel, bireysel problemler görülmezken, internet kullanımını bitirme ya da sınırlandırma konusunda problem yaşayan bireyler ailesel, sosyal, bireysel problemlerle karşılaşabilmektedir (Işık, 2007). Adeta hayatın her noktasına nüfuz ederek hayatı kolaylaştıran internet, faydalarının aksine uzun süreli kullanımlarda özellikle ergen ve çocuklar üzerinde fiziksel ve psikososyal problemlere yol açabilmektedir (Eftekin, 2015).

Şahin (2007), bağımlılığı kullanılan maddenin (tedavi amacı olmaksızın) fizyolojik bir gereksinimi doyurmadığı halde dozunun, kullanım süresinin sürekli artması durumu olarak tanımlamaktadır. Griffiths (1999) ise bağımlılık kavramının sadece madde olarak algılanmaması gerektiğini aşırı yemek yeme, kumar ve aşırı bilgisayar kullanımı gibi davranışları da bağımlılık kapsamında değerlendirilmesi gerektiğini söylemektedir.

İnternetin aşırı kullanımının bireye bazı zararlar verildiği tespit edilmektedir. Özellikle bilgisayar karşısında fazla vakit geçirmenin omuz ve omurları etkileyerek duruş bozukluklarına sebep olduğu, göz kuruluğu ve görme işlevlerinde bozukluk yarattığı, fazla vakit harcandığı için spor ya da arkadaşlarla vakit geçirme gibi sağlık ve sosyal aktiviteleri engellediği, internetin bilgisayardan sonra telefonlara girmesiyle beraber özellikle küçük çocukların parmak kas ve eklemlerinde zedelenmeye neden olduğu, bilgisayarın yaydığı radyasyonun da bireye fiziksel olarak zarar verdiği bilinmektedir (Çam, 2014).

Young (1996), internet bağımlılığının patolojik kumar bağımlılığında olduğu gibi madde kullanımı olmasa da dürtü- kontrol bozukluğu olarak tanımlamaktadır.

İnternet bağımlılığı, internet kullanımının engellenememesi, internet kullanımı ile duygusal yakınlık kurulması ve yoksun kalma durumunda gerginlik ve kızgınlığın eşlik ettiği saldırganlık davranışıyla kendini göstermektedir. İnternet bağımlısı olan birey için internet kullanmadan geçen zaman anlamsızdır (Arısoy, 2009).

İnternet bağımlılığı birçok olumsuz duruma maruz kalınmasına rağmen aşırı internet kullanımını engelleyememektir (Lengel, Tomic ve Thurlow, 2004).

Kelleci (2008) internet bağımlılığını internete bağlı olarak bilgisayar karşısında gereğinden fazla vakit geçirmek olarak tanımlamaktadır.

İnternet bağımlılığını tanımlamak ve tanı ölçütleri oluşturmak için kullanılan diğer kavramlar "İnternet Bağımlılığı/ Kötüye Kullanımı" ve "Problemli İnternet Kullanımı" başlıkları altında toplanmaktadır. İnternet bağımlılığı bazı araştırmacılar tarafından ise psikiyatrik hastalık olarak tanımlanmış ve klinik tedavilere başvurulup olumlu sonuçlar alınmıştır (Köroğlu ve diğerleri, 2006; Murali ve George, 2007; Odabaşıoğlu ve diğerleri, 2007).

2.3.3. İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri

DSM- IV'de "Dürtü Kontrol Bozuklukları" başlığı altında incelenen "patolojik kumar bağımlılığı" kriterlerini inceleyen Young (1996), internet bağımlılığı için de benzer kriterleri oluşturmuştur:

- İnterneti bilişsel olarak aşırı derecede düşünme,
- Tatmin duygusunu yaşamak için internete bağlı geçirilen sürenin artışına ihtiyaç duyma,
- İnternet kullanımını azaltmaya yönelik girişimlerde bulunup başarısız olma,
- İnternet kullanımını bırakma durumunda yoksunluk ve huzursuzluk belirtileri gösterme,
- Planlanan sürenin üzerinde internet kullanımı,
- İnternetin aşırı kullanımına bağlı olarak sosyal çevre (arkadaş, iş, okul, aile) ile sorun yaşama,

- İnternet kullanım süresi ile ilgili yalan söyleme,
- Sorunlarından kaçmak ya da istenmeyen duygulardan uzaklaşmak amacıyla internet kullanma gibi kriterleri belirleyen Young (1996), bu belirtilerden beş tanesine sahip bireyleri internet bağımlısı olarak tanımlamaktadır.

Goldberg (1996) ise yaptığı çalışmalarda bir yıllık bir süre içerisinde herhangi bir dönem içerisinde ortaya çıkan ve aşağıdaki ölçütlerden en az üçünü taşıyan, klinik olarak da sıkıntı yaşayan bireyleri internet bağımlısı olarak kabul etmiştir.

- İnternet kullanım süresi toleransı:
    - Zaman içerisinde doyuma ulaşmak için kullanım süresinde artış,
    - Aynı kullanım süresinde daha az doyum yaşama.
- Aşağıdakilere uygun şekilde yoksunluk görünmesi;
    - Karakteristik olarak yoksunluk sendromu:
        - Aşırı ve uzun süreli internet kullanımının durması,
        - Aşırı ve uzun süreli internet kullanımının durmasına bağlı olarak birkaç günden bir aya kadar aşağıdaki belirtilerden iki ya da fazlasının yaşanması;
            - Psikomotor ajitasyon,
            - Bunaltı- kaygı,
            - İnternette olup bitenlere yönelik saplantılı düşünceler,
            - İnternet hakkında fantezi ve hayaller kurma,
            - İstemli ya da istemsiz olarak klavye tuşlarıyla oynama hareketi yapma.
    - Yukarda belirtilen rahatsızlıklara bağlı olarak ailevi, sosyal ya da mesleki anlamda sıkıntılar yaşama.
- Yoksunluk belirtilerini azaltmak ya da bu belirtilerin neden olduğu rahatsızlıktan kaçınmak için internet ya da benzeri servisleri kullanma.
- İnternete girişin planlanandan daha uzun sürmesi,

- İnternet kullanımını sınırlandırmak ya da tamamen bırakmak için girişilen başarısız çabalar,
- İnternet kullanımı gerektiren aktivitelere çok fazla zaman ayırma,
- İnternet kullanımından dolayı sosyal, mesleki aktivitelere katılmama,
- İnternet kullanımının açtığı ailevi, sosyal, sağlık, psikolojik tüm sorunlara yol açtığı bilinmesine rağmen kullanımı kontrol edememe.

Suler (1999) ise yaptığı çalışmalarla sağlıklı ve problemli internet kullanımını aşağıdaki 8 kriterle açıklamaya çalışmıştır.

- İnternet aktivitesinin karşıladığı ihtiyacın türü ve sayısı: Bu ihtiyaçlar fizyolojik, kişisel, sosyal ya da manevi olabilir. İnternetteki aktivite ne kadar fazla ihtiyacı doyurmaya yönelik hizmet ediyorsa birey için o kadar bağlayıcı olacaktır.
- Karşılanmamış olan ihtiyaçların temel yoksunluk derecesi: Bireyin ihtiyaçları ne kadar bastırılır ya da inkar edilirse bireyin bu ihtiyaçları doyurmak için sarıldığı internet aktivitelerine olan bağımlılığı daha da artacaktır.
- İnternet aktivitesinin türü: Bir internet aktivitesi ne kadar çok niteliğe sahipse o kadar fazla ihtiyacı doyuracaktır. Ve bu şekilde ihtiyacı doyurulan birey internete daha fazla girme ihtiyacı duyacaktır.
- İnternet kullanımının bireyin gerçek yaşantısı üzerindeki etkisi: İnternetin aşırı kullanımı bireyin sağlığını, iş ve aile yaşamını, sosyal ilişkilerini etkileyebilir. İnternet bağımlılığı sebebiyle bozulan ilişkilerin sayısı ve niteliği durumun patolojisi için önemli bir göstergedir.
- Sıkıntılı öznel duygular: Bireyin yaşamında depresyon, hayal kırıklığı, yabancılaşma, suçluluk ve öfke gibi duyguların artması patolojik internet kullanımının bir sonucu olabilir.
- İhtiyaçlardaki bilinçli farkındalık: İhtiyaçlarını internet kullanımıyla doyuran kişi bir nevi "katarsis" yaşamaktadır. Birey bu ihtiyaçlarını gerçek manada karşılayamadığı için bireyin ihtiyacını katarsis yoluyla da olsa gidermeye yarayan internet kullanımı birey için sonsuza dek devam etmek zorunda kalacaktır.
- Deneyimli ve dahil olma süreci: Bireyler, interneti kullanmaya devam ettikçe internet kullanımının gerçek dünyadaki gerçek ihtiyaçları karşılamada yetersiz kaldığını zaman içinde anlayıp hayal kırıklığı yaşarlar. Bu deneyim

onların internet aktivitelerinde daha fazla dahil olma gerektiren etkinliklerden uzaklaşmalarına yardımcı olur.

- Gerçek ve sanal dünya arasında dengenin kurulması: Sağlıklı internet kullanan bireyler sanal dünya üzerinden geliştirdiği ilişkileri gerçek yaşama aktarmada herhangi bir sıkıntı yaşamazken patolojik olarak internet kullanımına sahip bireyler gerçek dünyadan soyutlanmış sanal bir hayat üzerinden yaşamına devam etmektedir.

2.3.4. İnternet Bağımlılığını Açıklayan Kuram ve Yaklaşımlar

2.3.4.1. Young Dört Kategori Kuramı

Young (1997), yaptığı çalışma ve araştırmalarla internet bağımlılığına nelerin sebep olduğu ile ilgili dört kategori ortaya koymuştur.

- Sosyal Destek: Young, internetin bireyler için farklı bir sosyal ortam oluşturduğunu söylemektedir. İnternette sürekli olarak aynı sohbet çevresi, kullanıcı oyunları ve haber sitelerini takip eden birey artık internet ortamında bir sosyal çevreye sahip olmaktadır. Bu çevrede sevdiklerine ifade etmekten çekindiği duygu, düşünceleri sansürsüz ve çekinmeden ifade edebilen birey için bu yeni sosyal mecra zamanla daha çekici hale gelmektedir.
- Yaşam Koşulları: Bireyin çalışma koşulları ya da mesleği de bireyin internet bağımlılığında önemli bir paya sahip olabilmektedir. Evden dışarı çıkmayan emekliler ya da bakıcılar gibi meslek grupları internete ev dışı çalışan bireylere göre daha fazla bağlanabilmektedir. Bunların dışında içe kapanık, depresif olan bireyler internet bağımlılığına daha yatkın olmaktadır.
- Cinsel Ergi: İnternette insanların bir çok farklı yöntemle cinselliğe ulaştıkları gözlenmektedir. Sohbet odalarında sanal seksin her türlüsüne (eşcinsellik, fetişizm, ensest v.b.) ulaşabilen birey kimliğini gizleyerek cinsel fantezilerini araştırabilmektedir. Gerçek hayatta özsaygısı düşük olup kendisini beğenmeyen bireyler sanal ortamda kendisini çekici göstererek reddedilme korkusu yaşamadan cinsel fantezilerini gerçekleştirdikleri bilinmektedir.
- Yeni Bir Karakter Yaratma: İnternet ortamının bireye sanal ortamda gerçek kişiliğinden bağımsız farklı bir karakter olarak ortaya çıkma imkânı sunması da internet bağımlılığına neden olmaktadır. İdeal benliğini sanal ortamda gerçekleştiren birey interneti daha fazla çekici bulabilmektedir.

2.3.4.2. Davis'in Bilişsel- Davranışçı Kuramı

Davis (2001), sağlıklı internet kullanımını tanımlarken internet kullanımının bireyin bilişsel ve davranışsal yapısına zarar vermemesine dikkat çekmiş ve asıl önemli olanın internet kullanan bireyin gerçek yaşam ile sanal yaşam arasındaki farkı anlayıp kavrayabilmesi olarak göstermektedir. İnternet bağımlısı olan birey, gerçek yaşam ve sanal yaşamı birbirinden ayıramamakta ve birbirine karıştırmaktadır.

İnternet bağımlılığını Bilişsel Davranışçı Kurama dayanarak açıklamaya çalışan Davis (2001)'e göre bilişsel süreçlerde yaşanan sorunlar, bireyin davranışlarını yönlendirerek internet bağımlılığına yol açmaktadır. İnternet bağımlılığı, sadece davranışsal bir bağımlılık olmayıp internet kullanımının temeli bilişsel süreçlerden kaynaklanmaktadır.

Davis (2001) internet bağımlılığına neden olan uzak ve yakın hedeflerden bahsetmektedir. Uzak nedenler, bireyin internet bağımlılığına olan yatkınlığıdır. Bireyin bazı kişisel özellikleri ya da geçmiş hayatında yatkın olduğu etkinliklerle internet bağımlılığına yatkınlığı arasında paralellik göze çarpmaktadır. Bunlar bireyin stresli çevresi, depresyona olan yatkınlığı, sosyal kaygı durumu ya da madde bağımlılığı gibi durumlardır. Bu psikopatolojilere sahip bireylerin internet bağımlılığına yatkınlığı yüksektir. İnternette bireyin yeni bir şeylerle karşılaşma ihtimali yüksektir. İnternette pornografi, oyun, yazılım, program alternatiflerini keşfeden birey için bu yanıtlar pekiştirici görevi görmekte ve bireyde yeni şeyler keşfetme isteği ortaya çıkarmaktadır. Birey, her seferinde benzer bir pekişme duygusuna ulaşmak için sürekli yeni bir şeyler keşfetmek zorunda kalmaktadır. Edimsel koşullanma ilkeleriyle açıklanan bu kısır döngü bireyi internet bağımlılığına taşımaktadır.

Davis (2001)'e göre yakın nedenler çarpıtılmış bilişlerin varlığıdır. Bu çarpıtılmış düşünceler bireyin kendisiyle ilgili olabileceği gibi dış dünyayla ilgili de olabilmektedir. Kendisiyle ilgili çarpıtılmış biliş ve düşüncelere sahip birey, kendisinden şüphe etmekte, kendi başına bir şeyler başarabileceğine inanmamakta, kendisine yönelik tutum ve düşünceleri olumsuz olmaktadır. Bu tarz kendisiyle ilgili çarpıtılmış düşüncelere sahip bireyler interneti daha olumlu tepkiler alabilmek amacıyla kullanmaktadır. Dış dünyaya yönelik çarpıtılmış bilişlere sahip birey ise internet dışında kendisine saygı duyulmadığını, internetin

tek gerçek arkadaşı olduğunu düşünmektedir. Bu tarz çarpıtmalar da bireyin internet kullanımını artırmaktadır.

Aynı zamanda internet kullanımının amaçlarını da inceleyen Davis (2001), genel ve özel tip olarak iki tip internet kullanımı belirlemiştir. Buna göre özel tip internet kullanımı, internetin belli bir özelliğinden kaynaklı olarak aşırı kullanımı olarak tanımlanmaktadır. Pornografi, kumar, sohbet gibi internet özelliklerinin daha önceden var olan bir psikopatoloji ile çevrimiçi olarak etkileşmesi bu tip internet bağımlılığını doğurmaktadır. Örneğin; kompulsüf bir biçimde kumar oynayan kişi, internette kumar oynandığını fark ettiğinde özel tip internet bağımlısı olabilmektedir.

Genel tip internetin sorunlu kullanımında ise bireyin sosyal ilişkileri önemli yer tutmaktadır. Aile ya da arkadaşlarıyla sosyal destek sağlayamayan birey, internet ortamında sosyal destek aramaya başlamaktadır. Bu tip internet kullanımına sahip bireyler, hiçbir amacı olmadan saatlerce sohbet odalarında takılmakta, sürekli e- posta kontrolü yapmaktadır. İnternet ortamı dışında patolojileri bulunmayan bu bireyler özel tip internet kullanımına göre daha fazla tehlike içermektedir (Davis, 2001).

2.3.4.3 Suler İnternet Bağımlılığı Kuramı

Suler (1996), yaptığı çalışmaların sonucunda internet bağımlılarının internet kullanmadaki amaçlarının bazı ihtiyaçlarını gidermek olduğunu ve bu ihtiyaçların Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisiyle benzer olduğunu vurgulamaktadır.

- Fizyolojik İhtiyaçlar: Maslow'un hiyerarşisinde temel basamağa denk gelen bu ihtiyaç insanların yaşamını devam ettirmesi için gerekli olan yeme, içme, üreme gibi ihtiyaçları karşılamaktadır. Bireylerin internet üzerinde oldukça yaygın bir şekilde flört ettiklerini saptamış ve bu flörtün insanların üreme ihtiyaçlarından kaynaklandığını söylemektedir. Kimliğin gizlenebilmesinin bireylerin üreme ya da cinsellik ihtiyacını gidermesinde interneti çekici hale getirmektedir.
- Kişilerarası Temas İhtiyacı: Maslow hiyerarşinin üçüncü basamağına karşılık gelen bu ihtiyaç bireyin sosyalleşme, kendini bir gruba ait hissetme gibi ihtiyaçların karşılamaktadır. Sanal ortamda sohbet odalarına ya da çevrimiçi bir gruba üye olan bireyler bu ihtiyaçlarını sanal olarak karşılayabilmektedir. Sosyalleşme bağımlılık yapan bir durumdur, bir gruba dahil olup o gruba ait

olduğunu hisseden birey grupla daha fazla zaman geçirmek isteyecek ve bu yüzden interneti daha fazla kullanmaya başlayacaktır.

- Öğrenme ve Saygınlık İhtiyacı: Bu ihtiyaç türü, Maslow hiyerarşisinde öğrenme ya da kişisel başarı ile gelen saygınlık durumunun farklı bir düzeyidir. Oyunlarda gerçekleştirilen görevlerle ya da sanal hayatta kazanılan popülerlik, fenomenlik ile bireyler internet aracılığıyla saygınlık ihtiyacını karşılayabilmektedir.
- Kendini Gerçekleştirme İhtiyacı: İnternet ortamında bireylerin çekinmeden ve sansürlemeden araştırma yapabilmesinin ya da sanal hayatta istediği kişi olabilmesinin bireye gerçek hayata aktaramayacağı bir içgörü kazandırdığını vurgulanmaktadır.

Suler (1996), interneti; ödüllendirici olmasından ve bireyi pekiştirme yöntemiyle kendisine daha fazla bağladığından dolayı bağımlılık yapıcı bir madde olarak görmektedir. Ona göre internet, bireyin bu ihtiyaçlarını gerçekten doyurmayan, geçici bir tatmin duygusu verse de uzun vadede büyük sıkıntılara yol açan herhangi bir şeydir.

2.3.4.4. Grohol'ün Patolojik İnternet Kullanımı Modeli

Grohol (1999)'a göre bireylerin internete bu kadar bağlanmasının ve internet bağımlılığı isimli bir konunun gündemde olmasının sebebi sosyalleşmedir. Birey, gerçek hayatta sağlayamadığı sosyal ilişkileri sanal ortamda gerçekleştirmek istemektedir. Bu yüzden araştırmacı, bireylerin interneti sosyal etkileşim amacıyla kullandığını söylemektedir. Fakat gerçek hayatta karşılanamayan sosyalleşmenin sanal ortamda ne dereceye kadar karşılanabileceği ve bu sosyal ilişkilerin ne kadar sağlıklı olacağı tartışılması gereken bir konudur.

Grohol (1999), bireylerin internet bağımlılığının kökeninde sosyallik olduğunu söylemektedir. Bireyler ister e-posta yoluyla ister oyun aracılığıyla ister sohbet odaları vasıtasıyla diğer insanlarla etkileşime geçmekte onlardan bilgi almakta, sohbet etmekte ve destek aramaktadır.

Grohol (1999)'a göre internet bağımlılığı, hem yeni kullanıcılar da hem de aktif olarak internet kullanan bireyler de üç aşamada gerçekleşmektedir:

- Büyülenme: Bağımlılığın ilk aşaması olarak adlandırılan bu aşamada birey, internet ortamında gördüğü yeni şeyler karşısında adeta büyülenmiştir. Birey internet ortamında keşfettiği şeylerden zevk almakta, interneti heyecan

verici bulmaktadır. Birey ikinci aşamaya geçene kadar internetin aşırı kullanımı söz konusudur.

- Hayal Kırıklığı: Bu aşamada birey için birinci aşamada büyüleyen şeyler artık sıradanlaşmış ve bilindik şeylere dönüşmüştür. Birey artık internet kullanımından birinci aşamadaki kadar zevk almamakta hatta sıkılma belirtileri gösterip internet kullanımından kaçmaktadır. Bu kaçış denge aşamasına ulaşıncaya kadar devam eder.
- Denge: Bireyin bu aşamada internet kullanımını dengelediğini söylenmektedir. Bu aşamaya gelen birey aşırı internet kullanımından kaçınmakta sanal ve gerçek hayat arasındaki dengeyi ayarlayabilmektedir.

2.3.5. İnternet Bağımlılığı Alt Grupları

Soule ve arkadaşları (2003) yaptıkları çalışmada 5 tip internet bağımlılığı türünden söz etmektedir:

- Sanal seks bağımlılığı: Yetişkin bireylerde görülen sohbet odaları ve sanal pornolara yönelik geliştirilen bağımlılıktır.
- Sanal ilişki bağımlılığı: Sanal sohbet odaları ya da porno siteleri aracılığıyla arkadaş edinme bağımlılığıdır.
- İnternette kumar bağımlılığı: Normalden fazla süre ve düzeyde internet kumar oynama, alış veriş yapma şeklinde ortaya çıkan bağımlılıktır.
- İhtiyaç dışı bilgi arama bağımlılığı: İnternet bağımlısı bireyin bilgi edinme amaçlı olarak interneti aşırı kullanması sonucu gelişen bağımlılık türüdür.
- Bilgisayar bağımlılığı: Oyun bağımlısı ve program hazırlama odaklı olarak bilgisayarı aşırı kullanan bireylerin bulunduğu gruptur.

Patolojik internet kullanımını Davis (2001), temelde iki alt gruba ayırmıştır. Bunlar genel ve özgül patolojik internet kullanımıdır. Özgül patolojik internet kullanımında birey belli bir amaç doğrultusunda internet kullanmaktadır. Davis (2001), çevrimiçi kumar ya da oyun bağımlılığını buna örnek vermektedir. Genel patolojik internet kullanımında ise bireyin internete bağlanmasında belli bir amacı yoktur. Çevrimiçi sohbet odalarında takılmakta olan birey, amaçsız bir şekilde internette aşırı zaman geçirmekte ve sorumluluklarını aksatabilmektedir. Genel patolojik internet kullanımı, bireyin sosyal yaşantısıyla alakalı olup sosyal destek eksikliğinden kaynaklanmaktadır.

Gönül (2002), yaptığı çalışmalarla internet bağımlılığını beş alt gruptan oluştuğunu söylemektedir.

- Çevrimiçi sex: Bireyin sosyal konumu ne olursa olsun internet ortamında istediği dakikada ve gizli bir şekilde erotik içeriklere ulaşımının kolay olması bu kullanım türüne olan bağımlılığı artırmaktadır.
- Çevrimiçi oyunlar: Birden fazla kullanıcının aynı oyuna bağlanarak makine yerine insanla oynama imkanı tanıması bu kullanım türüne olan bağımlılığı artırabilmektedir.
- Çevrimiçi kumar: Kumar, internet üzerinden herhangi bir kısıtlama olmadan oynanabilmektedir. Bireyin yaşadığı ülke çevrimiçi kumarı yasaklasa da birey kredi kartı aracılığıyla diğer ülkelerin siteleri aracılığıyla kumar oynayabilmektedir.
- Çevrimiçi borsa: Birey saatlerce borsa ya da alışveriş sitelerinde takılmakta ve istediği an alış satış yapabilmektedir.
- Çevrimiçi alışveriş: Özellikle son yıllarda popüler olmaya başlamıştır. Bireyler artık sadece alış yapmamakta çeşitli platformlar aracılığıyla satış da yapabilmektedir.

Chou, Condrod ve Belland (2005), internetin kötüye kullanımı olarak adlandırdıkları internet bağımlılığının çevrimiçi sohbet, çevrimiçi oyun, çevrimiçi pornografi, çevrimiçi suç, çevrimiçi kumar ve çevrimiçi alışveriş alt gruplarından oluştuğunu söylemektedir.

2.3.6. İnternet Bağımlılığının Kişiye Olan Etkisi

Sally (2006), yaptığı çalışmalarda aşırı internet kullanımının kişiye olan etkilerini "davranışsal etkiler", "fiziksel ve ruhsal etkiler" ve "sosyal etki" olarak üç grupta incelemiştir.

- Davranışsal Etkiler
    - Tolerans: Bireyin gözle görülür biçimde internet kullanım süresinde artış gözlenmesi,
    - Bireyin amaçladığından çok daha uzun süre internet kullanması,
    - İnternet içeren aktivite ve etkinliklere çok fazla zaman ayırma,
    - Kullanım süresi ile ilgili yalan söyleme,

  - İnternet kullanmadığı süre içerisinde de zihnini internet ile meşgul etme,
  - Gerçek hayat problemlerinden kaçış amacıyla internet kullanma,
  - İnternet kullanımının sakıncalarını bilmesine rağmen internet kullanımını sınırlayamama davranışsal etki olarak gözlenmiştir.
- Fiziksel ve Ruhsal Etkiler
  - Geri çekilme belirtisi: İnternet kullanımının sonuçlarından endişelenme, kaygılanma ve buna bağlı olarak internet ile ilgili saplantılı düşünceler geliştirme,
  - İnternet kullanımını azaltmak ya da bitirmek isteme,
  - Tansiyon, dolaşım sistemi sorunları, stres, unutkanlık, dikkat eksikliği ve odaklanamama, baş, mide ve kas ağrıları ile görme zayıflıkları yaşama,
  - Durgunluk, kızgınlık, panik atak ve uyku problemi internet bağımlılığının kişi üzerindeki ruhsal ve fiziksel etkileridir.
- Sosyal Etki
  - İnternetin aşırı kullanımı sebebiyle sosyal ya da mesleki etkinliklere katılmama,
  - İş yerinde verimsizlik,
  - Çalışma günlerinin uzaması ve boş zamanların azalması internet bağımlılığının bireyin iş ve sosyal yaşamına olan etkileri olarak gözlenmektedir.

İnternet bağımlılığının öğrencilerin akademik başarısına yaptığı etkiyi inceleyen Kubey ve arkadaşları (2001), internet bağımlılığının ders kaçırma, derse uykusuz gelme gibi sorunlar oluşturduğunu ve bunun da akademik başarıyı olumsuz etkileyebileceğini söylemektedir. Benzer şekilde Bayraktar ve Gün (2007) ise 686 öğrenci ile yaptıkları çalışmalarda patolojik internet bağımlılığı ve akademik başarı arasında anlamlı bir ilişki bulmuş, bağımlılık düzeyi arttıkça akademik başarının düştüğünü tespit etmiştir. DiNicola (2004), üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmasında internet bağımlılığının uyku düzeni ve ders devamında büyük sıkıntılara neden olduğunu söylemektedir.

Araştırma kapsamında yapılan literatür açıklaması boyunca yalnızlık-internet bağımlılığı-bilişsel çarpıtmalar kavramları incelenmiştir. Buradan hareketle yalnızlık duygusunun bireylerde bilişsel algı bozukluklarına sebep olabileceği söylenebilir (Rokach, 2004). Bu bilişsel çarpıklıkların ise bireyi internet bağımlılığına götürebileceği yine vurgulanmıştır (Davis, 2001).

2.4. KONU İLE İLGİLİ TÜRKİYE VE TÜRKİYE DIŞI YAPILAN ÇALIŞMALAR

Bu bölümde yalnızlık, kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve internet bağımlılığıyla ilgili olarak daha önce yapılmış çalışmalar önce Türkiye ve sonra Türkiye dışı olarak sırayla verilecektir.

2.4.1. Yalnızlıkla İlgili Türkiye'de Yapılan Çalışmalar

Türkiye'de yalnızlık konusu ile ilgili çalışanların öncüsü konumunda olan Demir (1990), 709 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada yaş, cinsiyet, memnuniyet düzeyleri, romantik ilişkilere bakış açıları ve aile içi şiddet mağduru olma gibi özellikleriyle yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya göre yaş, bölüm, sınıf düzeyi, TV seyretme düzeyi ya da doğum sırası gibi değişkenler açısından anlamlı bir etki bulunmazken cinsiyet bağlamında erkeklerin kızlardan daha fazla yalnızlık puanı aldığı bulgusuna erişilmiştir. Bunun yanı sıra akademik olarak düşük başarıda olan bireylerin, aylık gelirini yetersiz olarak görenlerin, sosyal iletişim kurma konusunda kendisinde yeterli beceri olmadığına inananların da kendilerini daha fazla yalnız hissettikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Kozaklı (2006), 385 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmada yalnızlık ve sosyal destek arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Buna göre yaşı büyük olanlar, çocukluğunu daha az nüfus yoğunluklu yerde geçirmiş olanlar ya da annesinin eğitim düzeyi daha yüksek olan bireylerin daha az yalnızlık hissettiği bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca araştırma sonucunda sosyal destek ve yalnızlık arasında negatif bir korelasyon da tespit edilmiştir.

Durak Batıgün (2008), 15- 65 yaş arasında 1003 kişi ile yaptığı çalışmasında intihar eğilimi, yaşama devam etme nedenlerini ve bunların yalnızlık ve umutsuzluk konularıyla olan ilişkisini incelemiştir. Buna göre 15- 25 arası bireylerin intihar eğiliminin, yalnızlık puanlarının ve umutsuzluk duygularının daha fazla olduğunu belirlerken aynı yaş aralığında yaşama devam etme

nedenlerinin de daha az olduğunu belirlemiştir. Ayrıca cinsiyet bağlamında da kadınların daha az yalnız hissettikleri ve daha düşük umutsuzluk içerisinde olduklarını tespit etmiştir.

İmamoğlu (2008), 20- 40 yaşları arasında 570 birey ile yaptığı çalışmasında genç yetişkinlik dönemi içerisinde bulunan bireylerin kişilerarası ilişkilerini cinsiyet, cinsiyet rolleri ve yalnızlık düzeyleri açısından incelemiştir. Buna göre bireylerin yalnızlık puanları arttıkça başkalarına güven duygusunun azaldığı, empati yetisinin olumsuz etkilendiği ve kişilerarası ilişkilerde bağlılık düzeyinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Özen ve Korukçu Sarıcı (2010), 717 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmada sanal sohbetin yalnızlık duygusu üzerine olan etkisini araştırmıştır. Çalışmaya göre sanal sohbet ortamında aktif olan bireylerin yalnızlıklarını paylaşabildiklerini yani daha az yalnızlık duygusu hissettiklerini söylerken sanal sohbet kullanımının bağımlılığa doğru evrildikçe yalnızlık için de bir tehdit oluşturduğunun altını çizmektedir.

Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzey ve oranlarının belirlenmesi amacıyla Karaoğlu ve ark. (2009) tarafından 446 öğrenci ile yapılan çalışmada yalnızlık yaygınlığı %43,3 olarak tespit edilmiştir. Yine aynı araştırmaya göre erkeklerin kızlara göre anlamlı bir oranda fazla yalnız hissettikleri tespit edilmiştir.

İlhan (2012) tarafından 188 üniversite öğrencisiyle yapılan çalışmada ise yalnızlığın cinsiyet rolleri ve bağlanma stilleriyle olan ilişkisi incelenmiştir. Araştırma bulguları cinsiyet yönünden anlamlı bir fark olmadığını vurgularken korkulu bağlanan bireylerin güvenli bağlanan bireylere göre daha yalnız hissettiklerini vurgulamıştır.

Oruç (2013), toplamda 300 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmasında bireylerin yalnız olma ve bu durumun otomatik düşüncelerle olan ilişkisinin incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma sonucunda bireyin otomatik düşünceleri ve yalnızlık düzeyi arasında bir ilişki bulunmuştur. Buna göre yalnız bireyler daha fazla otomatik düşünceye sahip olduğu vurgulanırken döngüsel olarak da otomatik düşünceye sahip olan bireylerin de yalnızlaştığı vurgulanmaktadır.

Özbek (2017), 100 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmasında katılımcıların internet bağımlılığı ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Cinsiyet bağlamında kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha yalnız hissettikleri vurgulanmıştır. Ayrıca 20- 25 yaş grubunda 18-20 yaş grubuna göre daha fazla yalnızlık puanı aldıkları gözlenmiştir. Öğrencilerin sınıf ve aylık gelirine göre ise yalnızlık algılarının farklılaşmadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Uğur (2018), 1090 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmasında katılımcıların sosyal kaygı düzeyinin alkol, yalnızlık ve sosyal medya kullanımı ile olan ilişkisini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma sonucunda ise sosyal kaygı ile alkol, yalnızlık ve sosyal medya kullanımı arasında pozitif bir ilişki tespit edilmiştir.

2.4.2. Yalnızlıkla İlgili Türkiye Dışında Yapılan Çalışmalar

Anderson, Horowitz ve French (1983) tarafından yapılan çalışmada yalnızlık hisseden bireylerin bağlanma stillerini incelenmiştir. Buna göre yalnız bireyler, yalnızlık yaşamalarını kişiliklerinde var olan değişmez negatif özelliklere dayandırmaktadır. Bundan hareketle yalnızlık hisseden bireyler kişilerarası ilişkilerde meydana gelen başarısızlıkları dışsal ve değişmez faktörlere bağlamaktadır. Bu durum yalnız bireyin kendisini beceriksiz hissetmesine neden olmakta ve problemler karşısında cesaret, motivasyon kaybına yol açmaktadır.

Olson (2000), aile tiplerinin (baskıcı vs.) bireyin yalnızlık hissetmesine olan etkisini araştırdığı çalışmasında 250 katılımcıyla çalışmıştır. Çalışmanın sonucuna göre tutarsız ve baskıcı ailede büyüyen gençlerin diğerlerine kıyasla daha fazla yalnızlık hissettikleri bulgusuna ulaşılmıştır.

Coget, Yamauchi ve Suman (2002) ise Amerika'da 2096 telefon görüşmesine dayanarak yaptıkları çalışmada internet ve sosyal ağların yalnızlıkla olan ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda ise internet ve sosyal ağlarla yalnızlık arasında düşük düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir.

Wisemann, Mayseless ve Sharanby (2006) yılında 146 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmasında ebeveynle ilişkiler ve bağlanma tipleri ile yalnızlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Buna göre güvenli bağlanabilen bireylerin daha az yalnız hissettikleri bulgusuna ulaşılmıştır.

Hawkley ve Cacioppo (2010), yalnızlığın teorisi üzerine yaptıkları çalışmanın sonucu olarak yalnızlığın herkes tarafından deneyimlenebilen ortak bir tecrübe olduğuna dikkat çekmişlerdir. Araştırmacılar, yalnızlığın orta yaş düzeylerinde azaldığına dikkat çekerken yaşlılık döneminde yalnızlık duygusunun tekrar artış gösterdiğine vurgu yapmışlardır.

Bernardon, Babb, Hakim- Larson ve Gragg (2011) tarafından 173 üniversite öğrencisiyle yapılan çalışmada bağlanma biçimleri ve sosyal destek düzeyinin yalnızlıkla olan ilişkisi incelenmiştir. Buna göre bireylerin sosyal destek puanları arttıkça yalnızlık puanlarının düştüğü gözlenmiştir.

Schinka, Swahn ve Dulmen (2012), orta çocukluk ve ergenlik dönemindeki yalnızlık duygusunu incelemiştir. Buna göre öğrencilerin %60'tan fazlasının yalnızlık hissettiği, bireyin arkadaşlarından beklentileri arttıkça yalnızlık duygusunun da arttığı vurgulanmıştır.

Erken ergenlikte yalnızlığı inceleyen Lodder ve ark. (2015), Hollanda'da 1172 öğrenciyle yaptığı çalışmada yalnızlığın arkadaş sayısı ve kalitesiyle olan ilişkisini incelemiştir. Buna göre yalnızlığın tek taraflı olan arkadaşlık ilişkilerinde, arkadaş sayısının az olduğu durumlarda ve arkadaşlık kalitesinin birey tarafından düşük görüldüğü durumlarda daha fazla hissedildiği ortaya konmuştur.

Yalnızlıkla ilgili gerek Türkiye'de gerekse Türkiye dışı yapılan çalışmalar, bireylerin sosyodemografik özelliklerinin, sosyal destek, bağlanma stili gibi bazı değişkenlerin yalnızlık düzeyiyle olan ilişkisi ve internet kullanımının yalnızlık olan ilişkisi gibi konularda şekillenmektedir.

2.4.3. Bilişsel Çarpıtmalarla İlgili Türkiye'de Yapılan Çalışmalar

Eryüksel (1996), 887 anne, baba ve ergenle yaptığı çalışmasında ana baba ve ergen ilişkilerinin bilişsel çarpıtmalarla olan ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonuçlarında içselleştirilmiş inançların yaş ve cinsiyet değişkenlerinden etkilendiği saptanırken kadın katılımcıların ana- baba onayı ile ilgili inançlara daha fazla bağlandıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Yurtal (1999) ise 560 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmasında öğrencilerin akılcı olmayan inançlarını bazı değişkenlere göre incelemiştir. Buna göre akılcı olmayan inançlar ve ana baba tutumları arasında anlamlı bir farklılık

tespit etmiştir. Elde edilen bulgulara göre ise otoriter ebeveyn tutumunda "yüksek beklentiler" akılcı olmayan inancı baskın çıkarken koruyucu istekçi ve yine otoriter ebeveyn tutumunda "çaresizlik" alt inancının yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Sınıf düzeyi ve yerleşim yeri ile ilgili anlamlı bir sonuca ulaşılamazken "suçlama" eğiliminin erkeklerde daha fazla, "onay ihtiyacının" ise sosyal bilimler öğrencilerinde fen bilimleri öğrencilerine göre daha fazla olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Hamamcı (2002), 110 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmasında bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirdiği psikodrama uygulamasının ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalara olan etkisini incelemeyi amaçlamıştır. On iki oturumdan oluşan bilişsel davranışçı psikodrama uygulamasının ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları azalttığı bulgusuna ulaşmıştır.

Hamamcı ve Büyüköztürk (2003), 425 üniversite öğrencisiyle yaptıkları çalışmada ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeğini geliştirmiş ve psikometrik özelliklerini incelemiştir. İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların zihin okuma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve yakınlıktan kaçınma gibi üç boyuttan oluştuğu vurgulanmıştır. Araştırmaya göre ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma puanı yüksek olan bireylerin problem ve çatışma yaşama ihtimallerinin yüksek olduğunu söylenmektedir.

Eryüksel ve Akün (2003) ergenler ve ebeveynleriyle toplam 319 katılımcıyla yaptığı çalışmasında depresyona sahip ergenlerin ana baba ilişkilerini ve bilişsel çarpıtmalarını incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre depresyonu olan ergenlerin diğer akranlarına göre "aileleri tarafından kolayca haksızlığa uğratılacakları" inançlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Yine aynı araştırma sonuçlarına göre depresyonda olmayan bireylerin de "mükemmel bir evlat olmaya" yönelik abartılı inançları olduğu vurgulanmıştır.

Kılınç ve Sevim (2005), 429 lise öğrencisiyle yaptıkları çalışmada yalnızlık ve bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkiyi incelmiştir. Araştırma sonucuna göre orta yalnızlık hisseden bireylerde erkek katılımcıların bilişsel çarpıtma puanı kadın katılımcılara göre daha yüksektir. İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların alt boyutu olan "yakınlıktan kaçınma" puanları ve yalnızlık puanları arasında da pozitif yönlü bir korelasyon tespit edilmiştir. "Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi"

alt boyutu cinsiyet ve yalnızlık puanları ile anlamlı bir sonuç ortaya koymazken "zihin okuma" alt boyutu hem kızlarda hem yalnız olmayan bireylerde yüksek bulunmuştur.

Güven (2005), evli 305 katılımcı ile yaptığı çalışmasında ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve evlilikte problem çözme becerilerinin evlilik doyumunu nasıl yordadığı üzerine çalışmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, evlilikte problem çözme becerileri evlilik doyumunu birinci dereceden etkilerken ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalardan "gerçekçi olmayan ilişki beklentisi" ikinci derecede yordamaktadır. Demografik değişkenler, "zihin okuma" ve "yakınlıktan kaçınma" alt boyutları ile ilgili anlamlı bir bulguya erişilememiştir.

Bilge, Sayan ve Kabakçı (2009), 19 ilde 86 aile mahkemesi uzmanıyla yaptığı çalışmasında uzmanların, meslek ve yaşam doyumları ile ilişkilere yönelik inançlarının bağlantısını incelemiştir. Bu araştırmaya göre erkeklerin kadınlara oranla daha fazla akılcı olmayan inançlara sahip oldukları bulgusuna erişilmiştir.

Erginsoy (2010), 330 üniversite öğrencisiyle katılımcıların bilişsel çarpıtmaları, toplumsal ilgileri ve ilk anıları üzerine çalışmıştır. Buna göre katılımcıların toplumsal ilgi düzeyleri "yakınlıktan kaçınma" alt boyutu ile negatif bir ilişki gösterirken diğer "zihin okuma" ve "gerçekçi olmayan ilişki beklentisi" arasında pozitif yönlü bir korelasyon tespit edilmiştir. İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların "yakınlıktan kaçınma" alt boyutu erkek katılımcılarda daha yüksek çıkarken diğer alt boyutlarla cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Akın (2010), 338 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmasında öz duyarlık ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların ilişkisini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma sonuçlarına göre öz duyarlılığın olumlu yönlerine sahip olan bireylerin daha az ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalara sahip olduğunu vurgulanırken öz duyarlılığın kendini yargılama ve içe çekilme gibi olumsuz yönlerine sahip katılımcıların daha fazla ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalara sahip olduğunu vurgulanmaktadır. Ayrıca ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalara sahip bireylerin diğerlerinin söylediklerini daha fazla yanlış anladıkları araştırmada vurgulanan bir diğer bulgudur.

Turan (2010), 970 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmasında katılımcıların sahip olduğu ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmaların yordanmasında yalnızlık, benlik saygısı, yaş, cinsiyet ve romantik ilişki durumunun etkisini incelemiştir. Araştırmaya göre ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar cinsiyet, yaş ve romantik ilişki durumuna göre anlamlı bir fark ortaya koyamazken yalnızlık ve ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmuştur.

Uğur (2013), 843 lise öğrencisi ile yaptığı çalışmasında katılımcıların saldırganlık tepkileriyle ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalara sahip olma düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtma puanları yüksek olan bireylerin fiziksel ve sözel öfke, düşmanlık ve saldırganlık düzeylerinin de yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Çivan (2013), 320 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmasında katılımcıların kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ile başkalarını bağışlama davranışları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuçlarda erkeklerin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma puanlarının kadınlara oranla daha fazla olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve bağışlama davranışı arasında ise düşük anlamlı negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Alt boyutlardan "zihin okuma" ve bağışlama davranışı arasında ilişki bulunamazken "gerçekçi olmayan beklenti" ve bağışlama davranışı arasında düşük düzeyde ve pozitif ilişki saptanmıştır. Diğer bir alt boyut olan "yakınlıktan kaçınma" ve bağışlama davranışı arasında ise orta düzeyde ve negatif bir ilişki saptanmıştır.

Gönen (2014), 405 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmasında katılımcıların algıladığı ana baba tutumunun katılımcıların bilişsel çarpıtmalarına ve kişilik özelliklerine olan etkisini incelemiştir. Çalışma sonucunda algılanan ana baba tutumu ve bilişsel çarpıtmalar arasında anlamlı bir ilişki bulunamazken kişilik yapısı ve bilişsel çarpıtmalar arasında bir ilişki tespit edilmiştir. Buna göre katılımcıların bilişsel çarpıtmaları arttıkça pasif agresif, çekingen, narsistik, paranoid, histriyonik, antisosyal, obsesif kompulsif ve bağımlı kişilik yapı puanları da artmaktadır.

Özsoy (2014), 270 parçalanmış aileye sahip üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmasında katılımcıların algıladığı ana baba tutumları ve ilişkilere

ilişkin bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bulgular, demokratik ana baba tutumunun "yakınlıktan kaçınma" bilişsel çarpıtması ile negatif ilişki gösterirken otoriter ve koruyucu ana baba tutumunun aynı bilişsel çarpıtmayla pozitif yönlü bir ilişki gösterdiğini ortaya koymuştur. Ayrıca koruyucu ana baba tutumu ile "gerçekçi olmayan ilişki beklentisi alt boyutu da pozitif bir ilişki göstermektedir.

Boran Sarı (2017), 342 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmada bilişsel çarpıtmalar ve öz duyarlık arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma sonuçları kadınların erkeklerden daha fazla bilişsel çarpıtmaya sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Araştırmada bir diğer bulgu olarak da demokratik ana baba tutumu algılayan katılımcıların demokratik olmayan ebeveyn tutumu algılayan katılımcılara oranla daha az bilişsel çarpıtmaya sahip olduğunu göstermektedir.

Demiray (2018), 163 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmada duygusal zeka ve kişilerarası duyarlık arasındaki ilişkide ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların aracı rolünü incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmaya göre duygusal zeka puanları ve ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtma puanları arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki bulunmuştur. Katılımcıların kişilerarası duyarlılık ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları arasındaysa pozitif yönlü orta kuvvetli bir ilişki bulunmuştur. Araştırma sonucuna göre duygusal zekâ ve aracı değişken olarak öngörülen ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar kişisel duyarlılığı etkilemektedir.

2.4.4. Bilişsel Çarpıtmalarla İlgili Türkiye Dışında Yapılan Çalışmalar

Marton, Churchard ve Kutcher (1993), 117 katılımcı ile yaptığı araştırmasında depresyon ve bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma sonuçları, depresyonda olan ergenlerin depresyonda olmayan ergenlere oranla daha fazla bilişsel çarpıtmaya sahip olduğunu göstermektedir.

Stackert ve Bursik (2003) 118 genç yetişkinle yaptığı çalışmasında genç yetişkinlerin bağlanma stilleri ve bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişkiyi incelmiştir. Buna göre kaygılı ve kaçınıcı bağlanma stiline sahip katılımcıların daha fazla bilişsel çarpıtmaya sahip olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Yine aynı araştırma sonucuna göre güvensiz bağlanan bireyler yıpranma durumunun fazla olması nedeniyle daha fazla bilişsel çarpıtma geliştirdikleri de gözlenmiştir.

Capuano (2007) 239 lise öğrencisi ile yaptığı çalışmasında ergenlerin empati becerisi ve bilişsel çarpıtmalarının saldırganlık düzeyine olan etkisini incelemiştir. Buna göre cinsiyet değişkeni bilişsel çarpıtmalarda anlamlı bir farklılık oluşturmazken ergenlerin bilişsel çarpıtma düzeyleri arttıkça saldırganlık puanlarının da arttığı saptanmıştır.

Bilişsel çarpıtmalarla ilgili gerek Türkiye'de gerekse Türkiye dışı yapılan çalışmalar, bireylerin problem çözme becerileri, yaşam doyumu, empati becerileri, öz duyarlık düzeyleri gibi değişkenler ve yalnızlık, depresyon gibi duyguların bilişsel çarpıtmalarla olan ilişkisini ortaya koymak amacıyla yapılmıştır.

2.4.5 İnternet Bağımlılığıyla İlgili Türkiye'de Yapılan Çalışmalar

Keser Özcan (2004), 730 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmasında katılımcıların internet kullanımlarının psikososyal durumlarla olan ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonuçlarında bireylerin interneti en çok eğitim ve sosyalleşme aracı olarak kullandıkları tespit edilmiştir. Aynı araştırmaya göre internet kullanan bireylerin yoğun kullanıma bağlı olarak fiziksel, psikolojik ve sosyal sorunlar yaşadıkları vurgulanmıştır.

Köse, Savran Gencer ve Gezer (2007), 277 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmada meslek yüksekokulu öğrencilerinin bilgisayar ve internet kullanımına yönelik tutumlarını incelemiştir. Araştırma sonucunda öğrencilerin internet ve bilgisayar kullanımına yönelik olumlu tutumlar geliştirdiklerini saptamıştır. Cinsiyet değişkenine göre bakıldığındaysa erkeklerin kadın katılımcılara oranla daha olumlu tutumlara sahip olduğunu vurgulanmıştır.

Yaşar (2007), yalnızlık kavramını incelediği çalışmasında insan hayatının gelişen dünyada çocukların yalnızlığını artırdığını vurgulamıştır. Küçük yaştan itibaren cep telefonu ve internet büyüyen çocuklarda yalnızlık eğiliminin arttığını vurgulayan araştırmacı bu yalnızlık durumunun da döngüsel olarak bireyi internet bağımlılığına ittiğini söylemektedir.

Turnalar Kurtaran (2008), 650 lise öğrencisi ile yaptığı çalışmasında internet bağımlılığını çeşitli değişkenlerle olan ilişkisini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma sonuçları yalnızlığın internet bağımlılığını yordadığını ortaya koyarken ergenlerin de yalnızlığı gidermek amacıyla internet ve teknolojiyi kullandıklarını ortaya koymuştur.

Balcı ve Gülnar (2009), 953 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmasında katılımcıların internet bağımlılığı ve internet bağımlılarının profilleri üzerine inceleme yapmıştır. Araştırma sonuçlarında katılımcıların %23,2'sinin internet bağımlılığı belirtisi gösterdiği vurgulanmıştır. Cinsiyet değişkeni için herhangi anlamlı bir fark bulunamayan araştırmada yalnızlığın internet bağımlılığını tetikleyen bir unsur olduğu vurgulanmaktadır.

Canan (2010), 1034 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmada internet bağımlılığı, dissosiyatif belirtiler ve sosyodemografik özellikler arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu araştırmaya göre internet bağımlılığının yaygınlığı %9,7 olarak tespit edilmiştir. Yapılan analize göre internet bağımlılığı ile alkol kullanımı ve dissosiyatif belirtiler arasında pozitif bir ilişki saptanmıştır.

Özen ve Korukçu Sarıcı (2010), 717 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmasında yalnızlık olgusu ve sanal sohbetin yalnızlığa olan etkisini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma sonuçlarında internet bağımlılığı ve yalnızlık arasında döngüsel bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Buna göre yalnızlık hem internet bağımlılığını tetiklemektedir hem de internet bağımlısı olan birey yalnızlaşmaktadır. Araştırmanın bir diğer önemli sonucu ise gerçek hayatta kendini ifade etmekte zorlanan bireylerin sanal ortamda kendilerini çok daha rahat ifade ettikleri bulgusudur.

Vural ve Bat (2010), 319 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmasında "yeni bir iletişim ortamı olarak sosyal medya" konusunu incelemiştir. Çalışma sonuçlarında katılımcıların hepsinin internet kullanımı olduğu tespit edilirken %25'inden fazlasının sosyal ağ kullandığı vurgulanmıştır. En çok kullanılan sosyal ağ olarak Facebook tespit edilirken çevrimiçi olarak ortalama 1-3 saat harcadıkları tespit edilmiştir.

Kahyaoğlu ve Çelik (2012), toplam 655 üniversite ve lise öğrencisinin katıldığı çalışmasında katılımcıların internet kullanımına yönelik tutumlarını çeşitli değişkenlere göre incelemeyi amaçlamıştır. Katılımcıların internet kullanımına yönelik olumlu tutumlar geliştirdiğinin tespit edildiği araştırmada erkek ve kadın katılımcıların tutumlarına yönelik anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Durualp ve Çiçekoğlu (2012), yetiştirme yurdunda kalan 47 ergenle yaptığı çalışmada katılımcıların yalnızlık düzeylerini internet bağımlılığı çeşitli

değişkenler açısından incelemiştir. Araştırma sonuçlarında internet bağımlılığı yüksek olan ergenlerin yalnızlık puanlarının da yüksek olduğu vurgulanmıştır. Araştırmada ergenlerin %17'sinde yüksek, %66'sında orta, %17'sinde de düşük düzeyde internet bağımlılığı tespit edilmiştir. Araştırma bulgularından hareketle araştırmacı yalnızlığın ortadan kaldırılabilmesi için internet kullanımının sağlıklı ve kontrollü şekilde düzenlenmesi gerektiğini vurgulamaktadır.

Şahin, Özdemir ve Ünsal (2013), 994 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmada katılımcıların internet bağımlılığı ve depresyon durumları arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Yapılan çalışma sonuçlarına göre internet bağımlılığı ve depresyon arasında düşük düzeyde anlamlı da olsa pozitif bir korelasyon tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkeni için erkeklerin kadınlara oranla daha fazla internet bağımlılığı puanına sahip olduğu bulgusuna erişilen araştırmada sosyo-ekonomik değişken için ekonomik geliri yüksek olan ailede yetişen katılımcıların internet bağımlılığına daha yatkın oldukları tespit edilmiştir.

Morsünbül (2014), 350 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmada internet bağımlılığının yaşam doyumu, kişilik özellikleri, yalnızlık ve bağlanma stilleri ile olan ilişkisini incelemiştir. Bu araştırma sonuçlarına göre internet bağımlısı olan bireylerin bağlanma stili olarak kaygılı kaçınmacı tutum sergiledikleri söylenirken kişisel özelliklerinde ise daha çok duygusal dengesizliğin baskın olduğu vurgulanmıştır. Mevcut değişkenler arasında internet bağımlılığının en kuvvetli yordayıcısı bağlanma stilleri olarak tespit edilirken en zayıf yordayıcısının da yalnızlık düzeyi olduğu vurgulanmıştır.

Köksal (2015), 410 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmasında internet bağımlılığı ve internetten alışveriş yapma ilişkisini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma sonucuna göre internet bağımlılığı yüksek olan bireylerin internetten alışveriş yapma eğilimleri de yüksektir. Araştırmanın bir diğer göze çarpan bulgusu ise yalnızlık ve internet bağımlılığı arasında ilişkiye yöneliktir. Buna göre internet bağımlılığını ortaya çıkaran iki faktör vardır; yalnızlık ve depresyon. Araştırmacıya göre yalnızlığın internet bağımlılığının ana sebeplerinden biri olması nedeniyle internet bağımlılığı araştırmaları yalnızlık odak noktasında yoğunlaşmaktadır.

Bayram ve Gündoğmuş (2016), 300 ilköğretim öğrencisiyle yaptığı çalışmasında internet bağımlılığı ve yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkiyi çeşitli değişkenlere göre incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma bulgularında cinsiyet değişkenine göre erkeklerin kızlardan daha fazla risk altında olduğu vurgulanırken sınıf düzeyi arttıkça internet bağımlılığı puanlarının da arttığı tespit edilmiştir. Ayrıca araştırmada yalnızlık ve internet bağımlılığı arasında da pozitif bir korelasyon tespit edilmiştir.

Ümmet ve Ekşi (2016), 237 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmasında genç yetişkinlerin internet bağımlılığını yalnızlık ve sanal ortam yalnızlığı bağlamında incelemeyi amaçlamıştır. Yapılan analizler neticesinde bireyin hem gerçek yaşamda yalnızlık hissetmesinin hem de sanal ortamda yalnızlık hissetmesinin internet bağımlılığını yüksek oranda yordadığı bulgusuna erişilmiştir.

Yaygır (2018), 150 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmasında internet bağımlılığı, depresyon ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Analizler neticesinde internet bağımlılığı puanı arttıkça depresyon puanları da yükselirken benlik saygısı puanlarının düştüğü gözlenmiştir. Araştırmanın diğer sonuçlarında ise en yüksek 18- 25 arasında bağımlılığın fazla olduğu tespit edilmiş ve internet bağımlılarında kullanım amacı olarak en yüksek puanı alışveriş yapmak almıştır.

2.4.6. İnternet Bağımlılığıyla İlgili Türkiye Dışında Yapılan Çalışmalar

Shapira vd. (2000), 18 yaş ve üzeri bireylerle yaptığı çalışmasında problemli internet kullanımının bireyde geliştirdiği bireysel ve psikiyatrik özellikleri incelemeyi amaçlamıştır. Bu araştırma sonuçlarına göre problemli internet kullanan bireylerde sosyal ilişki bozukluğu, mesleki problemler ve maddi sıkıntılar tespit edilmiştir.

Kubey, Lavin ve Barrows (2001) üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada katılımcıların internet bağımlılığı düzeyleri ve akademik başarıları arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma bulguları internet bağımlılığı ve akademik başarı arasında olumsuz yönlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Araştırma sonucuna göre bireylerin internet bağımlılığı puanları arttıkça akademik başarıları düşmektedir. Araştırmacılar ise bu durumun internet bağımlılığı kaynaklı uykusuzluk probleminden kaynaklandığını ileri sürmektedir.

Lin ve Tsai (2002), 900 lise öğrencisiyle yaptıkları çalışmada ergenlerin internet kullanımını incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma sonuçları, yalnızlık hisseden bireylerin diğerlerine oranla daha sık internet ve e-posta kullandıklarını göstermektedir. Bu çalışmaya göre yalnız bireyler, eğlenmek, iş meşguliyeti, duygusal ve sosyal destek, aynı ilgi alanına sahip insanlarla etkileşimde kalmak için internet kullanmaktadır. Yine bu çalışmaya göre yalnızlık hisseden bireyler, sanal ortamda kendilerini yüz yüze olan ortamlara göre daha iyi ve daha özgür ifade etmekte bu nedenle de internette vakit geçirmekten hoşlanmaktadır.

Kim ve arkadaşları (2006), 1573 lise öğrencisiyle yaptığı çalışmasında ergenlerin intihar ve depresyon eğilimleri ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma bulguları, katılımcıların %38'i internet bağımlılığı riski altında olduğunu % 1,6'sının ise internet bağımlısı olduğunu göstermektedir. Araştırma sonuçlarında depresyon ve intihar düşüncelerinin internet bağımlılarında daha yüksek oranda olduğu tespit edilmiştir. Yine aynı araştırma sonuçlarına göre cinsiyet ve internet bağımlılığı anlamlı bir farklılık oluşturmamaktadır.

Ellison, Steinfield ve Lampe (2007), 286 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmasında üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıklarını ve Facebook arkadaşlığının faydalarını incelemeyi amaçlamıştır. Buna göre katılımcıların %94'ünün Facebook kullandıkları tespit edilmiştir. Katılımcılar günde ortalama 10 ila 30 dakika arasında Facebook'ta zaman geçirirken ortalama arkadaş sayıları 150 ve 200 arasında değişmektedir. Araştırmacılar bu araştırma sonuçlarına göre özgüveni yaşam memnuniyeti düşük katılımcılar için Facebook kullanımının faydalı olacağını düşünmektedir.

Leung ve Lee (2011), 718 ergenle Hong Kong'da yaptıkları çalışmada anne baba stili ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma bulgularına göre erkekler kızlara göre ve sosyo-ekonomik olarak düşük düzeyden gelenler geliri yüksek olanlara göre daha fazla internet bağımlısı olmaya yatkındırlar. Ayrıca bireylerin teknolojiyi takip etme, sosyal paylaşım siteleri ve oyun amaçlı olarak interneti daha yoğun kullandıkları tespit edilmiş, eğlence amaçlı internet kullanımının internet bağımlısı bireylerde daha yoğun olduğu vurgulanmıştır.

İnternet bağımlılığı ile ilgili gerek Türkiye'de gerekse Türkiye dışı yapılan çalışmalar, bireylerin sosyodemografik özellikleri, yaşam doyumu, benlik saygısı akademik başarı gibi değişkenler ve yalnızlık, depresyon gibi duyguların internet bağımlılığıyla olan ilişkisini tespit etmek amacıyla yapılmıştır.

BÖLÜM III

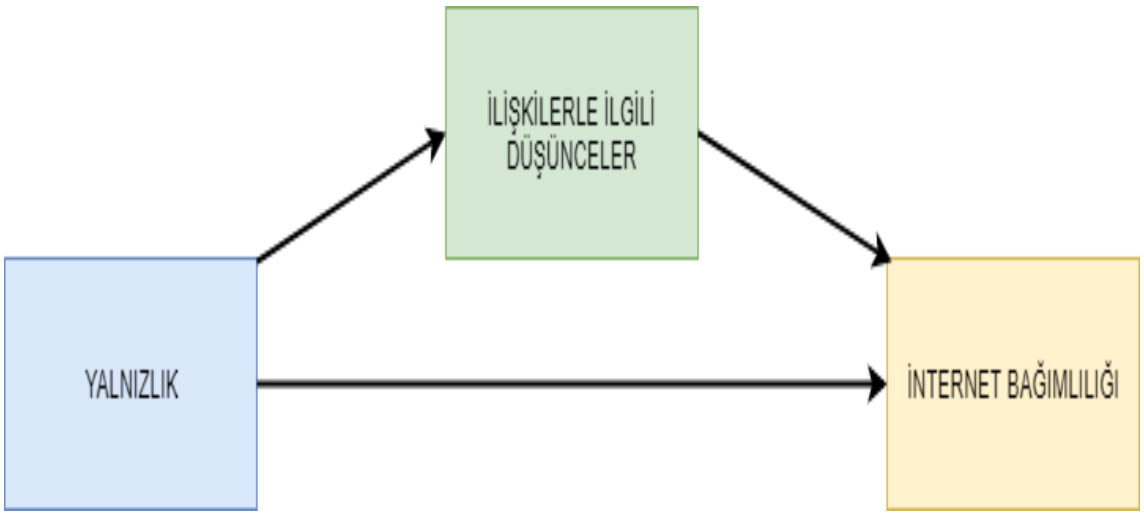
YÖNTEM

3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu araştırmada; yalnızlık, bilişsel çarpıtmalar ve internet bağımlılığı değişkenleri arasındaki ilişkiler incelendiği için ilişkisel tarama modeli kulanılmıştır. İlişkisel tarama modeli; iki veya daha fazla değişkenin birlikte değişip değişmediği ya da değişim varsa bunun derecesini belirleme amacıyla yapılan çalışma modelidir (Karasar, 2016).

İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar "yakınlıktan kaçınma, zihin okuma ve gerçekçi olmayan ilişki beklentisi" olmak üzere üç boyuta, yalnızlık ve internet bağımlılığı değişkenleri ise tek boyuta sahiptir.

Şekil 1. Araştırma Modeli



3.2. ÇALIŞMA GRUBU

Araştırmanın çalışma grubunu Gaziantep Üniversitesi Eğitim Fakültesinde 2017-2018 eğitim öğretim yılında öğrenim gören farklı bölüm ve sınıf düzeylerinden 412 öğrenci oluşturmaktadır. Katılımcıların demografik özelliklerine yönelik bilgiler Tablo1'de verilmiştir.

Tablo 1.Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri

Değişken		Frekans	Yüzde
Cinsiyet	Erkek	121	29.4
	Kadın	291	70.6
Öğrenci Sınıf Düzeyi	1. Sınıf	163	39.6
	2. Sınıf	43	10.4
	3. Sınıf	129	31.3
	4. Sınıf	77	18.7
Yaş	18-20	174	42.2
	21 ve Üzeri	238	57.8
Sosyoekonomik Düzey	0-1250	75	18.2
	1251-1850	87	21.1
	1851-2651	75	18.2
	2651-3000	73	17.7
	3001+	102	24.8
Aile Birlikteliği	Birlikte	396	96.1
	Ayrı Yaşıyor	12	2.9
	Boşanmış	4	1.0
İnternet Kullanım Süresi	2 Saate Kadar	84	20.4
	3 Saat	95	23.1
	4 Saat	82	19.9
	5 Saat	77	18.7
	6 Saat ve Üzeri	74	18.0

Tablo 1'e göre katılımcıların %70'i kadın, %39'u birinci sınıf, %57.8'inin 21 yaş üstü, %24.8'inin sosyoekonomik düzey olarak 3001 ve üzeri, %96.1'inin ailesinin birlikte yaşadığı, ve %23.1'inin ise günde üç saat civarında internet kullandığı görülmektedir.

3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

UCLA Yalnızlık Ölçeği: Katılımcıların yalnızlık puanlarının ölçülebilmesi için Russell ve ark. (1980) tarafından geliştirilip Türkçe uyarlaması Demir (1989) tarafından yapılan "UCLA Yalnızlık Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek

20 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin 10 maddesi düz ve 10 maddesi ters madde olarak kodlanmıştır. Ölçek tek boyutlu olup 4'lü likert tipi bir ölçektir. Buna göre ölçekte yer alan ifadeye "ben bu durumu hiç yaşamam" diyenler 1, ben bu durumu nadiren yaşarım" diyenler 2, "ben bu durumu bazen yaşarım" diyenler 3 ve "ben bu durumu sık sık yaşarım diyenler 4 puan alacak şekilde derecelendirilmiştir. Ölçekten alınan toplam puan "Genel Yalnızlık Puanı" olarak adlandırılıp 20-80 puan aralığındadır. Bireylerin puanları yükseldikçe yalnızlık düzeyleri de yükselmektedir.

Orijinal ölçek 20 sorudan oluşmasına rağmen kimi soruların aynı anlama gelmesi ve faktör yükünü bozması nedeniyle 2 soru çıkarılmıştır. Bu araştırma çerçevesinde yapılan güvenilirlik analizi neticesinde ölçeğin güvenilirlik katsayısı bu araştırma için (Cronbach Alpha) : 0,882 olarak tespit edilmiştir.

Kişilerararası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği: Kişilerarası ilişkilerde sahip olunan bilişsel çarpıtmaların ölçülmesinde Hamamcı ve Büyüköztürk (2003) tarafından geliştirilen 19 önermeden oluşan Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, 5'li likert tipi ölçektir. Buna göre "hiç katılmıyorum" cevabına 1, "çok az katılıyorum" cevabına 2, "kısmen katılıyorum" cevabına 3, "oldukça katılıyorum" cevabına 4 ve "tamamen katılıyorum" cevabına ise 5 puan olarak derecelendirilmiştir. Ters puanlanan madde ise bulunmamaktadır. 19-95 arası puan alınan ölçekten alınan puan ne kadar yüksekse bireylerin o kadar fazla bilişsel çarpıtmaya sahip olduğu kabul edilmektedir.

Ölçek, yakınlıktan kaçınma, zihin okuma ve gerçekçi olmayan ilişki beklentisi olarak üç boyuttan oluşmaktadır. "Yakınlıktan kaçınma" bilişsel çarpıtması 8 maddeden oluşmakta ve bireylerin ilişkilerinde samimi olmaktan çekinmesi ve samimiyetten zarar geldiği yönünde inançlara sahip olduğu çarpıtma türüdür. "Zihin okuma" bilişsel çarpıtması 3 maddeden oluşmakta ve bireylerin ilişkilerinde karşı tarafın düşüncelerini bildiğini düşünmesidir. Yani birey karşı tarafın his ve düşüncelerini karşı taraf ifade etmeden anlayabildiğini öne sürmekte ve bir nevi niyet okuyuculuğu yapmaktadır. "Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi" bilişsel çarpıtması 6 maddeden oluşmakta ve bireylerin ilişkide gerek kendi davranışları gerekse karşı tarafın davranışıyla ilgili yüksek bir beklentiye girdiği çarpıtma türüdür (Hamamcı ve Büyüköztürk, 2003).

Orijinal ölçek 19 sorudan oluşmasına rağmen kimi soruların aynı anlama gelmesi ve faktör yükünü bozması nedeniyle 2 soru çıkarılmıştır. Ayrıca araştırma kapsamında yapılan güvenilirlik analizi neticesinde güvenirlilik katsayısı bu araştırma için (Cronbach Alfa): 0,763 olarak tespit edilmiştir.

İnternet Bağımlılığı Ölçeği: Bu çalışmada, Young (1996) tarafından geliştirilip Bayraktar (2001) tarafından Türkçeye uyarlanan İnternet Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek tek boyutlu olup 20 sorudan oluşan 6'lı likert tipi bir ölçektir. Buna göre "hiçbir zaman" şeklinde cevap veren katılımcı 0, "nadiren" cevabı 1, "arada sırada" cevabı 2, "çoğunlukla" cevabı 3, "çok sık" cevabı 4, "devamlı" cevabı ise 5 puan olarak derecelendirilmiştir. 0-100 arası puan alınan ölçekte 0-49 puan alanlar "semptom göstermeyenler", 50-79 puan alanlar "sınırlı semptom gösterenler" ve 80-100 arası ise "internet bağımlısı" olarak tanımlanmaktadır.

Yapılan faktör analizi neticesinde ölçekten 1 soru çıkarılmıştır. Yapılan güvenilirlik analizi neticesinde ise ölçeğin güvenilirlik katsayısı bu araştırma için (Cronbach Alpha) : 0,921 olarak tespit edilmiştir.

3.4. VERİ TOPLAMA SÜRECİ

Araştırmada kullanılan ölçeklerin uygulanması 2017-2018 eğitim öğretim yılının Mayıs ayı içerisinde yapılmıştır. Gerekli araştırma izinleri alınmış olup sınıflara girilerek araştırma hakkında bilgi verilip gönüllü öğrencilerin katılımı istenmiştir. Ölçeklerin doldurulması 15-20 dakika arasında bir zaman almaktadır.

3.5. VERİLERİN ANALİZİ

Toplanan verilerin analiz edilmesinde betimsel istatistiklerle birlikte t-testi, ANOVA, Yapısal Eşitlik Modellemesi ve Sobel Testi kullanılmıştır. Ayrıca ölçeklerin çalışma grubuyla olan yapı geçerliliğini test etmek amacıyla Keşfedici Faktör Analizi (KFA) ve Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) yapılmıştır.

Araştırmada kullanılan ölçeklerde var olan maddenin hangi diğer maddelerle gruplaşma yaptıklarını yani benzer amaca yöneldiklerini ve bu maddelerin bu gruplara ne şiddette bağlandıklarını görmek amacıyla Keşfedici Faktör Analizi (KFA) uygulanmıştır. Bu faktör analizi ölçekler aracılığıyla ölçülebilen özelliklerin arkasında olabilecek gizli nedenleri ortaya çıkarmakta kullanılmaktadır (Johnson ve Winchern, 2002). KFA daha çok, ölçek geliştirme

ve ilk test aşamalarında uygulanmaktadır. Buna göre yapı geçerliliği; değişkenlerin hangi faktör altında toplandığı, değişken yük katsayıları ve faktörlerin aldığı varyans oranlarına göre yorumlanmaktadır (Gürbüz ve Şahin, 2016). Faktör analizinde aralarında yüksek bir korelasyon bulunan veriler bir araya getirilmekte ve bu veriler arasında faktör adı verilen daha genel değişkenler meydana getirilmektedir (Kalaycı, 2010).

Eldeki verilerin KFA uygulamasına uygunluk düzeyinin belirlenebilmesi amacıyla KMO (Kaieser-Meyer-Olkin) "Örnekleme Yeterliliğinin Ölçümü Testi" ve Barlett'in (Barlett's Test of Sphericity) "Küresellik Testi"nden faydalanılmaktadır. KMO değerinin 0,60 ve üzerinde olması faktör analizine uygun olduğunu göstermekteyken daha iyi anlaşılması için Hutcheson ve Sofroniou (1999) bu değerleri derecelendirmiştir (Namlu, 2004). Bu derecelendirmeye göre 0,5-0,7 arası normal, 0,7-0,8 arası iyi, 0,8-0,9 arası çok iyi, 0,9 ve üzerini ise çok iyi olarak derecelendirilmiştir. Barlett'in küresellik testinde ki amaç ise korelasyon ilişkilerinin faktör analizi yapılmasına olanak sağlayıp sağlamadığını test etmektir. Bu test sonucunun anlamlı olması ($p<0,05$), değişkenler arasında ki ilişki matrisinin faktör analizine imkân tanıdığını göstermektedir (Gürbüz ve Şahin, 2016). KMO ile ilgili verilen bilgiler Tablo-2 olarak sunulmuştur.

Tablo 2. KMO Değerleri Yorumları

KMO Değeri	Yorum
0,9	Mükemmel
0,8	Çok İyi
0,7	İyi
0,6	Orta
0,5	Zayıf
0,50'nin altı	Kabul Edilemez

Kaynak: Kalaycı, 2010

Keşfedici faktör analizinin ardından belirlenen faktörlerin doğruluğunun sınanması amacıyla Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi (DFA), daha önce geliştirilmiş ya da kuramsal olarak geçerli temellere dayanan ölçeklerin eldeki verilerle tekrar doğrulanması amacıyla kullanılmaktadır (Gürbüz ve Şahin, 2016). DFA ile doğrulaması yapılmak istenen verilerin uyum yeterliliğini test etmek amacıyla kullanılan bazı uyum indeksleri kullanılmaktadır. Bu indeksler arasından daha yoğun olarak $\chi 2$ (Relative Chi

Square Index), RMSEA (Root Mean Square Error of Approximation), GFI (Goodness of Fit Index), AGFI (Adjustment Goodness of Fit Index), CFI (Comparative Fit Index), NFI (Normed Fit Index), TLI (Tucker-Lewis Index) veya NNFI (Non-Normed Fit Index) indeksleri kullanılmaktadır (Olpak ve Kılıç Çakmak, 2009). DFA uyum iyiliği ve kabul edilebilir değerleri aşağıdaki Tablo 3' de gösterilmiştir.

Tablo 3. DFA Uyum İyiliği Değer Aralıkları

Uyum İndeksleri	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum
CMIN/DF	≤3	≤5
RMSEA	≤0,05	≤0,08
GFI	≥0,90	≥0,85
AGFI	≥0,90	≥0,85
NFI	≥0,95	≥0,90
CFI	≥0,97	≥0,90
TLI	≥0,95	≥0,90

Kaynak: Meydan ve Şeşen, 2011; Gürbüz ve Şahin, 2016.

Bir ölçeğin güvenilirliği; kullanılan ölçek maddelerinin iç tutarlılığını ve araştırılan konuyu ne derecede yansıttığının göstergesidir (Kalaycı, 2010). Bir ölçeğin güvenilirliği; ölçme aracının ölçeğin ölçmek istediği amaç doğrultusunda ne kadar doğru ve tam ölçebildiğinin derecesidir (Özdamar, 2016). Doğru-yanlış testleri dışında 1-4, 1-5 gibi tutum ölçümlerinde kullanılan ölçeklerin güvenirlik çalışmalarında kullanılan yöntemlerden bir tanesi ise iç tutarlık analizi olan Cronbach's Alpha yöntemidir (Öncü, 1994). Cronbach's Alpha katsayısı değerlerinin yorumu Tablo 4'de verilmiştir.

Tablo 4. Cronbach Alpha Katsayısı Yorumları

Cronbach's Alpha Değeri	Güvenilirlik Durumu
$0.00 \leq \alpha < 0.40$	Güvenilir Değil
$0.40 \leq \alpha < 0.60$	Düşük Güvenilir
$0.60 \leq \alpha < 0.80$	Oldukça Güvenilir
$0.80 \leq \alpha < 1.00$	Yüksek Güvenilir

Kaynak: Alpar, 2013.

BÖLÜM IV

BULGULAR

4.1. KEŞFEDİCİ FAKTÖR ANALİZLERİ

Araştırmanın bu kısmında ölçeklerin yapı geçerliliğini test etmek amacıyla öncelikle keşfedici faktör analizi (KFA) yapılmıştır.

4.1.1. UCLA Yalnızlık Ölçeği KFA

UCLA Yalnızlık Ölçeğinin yapı geçerliliğini incelemek amacıyla ilk olarak keşfedici faktör analizi yapılmıştır. Analizde varimax döndürme yöntemi kullanılmış olup veri setine faktör analizinin uygulanıp uygulanamayacağını test etmek amacıyla KMO (Kaiser-Meyer-Olkin) "Örnekleme Yeterliliğinin Ölçümü Testi" ve Bartlett'in (Bartlett's Test of Sphericity) "Küresellik Testi"nden yararlanılmıştır. Ölçeğin KMO ve Bartlett Değerleri Tablo 5'de sunulmuştur.

Tablo 5. Ucla Yalnızlık Ölçeği KMO Değeri

KMO ve Bartlett Testi		
Kaiser-Meyer-Olkin Örnekleme Yeterliliğinin Ölçümü		.894
Bartlett'in Küresellik Testi	Yaklaşık Ki-Kare	2738.799
	df	171
	Sig.	,000

KMO testi sonucunda örneklem yeterlilik değerinin 0, 894 olduğu ve örneklem büyüklüğünün faktör analizi için yeterli olduğu bulgusu elde edilmiştir. Ayrıca, Bartlett küresellik testinin anlamlı olması [$\chi 2$ (171) =7031,292, $\rho<0.01$] maddeler arasındaki korelasyon ilişkilerinin faktör analizi için uygun olduğunu göstermektedir.

Ölçeğe ait toplam açıklanan varyans oranları Tablo 6'da ve yalnızlık ölçeğinin bileşen matrisi Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 6. Ucla Yalnızlık Ölçeği Açıklanan Varyans

Toplam Açıklanan Varyans Oranları			
Bileşen	Başlangıç Özdeğerleri		
	Toplam	Varyans %	Kümülatif %
1	6.300	33.156	33.156
2	1.892	9.956	43.112
3	1.251	6.585	49.697
4	1.099	5.782	55.479
5	.911	4.796	60.275
6	.833	4.384	64.659
7	.818	4.308	68.967
8	.756	3.981	72.947
9	.721	3.797	76.744
10	.606	3.191	79.935
11	.587	3.092	83.027
12	.516	2.717	85.744
13	.495	2.607	88.351
14	.462	2.433	90.784
15	.447	2.352	93.137
16	.372	1.955	95.092
17	.354	1.865	96.957
18	.323	1.698	98.655
19	.256	1.345	100.000

Tablo 7. Yalnızlık Bileşen Matrisi

Maddeler	Yalnızlık
UY1	.605
UY2	.607
UY3	.623
UY4	
UY5	.574
UY6	.545
UY7	.607
UY8	.466
UY9	.462
UY10	.630
UY11	
UY12	.442
UY13	.590
UY14	.645
UY15	.480
UY16	.688
UY17	.506
UY18	.635
UY19	.689
UY20	.698

KFA sonucu faktör yükleri 0,442 ile 0,698 arasında elde edilmiştir. Ölçeğin 2 maddesinin (UY4, UY11) faktör yükleri 0,30 un altında kaldığı için bu maddeler ölçekten çıkarılmıştır.

4.1.2. Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Keşfedici Faktör Analizi

İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinin yapı geçerliliğini incelemek amacıyla ilk olarak keşfedici faktör analizi yapılmıştır. Analizde varimax döndürme yöntemi kullanılmış olup veri setine faktör analizinin uygulanıp uygulanamayacağını test etmek amacıyla KMO (Kaiser-Meyer-Olkin) "Örnekleme Yeterliliğinin Ölçümü Testi" ve Bartlett'in (Bartlett's Test of Sphericity) "Küresellik Testi"nden yararlanılmıştır. Ölçeğin KMO ve Bartlett Değerleri Tablo 8'de sunulmuştur. Ölçeğe ait toplam açıklanan varyans oranları ise Tablo 9'de verilmiştir

Tablo 8. Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği KMO Değeri

KMO ve Bartlett Testi		
Kaiser-Meyer-Olkin Örnekleme Yeterliliğinin Ölçümü		.776
Bartlett'in Küresellik Testi	Yaklaşık Ki-Kare	1580.237
	df	171
	Sig.	,000

KMO testi neticesinde örneklem yeterlilik değerinin 0,776 olduğu ve örneklem büyüklüğünün faktör analizi için yeterli olduğu bulgusu elde edilmiştir. Ayrıca, Bartlett küresellik testinin anlamlı olması [$\chi 2$ (171) =1580.237, $\rho<0.01$] maddeler arasındaki korelasyon ilişkilerinin faktör analizi için uygun olduğunu göstermektedir

Tablo 9. Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Açıklanan Varyans

Toplam Açıklanan Varyans Oranları									
Bileşen	Başlangıç Özdeğerleri			Karesi Alınmış Toplamların Çıkarımı			Karesi Alınmış Toplamların Rotasyonu		
	Top.	Var. %	Küm. %	Top	Var. %	Küm. %	Top.	Var. %	Küm. %
1	4.053	21.33	21.33	4.05	21.332	21.332	3.271	17.21	17.214
2	1.875	9.867	31.19	1.87	9.867	31.199	2.557	13.45	30.671
3	1.719	9.049	40.24	1.71	9.049	40.248	1.820	9.577	40.248

Analiz sonucunda toplam 3 faktörden oluşan ve toplam varyansın %40,248'ini açıklayan bir yapıya ulaşılmıştır. Ölçeğin döndürülmüş bileşenler matrisi Tablo 10'da verilmiştir.

Tablo 10. Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Bileşen Matrisi

Maddeler	Yakınlıktan Kaçınma	Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi	Zihin Okuma
DGOİB1		.485	
DGOİB2		.495	
DGOİB3		.558	
DGOİB4	.443		
DGOİB5	.489		
DGOİB6		.753	
DGOİB7		.722	
DGOİB8		.556	
DYK1	.538		
DYK2	.664		
DYK3	.653		
DYK4	.604		
DYK5	.538		
DYK6	.653		
DYK7	.510		
DYK8	.488		
DZO1			.722
DZO2			.782
DZO3			.522

KFA neticesinde faktör yükleri yakınlıktan kaçınma boyutu için 0,488 ile 0,664 arasında, gerçekçi olmayan ilişki boyutu için 0,485 ile 0,753 arasında, zihin okuma boyutu için 0,522 ile 0,782 arasında elde edilmiştir. Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi boyutunun dördüncü ve beşinci maddeleri (DGOİB4, DGOİB5) farklı faktöre yüklendikleri için analizden çıkarılmıştır.

4.1.3. İnternet Bağımlılığı Ölçeği Keşfedici Faktör Analizi

İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin yapı geçerliliğini incelemek amacıyla ilk olarak keşfedici faktör analizi yapılmıştır. Analizde varimax döndürme yöntemi kullanılmış olup veri setine faktör analizinin uygulanıp uygulanamayacağını test etmek amacıyla KMO (Kaiser-Meyer-Olkin) "Örnekleme Yeterliliğinin Ölçümü Testi" ve Bartlett'in (Bartlett's Test of Sphericity) "Küresellik Testi"nden yararlanılmıştır. Ölçeğin KMO ve Bartlett Değerleri Tablo11'de sunulmuştur.

Tablo 11. İnternet Bağımlılığı Ölçeği KMO Değeri

KMO ve Barlett Testi		
Kaiser-Meyer-Olkin Örnekleme Yeterliliğinin Ölçümü		.920
Bartlett'in Küresellik Testi	Yaklaşık Ki-Kare	3716.463
	df	190
	Sig.	,000

KMO testi neticesinde örneklem yeterlilik değerinin 0,900 olduğu ve örneklem büyüklüğünün faktör analizi için yeterli olduğu bulgusu elde edilmiştir.

Ayrıca, Bartlett küresellik testinin anlamlı olması [$\chi 2$ (190) =3716.463, $\rho<0.01$] maddeler arasındaki korelasyon ilişkilerinin faktör analizi için uygun olduğunu göstermektedir. Ölçeğe ait toplam açıklanan varyans oranları Tablo 12'de ölçeğe ait bileşenler matrisi ise Tablo 13'de verilmiştir.

Tablo 12. İnternet Bağımlılığı Ölçeği Açıklanan Varyans

Toplam Açıklanan Varyans Oranları			
Bileşen	Başlangıç Özdeğerleri		
	Toplam	Varyans %	Kümülatif %
1	8.135	40.673	40.673
2	1.488	7.438	48.111
3	1.110	5.548	53.659
4	.963	4.813	58.471
5	.946	4.729	63.200
6	.755	3.773	66.973
7	.726	3.631	70.603
8	.698	3.492	74.096
9	.679	3.394	77.489
10	.633	3.163	80.653
11	.557	2.783	83.436
12	.527	2.636	86.072
13	.491	2.455	88.526
14	.432	2.158	90.685
15	.407	2.034	92.719
16	.351	1.757	94.476
17	.328	1.640	96.115
18	.290	1.448	97.563
19	.264	1.320	98.883
20	223	1.117	100.00

Tablo 13. İnternet Bağımlılığı Ölçeği Bileşen Matrisi

Maddeler	İnternet Bağımlılığı
İB1	
İB2	.650
İB3	.686
İB4	.476
İB5	.658
İB6	.739
İB7	.426
İB8	.684
İB9	.615
İB10	.683
İB11	.740
İB12	.655
İB13	.544
İB14	.665
İB15	.689
İB16	.692
İB17	.696
İB18	.630
İB19	.645
İB20	.650

KFA neticesinde ölçeğe ait faktör yükleri 0,426 ile 0,740 arasında elde edilmiştir. Ölçeğin birinci sorusunun (İB1) faktör yükü 0,30'un altında kaldığı için bu madde ölçekten çıkarılmıştır.

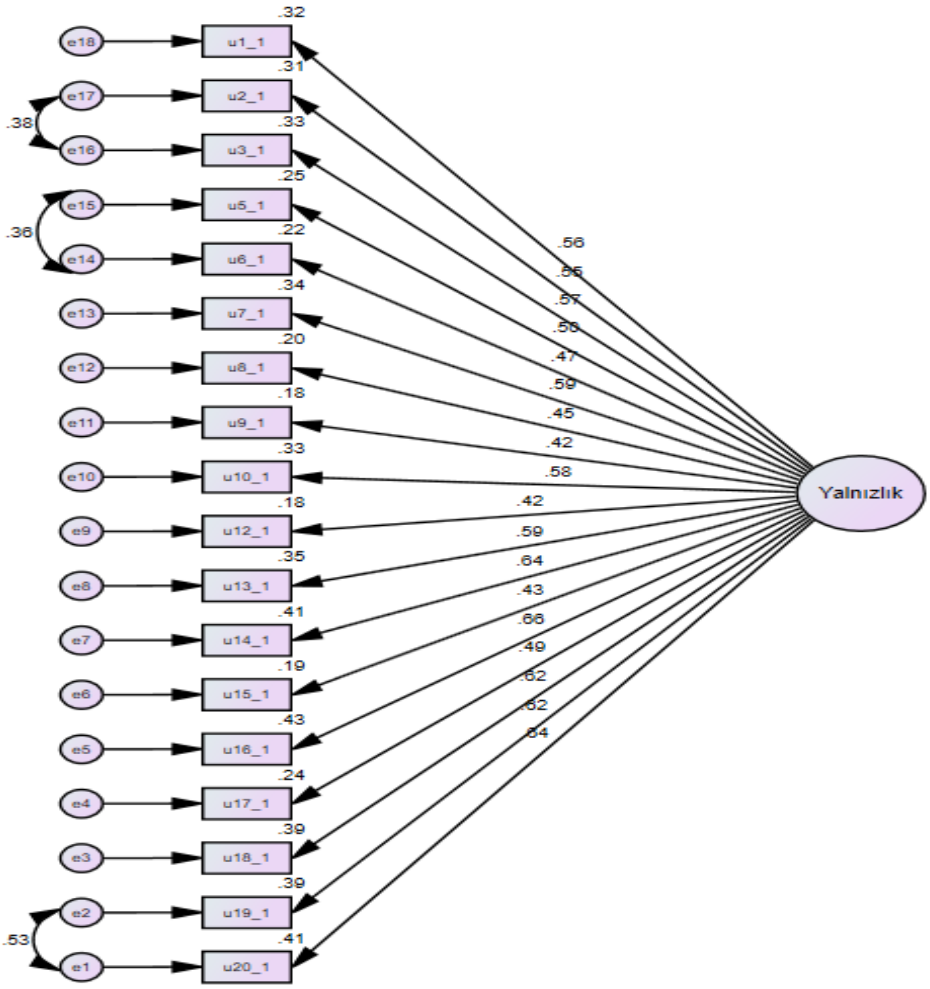
4.2. DOĞRULAYICI FAKTÖR ANALİZLERİ

Ölçeklerin yapı geçerliliğinin tespiti amacıyla araştırmanın bu kısmında doğrulayıcı faktör analizleri (DFA) yapılmıştır.

4.2.1. UCLA Yalnızlık Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi

KFA ile faktör yapıları belirlenen ölçeğin yapısal doğruluğunu incelemek için DFA yapılmıştır. DFA analizi sonuçları Şekil 2'de, analiz sonucunda elde edilen uyum iyiliği endeksleri Tablo 14'de verilmiştir.

Şekil 2. UCLA Yalnızlık Ölçeği DFA



DFA sonucu faktör yükleri 0,42 ile 0,66 arasında elde edilmiştir.

Tablo 14. Yalnızlık DFA Uyum İyiliği Değerleri

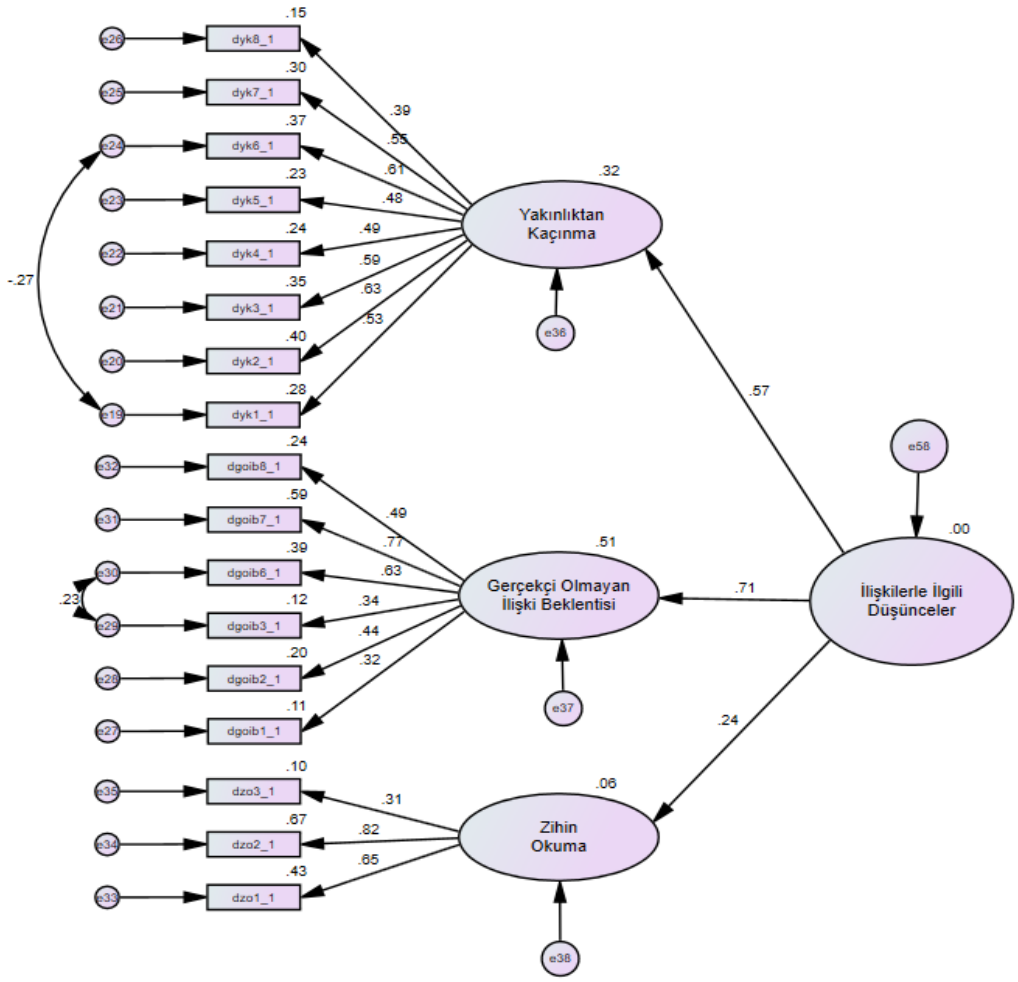
Değişken	X^2	f	CMIN/df	GFI	CFI	TLI	AGFI	RMSEA
Yalnızlık	354.207	126	2,811	0.910	0.909	0.89	0.879	0.066

DFA sonucu ölçeğin gerekli uyum değerlerini sağladığını göstermektedir. Uyum iyiliği değerlerini sağlayabilmek için ölçeğin u2 ve u3, u5 ve u6, u9 ve u15, u19 ve u20 maddeleri arasında modifikasyon yapılmıştır.

4.2.2. Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi

KFA ile faktör yapıları belirlenen ölçeğin yapısal doğruluğunu incelemek için DFA yapılmıştır. DFA analizi sonuçları sırasıyla Şekil 3'de, analiz sonucunda elde edilen uyum iyiliği değerleri Tablo 15'de verilmiştir.

Şekil 3. Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği DFA



DFA neticesinde faktör yükleri yakınlıktan kaçınma boyutu için 0,39 ile 0,63 arasında, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi boyutu için 0,32 ile 0,77 arasında, zihin okuma boyutu için 0,31 ile 0,82 arasında elde edilmiştir. Uyum iyiliği değerlerini sağlayabilmek için yakınlıktan kaçınma boyutunun dyk1 ve dyk6 maddeleri arasında ve dyk3 ve dyk6 maddeleri arasında modifikasyon yapılmıştır.

Tablo 15. Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği DFA Uyum İyiliği Değerleri

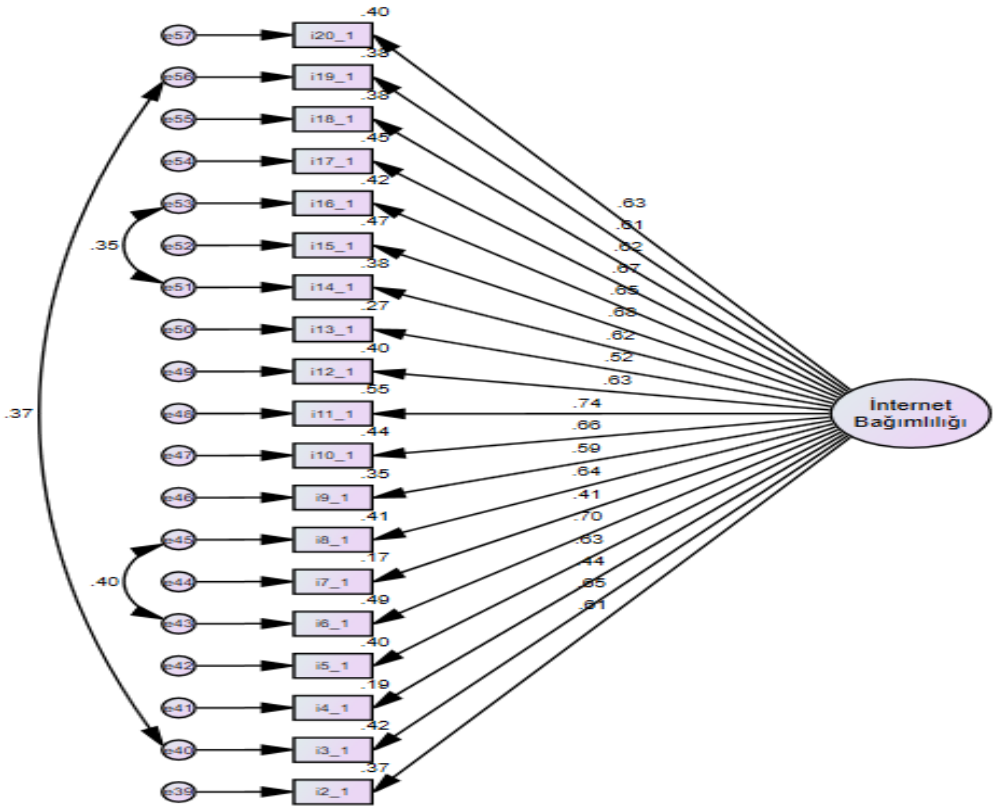
Değişken	X^2	f	CMIN/df	GFI	CFI	TLI	AGFI	RMSEA
KİİBÇ	205,728	114	1,805	0.945	0.922	0.90	0.926	0.044

DFA sonucunda ölçeğin uyum iyiliği değerlerini sağladığı tespit edilmiştir.

4.2.3. İnternet Bağımlılığı Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi

KFA ile faktör yapıları belirlenen ölçeğin yapısal doğruluğunu incelemek için DFA yapılmıştır. DFA analizi sonuçları sırasıyla Şekil 4'de, analiz sonucunda elde edilen uyum iyiliği değerleri Tablo 16'da verilmiştir.

Şekil 4. İnternet Bağımlılığı DFA



DFA neticesinde faktör yükleri 0,41 ile 0,74 arasında elde edilmiştir. Uyum iyiliği değerlerini sağlayabilmek için i3 ve i19, i6 ve i8, i11 ve i15, i14 ve i16 maddeleri arasında modifikasyon yapılmıştır.

Tablo 16. İnternet Bağımlılığı DFA Uyum iyiliği Değerleri

Değişken	X^2	f	CMIN/df	GFI	CFI	TLI	AGFI	RMSEA
İnternet Bağ.	375,18	138	2,719	0,912	0.932	0.91	0.879	0.065

DFA sonucunda ölçeğin uyum iyiliği değerlerini sağladığı tespit edilmiştir.

4.3. GÜVENİLİRLİK ANALİZİ

Güvenilirlik analizi sonuçları Tablo 17'de verilmiştir.

Tablo 17. Güvenilirlik Analizi

Değişken	Alfa Katsayısı	Madde Sayısı
UCLA Yalnızlık Ölçeği	.882	18
İlişkilerle İlg. Bil. Çarp. Ölçeği	.763	17
Yakınlıktan Kaçınma	.753	8
Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi	.675	6
Zihin Okuma	.584	3
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	.921	18

Güvenilirlik analizi sonucu değişkenlerin metodolojide bahsedildiği üzere kabul edilebilir düzeyde güvenilir olduğu tespit edilmiştir.

4.4. TANIMLAYICI İSTATİSTİK BULGULARI

Değişkenlerin normal dağılıma sahip olup olmadığını görmek için araştırmanın bu kısmında basıklık ve çarpıklık değerlerine bakılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 18'de verilmiştir.

Tablo 18. Tanımlayıcı İstatistik Bilgileri

Değişken	Ort.	Std. Sapma	Çarpıklık	Basıklık
Yalnızlık	1.4202	.43183	.621	-.196
İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar	.9863	.19920	.034	.067
Yakınlıktan Kaçınma	1.5988	.40956	.330	.020
Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi	2.0646	.50269	-.197	-.282
Zihin Okuma	1.1466	.29069	-.338	-.023
İnternet Bağımlılığı	1.8805	.72861	.700	.211

Değişkenlerin basıklık ve çarpıklık değerleri -2 ile +2 arasında değer alması verilerin normal dağılıma sahip olduğuna göstermektedir.

4.5. KORELASYON ANALİZİ

Korelasyon analizi bulguları Tablo 19'de verilmiştir. Korelasyon analizi sonuçları, ana değişkenler arasında 0,01 anlamlılık düzeyinde ilişki olduğunu göstermektedir.

Tablo 19. Korelasyon Analizi

	Yalnızlık	İlişkilerle İlg. Bil. Çar.	İnternet Bağımlılığı
Yalnızlık	1		
İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar	,433**	1	
İnternet Bağımlılığı	,457**	,467**	1

Yalnızlık, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve internet bağımlığının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini analiz edebilmek için t testi yapılmıştır. Sonuçlar, Tablo 20'de verilmiştir.

Tablo 20. Cinsiyet Değişkeni T Testi

DEĞİŞKEN	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)
Yalnızlık	.335	.563	-2.652	410	.008
			-2.686	230.867	.008
İnternet Bağımlılığı	.156	.693	-2.568	410	.011
			-2.508	213.337	.013
İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar	4.308	.039	-1.594	410	112
			-1.505	199.274	.134
Yakınlıktan Kaçınma	1.133	.288	-2.098	410	.037
			2.031	209.463	.044
Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi	1.280	.259	-.820	410	.413
			-.790	207.506	.430
Zihin Okuma	1.076	.300	-.426	410	.671
			-.412	209.902	.680

Tablo 20'de görüldüğü gibi yalnızlık, internet bağımlılığı ve yakınlıktan kaçınma değişkenlerinin anlamlılık düzeyleri 0,05'in altında bulunduğundan cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir. Farklılığın yönünü görebilmek için değişkenlerin ortalama değerlerine bakılmıştır. Ortalama değerlere ilişkin bulgular Tablo 21'de verilmiştir.

4.6. CİNSİYET DEĞİŞKENİNE İLİŞKİN BULGULAR

Yalnızlık, internet bağımlılığı ve bilişsel çarpıtmaların cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini test etmek için t-testi uygulanmış ve sonuçları Tablo 21'de verilmiştir.

Tablo 21. Cinsiyet Değişkeni T Testi Ortalama Değerler

CİNSİYET		N	Mean	Std. Sapma	Std. Hata Ort
Yalnızlık	Kadın	291	1.3841	.43247	.02535
	Erkek	121	1.5070	.41945	.03813
İnternet Bağımlılığı	Kadın	291	1.8214	.71116	.04169
	Erkek	121	2.0225	.75315	.06847
İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar	Kadın	291	.9763	.19010	.01114
	Erkek	121	1.0106	.21848	.01986
Yakınlıktan Kaçınma	Kadın	291	1.5716	.39806	.02333
	Erkek	121	1.6641	.43066	.03915
Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi	Kadın	291	2.0515	.48901	.02867
	Erkek	121	2.0961	.53496	.04863
Zihin Okuma	Kadın	291	1.1427	.28421	.01666
	Erkek	121	1.1561	.30673	.02788

Tablo 21'deki ortalama değerler, anlamlı farklılık gösteren yalnızlık, internet bağımlılığı ve bilişsel çarpıtmaların "yakınlıktan kaçınma" alt boyutu için incelenecektir. Buna göre erkeklerin yalnızlık puanları kadınlara oranla anlamlı oranda yüksektir. Bu da erkeklerin kendisini daha yalnız hissettiklerini göstermektedir. İnternet bağımlılığı değişkeninde erkeklerin puan ortalamalarının kadınlara oranla anlamlı düzeyde yüksek olduğunu göstermektedir. Bu da araştırmada erkek katılımcıların kadınlara oranla anlamlı düzeyde daha fazla internet bağımlılığına yatkın olduğunu göstermektedir. Tabloda ayrıca "yakınlıktan kaçınma" bilişsel çarpıtmasının da erkeklerde kadınlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu gösterilmektedir. Bu durum ise erkeklerin ilişkilerinde kadınlara göre daha fazla samimiyet kurmaktan kaçındıklarını göstermektedir.

4.7. SINIF DÜZEYİ DEĞİŞKENİ FARKLILIKLAR VARYANS ANALİZİ

Yalnızlık, internet bağımlılığı ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların öğrencinin eğitim aldığı sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini analiz edebilmek için ANOVA testi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 22'de verilmiştir.

Tablo 22. Sınıf Düzeyi Değişkeni Farklılıklar Varyans Analizi

		Kareler Toplamı	sd	Kareler Ort.	F	Sig.
Yalnızlık	Gruplar arası	0.406	3	0.135	0.728	0.536
	Gruplar içi	75.303	405	0.186		
	Toplam	75.709	408			
İnternet Bağımlılığı	Gruplar arası	3.460	3	1.153	2.213	0.086
	Gruplar içi	211.082	405	0.521		
	Toplam	214.542	408			
İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar	Gruplar arası	0.093	3	0.031	0.778	0.507
	Gruplar içi	16.209	405	0.040		
	Toplam	16.302	408			
Yakınlıktan Kaçınma	Gruplar arası	0.079	3	0.026	0.154	0.927
	Gruplar içi	68.625	405	0.169		
	Toplam	68.704	408			
Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi	Gruplar arası	0.819	3	0.273	1.078	0.358
	Gruplar içi	102.497	405	0.253		
	Toplam	103.316	408			
Zihin Okuma	Gruplar arası	0.281	3	0.094	1.102	0.348
	Gruplar içi	34.407	405	0.085		
	Toplam	34.687	408			

Tablo 22'de görüldüğü gibi yalnızlık, internet bağımlılığı ve bilişsel çarpıtmalar ile sınıf düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu durum öğrencilerin yalnızlık düzeyleri, internet bağımlılığı puanları ve bilişsel çarpıtmalarının okudukları sınıf düzeyiyle ilişkili olmadığını vurgulamaktadır.

4.8. ÖĞRENCİNİN AYLIK GELİRİ DEĞİŞKENİ FARKLILIKLAR VARYANS ANALİZİ

Yalnızlık, internet bağımlılığı ve bilişsel çarpıtmalar değişkeninin öğrencinin aylık gelirine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini analiz edebilmek için ANOVA testi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 23'de verilmiştir.

Tablo 23. Öğrencinin Aylık Geliri Farklılıklar Varyans Analizi

		Kareler Toplamı	sd	Kareler Ort.	F	Sig.
Yalnızlık	Gruplar arası	6.650	4	1.663	9.718	.000
	Gruplar içi	69.287	405	.171		
	Toplam	75.937	409			
İnternet Bağımlılığı	Gruplar arası	8.665	4	2.166	4.192	.002
	Gruplar içi	209.313	405	.517		
	Toplam	217.978	409			
İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar	Gruplar arası	.732	4	.183	4.760	.001
	Gruplar içi	15.576	405	.038		
	Toplam	16.308	409			
Yakınlıktan Kaçınma	Gruplar arası	3.815	4	.954	5.939	.000
	Gruplar içi	65.040	405	.161		
	Toplam	68.855	409			
Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi	Gruplar arası	3.195	4	.799	3.216	.013
	Gruplar içi	100.592	405	.248		
	Toplam	103.787	409			
Zihin Okuma	Gruplar arası	.379	4	.095	1.117	.348
	Gruplar içi	34.339	405	.085		
	Toplam	34.718	409			

Tablo 23'de görüldüğü gibi yalnızlık, internet bağımlılığı, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve yakınlıktan kaçınma değişkenlerinin öğrencinin aylık gelirine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulgusu elde edilmiştir. Farklılığın yönünü görebilmek için tukey testi sonuçlarına bakılmıştır. Tukey testi sonuçları Tablo 24 ve 25'de verilmiştir.

Tablo 24. Öğrencinin Aylık Geliri- Yalnızlık ve İnternet Bağımlılığı Farklılıklar Tukey Testi

Bağımlı Değişken			Ort. Fark	Std. Hata	Ort.
Yalnızlık	0-1250	1251-1850	.10144	.06517	1.6075
		1851-2650	.22888*	.06754	
		2651-3000	.19098*	.06849	
		3001 +	.36572*	.06291	
	1251-1850	0-1250	-.10144	.06517	1.5061
		1851-2650	.12744	.06517	
		2651-3000	.08954	.06615	
		3001 +	.26428*	.06036	
	1851-2650	0-1250	-.22888*	.06754	1.3786
		1251-1850	-.12744	.06517	
		2651-3000	-.03790	.06849	
		3001 +	.13684	.06291	
	2651-3000	0-1250	-.19098*	.06849	1.4165
		1251-1850	-.08954	.06615	
		1851-2650	.03790	.06849	
		3001 +	.17474	.06393	
	3001 +	0-1250	-.36572*	.06291	1.2418
		1251-1850	-.26428*	.06036	
		1851-2650	-.13684	.06291	
		2651-3000	-.17474	.06393	
İnternet Bağımlılığı	0-1250	1251-1850	.21176	.11328	2.1373
		1851-2650	.23865	.11740	
		2651-3000	.38489*	.11904	
		3001 +	.40868*	.10935	
	1251-1850	0-1250	-.21176	.11328	1.9256
		1851-2650	.02689	.11328	
		2651-3000	.17313	.11498	
		3001 +	.19692	.10492	
	1851-2650	0-1250	-.23865	.11740	1.8987
		1251-1850	-.02689	.11328	
		2651-3000	.14624	.11904	
		3001 +	.17003	.10935	
	2651-3000	0-1250	-.38489*	.11904	1.7524
		1251-1850	-.17313	.11498	
		1851-2650	-.14624	.11904	
		3001 +	.02379	.11111	
	3001 +	0-1250	-.40868*	.10935	1.7286
		1251-1850	-.19692	.10492	
		1851-2650	-.17003	.10935	
		2651-3000	-.02379	.11111	

Tablo 25. Öğrencinin Aylık Geliri- Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Farklılıklar Tukey Testi

Bağımlı Değişken			Ort. Fark	Std. Hata	Ort.
İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar	0-1250	1251-1850	.03932	.03090	1.0512
		1851-2650	.05654	.03202	
		2651-3000	.12011*	.03247	
		3001 +	.10166*	.02983	
	1251-1850	0-1250	-.03932	.03090	1.0119
		1851-2650	.01722	.03090	
		2651-3000	.08079	.03136	
		3001 +	.06233	.02862	
	1851-2650	0-1250	-.05654	.03202	.9947
		1251-1850	-.01722	.03090	
		2651-3000	.06357	.03247	
		3001 +	.04511	.02983	
	2651-3000	0-1250	-.12011*	.03247	.9311
		1251-1850	-.08079	.03136	
		1851-2650	-.06357	.03247	
		3001 +	-.01845	.03031	
	3001 +	0-1250	-.10166*	.02983	.9495
		1251-1850	-.06233	.02862	
		1851-2650	-.04511	.02983	
		2651-3000	.01845	.03031	
Yakınlıktan Kaçınma	0-1250	1251-1850	.16189	.06314	1.7762
		1851-2650	.16522	.06544	
		2651-3000	.29172*	.06636	
		3001 +	.24706*	.06096	
	1251-1850	0-1250	-.16189	.06314	1.6143
		1851-2650	.00333	.06314	
		2651-3000	.12983	.06409	
		3001 +	.08517	.05848	
	1851-2650	0-1250	-.16522	.06544	1.6109
		1251-1850	-.00333	.06314	
		2651-3000	.12650	.06636	
		3001 +	.08184	.06096	
	2651-3000	0-1250	-.29172*	.06636	1.4844
		1251-1850	-.12983	.06409	
		1851-2650	-.12650	.06636	
		3001 +	-.04466	.06194	
	3001 +	0-1250	-.24706*	.06096	1.5291
		1251-1850	-.08517	.05848	
		1851-2650	-.08184	.06096	
		2651-3000	.04466	.06194	

Tablo 25. (devam/)

Bağımlı Değişken			Ort. Fark	Std. Hata	Ort.
Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi	0-1250	1251-1850	.01059	.07853	2.1590
		1851-2650	.05491	.08138	
		2651-3000	.20375	.08252	
		3001 +	.19088	.07581	
	1251-1850	0-1250	-.01059	.07853	2.1484
		1851-2650	.04433	.07853	
		2651-3000	.19316	.07971	
		3001 +	.18029	.07273	
	1851-2650	0-1250	-.05491	.08138	2.1041
		1251-1850	-.04433	.07853	
		2651-3000	.14884	.08252	
		3001 +	.13597	.07581	
	2651-3000	0-1250	-.20375	.08252	1.9552
		1251-1850	-.19316	.07971	
		1851-2650	-.14884	.08252	
		3001 +	-.01287	.07703	
	3001 +	0-1250	-.19088	.07581	1.9681
		1251-1850	-.18029	.07273	
		1851-2650	-.13597	.07581	
		2651-3000	.01287	.07703	
Zihin Okuma	0-1250	1251-1850	-.02539	.04588	1.1375
		1851-2650	.03957	.04755	
		2651-3000	.00413	.04822	
		3001 +	-.04865	.04429	
	1251-1850	0-1250	.02539	.04588	1.1629
		1851-2650	.06496	.04588	
		2651-3000	.02952	.04657	
		3001 +	-.02327	.04249	
	1851-2650	0-1250	-.03957	.04755	1.0979
		1251-1850	-.06496	.04588	
		2651-3000	-.03544	.04822	
		3001 +	-.08822	.04429	
	2651-3000	0-1250	-.00413	.04822	1.1333
		1251-1850	-.02952	.04657	
		1851-2650	.03544	.04822	
		3001 +	-.05279	.04500	
	3001 +	0-1250	.04865	.04429	1.1861
		1251-1850	.02327	.04249	
		1851-2650	.08822	.04429	
		2651-3000	.05279	.04500	

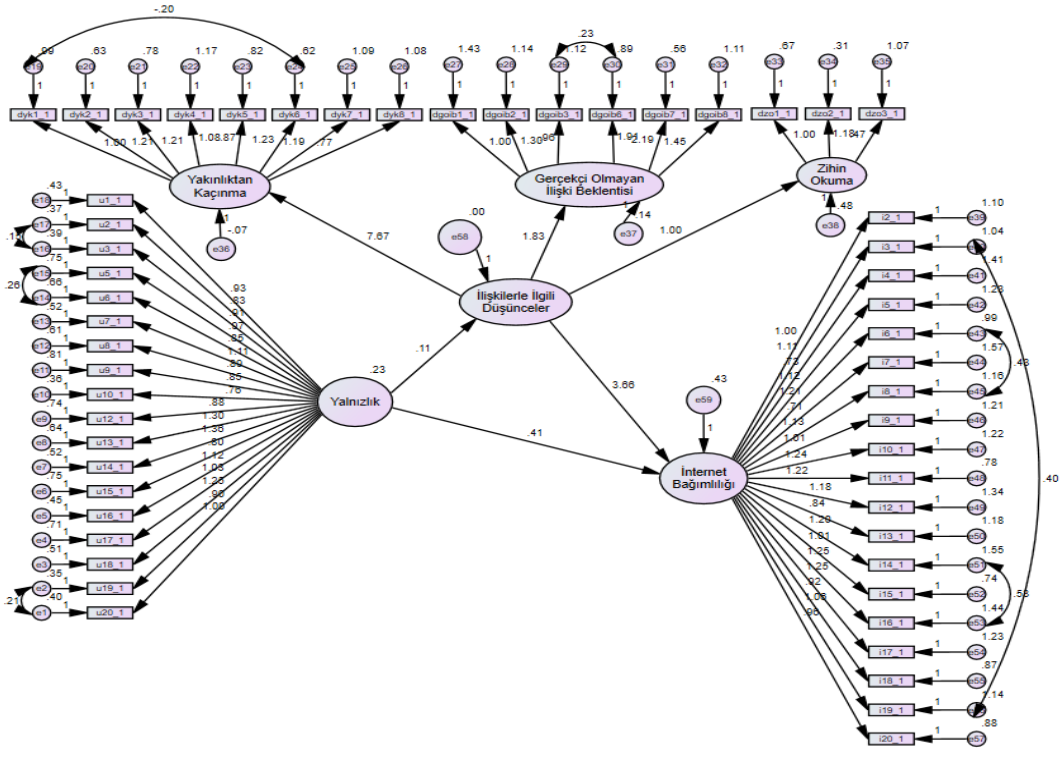
Tablo 24 ve 25'de görüldüğü gibi yalnızlık değişkeninin 0-1250TL ile 1851-2650TL, 2651-3000TL ve 3001+TL arasında 0-1250TL lehine anlamlı farklılık gösterdiği, yani 0-1250TL arası gelire sahip olan öğrencilerin daha fazla yalnızlık düşüncesine sahip oldukları tespit edilmiştir. İnternet bağımlılığı değişkenin ise 0-1250TL ile 2651-3000TL ve 3001+TL arasında 0-1250TL lehine anlamlı farklılık gösterdiği, yani 0-1250TL arasında gelire sahip olan öğrencilerin daha fazla internet bağımlısı oldukları bilgisi elde edilmiştir. İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar açısından da 0-1250TL ile 2651-3000TL ve 3001+TL arasında 0-1250TL lehine anlamlı farklılık gösterdiği, yani 0-1250TL arasında gelire sahip olan öğrencilerin daha fazla kişilerarası ilişkilerde bilişsel çarpıtmalara sahip olduğu sonucuna varılmıştır.

Yakınlıktan kaçınma boyutunda 0-1250TL ile 2651-3000TL ve 3001+TL arasında 0-1250TL lehine anlamlı farklılık gösterdiği, yani 0-1250TL arasında gelire sahip olan öğrencilerin yüzeysel ilişki kurmanın daha sağlıklı olduğu görüşüne sahip olduğu bulgusu elde edilmiştir. Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okuma boyutlarında gruplar arası herhangi bir farklılık bulunamamıştır.

4.9.YAPISAL EŞİTLİK MODELİ

Araştırma modelinin test edilmesi amacıyla yapısal eşitlik modeli kurulmuş ve analiz edilmiştir. Model Şekil 5'de, modelin uyum iyiliği değerleri Tablo 26'da ve regresyon ağırlığı değerleri Tablo 27'da verilmiştir.

Şekil 5. Yapısal Eşitlik Modeli



Tablo 26. Yapısal Eşitlik Modeli Uyum İyiliği Değerleri

	X^2	df	CMIN/df	GFI	CFI	TLI	RMSEA
Yapısal Eşitlik Modeli	1976.119	1257	1.572	0.850	0.909	0.90	0.037

Tablo 26'da görüldüğü üzere yapısal eşitlik modeli kabul edilebilir uyum iyiliği değerleri sağlanmaktadır.

Tablo 27. Yapısal Eşitlik Modeli Regresyon Ağırlıkları

Test Edilen Yol			B	β	Std. Hata	Kritik Oran	Anlamlılık
İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar	<---	Yalnızlık	0.200	0.433	0.021	9.737	***
İnternet Bağımlılığı	<---	Yalnızlık	0.529	0.314	0.077	6.837	***
İnternet Bağımlılığı	<---	İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar	1.211	0.331	0.168	7.220	***

Tablo 27'de görüldüğü üzere yalnızlık ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Aynı şekilde yalnızlık ve internet bağımlılığı arasında da pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve internet bağımlılığı arasında da pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

4.10. ARACILIK TESTİ

Aracılık testinde kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar değişkeninin aracı rolü sobel testi araştırılmıştır.

Üç ya da daha fazla değişkenin bulunduğu durumlarda değişkenler arasında nedensel ardışıklık da bulunuyorsa aracı değişken de söz etmek mümkün olabilir. Değişkenin aracı değişken olarak kabul edilebilmesi için ise şu şartları sağlaması gerekmektedir:

- Bağımlı değişken bağımsız değişkenden etkilenmelidir.
- Aracı değişken de bağımsız değişkenden etkilenmelidir.
- Aracı değişken, bağımsız değişken ile birlikte araştırma modeline dahil edildiğinde bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisini

azaltması ve aracı değişkenin bağımlı değişken üzerindeki rolü de anlamlı olması durumunda aracı değişkenden söz edilebilir (Karagöz, 2016).

Aracı değişken için alanyazında kısmi ve tam aracı olarak iki türden söz edilmektedir. Buna göre bağımsız değişken ve aracı değişken regresyon analizine birlikte sokulduğunda, bağımsız değişken ve bağımlı değişken arasındaki anlamlı ilişki kayboluyorsa tam aracı, bağımsız değişken ve bağımlı değişken arasında ki anlamlı ilişki de azalma oluyorsa kısmi aracı değişkenlikten söz edilmektedir (Gürbüz ve Şahin, 2016; Baron ve Kenny, 1986).

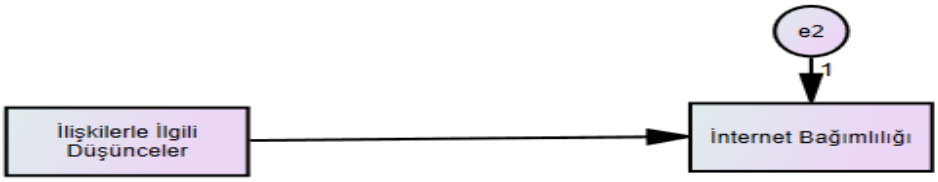
4.10.1. Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Değişkeninin Aracılık Testi

Yalnızlık ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkide bilişsel çarpıtmaların aracılık rolü Sobel testi ile analiz edilmiştir. Sobel testinin aşamaları sırasıyla Şekil 6, Şekil 7, Şekil 8 ve Şekil 9'da, analiz sonuçları ise Tablo 28'de sunulmuştur.

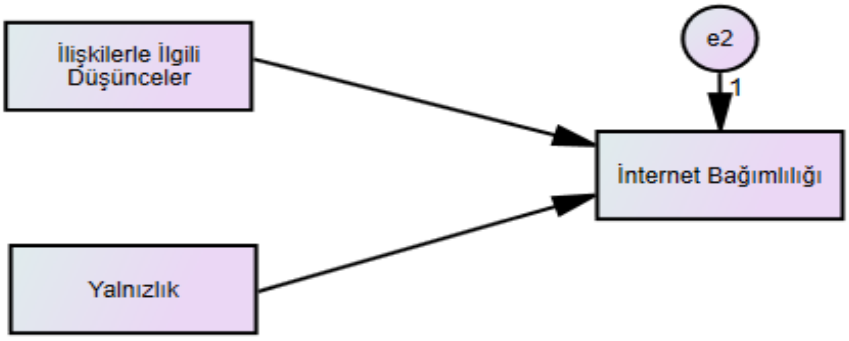
Şekil 6. Sobel Testi – Aşama 1

Şekil 7. Sobel Testi - Aşama 2

Şekil 8. Sobel Testi - Aşama 3



Şekil 9. Sobel Testi - Aşama 4



Tablo 28. Sobel Testi Sonuçları

Adımlar	B	Std. Hata	β	p
1.adım: Bağımsız: Yalnızlık Bağımlı: İnternet Bağımlılığı	0.771	0.074	0.457	***
2.Adım: Bağımsız: Yalnızlık Bağımlı: KİİBÇ	0.2	0.021	0.433	***
3. ve 4.Adım: Bağımsız1: Yalnızlık Bağımsız 2: KİİBÇ Bağımlı: İnternet Bağımlılığı	0.529 1.211	0.07 0.151	0.329 0.347	*** ***

Tablo 28'de B standardize edilmemiş, β ise standardize edilmiş katsayı tahmin değerini göstermektedir. Birinci aşamada yalnızlık ve internet bağımlılığı arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki tespit edilmiş, ikinci aşamada yalnızlık ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasında anlamlı ve pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Son aşamada ise yalnızlık ve internet bağımlılığı arasında yine

anlamlı ve pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir. Bu nedenle ilk ve son aşamadaki standardize edilmiş katsayı tahmin değerlerinin karşılaştırması yapılmıştır. Birinci aşamada katsayı tahmin değeri 0,771 iken son aşamada 0,529'a düşmüştür. Bu bulgu yalnızlık ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkide ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların kısmi aracılık rolü bulunabileceğini göstermektedir. Net kararı verebilmek için aracılığın anlamlılığına bakılmıştır. Aracılığın anlamlılığın testi ile ilgili bilgiler Tablo 29'da verilmiştir.

Tablo 29. Sobel Testi 1 Anlamlılık

Dolaylı Etkiler	0,341
Standardize Edilmiş Dolaylı Etkiler	0,202
Sobel Std. Hata	0,048
Z Score	7,105
Anlamlılık	0,000

Tablo 29'da görüldüğü gibi standardize edilmiş dolaylı etkilerin 0,202 olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Z Score değerinin 7,105 > 1,96 olduğu ve p:0,000 olduğu bulgusu elde edilmiştir. Bu bulgu aracılığın anlamlı olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, araştırma sonucunda yalnızlık ve internet bağımlılığı ilişkisinde ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların aracı rolü tespit edilmiştir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

5.1 CİNSİYETE GÖRE VERİLERİN TARTIŞILMASI

Araştırma sonucunda erkek katılımcıların kadın katılımcılara oranla kendisini daha yalnız hissettikleri bulgusuna ulaşılmıştır. Literatürde yapılan kimi çalışmalar bu bulguları destekler niteliktedir (Demir, 1990; Durak Batıgün, 2008; Çağır, 2010; Özkaya, 2017; Uğur, 2018). Kılıç (2014) ve Mutlu (2018) ise cinsiyet ve yalnızlığın anlamlı bir fark oluşturmadığını söylerken Özbek (2017) ise yaptığı çalışmasında kadınların daha yalnız hissettiklerini vurgulamaktadır. Analiz ve literatür incelendiğinde erkeklerin daha yalnız hissetmelerinin bir nedeni olarak toplumun erkek benliğine yönelik yüklediği bazı atıflardan kaynaklandığı düşünülebilir. Toplum, kadınların duygularını ifade etmesine onay verirken erkeklerin duygularını ifade etmesine "erkekler ağlamaz, erkek adam …demez, yapmaz" gibi mottolarla karşı çıkmakta ve onay vermemektedir. Bu durum, erkeklerin duygu paylaşımında sorun yaratmakta ve kendilerini ifade etmelerinin önünde bir set oluşturmaktadır. Bu gibi etkenlerin, erkeklerin kendilerini kadınlara oranla daha yalnız hissetmelerine neden olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca iletişim becerileri üzerine yapılan çalışmalarda kadınların iletişim becerilerinin erkeklere oranla daha iyi olduğu tespit edilmiştir (Deniz, 2003; Korkut, 2005; Şenol ve Türkçapar, 2016; Korkut Owen ve Demirbaş Çelik, 2018; Ekşi ve arkadaşları , 2019). Buradan da hareketle kadınların iletişim kurma ve devam ettirme becerileri yüksek olduğu için sosyal çevrelerde aktif oldukları, erkeklerin ise iletişim becerileri düşük olduğu için yalnızlık puanlarının yüksek olduğu düşünülebilir.

Bu araştırmada kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların "yakınlıktan kaçınma" alt boyutu ve cinsiyet arasında anlamlı ilişkiler bulunurken

"zihin okuma" ve "gerçekçi olmayan ilişki beklentisi" boyutlarının ise cinsiyet ile anlamlı bir farklılık oluşturmadığı gözlenmiştir. Buna göre "yakınlıktan kaçınma" alt boyutunda erkeklerin ortalama puanlarının kadınlara oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatürde yapılan bazı çalışmalar bu analizi destekler niteliktedir. Erginsoy (2010), Çivan (2013) ve Demiray (2018) yaptıkları çalışmalar sonucunda benzer şekilde, "yakınlıktan kaçınma" alt boyutunun erkeklerde fazla olduğunu vurgularken "zihin okuma" ve "gerçekçi olmayan ilişki beklentisi" ile ilgili anlamlı bir farklılık olmadığını vurgulamaktadır. Bunların aksine Turan (2010) ve Artukoğlu (2016) kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların cinsiyetle farklılaşmadığını da vurgulamaktadır. Avcı (2016) yaptığı çalışmasında kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların erkek puan ortalamalarının daha yüksek olduğunu vurgularken Kervancıoğlu (2016) tam aksine tüm alt boyutlarda kadınların daha yüksek ortalamaya sahip olduğunu tespit etmiştir. Bazı çalışmalarda ise alt boyutlarda durumlar değişmektedir. Özsoy (2014), "yakınlıktan kaçınma" ve "gerçekçi olmayan ilişki beklentisi" alt boyutlarında erkeklerin anlamlı derecede daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğunu vurgularken "zihin okuma" alt boyutu ile ilgili anlamlı bir farklılık olmadığını vurgulamaktadır. Yine Kılınç (2005), orta yalnızlık hisseden erkeklerde "yakınlıktan kaçınma" alt boyutunun kadınlara oranla daha yüksek puan ortalamalı olduğunu tespit etmiştir. Aynı araştırmada "zihin okuma" alt boyutunda ise kadınların puan ortalamalarının daha yüksek olduğu bulgusuna erişilirken "gerçekçi olmayan ilişki beklentisi" boyutunda anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Toplumda erkeklerin daha kalabalık aktivitelere katılması ve dolayısıyla daha fazla arkadaş grubunun olması kabul edilebilir bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Buradan hareketle erkeklerin çok sayıda arkadaş edinmesine rağmen nitelik olarak yüzeysel ilişki kurmaya daha yatkın oldukları için kadınlara oranla daha fazla "yakınlıktan kaçınma" bilişsel çarpıtmasına sahip oldukları açıklanabilir. Ayrıca yaşanılan kültürde kadınların kendilerini erkeklere oranla daha rahat açtıkları da göz önüne alınırsa erkeklerin "yakınlıktan kaçınma" bilişsel çarpıtmalarının yüksek olmasının nedenleri anlaşılabilir. Bunun dışında erkeklerin iletişim becerilerinin kadınlara oranla daha düşük olduğu da çalışmalarla ortaya konmuştur (Deniz, 2003; Korkut, 2005; Şenol ve Türkçapar, 2016; Korkut Owen ve Demirbaş Çelik, 2018; Ekşi, Atalay Yalçın, Kirazlı, Kalyoncu ve Kantarlı, 2019). Erkeklerin iletişim becerilerinin düşük olmasının

ilişkilerde erkek bireylerin samimiyet kurmakta sorun yaşamasında etkili olduğu düşünülebilir.

Araştırmaya göre internet bağımlılığı ve cinsiyet arasında da anlamlı ilişki bulunmuştur. Buna göre erkeklerin internet bağımlılık puan ortalamalarının da kadın katılımcılara oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatürde bu analizi destekleyen çalışmalar bulunmaktadır (Keser Özcan, 2004; Canan, 2010; Leung ve Lee, 2011; Şahin, Özdemir ve Ünsal, 2013; Morsünbül, 2014; Bayram ve Gündoğmuş, 2016; İşsever, 2016; Mutlu, 2018; Kıygı, 2018). Literatürde yapılan bazı çalışmalarda ise cinsiyet ve internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Kim ve arkadaşları, 2006; Balcı ve Gülnar, 2009; Köksal, 2015; Yaygır, 2018; Mutlu, 2018; Topal, 2018). Literatürde erkeklerin internet kullanımının ve bağımlılık puanlarının yüksek olmasının nedenlerini tartışırken Lin ve Tsai (2011), internetin erkekler tarafından oyun, siberseks ve pornografi amacıyla daha fazla kullandıkları ve bu kullanım türlerinin hepsinin bireyde psikopatolojiye neden olabileceğini öne sürmektedir. Korkut (2005) ise iletişim becerileri üzerine yaptığı çalışmasında kadınların erkeklere oranla yüz yüze iletişim konusunda kendisini daha yetkin olduğu bulgusuna erişmiştir. Buradan hareketle yüz yüze iletişim becerisi düşük olan erkeklerin sanal sohbet ortamları gibi kendilerini daha rahat ifade ettikleri ortamlarda daha fazla zaman geçirdikleri düşünülebilir. Ayrıca toplumsal açıdan internet cafe gibi ortamlara erkeklerin ulaşımının daha kolay ve fazla olmasından da kaynaklandığı düşünülebilir.

5.2 SOSYO-EKONOMİK DÜZEYE GÖRE VERİLERİN TARTIŞILMASI

Araştırma sonucunda düşük sosyo-ekonomiye sahip olan bireylerin diğerlerine oranla daha yalnız hissettikleri bulgusuna erişilmiştir. Elde edilen bulgu literatürdeki bazı çalışmalarla desteklenmektedir (Demir, 1990; Hawkley ve Caicoppo, 2007; Oruç, 2013; Özkaya, 2017). Bunun aksine Özbek (2017) ise yaptığı çalışmasında sosyo-ekonomik düzey ve yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki olmadığını vurgulamıştır. Araştırmaya göre düşük sosyo-ekonomik düzeyden gelen bireylerin daha yalnız hissetmesinin nedeni bireylerin sosyo-ekonomik durumlarından dolayı bazı sosyal aktivitelerden geri kalmak zorunda olmaları olarak düşünülebilir. Yani birey, maddi durumundan ötürü bazı sosyal aktivitelere katılamıyorsa bundan dolayı sosyalleşememesi ve kendisini yalnız hissetmesi beklenen bir durumdur. Başarılı bir ilişkiyi başlatma durumunda

bireyin özgüveni önemli bir yer tutar. Bilgin (2011), yaptığı çalışmasında sosyo-ekonomik durum ve özgüven arasında pozitif bir korelasyon tespit etmiştir. Buna göre düşük sosyo-ekonomik düzeyden gelen bireyin özgüven düşüklüğü sebebiyle başarılı bir ilişki başlatmakta da sorun yaşadığı ve bu durumun da bireyi yalnızlığa ittiği düşünülebilir.

Bu araştırmada bireyin sosyo-ekonomik düzeyi ve kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların "yakınlıktan kaçınma" alt boyutu için anlamlı sonuçlar bulunmuştur. Buna göre düşük sosyo-ekonomiye sahip bireylerin "yakınlıktan kaçınma" bilişsel çarpıtmasına daha fazla sahip olduğu tespit edilmiştir. Literatürde Özsoy (2014)' ün yaptığı çalışmada da benzer şekilde düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip katılımcıların daha fazla "yakınlıktan kaçınma" ve "gerçekçi olmayan ilişki beklentisi" bilişsel çarpıtmalarına sahip olduğunu vurgularken araştırmaya benzer şekilde "zihin okuma" alt boyutu için anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Demiray (2018) ise yaptığı çalışmasında sosyoekonomik düzey ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasında anlamlı bir ilişki olmadığını vurgulamaktadır. "Yakınlıktan kaçınma" bilişsel çarpıtması bireylerin ilişkilerinde fazla samimiyet kurmayıp yüzeysel ilişki kurmanın daha faydalı olduğuna inandıkları bilişsel çarpıtmadır. Bilgin (2011) yaptığı çalışmasında bireyin sosyo-ekonomik düzeyi ve özgüveni arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit etmiştir. İlişkilerde samimi olmak bireyin kendisini açmasıyla mümkün olmaktadır. Düşük sosyo-ekonomik düzeyden gelen bireyin özgüven eksikliğinden dolayı kendisini açamadığı ve bu yüzden samimiyetten uzak durduğu düşünülebilir.

Araştırmaya göre üniversite öğrencilerinde sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan katılımcıların internet bağımlılığı puanlarının anlamlı derecede yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgu, literatürde Köksal (2015) ve Canan (2010) tarafından yapılan çalışmalarla tutarlılık göstermektedir. Balcı ve Gülnar (2009), Yaygır (2018) ve Mutlu (2018) ise yaptığı çalışmasında bireylerin sosyo-ekonomik düzeyleri ve internet bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Düşük sosyo-ekonomik düzeyden gelen bireylerin internet bağımlılığı puanlarının yüksek olması, bu bireylerin kültür ve sanat gibi daha pahalı aktivitelere katılma ihtimalinin düşük olmasıyla açıklanabilir. Yani bireyler

konser, sergi ve müze gibi pahalı aktiviteler yerine daha az parayla daha eğlenceli vakit geçirebildikleri için internet kullanımını tercih ettikleri düşünülebilir.

5.3. SINIF DÜZEYİNE GÖRE VERİLERİN TARTIŞILMASI

Araştırma sonucunda sınıf düzeyi ve yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Araştırma bulguları literatürde yapılan çalışmalarla tutarlılık göstermektedir (Demir, 1990; Kozaklı, 2006; Karaoğlu ve ark, 2009; Çağır, 2010; Kılıç, 2014; Özbek, 2017; Uğur, 2018). Araştırma öncesi beklenti üniversite birinci sınıf öğrencilerinin yeni bir ortam, yeni bir şehir gibi etkenlerle kendisini daha yalnız hissetmesi şeklinde olsa da araştırma bulguları anlamlı bir fark ortaya koyamamıştır. Bunun nedeni gelişen teknolojiyle birlikte bireylerin henüz üniversiteye gitmeden bile o bölümdeki insanlarla iletişim kurmasına imkan veren sosyal medya ortamlarının olması olabilir. Bireyler kazandıkları bölümündeki bireylerle yalnızca okul ortamında değil Whatsapp gibi uygulamalar sayesinde okul dışında da etkileşim içerisinde olabilmektedir. Bu tarz etkileşim uygulamaların bireylerin arkadaş ve sınıf ortamına daha çabuk adapte olmasını sağladığı düşünülebilir. Ayrıca bireylerin üniversiteye hazırlık döneminde de üniversite ya da yurt ortamı gibi konular hakkında araştırma yapma olanaklarının fazlalığının da bu durumda etkili olabileceği düşünülebilir.

Bu araştırmada kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve sınıf düzeyi arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Literatürde Artukoğlu (2016) de yaptığı çalışma sonucunda sınıf düzeyi ve kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasında anlamlı bir fark olmadığına dikkat çekmektedir. Kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar bireylerin okudukları sınıf düzeyinden daha çok bireylerin geçmiş yaşantıları, tecrübeleri, başarısız ilişkileri gibi etkenlerden kaynaklandığı göz önüne alındığında sınıf düzeylerine göre farklılaşmamanın nedeninin anlaşılabileceği düşünülmektedir.

Araştırmaya göre sınıf düzeyi ve internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Bu bulgularla literatürde yapılan çalışmalar tutarlılık göstermektedir (Balcı ve Gülnar, 2009; İşsever, 2016). Bunun dışında Kıygı (2018) ise lisans ve lisansüstü öğrencilerle yaptığı çalışmasında lisans öğrencilerinin internet bağımlılığı puanlarının lisansüstü öğrencilerine göre anlamlı derecede yüksek olduğunu söylemektedir. Okunulan sınıf düzeyine göre internet bağımlılığının farklılaşmamasının nedeni bireylerin günümüzde internetle

tanışmalarının daha küçük yaşlarda olmasından kaynaklı olabileceği düşünülebilir. Yani bireyler üniversite sıralarına gelene kadar internetle tanışmış ve onu hayatının bir parçası yapmış olduğu için sınıf düzeylerine farklılık oluşmadığı düşünülmektedir. Bunun dışında üniversite okuyan öğrencilerin 18- 22 yaş aralığında benzer jenerasyon olmalarından kaynaklı olarak da benzer şeylerden eğlendikleri, sıkıldıkları göz önüne alınırsa farklılaşmama sebebi anlaşılabilir.

5.4. YALNIZLIK VE İNTERNET BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN TARTIŞILMASI

Araştırma sonucunda bireylerin yalnızlık düzeyleri ile internet bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Literatürde yapılan çalışmalarda da bu yönde bulgulara rastlamak mümkündür.(Lin ve Tsai, 2002; Kurtaran, 2008; Özen ve Korukçu Sarıcı, 2010; Ümmet ve Ekşi, 2016). Bu bulgulara benzer şekilde Balcı ve Gülnar (2009) yaptığı çalışmasında yalnızlığın internet bağımlılığı için körükleyici bir unsur olduğuna dikkat çekmektedir. Önay (2014) ve Morsünbül (2014) ise yaptıkları çalışmalar sonucunda bireylerin internet kullanımı arttıkça yalnızlık puanlarının da arttığını tespit etmiştir. Bireylerde var olan yalnızlık duygusu ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin bireylerin kendilerini sanal ortamda daha özgür ifade edebilmelerinden kaynaklandığı düşünülebilir. Ayrıca kendisini yalnız hisseden bireyler için internet, sorunlardan uzaklaşmak için kullanılan bir araç olarak da yorumlanabilir. Gerçek hayatta yalnız hisseden bireylerin Facebook gibi sosyal medya ortamlarında sanal arkadaşlık kurabilmeleri ve bu sayede "sevgi ve ait olma" ya da "saygı görme" gibi ihtiyaçlarını giderebilmesine olanak sağlaması da yalnız bireylerin internet bağımlılık puanlarının yüksek olmasını açıklamasında kullanılabilir bir olgudur.

5.5 YALNIZLIK VE KİŞİLERARASI İLİŞKİLERLE İLGİLİ BİLİŞSEL ÇARPITMALARIN ARASINDAKİ İLİŞKİNİN TARTIŞILMASI

Bu araştırmada yalnızlık ve bireyin sahip olduğu ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Yani bireylerin yalnızlık puanları arttıkça kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma puanları da artmaktadır. Araştırma, bu bulgusu ile Turan (2010) tarafından yapılan çalışmayla tutarlılık göstermektedir. Kılınç (2005) ise ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları alt boyutlarıyla incelediği çalışmasında "yakınlıktan

kaçınma" boyutunun yalnızlıkla pozitif, "gerçekçi olmayan ilişki beklentisi" boyutunun yalnızlıkla anlamsız, "zihin okuma" boyutunun ise ters yönlü ilişki içerisinde olduğu bulgusuna erişmiştir. Türkiye dışında yapılan çalışmalarda doğrudan ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarla alakalı araştırmalara rastlanmamıştır. Bu bilişsel çarpıtmalara benzer şekilde Halamandaris ve Power (1997) de yaptıkları çalışmalar sonucunda yalnızlık ve işlevsel olmayan tutumlar arasında anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Rokach (2004), yalnızlığın bireye yaşattığı sorunları sıralarken bunlardan bir tanesinin de bireyin zihin dünyasını etkilemesi ve bilişlerine zarar vermesi olarak göstermektedir. Buradan hareketle yalnız bireylerin bilişlerinde meydana gelen bu bozulmaların ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalara neden olabileceği söylenebilir.

5.6. İLİŞKİLERLE İLGİLİ BİLİŞSEL ÇARPITMALAR VE İNTERNET BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN TARTIŞILMASI

Araştırmaya göre ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve internet bağımlılığı arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Literatürde kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların internet bağımlılığıyla olan ilişkisini inceleyen çalışmalara rastlanmamıştır. Fakat genel manada bilişsel çarpıtmalar ve internet bağımlılığı arasında ki ilişkiyi inceleyen çalışmalar bulunmaktadır. Liu ve Peng (2009) yaptığı çalışmasında oyun bağımlısı bireylerin "gerçek hayatta değersiz ve saygı gösterilmeyen biriyken çevrimiçi oyunlarda değerli görülüp saygı duyuluyorum" şeklinde bir bilişsel çarpıtmaya sahip olduklarını tespit etmiştir. Aynı çalışmada bu tarz bilişsel çarpıtma ve bazı duyguların (yalnızlık, düşük özgüven vb.) bireyin çevrimiçi oyun bağımlısı olmasının altında yatan neden olduğu da vurgulanmıştır. Davis (2001)'de bireyin internet bağımlısı olmasını iki nedenle açıklamaktadır; uzak ve yakın nedenler. Buna göre uzak nedenler madde bağımlılığı ya da depresyona yatkınlık gibi bireyin sahip olduğu alışkanlık ve kişisel özellikleriyken yakın nedenler bireyin kendisine ya da dış dünyaya yönelik geliştirdiği çarpıtılmış bilişleridir. Buradan hareketle bilişsel çarpıtmalara sahip olan bireylerin gerçek dünyada göremediklerini düşündükleri sevgi, saygınlık, değerli hissetme gibi ihtiyaçları doyurmak için sanal ortama yöneldikleri ve bu ihtiyaçlar sanal ortamda doyurulup pekiştirildikçe internet bağımlısı olma yolunda ilerledikleri düşünülebilir.

5.7 YALNIZLIK VE İNTERNET BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİDE İLİŞKİLERLE İLGİLİ BİLİŞSEL ÇARPITMALARIN ARACI ROLÜ

Bu araştırma kapsamında yapılan sobel testinin ilk aşamasında yalnızlık ve internet bağımlılığının ilişkisi incelenmiştir. Buna göre bağımsız değişken olarak kabul edilen yalnızlıkla bağımlı değişken olarak kabul edilen internet bağımlılığı arasında anlamlı oranda pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir. Sobel testinin ikinci aşamasında ise yalnızlık ve kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişki incelenmiştir. Buna göre bağımsız değişken olarak varsayılan yalnızlıkla bağımlı değişken olarak varsayılan ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasında anlamlı oranda pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Buradan hareketle ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların aracı rolünü tespit etmek amacıyla son aşamaya geçilmiştir. Son aşamada bağımsız değişken olarak kabul edilen yalnızlık ve kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların bağımlı değişken internet bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiş ve katsayı değerinin 0,771'den 0,529'a düştüğü tespit edilmiştir. Bu bulgunun anlamlı olup olmadığını incelemek amacıyla Sobel Testi için anlamlılık düzeyi incelenmiş ve aracılığın anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

Yapılan araştırma neticesinde yalnız bireylerde var olan kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların internet bağımlılığı için kısmi aracı rolü olduğunu göstermektedir. Yani yalnız bireyleri internet bağımlılığına iten etkenlerden bir tanesinin kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar olduğu tespit edilmiştir. Literatürde bu üç ölçeğin verilerinin birbirini yordama gücünü ayrı ayrı inceleyen ya da kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların internet bağımlılığındaki aracı rolü üzerine yapılmış herhangi bir çalışmaya rastlanmadığından literatür karşılaştırması yapılamamıştır.

Sonuç olarak bu araştırmada yalnızlık ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkide kişilerarası ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmaların aracı rolü araştırılmıştır. Buna göre internet bağımlılığının yalnızlıkla ilişkili olduğu görülmüştür. Buna ek olarak ise kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların yalnızlık ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkide kısmi aracı rolü olduğu tespit edilmiştir.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. SONUÇLAR

Yapılan araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır. Elde edilen sonuçlar araştırmada belirlenen problemler doğrultusunda cevaplanmıştır.

- Yalnızlık düzeyi cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Buna göre erkeklerin yalnızlık düzeyi kadınlardan yüksektir.
- Kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların "yakınlıktan kaçınma" alt boyutu cinsiyete göre anlamlı farklılaşmaktadır. Buna göre erkeklerin yakınlıktan kaçınma bilişsel çarpıtması kadınlara oranla daha yüksektir. "Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi" ve "zihin okuma" alt boyutları cinsiyete göre farklılaşmamaktadır.
- İnternet bağımlılığı cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Buna göre erkeklerin internet bağımlılığı düzeyleri kadınlara oranla daha yüksektir.
- Yalnızlık düzeyi sınıf düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşmamaktadır.
- Kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve alt boyutları sınıf düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşmamaktadır.
- İnternet bağımlılığı sınıf düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşmamaktadır.
- Yalnızlık düzeyi sosyo-ekonomik düzeye göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Buna göre en alt sosyo-ekonomik düzeyden gelen bireyler diğer bireylere göre kendini daha yalnız hissetmektedir.

- Kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların "yakınlıktan kaçınma" alt boyutu sosyoekonomik düzeyle anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Buna göre alt sosyo-ekonomik düzeyden gelen bireylerin diğerlerine oranla "yakınlıktan kaçınma" bilişsel çarpıtmasına daha fazla sahip oldukları gözlenmektedir. "Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi" ve "zihin okuma" alt boyutlarında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.
- İnternet bağımlılığı sosyo-ekonomik düzeye göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Buna göre alt sosyo-ekonomik düzeyden gelen bireylerin internet bağımlılığı puanlarının diğerlerine oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
- Araştırmaya göre yalnızlık ve internet bağımlılığı anlamlı ve pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir.
- Bu araştırmada yalnızlık ve kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir korelasyon olduğu tespit edilmiştir.
- Araştırmaya göre kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve internet bağımlılığı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
- Araştırma sonucunda yalnızlık ve internet bağımlılığı ilişkisinde kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların kısmi aracı rolü tespit edilmiştir.

6.2. ÖNERİLER

Bu araştırma kapsamında hazırlanan öneriler, uygulayıcı ve araştırmacılara yönelik olarak iki başlık olarak verilecektir.

Sonraki süreçte araştırma yapacaklar için;

- Bu araştırmanın Gaziantep Üniversitesi'ndeki 412 öğrenci üzerinde yapılmış olması, sonuçların genellenebilmesi için bir sınırlılık yarattığı için daha sonraki araştırmalarda daha geniş bir örneklem grubunun ele alınarak yapılmasının ileride yapılacak araştırmalar için daha faydalı olacağı düşünülmektedir.
- Çalışma grubu olarak öğrenci dışındaki meslek gruplarıyla da çalışmanın genişletilmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir.

- Çalışma grubu olarak farklı eğitim kademeleriyle (ortaokul/lise/üniversite) daha geniş yaş aralığına sahip bireylerle yapılmasının daha faydalı olacağı düşünülmektedir.
- Araştırma sonuçlarına göre yalnızlık ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkide kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların kısmi aracı rolü olduğu tespit edilmiştir. Buna göre bu araştırmada yalnızlık ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkide kısmi aracı rolü olan ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ele alınmıştır. Bundan sonraki çalışmalarda bilişsel çarpıtmalara benzer şekilde yalnızlık ve internet bağımlılığı arasındaki başka aracı değişkenlerin araştırılması da önerilmektedir.

Uygulayıcıya yönelik öneriler:

- Bu araştırmada erkeklerin yalnızlık düzeylerinin ve "yakınlıktan kaçınma" bilişsel çarpıtmalarının kadınlara oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Buna göre erkek öğrencilere küçük yaştan itibaren "iletişim" konulu grup rehberliği çalışmaları yapılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.
- İnternet bağımlılığına yönelik önleyici programlarda bireylerin sosyalleşmesine önem verilmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir.
- Yalnızlıkla ilgili çalışmalar yapan uygulayıcıların bilişsel çarpıtmaları göz ardı etmemelerinin faydalı olacağı düşünülmektedir.
- İnternet bağımlılığı üzerine uygulamalar yapan uygulayıcıların bireyin bilişsel çarpıtmalarını göz ardı etmemelerinin faydalı olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

Ağır, M. (2007). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki.* Doktora tezi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Akın, A. (2010). Özduyarlılık ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi,* 39, 01-09.

Akınoğlu, O. (2002). *Eğitim ve sosyalleşme açısından internet kullanımı (İstanbul örneği).* Doktora tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Alkan, S. ve Sezgin, A. (1998). Yetişkin hastalarda yalnızlık. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi,* 2(1), 43-52.

Alpar, R. (2013). *Uygulamalı çok değişkenli istatistiksel yöntemler*. Ankara: Detay Yayıncılık.

Anderson, C.A., Horowitz L.M. & French, R. (1983). Attributional style of lonely and depressed people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(1), 127-136.

Arı Apakgün, E. (2015). *Ergenlerde internet bağımlılığı ve sosyal destek ile ilişkisi*. Yüksek lisans tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1, 55-67.

Arkar, H. (2012). Beck'in depresyon modeli ve bilişsel terapisi. *Düşünen Adam*,5, 37-40.

Arslan, C., Hamarta, E., Özyeşil, Z. ve Saygın, Y. (2011). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın kimlik statüleri açısından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi,* 31, 89-99.

Artukoğlu, F. G. (2016). *Psikoloji öğrencilerinin evliliğe ilişkin tutumlarının yordayıcısı olarak ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları.* Yüksek lisans tezi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Asher, S.R. ve Paquette J.A. (2003). Loneliness and peer relations in childhood. *Current Directions in Psychological Science,* 12(3), 75-78.

Asher, S.R. ve Parker J.G. (1993). Friendship and friendship quality in middle childhood: links with peer group acceptance and feelings of lonelinessand social dissatisfaction. *Developmental Psychology,* 29(4), 611-621.

Assumptor, M. (2010). Rational emotive behavioural therapy (rebt): a critical review. *The Journal of Language, Technology& Entrepreneurship in Africa,* 2(1), 54-65.

Avcı, G. (2016). *Kişilerarası bağımlılık eğiliminin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalara etkisi.* Yüksek lisans tezi. 19 Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Balcı, Ş. ve Gülnar, B. (2009). Üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve internet bağımlılarının profili. *Selçuk İletişim,* 6(1), 5-22.

Baron, R.M. & Kenny, D.A. (1986). The moderator-mediator veriable distinction in social psychological research: Conseptual, strategic, and statistical cosiderations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.

Bayraktar, F. (2001). *İnternet Kullanımının Ergen Gelişimindeki Rolü.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: EÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Bayraktar, F. Ve Gün, Z. (2007). Incidence and correlates of internet usage among adolescents in North Cyprus. *Cyber Psychology& Behavior,* 10(2), 191-197.

Bayram, S.B. ve Gündoğmuş, G. (2016). İlköğretim öğrencilerinin internet bağımlılığı eğilimlerinin ve yalnızlık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Akademik Bakış Dergisi,* 54, 307-318.

Beck, J.S. (2001). *Bilişsel terapi temel ilkeler ve ötesi.* Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Bernardon, S., Babb K.A., Hakim-Larson J. & Gragg, M. (2011). Loneliness, attachment and the perception and use of social support in univesity students. *Canadian Journal Of Behavioural Science,* 43(1), 40-51.

Bilge, F., Sayan, A. ve Kabakçı, Ö.F. (2009). Aile mahkemesi uzmanlarının meslek doyumları, yaşam doyumları ve ilişkilere yönelik inançlarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi,* 4(32), 20-31.

Bilgin, M. (2004). Bilişsel üçlü ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi,* 3(21), 35-41.

Bilgin, O. (2011). *Ergenlerde özgüven düzeyinin bazı değişkenler açısından incelenmesi.* Yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi, Eğitim bilimleri enstitüsü.

Boran Sarı, B. (2017). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtmaları ile öz duyarlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yüksek lisans tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Buluş, M. (1997). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık. *PAÜ Eğitim Fakültesi Dergisi,* 3, 82-90.

Canan, F. (2010). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı, dissosiyatif belirtiler ve sosyo-demografik özellikler arasındaki ilişki*. Tıpta uzmanlık tezi. Düzce Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı.

Capuano, A.M. (2007). *Empathy and cognitive distortion: examining their relationship with aggression in adolescents.* Unpublished master thesis. College of Bowling Green State University.

Chou, C., Condron, L. & Belland J.C. (2005). A review of the research on internet addiction. *Educational Psychology Review*, 17(4), 363-388.

Coget, J.F., Yamauchi, Y. & Suman, M. (2002). The internet, social networks and loneliness. *It&Society*, 1(1), 180-201.

Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma psikoterapi kuram ve uygulamaları.* Ankara: Mentis Yayınları.

Çağır, G. (2010). *Lise ve üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanım düzeyleri ile algılanan esenlik halleri ve algılanan yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki.* Yüksek lisans tezi. Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Çam, H.H. (2014). *Adölesanlarda internet bağımlılığı prevelansı ile psikopatolojik semptomplar ve obezite arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Doktora tezi. Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Çivan, İ. (2013). *Üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve başkalarını bağışlama davranışlarının incelenmesi.* Yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü..

Davis, M.H. & Franzoi, S.L. (1986). Adolescent loneliness, self-disclosure and private self-consciousness: a longitudinal investigation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(3),595-608.

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

Demir, A. (1990). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyini etkileyen bazı etmenler.* Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Demir, Y. ve Kutlu, M. (2016). The Relationship between Loneliness and Depression: Mediation Role of Internet Addiction. *Edupij*, 5(2), 97-105.

Demiray, N. (2018). *Üniversite öğrencilerinde duygusal zeka ve kişilerarası duyarlılık arasındaki ilişki: kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların aracı rolü.* Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Deniz, M.E. (2003). Üniversite öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi,* 9, 501-522.

Derdiyok, E.B. (2015). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve alkol kullanmaları arasındaki ilişki.* Yüksek lisans tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

DiNicola, M. D. (2004). *Pathological internet use among college students: the prevelance of pathological internet use and its correlates.* Unpublished doctorate's thesis. Ohio University.

Dinç, M. (2012). Aaron Temkin Beck: eleştirel düşüncenin peşinden yaratıcı bir psikoterapi kuramına. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1, 70-76.

Doğan, S. (1995). Akılcı-duygusal terapi: Kuramsal bir inceleme. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi,* 2(6), 29-36.

Duck, S., Pond, K. & Leatham, G. (1994). Loneliness and the evaluation of relational events. *Journal of Social and Personal Relationships,* 11, 253-276.

Durak Batıgün, A. ve Hasta, D. (2010). İnternet bağımlılığı: yalnızlık ve kişilerarasıilişki tarzları açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi,*11, 213-219.

Durak Batıgün, A. (2008). İntihar olasılığı ve cinsiyet: iletişim becerileri, yaşamı sürdürme nedenleri, yalnızlık ve umutsuzluk açısından bir inceleme. *Türk Psikoloji Dergisi,*23(62), 65-75.

Durualp, E ve Çiçekoğlu, P. (2012). Yetiştirme yurdunda kalan ergenlerin yalnızlık düzeylerinin internet bağımlılığı ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi,* 15(1), 29-46.

Duy, B. (2003). *Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlar üzerine etkisi.* Doktora tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Dryden, W., David, D. ve Ellis, A. (2010). Rational emotive behavior therapy. *Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies,* Dobson, K.S. (Ed.). Guilford Publications, New York, pp.226

Eftekin, P. (2015). *Ergenlik dönemindeki öğrencilerin internet bağımlılığı ve ana baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yüksek lisans tezi. Erciyes Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Ekşi, A., Atalay Yalçın F., Kirazlı, G., Kalyoncu, E. ve Kantarlı, İ.C. (2019). Üniversite öğrencilerinin akran ilişkilerinde sosyal beceri ve çatışma yönetme becerisi durumunun incelenmesi. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi,* 6(1), 70-76.

Ellison, N.B., Steinfeld, C. & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook "friends": social capital and college students' use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication,* 12, 1143-1168.

Erikson, E.H. (1968). *Identity:Youth and crisis.* New York: Norton.

Erginsoy, D. (2010). *Üniversite öğrencilerinin toplumsal ilgileri, bilişsel çarpıtmaları ve ilk anıları.* Doktora tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Ertekin, Y.H., Ertekin, H., Uludağ A. ve Tekin, M. (2016). İlköğretim sekizinci sınıf öğrencilerinde internet bağımlılığı: Çanakkale örneklemi. *Türk Aile Hekimliği Dergisi,* 20(2), 72-76.

Eryüksel, G.N. (1996). *Ana baba ve ergen ilişkilerinin problem çözme iletişim becerileri, bilişsel çarpıtmalar ve aile yapısı açsından incelenmesi.* Doktora tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Eryüksel, G.N. ve Akün, E. (2003). Depresyonu olan ergenler ile ana-babalarının aile ilişkilerinin ve bilişsel çarpıtmalarının incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi,* 18(51), 59-73.

Esen, E. (2010). *Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psikososyal değişkenlerin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Froggatt, W. (2005). *A brief introduction to rational emotive behavior therapy.*http://www.rational.org.nz/prof-docs/Intro-REBT.pdfadresinden 11.09.2018 tarihinde alınmıştır.

Fromm-Reichmann, F. (1980). Loneliness. In J. Hartog, J. R Audy & Y.A. Cohen (Eds.), *The anotomy of loneliness,* 338-361. New York: International Universities Press.

Gieveld, J.J. (1998). A review of loneliness: concept and definitons, determinants and consequences. *Reviews in Clinical Gerontology,* 8, 73-80.

Goldberg, I. (1996). *Goldberg's message*. http://www-usr.rider.edu/~suler/psycyber/supportgp.html adresinden 29.06.2018 adresinden tarihinde alınmıştır.

Gökçakan, Z. ve Gökçakan, N. (2005). Depresyonda bilişsel terapi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,* 1(1), 91-101.

Gönen, G. (2014). *Algılanan ana baba tutumunun üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtmaları ve kişilik yapıları ile ilişkisi.* Yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Gönül, A.S. (2002). Patolojik internet kullanımı (internet bağımlılığı/kötüye kullanımı). *Yeni Symposium,* 40(3), 105-110.

Griffitths, M. (1999). Internet addiction: fact or fiction? *The Psychologist,* 12(5), 246-250.

Grohol, J.M. (1999). *Internet addiction guide*. *http://psychcentral.com/netaddiction*adresinden 11.09.2018 tarihinde alınmıştır.

Gürbüz, S., ve Şahin, F. (2016). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Güven, N. (2005). *İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve evlilikte problem çözme becerilerinin evlilik doyumu ile ilişkisi.* Yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Hackney, H. & Cormier, S. (2008). *Psikolojik danışma ilke ve teknikleri: Psikolojik yardımn süreci el kitabı.* Ankara: Mentis Yayıncılık.

Halamandaris, K. F. & Power, K. G. (1997). Individual differences, dysfunctional attitudes, and social support: A study of the psychosocial adjustment to university life of home students. *Personality and Individual Differences,* 22 (1), 93-104.

Hamamcı, Z. (2002). *Bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş psikodrama uygulamasının kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve temel inançlar üzerine etkisi.* Doktora tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Hamamcı, Z. ve Büyüköztürk, Ş. (2003). İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeği: Ölçeğin geliştirilmesi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(25), 107-111.

Hawkley, L.C. & Cacioppo J.T. (2010). Loneliness matters: a theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Ann Behav Med*, 40(2), 1-13.

Horney, K. (1999). *Ruhsal çatışmalarımız: Yapıcı bir nevroz teorisi.* Ankara: Öteki Yayınevi.

Işık, U. (2007). *Medya bağımlılığı teorisi doğrultusunda internet kullanımının etkileri ve internet bağımlılığı.* Doktora tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

İlhan, T. (2012). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık: Cinsiyet rolleri ve bağlanma stillerinin yalnızlığı yordama güçleri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(4), 2377-2396.

İmamoğlu, S. (2008). *Genç yetişkinlikte kişilerarası ilişkilerin cinsiyet, cinsiyet rolleri ve yalnızlık algısı açısından incelenmesi.* Doktora tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

İnan, A. (2010). *İlköğretim II. Kademe ve ortaöğretim öğrencilerinde internet bağımlılığı.* Yüksek lisans tezi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

İnanç, N., Savaş, H.A., Tutkun, H., Herken, H. ve Savaş, E. (2004). Gaziantep Ünivesitesi Mediko-Sosyal Merkezi'nde psikiyatrik açıdan incelenen öğrencilerin klinik ve sosyo-demografik özellikleri. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 5, 222-230.

İşsever, N.K. (2016). *İnternet bağımlılığının üniversite öğrencilerinde yaygınlığının incelenmesi.* Yüksek lisans tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Johnson, R. A.,& Wichern, D. W. (2002). *Applied multivariate statistical analysis* (Vol. 5, No. 8). Upper Saddle River, NJ: Prentice hall. https://www.academia.edu/10097648/_Richard_A._Johnson_Dean_W._Wichern_Applied_Mult?auto=downloadadresinden 13.03.2018 tarihinde alınmıştır.

Jones, W.H. & Hebb, L. (2003). The experience of loneliness: objective and subjective factors. *The International Scope Review*, 5(9).

Kahyaoğlu, M. Ve Çelik H.C. (2012). Ortaöğretim ve yükseköğretim öğrencilerinin internet kullanımlarına yönelik tutumlarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *e-Journal of New World Science Academy*, 7(3), 869-876.

Kalaycı, Ş. (2010). *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri*. Ankara: Asil Yayın Dağıtım.

Karaduman, M. (2013). *İş yaşamında yalnızlık algısının örgütsel vatandaşlık davranışı ile ilişkisi ve öğretmenler üzerinde bir uygulama.* Yüksek lisans tezi. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Karagöz, Y. (2016). *SPSS 23 ve AMOS 23 Uygulamalı İstatistiksel Analizler.* Nobel Akademik Yayıncılık.

Karaoğlu, N., Avşaroğlu, S. Ve Deniz, M.E. (2009). Yalnız mısın? Selçuk Üniversitesi öğrencilerinde yalnızlık düzeyi ile ilgili bir çalışma. *Marmara Medical Journal,* 22(1), 19-26.

Karasar, N. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Kaya, B. (1999). Yaşlılık ve depresyon-I tanı ve değerlendirme. *Geriatri,* 2(2), 76-82.

Kayri, M. ve Günüç, S. (2010). Türkiye'de ortaöğretim öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyini etkileyen bazı faktörlerin karar ağaçları yöntemleri ile incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 10(4), 2465-2500.

Kelleci, M. (2008). İnternet, cep telefonu, bilgisayar oyunlarının çocuk ve gençlerin ruh sağlığına etkileri. *TAF Preventive Medicine Bulletin,* 7(3), 253-256.

Kervancıoğlu, H. (2016). *İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların evlilik doyumunu yordama gücü.* Yüksek lisans tezi. Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Keser Özcan, N. (2004). *Üniversite öğrencilerinde internet kullanımının psikososyal durum ile ilişkisi.* Doktora tezi. İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Kılıç, Ş.D. (2014). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesi.* Yüksek lisans tezi. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Kılınç, H. (2005). *Ergenlerin yalnızlık düzeyleri ve kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Kılınç, H. ve Sevim, S.A. (2005). Ergenlerde yalnızlık ve bilişsel çarpıtmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi,* 38(2), 67-89.

Killeen, C. (1998). Loneliness: an epidemic in modern society. *Journal of Advanced Nursing,* 28(4), 762-770.

Kim, K., Ryu, E. Chon, M.Y., Yeun, E.J., Choi, S.Y., Seo, J.S. & Nam, B.W. (2006). Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: A questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies,* 43, 185-192.

Kıygı, E. (2018). *Üsküdar Üniversitesi öğrencilerinde internet bağımlılığı ve öfke arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yüksek lisans tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Koçak, R. (2003). Duygusal ifade eğitim programının üniversite öğrencilerinin aleksitimi ve yalnızlık düzeylerine etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi,* 3(23), 29-45.

Korkut, F. (2005). Yetişkinlere yönelik iletişim becerileri eğitimi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,* 28, 143-149.

Korkut Owen, F. ve Demirbaş Çelik, N. (2018). Yetişkinlerin cinsiyetlerine, yaşlarına ve kişilik özelliklerine göre iletişim becerilerinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 15(4), 2305-2321. doi:10.14687/jhs.v15i4.5394

Kozaklı, H. (2006). *Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkilerin karşılaştırılması.* Yüksek lisans tezi. Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Köksal, Y. (2015). İnternet bağımlılığı ile internetten alışveriş ilişkisi üzerine bir inceleme; üniversite öğrencileri uygulaması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi,* 7(12), 117-130.

Körler, Y. (2011). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin çeşitli değişkenler açısından yalnızlık düzeyleri ve yalnızlık ile sosyal duygusal öğrenme becerileri arasındaki ilişkiler.* Yüksek lisans tezi. Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Köroğlu, G., Öztürk, Ö., Tellioğlu, N., Genç, Y., Mırsal, H. ve Beyazyürek, M. (2006). Problemli internet kullanımıyla başvuran iki uçlu bir hasta nedeniyle psikiyatrik ek tanı tartışması: Olgu sunumu. *Bağımlılık Dergisi*, 7(3), 150-154.

Köse, S., Savran Gencer, A. ve Gezer, K. (2007). Meslek yüksekokulu öğrencilerinin bilgisayar ve internet kullanımına yönelik tutumları. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,* 1(21), 44-54.

Kubey, R.W., Lavin, M.J. & Barrows, J.R. (2001). Internet use and collegiate academic performance decrements: early findings. *Journal of Communication,* 366-382.

Kutlu, M., Savcı, M., Demir, Y. ve Aysan, F. (2016). Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formunun Türkçe uyarlaması: Üniversite öğrencileri ve ergenlerde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 69-76.

Kuyucu, Y. (2007). *Boşanmış ailede yetişen ergenlerin bilişsel çarpıtmalarıyla benlik değeri arsındaki ilişki*. Doktora tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim bilimleri Enstitüsü.

Leung, L. & Lee, P.S.N. (2011). The influences of information literacy, internet addiction and parenting styles on internet risks. *New Media & Society*, 11, 1-21.

Lengel, L., Tomic, A. & Thurlow, C. (2004). Computer mediated communication: Social interaction and thr internet, sage publications, incorporated. London. httpsbooks.google.com.trbooksid=kzeS1LHFzBAC&printsec=frontcover&dq=Computer+Mediated+Communication++Social+Interaction+and+the+Internet,+Sage+Publications,+Incorporated&hl=tr&sa=X&ved=0ahUKEwjpgdGO9LjbAhXlJcAKHR7JBzAQ6AEIJzAA#v=onepage&q&f=false

Lin, S.S.J. & Tsai, C.C. (2002). Sensation seeking and internet dependence of Taiwan high school adolescents. *Computers in Human Behavior*, 18, 411-426.

Liu, M. & Peng, W. (2009). Cognitive and psychological predictors of the negative outcomes associated with playing MMOGs (massively multiplayer online games). *Computers in Human Behavior*, 25, 1306-1311.

Lodder, G.M.A., Scholte, R.H.J., Goosesns, L. & Verhagen, M. (2015). Loneliness in early adolescence: Friendship quantity, friendship quality, and dyadic processes. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 1-12. doi: 10.1080/15374416.2015.1070352

Mahoney, J. M. (1999). Alienation and irrational beliefs in a nonclinical university population. *Psychological Reports*, 84, 137-140.

Marton, P., Churcard, M. & Kutcher, S. (1993). Cognitive Distortion in Depressed Adolescents. *Journal of Psychiatry & Neuroscience*, 18(3), 103-107.

Meydan, C. H. ve Şeşen, H. (2011). *Yapısal eşitlik modellemesi AMOS uygulamaları*. Detay Yayıncılık.

Mogoaşe, C., Ştefan, S. & David, D. (2013). How do we measure rational and irrational beliefs? The development of rational and irrational beliefs scale (raibs) -a new theory- dirven measure. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 13(2), 529-546.

Morsünbül, Ü. (2014). İnternet bağımlılığının bağlanma stilleri, kişilik özellikleri, yalnızlık ve yaşam doyumu ile ilişkisi. *International Journal of Human Sciences*, 11(1), 357-372. doi: 10.14687/ijhs.v11i1.2727

Murali, V. & George, S. (2007). Lost online: an overview of internet addiciton. *Advances in Psychiatric Treatment*, 13, 24-30. doi: 10.1192/apt.bp.106.002907

Mutlu, M. (2018). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığını yordayan psikososyal değişkenler*. Yüksek lisans tezi. Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Namlu, A. G. (2004). Bilişötesi öğrenme stratejileri ölçme aracının geliştirilmesi: geçerlilik ve güvenirlik çalışması.*Sosyal Bilimler Dergisi*, 2, 123-136.

Odabaşıoğlu, G., Öztürk, Ö., Genç, Y. ve Pektaş, Ö. (2007). On olguluk bir seri ile internet bağımlılığı klinik görünümleri. *Bağımlılık Dergisi*, 8, 46-51.

Olson, D.H. (2000). Circumplex model of marital and family systems. *Journal of Family Therapy*, 22(2), 144-167.

Olpak, Y.Z. ve Kılıç Çakmak, E. (2009). E-öğrenme ortamları için sosyal bulunuşluk ölçeğinin uyarlama çalışması. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,* 4(1), 142-160.

Oruç, T. (2013). *Üniversite öğrencilerinde psikosyal değişkenlere göre yalnızlık ile otomatik düşünceler ilişkisinin incelenmesi.* Yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Öğretir, A.D. (2004). *Pozitif düşünmeye dayalı grup eğitimi programının annelerin benlik algısı, eşlerine ve çocuklarına yönelik tutumları ile kendini denetleme becerisi ve otomatik düşünceler üzerine etkisi*. Doktora tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Öncü, H. (1994). *Eğitimde ölçme ve değerlendirme.* Ankara: Master Yayınları.

Özbek, B. (2017). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının yalnızlık düzeyleri açısından değerlendirilmesi.* Yüksek lisans tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal bilimler Enstitüsü.

Özdamar, K. (2016). *Eğitim, sağlık ve davranış bilimlerinde ölçek ve test geliştirme yapısal eşitlik modellemesi*. Eskişehir: Nisan Yayınları.

Özen, Ü. ve Korukçu Sarıcı, M.B. (2010). Yalnızlık olgusu ve sanal sohbetin yalnızlığın paylaşımına etkisi: üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi,* 24(1), 149-159.

Özkaya, G. (2017). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile umutsuzluk ve yaşam doyumu arasındaki ilişki.* Yüksek lisans tezi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Özsoy, K. (2014). *Parçalanmış aileye sahip üniversite öğrencilerinin anne baba tutumlarını algılama biçimleri ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları.* Yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Rahman, A., Dey, B.K., & Nahar, L. (2012). Loneliness and depression in university students. *The Chittagong University J. of Biological Science,* 7(1-2), 175-189.

Rait, S., Monsen J.J. & Squires, G. (2010). Cognitive behaviour therapies and their implications for applied educational practice. *Educational Psychology in Practice,* 26(2), 105-122. doi: 10.1080/02667361003768443.

Ravizza, S. M., Hambrick, D. Z., & Fenn, K. M. (2014). Non-academic internet use in the classroom is negatively related to classroom learning regardless of intel-lectual ability. *Computers & Education*, 78, 109-114.

Rogers, C.R. (1994). *Etkileşim grupları.* Ankara: Doruk Yayınevi.

Rokach, A. (2004). Loneliness then and now: Reflections on social and emotional alienation in everyday life. *Current Psychology*, 23(1), 24-40.

Rotenberg, K.J. (1994). Loneliness and interpersonal trust. *Journal of Social Clinical Psychology*, 13(2), 152-173.

Sally, L.P.M. (2006). *Prediction of internet addiction for undergraduates in Hong Kong.* Hong Kong Baptist University.

Sarıçam, H. (2011). *Üniversite öğrencilerinin reddedilme duyarlılıkları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yüksek lisans tezi. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Sarıhan, C.Ö. (2007). *Engelli çocuğa sahip olan ve olmayan annelerin aile işlevlerini algılamaları ile yalnızlık düzeylerinin incelenmesi.* Yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.

Schinka, K.C., VanDulmen, M.H., Bossarte R., & Swahn, M. (2012). Association between loneliness and suicidality during middle childhood and adolescence: longitudinal effects and the role of demographic characteristics. *The Journal Psychology,*146(1-2), 105-118.

Shapira, N.A., Goldsmith, T.D., Keck Jr., P.E., Khosla, U.M. & McElroy, S.L. (2000). Psychiatric features of individuals with problmatic internet use. J*ournal of Affective Disorders*, 57, 267-272.

Sharf, R.S. (2012). *Theories of psychotherapy and counselling, concepts and cases.* Fifth Edition. America: Brooks/Cole.

Soule, L.C., Shell, L.W. & Kleen, B.A. (2003). Exploring Internet Addiction: Demographic Characteristics and Stereotypes of Heavy Internet Users. *Journal of Computer Information Systems,* 44(1), 64-73.

Spencer, S. (2005). Rational emotive behavior therapy: It's effectiveness with children. Guidance and counseling. Master of science degree. The Graduate School University of Wisconsin.

Spörrle, M., Strobel, M. & Tumasjan, A. (2010). On the incremental validity of irrational beliefs to predict subjective well-being while controlling for personality factors. *Psicothema,* 22(4), 543-548.

Stackert, R.A.& Bursik, K. (2003). Why am I unsatisfied? Adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs, and young adult romantic relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences,* 34, 1419-1429.

Suler, J.R. (1996). *Why is this thing eating my life? Computer and cyberspace addiction at the "palace".* http://www-usr.rider.edu/~suler/psycyber/eatlife.htmladresinden 11.09.2018 tarihinde alınmıştır.

Suler, J.R. (1999). To get what you need? Healthy and pathological internet use. *Cyberpsychology & Behavior*, 2(5), 385-393.

Sullivan, H. S. (1953), *Interpersonal Theory of Personality* New York: Norton Company Inc.

Sungur, M.Z. (2003). Bilişsel davranışçı terapilerin temel ilke ve özellikleri ve entegre yaklaşımın yararları. *3P Dergisi,* 11(Ek.2), 31-38.

Şahin, M. (2007). *Madde bağımlılığı konusunda Türkiye'de yapılmış olan lisans üstü tezler üzerine bir değerlendirme*. Yüksek lisans dönem projesi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Şahin, S., Özdemir, K. & Ünsal, A. (2013). Evaluation of the relationship between internet addiction and depression in university students. *Medicinski glasnik*, 18(49). 14-270.

Şenol, E. ve Türkçapar, Ü. (2016). Öğretmen adaylarının sosyal beceri düzeylerinin incelenmesi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 40, 445-456. doi:10.21764/efd.477.

Şişman, M. ve Turan, S. (2004). Bazı örgütsel değişkenler açısından çalışanların iş doyumu ve sosyal-duygusal yalnızlık düzeyleri (MEB Şube Müdür Adayları üzerinde bir araştırma). *Osmangazi Üniverstesi Sosyal Bilimler Dergisi,* 5(1), 117-128.

Tanrıseven, Ö. (2014). *Yatılı bölge ortaokullarında görev yapan öğretmenlerin yalnızlık düzeyleri ile örgütsel bağlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Erzurum ili örneği).* Yüksek lisans tezi. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Topal, E. (2018). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve ilişkili faktörlerin incelenmesi.* Yüksek lisans tezi. Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Turan, A.F. (2010). *Üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarını yordamada yalnızlık, benlik saygısı, yaş, cinsiyet ve romantik ilişki yaşama durumunun rolü.* Yüksek lisans tezi. Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Turnalar Kurtaran, G. (2008). *İnternet bağımlılığını yordayan değişkenlerin incelenmesi.* Yüksek lisans tezi. Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

TÜİK (2018). Hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması. Haber Bülteni, 24862.

Türkçapar, M.H. (2007). *Bilişsel terapi: Temel ilkeler ve uygulamalar.* Ankara: HYB Basım Yayın.

Türkçapar, M.H. ve Sargın, A.E. (2012). Bilişsel davranışçı psikoterapiler: tarihçe ve gelişim. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi,* 1(1), 7-14.

Türküm, A.S. (2003). Akılcı olmayan inanç ölçeğinin geliştirilmesi ve kısaltma çabaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi,* 2(19), 41-47.

Uğur, A. (2018). *Üniversite öğrencilerindeki sosyal kaygı düzeyinin, alkol yalnızlık düzeyi ve sosyal medya kullanım sıklığı ile ilişkisinin incelenmesi.* Yüksek lisans tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Uğur, E. (2013). *Lise öğrencilerinin kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve saldırganlık tepkileri arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yüksek lisans tezi. Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Uskun, E., Öztürk, M., Aydın, Ü. ve Üçtaşlı, S. (2005). Süleyman Demirel Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi öğrencilerinin sosyal ve psikolojik özellikleri. *A.Ü. Diş Hekimliği Fakültesi Dergisi,* 32(1), 35-44.

Ümmet, D. ve Ekşi, F. (2016). Türkiye'de genç yetişkinlerde internet bağımlılığı: yalnızlık ve sanal ortam yalnızlık bağlamında bir inceleme. *Addicta: The Turkish Journal on Addicitons,* 3(1), 29-53. doi: 0.15805/addicta.2016.3.0008

Vural, Z.B.A. ve Bat, M. (2010). Yeni bir iletişim ortamı olarak sosyal medya: Ege Üniversitesi İletişim Fakültesine yönelik bir araştırma. *Journal of Yasar University,* 20(5), 3348- 3382.

Weeks, D.G., Michela, J.C., Peplau, L.A. & Bragg, M. A. (1980). Relation between loneliness and depression: a structural equation analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(6), 1238-1244.

Wisemann, H., Mayseless, O. & Sharanby, R. (2006). Why are they lonely? Perceived quality of early relationships with parents, attachment, personality predispsitions and loneliness in first year university students. *Personality and Individual Differences,* 40, 237-248. doi:10.1016/j.paid.2005.05.015

Wittenberg, M. T. & Reiss, H. T. (1986). Loneliness, social skills, and social perception. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 12 (1), 121-130.

Wu, A. M. S., Chen, J. H., Tong, K-K., Yu, S. & Lau, J. T. F. (2018). Prevalence and associated factors of Internet gaming disorder among community dwelling adults in Macao, China. *Journal of Behavioral Addictions,* DOI: 10.1556/2006.7.2018.12

Yalaz Seçim, Ö., Alpar, Ö. ve Algür, S. (2014). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık: Akdeniz Üniversitesinde yapılan ampirik bir araştırma. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi,* 13(48), 200-215.

Yalom, I. (2001). *Varoluşçu psikoterapi.* İstanbul: Kabalcı Yayınları.

Yaşar, M.R. (2007). Yalnızlık. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi,* 17(1), 237-260.

Yaygır, C. (2018). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı depresyon ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yüksek lisans tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yıldırım, S. (2006). *Validity, reliability, and partial norm study of the Turkish Teacher's acceptance-rejection/control quastionnaire child short form.* Yüksek lisans tezi. Boğaziçi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yılmaz, E. ve Altınok, V. (2009). Okul yöneticilerinin yalnızlık ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi,* 15(59), 451-469.

Young, K. S. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology and Behavior*, 1(3), 237-244.

Young, K. S. (1997). What makes the Internet addictive: Potential explanations for pathological Internet use. In *105th annual conference of the American Psychological Association,* 15, 12-30.

Yurtal, F. (1999). *Üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi.* Doktora tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Yurtal, F. (2001). Akılcı olmayan inançların bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi,* 2(15), 41-48.

EKLER

Ek-1: Kişisel Bilgi Formu

Ek-2: UCLA Yalnızlık Ölçeği

Ek-3: Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği

Ek-4: Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği

Ek1: Kişisel Bilgi Formu

Sevgili Arkadaşlar;
Bu çalışma, Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Entitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında yapılan lisansüstü tez çalışması kapsamında veri sağlamak amacıyla hazırlanmıştır. Aşağıda sunulan formda kendiniz ve aile hayatınızla ilgili bir takım sorular bulunmaktadır. Anket 4 bölümden oluşmakta olup her birinin başında gerekli açıklamalar sunulmuştur. Sorulara vereceğiniz içten yanıtlar yapılan bilimsel çalışmanın sağlıklı sonuçlar vermesine yardımcı olacaktır. Cevaplarınız saklı tutulacak ve yalnızca bu bilimsel çalışma için kullanılacaktır. Maddeleri dikkatle okuyunuz ve tüm soruları cevaplamaya özen gösteriniz. Kendinize uygun bulduğunuz durumların başına (X) işareti koyarak işaretleme yapınız ve isim yazmayınız.

İçten ve samimi cevaplarınız için teşekkür ederim.

Safa DEMİR

Gaziantep Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

1. Bölüm:
……

2. Cinsiyetiniz : **( )** Kız **( )** Erkek

3. Yaşınız: …….

4. Sınıfınız:…….

5. Ailenizin ortalama aylık geliri ne kadardır?
( ) 0 – 750 TL arası**( )** 751 TL- 1250 TL arası **( )** 1251 TL 1850 TL arası
( ) 1851 TL – 2650 TL arası **( )** 2651 TL – 3000 TL arası **( )** 3001 TL ve üzeri

6. Anne ve Babanız :

( ) Birlikte **( )** Ayrı Yaşıyor **( )** Boşanmış

7. Annenizin eğitim durumu
( ) Okur- Yazar değil
( ) İlkokul
( ) Ortaokul
( ) Lise mezunu
( ) Üniversite ve üzeri eğitim kurumu mezunu

8. Babanızın eğitim durumu
( ) Okur- Yazar değil
( ) İlkokul
( ) Ortaokul
( ) Lise mezunu
( ) Üniversite ve üzeri eğitim kurumu mezunu

9. Bir günde kaç saat internette vakit geçiriyorsunuz?

……..saat.

10. Sosyal medya hesaplarından hangisine ya da hangilerine sahipsiniz? Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.
( ) Facebook ( )Twitter ( ) İnstagram
( ) Pinterest
( ) Snapchat ( ) Periscope ( ) Youtube
( ) Swarm
( ) Diğer……. ( ) Hiçbirine sahip değilim

11. İnterneti genel itibariyle hangi amaçlar için kullanırsınız. Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.
( ) İletişim (Sohbet)
( ) Eğlence **(**Oyun oynamak, müzik dinlemek, film izlemek vb.)
( ) Bilgi kaynağı olarak kullanmak (haber ya da ödev amaçlı)
( ) Boş Zamanlarımı Değerlendirmek
( ) Sosyal Paylaşım Sitelerini kullanmak (facebook, twitter vb.)
( ) Gerçek yaşamın sorunlarından kaçış
( ) Diğer Belirtiniz ……..

Ek-2: UCLA Yalnızlık Ölçeği Formu

SORULAR		ÖLÇEK			
Aşağıda çeşitli duygu ve düşünce ifadeleri bulunmaktadır. Lütfen cümleleri okuduktan sonrasizin için uygun olan ifadenin içine (X) işareti koyunuz. Lütfen tek seçenek işaretleyiniz.		Ben bu durumu **HİÇ**	Ben bu durumu **NADİREN**	Ben bu durumu **BAZEN**	Ben bu durumu **SIK SIK**
1	Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum.	( )	( )	( )	( )
2	Arkadaşım yok.	( )	( )	( )	( )
3	Başvurabileceğim hiç kimsem yok.	( )	( )	( )	( )
4	Kendimi tek başınaymışım gibi hissetmiyorum.	( )	( )	( )	( )
5	Kendimi bir arkadaş grubunun bir parçası olarak hissediyorum.	( )	( )	( )	( )
6	Çevremdeki insanlarla bir çok ortak yönüm var.	( )	( )	( )	( )
7	Artık hiç kimseyle samimi değilim.	( )	( )	( )	( )
8	İlgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşılmıyor.	( )	( )	( )	( )
9	Dışa dönük bir insanım.	( )	( )	( )	( )
10	Kendimi yakın hissetiğim insanlar var.	( )	( )	( )	( )
11	Kendimi grubun dışına itilmiş hissediyorum.	( )	( )	( )	( )
12	Sosyal ilişkilerim yüzeyseldir.	( )	( )	( )	( )
13	Hiç kimse gerçekten beni iyi tanımıyor.	( )	( )	( )	( )
14	Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.	( )	( )	( )	( )
15	İstediğim zaman arkadaş bulabilirim.	( )	( )	( )	( )
16	Beni gerçekten anlayan insanlar var.	( )	( )	( )	( )
17	Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum.	( )	( )	( )	( )
18	Çevremde insanlar var ama benimle değiller.	( )	( )	( )	( )
19	Konuşabileceğim insanlar var.	( )	( )	( )	( )
20	Derdimi anlatabileceğim insanlar var.	( )	( )	( )	( )

Ek-3: Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği

SORULAR		ÖLÇEK				
Bu ölçek insanların kişilerarası ilişkilerle ilgili olarak benimsedikleri bazı düşünceleri içermektedir. Lütfen her cümleyi dikkatle okuyup, bu düşüncelere ne derece katıldığınızı aşağıdaki şıkları dikkate alarak belirtiniz. Her düşünce katılma derecenizi hemen yanındaki cevap formu üzerine (X) koyarak belirtiniz. Okuduğunuz her bir ifade için tek bir işaretleme yapmaya özen gösteriniz..		**Hiç katılmıyorum**	**Çok az katılıyorum**	**Kısmen katılıyorum**	**Oldukça katılıyorum**	**Tamamen katılıyorum**
1	İnsanlarla fazla samimi olmak genellikle sorun yaratır.	( )	( )	( )	( )	( )
2	İnsanlar beni hiç anlamıyor.	( )	( )	( )	( )	( )
3	Çevremdeki insanlara gerçek duygu ve düşüncelerimi ifade edersem onlar tarafından reddedileceğime inanıyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
4	Bu hayatta gerçek dost yoktur.	( )	( )	( )	( )	( )
5	İlişki kurduğum herkesin tüm duygu ve düşüncelerini benimle paylamasını isterim.	( )	( )	( )	( )	( )
6	Bir insanın gözünden nasıl bir insan olduğunu anlarım.	( )	( )	( )	( )	( )
7	Karşımdaki kişiler ifade etmeseler de onların ne düşündüğünü anlarım.	( )	( )	( )	( )	( )
8	Karşımdaki kişi ben ifade etmesem de benim ne düşündüğümü anlayabilmelidir.	( )	( )	( )	( )	( )
9	Kendimi iyi hissedebilmem için başkalarının benim hakkımdaki duygu ve düşünceleri olumlu olmalıdır.	( )	( )	( )	( )	( )
10	İnsanlar verdiği sözleri yerine getirmezler.	( )	( )	( )	( )	( )
11	Her zaman bir sosyal bir grupta yer almalıyım.	( )	( )	( )	( )	( )
12	Sosyal ortamlarda insanların beni olduğum gibi kabul etmeyeceğini düşünüyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
13	Çevremizdeki insanlara karşı sürekli tetikte olmakta yarar var.	( )	( )	( )	( )	( )
14	Çevremdeki insanları üzmemek için hep kendimden ödün vermeliyim.	( )	( )	( )	( )	( )
15	İlişkilerimde insanları hoşnut kılmak için onların istediği gibi davranmalıyım.	( )	( )	( )	( )	( )
16	Her zaman çevremde birilerinin olmasını isterim.	( )	( )	( )	( )	( )
17	İnsanlar bana daima anlayışlı davranmasını isterim.	( )	( )	( )	( )	( )
18	İlişkilerde insanlar birbirlerinin tüm beklentilerini karşılamalıdır.	( )	( )	( )	( )	( )
19	İnsanlarla ilişkilerle yüzeysel tutmakta her zaman yarar vardır.	( )	( )	( )	( )	( )

Ek-4: Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği

SORULAR		ÖLÇEK					
Aşağıdaki ifadelerden kendinize uygun bulduğunuzu işaretleyiniz.		**Hiç bir Zaman**	**Nadiren**	**Arada sırada**	**Çoğunlukla**	**Çok sık**	**Devamlı**
1	Önceden kararlaştırdığınızdan daha uzun süre internette kalıyor musunuz?	( )	( )	( )	( )	( )	( )
2	İnternette çok zaman geçirmekten dolayı ev işlerini ihmal ediyor musunuz?	( )	( )	( )	( )	( )	( )
3	Arkadaşlarınızla zaman geçirmek yerine internette zaman geçirmenin daha keyifli geldiği oluyor mu?	( )	( )	( )	( )	( )	( )
4	İnternet aracılıyla yeni arkadaşlıklar kuruyor musunuz?	( )	( )	( )	( )	( )	( )
5	Hayatınızdaki diğer kişiler, internete ayırdığınız zamanın fazlalığından şikâyet ediyor mu?	( )	( )	( )	( )	( )	( )
6	İnternete fazla zaman ayırmanızdan dolayı notlarınız ya da okul ödevleriniz aksıyor mu?	( )	( )	( )	( )	( )	( )
7	Gerekli olan bazı şeyleri yapmadan önce ilk iş olarak e-mail'lere bakıyor musunuz?	( )	( )	( )	( )	( )	( )
8	İnternet dolayısıyla başarınız ve üretkenliğiniz olumsuz etkileniyor mu?	( )	( )	( )	( )	( )	( )
9	Size internette ne yaptığınız sorulduğunda kendinizi savunduğunuz ya da sessiz kaldığınız oluyor mu?	( )	( )	( )	( )	( )	( )
10	Yaşamınızla ilgili kaygılardan, sorunlardan internet vasıtasıyla kaçtığınız oluyor mu?	( )	( )	( )	( )	( )	( )
11	Kendinizi tekrar internete girmeyi hayal ederken buluyor musunuz?	( )	( )	( )	( )	( )	( )
12	İnternetsiz bir hayatın sıkıcı, boş, kederli olacağı şeklinde duygulara kapılıyor musunuz?	( )	( )	( )	( )	( )	( )
13	İnternetteyken birisi sizi rahatsız etse ona kızdığınız, bağırdığınız ya da saldırdığınız oluyor mu?	( )	( )	( )	( )	( )	( )
14	İnternet nedeniyle gece geç saatlere kadar oturup uykusuz kalıyor musunuz?	( )	( )	( )	( )	( )	( )
15	Günlük islerinizi yaparken interneti düşünüyor, internette olduğunuz zamanlarla ilgili hayaller kuruyor musunuz?	( )	( )	( )	( )	( )	( )
16	İnternetteyken "sadece bir kaç dakika daha" diyerek bağlantınızı uzatıyor musunuz?	( )	( )	( )	( )	( )	( )
17	İnternete ayırdığınız zamanı azaltmak istediniz ve başarısız oldunuz mu?	( )	( )	( )	( )	( )	( )
18	İnternette geçirdiğiniz zamanı başkalarından gizlemeye çalıştığınız oluyor mu?	( )	( )	( )	( )	( )	( )
19	Başkalarıyla dışarı çıkmak yerine internette daha fazla vakit geçirmeyi tercih ediyor musunuz?	( )	( )	( )	( )	( )	( )
20	İnternette olmadığınız zaman keyifsiz, hırçın, sinirli oluyor musunuz? İnternete girince bunlar geçiyor mu?	( )	( )	( )	( )	( )	( )

ÖZGEÇMİŞ

Araştırmacı 1993 yılında Kayseri'de doğdu. İlk ve ortaöğrenimini Kayseri'de tamamladıktan sonra 2015 yılında Kırıkkale Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünden mezun oldu. 2016 yılında Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalında yüksek lisansa kabul edildi. Araştırmacı Eylül 2015'den bu yana Milli Eğitim Bakanlığı bünyesinde Okul Psikolojik Danışmanı/Rehber Öğretmeni olarak görev yapmaktadır.

VITAE

The researcher, Safa Demir, was born in Kayseri, Turkey, in 1993. Upon graduating from high school in Kayseri, he started his studies at the Psychological Counselling and Guidance Department of Kırıkkale University, in Kırıkkale, Turkey, from which he graduated in 2015. Following his undergraduate degree, he was accepted to the Master's Programme at Gaziantep University Psychological Counselling and Guidance. The researcher has been working as a school counsellor under The Ministry of Education.