

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE GRUBU EĞİTİMİ ANA BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI, YALNIZLIK
DÜZEYİ VE RUMİNATİF DÜŞÜNME BİÇİMİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ

İsmet Can TURHAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ADANA / 2022

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE GRUBU EĞİTİMİ ANA BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI, YALNIZLIK
DÜZEYİ VE RUMİNATİF DÜŞÜNME BİÇİMİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ

İsmet Can TURHAN

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Egemen HANIMOĞLU
Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Fatoş BULUT ATEŞ
Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Gamze MUKBA

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ADANA / 2022

Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne;

Bu çalışma, jürimiz tarafından Felsefe Grubu Eğitimi Ana Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan: Dr. Öğr Üyesi, Egemen HANIMOĞLU
(Danışman)

Üye: Dr. Öğr Üyesi, Fatoş BULUT ATEŞ

Üye: Dr. Öğr Üyesi, Gamze MUKBA

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim elemanlarına ait olduklarını onaylarım.

.../.../2022

Prof. Dr. Serap ÇABUK
Enstitü Müdürü

NOT: Bu tezde kullanılan ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu'ndaki hükümlere tabidir.

ETİK BEYANI

Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,

bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim. / / 2022

İsmet Can TURHAN

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI, YALNIZLIK DÜZEYİ VE RUMİNATİF DÜŞÜNME BİÇİMİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

İsmet Can TURHAN

Yüksek Lisans Tezi, Felsefe Grubu Eğitimi Ana Bilim Dalı

Danışman: Dr. Öğr Üyesi, Egemen HANIMOĞLU

Haziran 2022, 43 sayfa

Geçmişten günümüze önemi hızla artan internet, insan hayatını önemli ölçüde kolaylaştırmaktadır. İnternetin varlığı, sağladığı kolaylıkların yanında internette normalden daha fazla zaman harcamaya sebep olan ve insan yaşamını olumsuz etkileyen internet bağımlılığına da sebep olmaktadır. İnternet bağımlılığına sadece internet ortamındaki farklı seçenekler değil kişinin toplumdan kopuk olması ve sosyal açıdan kendini eksik hissetmesi olan yalnızlık ve kişinin olumsuz duygu ve düşüncelerinin ortaya çıkmasına, kendini umutsuz hissetmesine sebep olan ruminatif düşünceler de etkilidir. Bu araştırmada özellikle internet bağımlılığı, yalnızlık ve ruminatif düşünce biçimi arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığının incelenmesi amaçlanmıştır.

Bu araştırmaya Çukurova Üniversitesinde eğitim görmekte olan 386 üniversite öğrencisi alınmıştır. Katılımcıların 201'i kız (%52), 185'i erkek (%48) öğrencilerden oluşmaktadır. Bununla beraber internet bağımlılığının yordanması için Çoklu Regresyon Analizi tekniği kullanılmıştır. İnternet bağımlılık düzeyi, yalnızlık düzeyi ve ruminatif düşünme biçimi ise araştırmanın ana problemini oluşturan değişkenler olarak incelenmiştir. Cinsiyet, yaş, ailenin gelir düzeyi, içinde yaşanılan aile tipi, ailenin gelir düzeyi ve genel akademik başarı ortalaması ise alt problemleri oluşturan demografik değişkenlerdir. Araştırmada demografik değişkenlerin ölçülmesi için kişisel bilgi formu kullanılmış olup, yalnızlık düzeyini ölçmek amacıyla UCLA Yalnızlık Ölçeği, internet bağımlılığı düzeyini ölçmek amacıyla İnternet Bağımlılığı Ölçeği ve ruminatif düşünce biçimini ölçmek amacıyla Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği kullanılmıştır.

Yapılan araştırma sonucunda İnternet bağımlılığının araştırma sorularında

bahsedilen demografik değişkenlerden cinsiyetle anlamlı bir ilişki içerisinde olduğuna ulaşılmış olup; yaş, içinde yaşanan aile tipi ve ailenin gelir düzeyi genel akademik başarı ortalaması değişkenleriyle anlamlı bir ilişkiye sahip olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. İnternet bağımlılık düzeyinin, yalnızlık düzeyi ve ruminatif düşünce biçimleri değişkenleri ile anlamlı bir ilişkisi olduğu, yalnızlık düzeyinin ve ruminatif düşüncelerin, internet bağımlılığına etkisi olduğu gözlemlenmiştir.

Anahtar kelimeler: İnternet bağımlılığı, yalnızlık düzeyi, ruminatif düşünceler.



ABSTRACT**INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN INTERNET
ADDICTION, LONELINESS LEVEL AND RUMINATIVE THINKING IN
UNIVERSITY STUDENTS****İsmet Can TURHAN****Master Thesis, Department Of Philosophy Group Education****Supervisor: Asst.Prof. Egemen HANIMOĞLU****June 2022, 43 pages**

The internet, whose importance has increased rapidly from the past to the present, makes human life significantly easier. The existence of the Internet, in addition to the convenience it provides, also causes Internet addiction, which causes spending more time on the Internet than normal and negatively affects human life. Internet addiction is caused not only by different options in the internet environment, but also by loneliness, which is a person's being disconnected from society and feeling socially incomplete, and ruminative thoughts that cause negative feelings and thoughts to emerge and make the person feel hopeless. In this study, it was aimed to examine whether there is a significant relationship between internet addiction, loneliness and ruminative thinking style.

386 university students studying at Çukurova University were included in this study. Of the participants, 201 (52%) were girls and 185 (48%) were boys. In addition, Multiple Regression Analysis technique was used to predict internet addiction. Internet addiction level, loneliness level and ruminative thinking style were examined as the variables that constitute the main problem of the research. Gender, age, family income level, family type, family income level and general academic achievement average are demographic variables that constitute sub-problems. Personal information form was used to measure demographic variables in the study, UCLA Loneliness Scale was used to measure loneliness level, Internet Addiction Scale was used to measure internet addiction level and Ruminative Thinking Style Scale was used to measure ruminative thinking style.

As a result of the research, it was found that Internet addiction is in a significant relationship with gender, one of the demographic variables mentioned in the research questions; It was concluded that age, family type and family income level did not have a significant relationship with the variables of general academic achievement average. It has been observed that the level of internet addiction has a significant relationship with the variables of loneliness level and ruminative thinking styles, and the level of loneliness and ruminative thoughts have an effect on internet addiction.

Key words: Internet addiction, loneliness level, ruminative thoughts.



ÖN SÖZ

Öncelikle bu araştırmayı tamamlamamda bana büyük bir titizlikle yol gösteren ve tüm aşamalarında yardımlarını esirgemeyen, kendisini bir mentor olarak gördüğüm tez danışmanım sayın Dr. Öğr. Üyesi Egemen HANIMOĞLU'na sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Formları doldururken içtenlikle cevap veren herese teşekkürlerimi borç bilirim.

Tez yazım aşamasında bana büyük yardımları dokunan çok değer verdiğim iş arkadaşlarım Turgay GÜNDOĞDU ve Kerem ÖZCAN'a teşekkürlerimi sunarım.

Ve son olarak hayatımda başarılı olduğum her ana bizzat tanıklık eden ve desteğini üzerimden hiç eksik etmeyen annem Sadet TURHAN'a ve yüksek lisans sürecinde yaşadığım zor günleri atlatmamda büyük emekleri olan dostlarım, manevi kardeşlerim Kaan Serhat ÖZKAYA'ya, Mehmet Cem CEYHAN'a ve Fetih Burak Yavuz BURSA'ya sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

İsmet Can TURHAN
Adana, 2022

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖZET	iv
ABSTRACT.....	vi
ÖN SÖZ	viii
KISALTMALAR	x
TABLolar LİSTESİ	xi

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Araştırmanın Problemi.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	2
1.3. Araştırmanın Önemi	3
1.4. Varsayımlar ve Sınırlılıklar	4

BÖLÜM II

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. İnternet	5
2.2. Bağımlılık	6
2.3. İnternet Bağımlılığı.....	6
2.4. İnternet Bağımlılığını Ele Alan Kuramsal Yaklaşımlar	10
2.4.1. Young Dört Kategori Kuramı	10
2.4.2. Grohol'ün Sosyalleşme Kuramı	11
2.4.3. Caplan'ın Kuramı	12
2.4.4. Suler İnternet Bağımlılığı Kuramı	12
2.4.5. İnternet Bağımlılığı İle İlgili Yapılan Araştırmalar	12
2.5. Yalnızlık ve Yalnızlık Kuramları	14
2.5.1. Psikodinamik Yaklaşım	16
2.5.2. Varoluşçu Yaklaşım.....	16
2.5.3. Bilişsel Yaklaşım	17
2.5.4 Danışan Merkezli Yaklaşım	17

2.5.7. Yalnızlık ile ilgili yapılan araştırmalar	18
2.6. Ruminasyon Kavramı	19
2.6.1. Ruminasyon ve Bağımlılık	20
2.6.2. Ruminasyon ve Kaygı Bozuklukları.....	20
2.6.3. Ruminasyon ve Depresyon	21
2.6.4. Ruminasyon ile ilgili yapılan araştırmalar	21

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Yöntem.....	23
3.1.1. Araştırma Modeli.....	23
3.1.2. Evren ve Örneklemi	23
3.1.3. Veri Toplama Araçları	24
3.1.4. Kişisel Bilgi Formu.....	24
3.1.5. UCLA Yalnızlık Ölçeği	24
3.1.6. İnternet Bağımlılığı Testi.....	25
3.1.7. Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği	25

BÖLÜM IV

BULGULAR

4.1. Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı düzeyinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgular	27
4.2. Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı düzeyinin yaşıya göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgular.	27
4.3. Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı düzeyinin ailenin gelir düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığına dair bulgular.....	28
4.4. Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı düzeyinin içinde yaşanılan aile tipine göre farklılaşıp farklılaşmadığına dair bulgular.	29
4.5 Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı düzeyinin genel akademik başarı ortalamasına göre farklılaşıp farklılaşmadığına dair bulgular	29
4.6 Üniversite öğrencilerinin ruminatif düşünce biçimi ölçeğinden ve UCLA yalnızlık ölçeğinden aldıkları puanların birlikte internet bağımlılığı düzeyini yordayıp	

yordamadığına dair bulgular	30
-----------------------------------	----

BÖLÜM V

TARTIŞMA

5.1. Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı düzeyinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulguların tartışılması	32
5.2. Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı düzeyinin yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulguların tartışılması	33
5.3. Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı düzeyinin ailenin gelir düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulguların tartışılması	33
5.4. Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Düzeyinin İçinde Yaşanılan Aile Tipine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması.	34
5.5. Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Düzeyinin Genel Akademik Başarı Ortalamasına Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Dair Bulguların Tartışılması.....	34
5.6. Üniversite öğrencilerinin ruminatif düşünce biçimi ölçeğinden ve UCLA yalnızlık ölçeğinden aldıkları puanların birlikte internet bağımlılığı düzeyini yordayıp yordamadığına dair bulguların tartışılması	35

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç	37
6.2. Öneriler	37

KAYNAKÇA.....	39
----------------------	-----------

ÖZGEÇMİŞ	43
-----------------------	-----------

KISALTMALAR

AAA	: Lorem ipsum dolor sit amet
BBB	: Lorem ipsum dolor sit amet
CCC	: Lorem ipsum dolor sit amet
DDD	: Lorem ipsum dolor sit amet



TABLOLAR LİSTESİ

	Sayfa
Tablo 1. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Dağılımı ve Yüzdeleri	23
Tablo 2. Üniversite Öğrencilerinin Yaşlara Göre Dağılımı ve Yüzdeleri	24
Tablo 3. Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Testinden Aldıkları Puanların Cinsiyete Göre t Testi Sonuçları	27
Tablo 4. Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Testinden Aldıkları Puanların Yaşa Göre Ortalama, Standart Sapma ve Tek Faktörlü ANOVA Sonuçları	27
Tablo 5. Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Testinden Aldıkları Puanların Ailenin Gelir Düzeyine Göre Ortalama, Standart Sapma ve Tek Faktörlü ANOVA Sonuçları	28
Tablo 6. Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Testinden Aldıkları Puanların İçinde Yaşanılan Aile Tipine Göre Ortalama, Standart Sapma ve Tek Faktörlü ANOVA Sonuçları.....	29
Tablo 7. Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Testinden Aldıkları Puanların Genel Akademik Başarı Ortalamasına Göre Ortalama, Standart Sapma ve Tek Faktörlü ANOVA Sonuçları	29
Tablo 8. İnternet Bağımlılığı Düzeyinin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	30

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Araştırmanın Problemi

Günümüzde bilişim teknolojileri alanındaki hızlı gelişmeler, içinde bulunduğumuz yaşam koşullarını kolaylaştırmaktadır. Özellikle internetin ortaya çıkmasıyla beraber bu alanda devrim sayılabilecek ve insan hayatını kolaylaştırabilecek pek çok şey ortaya konmuştur. Alışveriş, bilgiye erişim, hobiler, iletişim, eğlence gibi internetin kullanımının pek çok faydası ortaya çıkmıştır.

İnternetin kontrolsüzce kullanımı sonucunda ortaya çıkan internet bağımlılığı kavramı, 1990'lı yıllarda özellikle Young (1996)'ın araştırması ile önemli bir tartışma ivmesi kazandı ve konuyla ilgili gelecek çalışmaları şekillendirdi. Young (1996)'ın araştırmasının sonucunda, 2000'li yılların başında ve 2010'lu yıllarda psikoloji ve eğitim literatürünü yakından ilgilendiren bir problem olan internet bağımlılığı kavramı ortaya çıkmıştır.

Araştırmalar internet bağımlılığının ortaya çıkışını tek bir nedene bağlamamakta ve yapılan araştırmaların sonucunda internet bağımlılığına neden olabilecek birden fazla etmen bulunduğunu öne sürmektedir (Young, 1996; Batıgün, Hasta, 2010; Ferlibaş, 2019; Bağatarkan, Siyez, 2020). Bu etmenler arasında yalnızlık ve kişinin depresif ruh haline sebebiyet veren, zihninde olumsuz duygu ve düşüncelerin ortaya çıkmasına neden olan ruminatif düşünceler dikkat çekmektedir. İnternet kullanımı üzerindeki kontrol kaybı sonucunda ortaya çıkan internet bağımlılığı, gündelik hayatta yapılan aktiviteleri, aile ve diğer sosyal ilişkileri zedelemekte ve bunun sonucunda kişinin yalnızlık duygusundan muzdarip olmasına sebep olmaktadır. Yalnızlık duygusu ile beraber kişi kendini tekrar eden çeşitli olumsuz düşünceler içinde olma eğilimine girmekte ve kişi ruminatif düşünceler içinde olmaktadır. Örneğin kişi kendine “neden böyleyim?” veya “yapacak başka bir şeyim yok” tarzı düşünceler edinerek, kendini ruminatif düşünmeye itebilir (Bağatarkan, Siyez, 2020). Bu düşünceler, interneti kullanım konusunda kişi kendini internete girme arzusunu kontrol edememe, sürekli internet içinde olmaya çalışma, internete erişememe durumunda huzursuzluk ve kontrolsüz bir şekilde internete girme isteği duymasına sebep olabilmektedir (Koyuncu, Ünsal ve Arslantaş, 2014).

Genel sosyal psikoloji derslerinde işlenen konulardan kişiler arası çekicilik ve

yakın ilişkiler konu başlığı incelendiğinde (Gökdağ, 2011) yalnızlık, kişinin içinde potansiyeli mevcut olan ve toplumsal ilişkilerde önem verilen yanlarının eksik olması anlamına gelmektedir. Ruminatif düşünce ise bireylerin geçmiş yaşantılarını, olumsuz yanlarını daha sık zihne getirme, bundan ötürü depresif ve kötümser olmaya neden olan düşüncelerdir. Bu düşünceler istemsiz bir şekilde ortaya çıkmakta ve kontrol edilmesi zor olduğu için bastırılması konusunda yoğun bir çaba gerekmektedir (Karatepe, 2010).

Erikson'un psikososyal gelişim kuramına göre yalnızlık duygusunun ortaya çıkışı 18-35 yaş dönemini kapsamaktadır. Bu dönemde bireyler kimlik arayışı çabalarını aşmış olsalar da önlerine çıkan yeni süreçte artık çevreleriyle ilişki kurmaya, dostluk ve sevgi ilişkilerine önem vermeye başlamaktadırlar. Ancak bireyler evlilik, arkadaşlık kurma veya meslek seçimi gibi konularda başarısız olur ve yakın ilişkileri başarısızlıkla sonuçlanırsa yalnızlık dönemine girerler (Elkind, 1979). Bu nedenle yakınlığa karşı yalnızlık dönemi içerisinde bulunan veya bu dönemi sağlıklı atlatamamış bireyleri bu açıdan incelemek araştırmanın öncelikli gerekçesi durumundadır.

Araştırmanın problemi, yalnızlık kavramının ve ruminatif düşüncelerin internet bağımlılığının ortaya çıkmasında etkisi olup olmadığını ortaya koymaktır.

Bu bağlamda problem sorusunu şu şekilde toparlamak mümkündür: İnternet bağımlılığı, yalnızlık ve ruminatif düşünce biçimi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırma ile yalnızlık ve ruminatif düşünce kavramlarının internet bağımlılığı ile ilişkisini incelemek, maddi durumların internet bağımlılığı ile ilişkisinin incelemek, ruminatif düşünceler ile internetin kullanım amacı arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını incelenmek amaçlanmaktadır. Araştırma sonuçları sayesinde internet bağımlılığından korunmak için geliştirilecek programların ve yapılacak araştırmaların desteklenmesi hedeflenmektedir. Türkiye'de internet bağımlılığı ruminasyon ve yalnızlık üzerine birbirinden ayrı pek çok araştırma (Günüç, Kayri, 2010; Batıgün, Hasta, 2010; Köfteci, 2018; Ferlibaş, 2019) olmasına rağmen yalnızlık, internet bağımlılığı ve ruminatif düşüncelerin birbirleriyle olan ilişkisi çok az incelenmiştir. Bundan ötürü araştırmanın alana katkı sağlanacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmada özellikle yalnızlığın ve ruminatif düşüncelerin internet bağımlılığı üzerindeki etkisinin incelenmesi hedeflenmektedir. Bununla birlikte internet bağımlılığı kavramı, alan yazındaki çalışmalar içinde bağımlı değişken olarak

görülmekte ve buna göre araştırma yapılması hedeflenmektedir.

Araştırmanın temel amacı yalnızlığın ve ruminatif düşüncelerin internet bağımlılığını yordayıp yordamadığını belirlemektir. Bu bağlamda araştırmanın temel problemi ‘internet bağımlılığı, yalnızlık ve ruminatif düşünce biçimi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır’ şeklindedir. Ayrıca bu temel problem dışında araştırma kapsamında internet bağımlılığı düzeyinin cinsiyet, yaş, ailenin gelir düzeyi, içinde yaşanılan aile tipi ve genel akademik başarı ortalamasıyla ilişkisi var mıdır şeklinde alt problemlere de cevap aranmıştır. Araştırmada yanıt aranacak alt problemler aşağıda verilmiştir:

- Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı düzeyi cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
- Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı düzeyi yaşa göre farklılaşmakta mıdır?
- Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı düzeyi ailenin gelir düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?
- Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı düzeyi içinde yaşanılan aile tipine göre farklılaşmakta mıdır?
- Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı düzeyi genel akademik başarı ortalamasına göre farklılaşmakta mıdır?
- Üniversite öğrencilerinin ruminatif düşünme biçimi ölçeğinden ve UCLA yalnızlık ölçeğinden aldıkları puanlar birlikte internet bağımlılığı düzeyini yordamakta mıdır?

İnternet bağımlılığı, yalnızlık ve ruminatif düşünceler gibi değişkenlerin maddi durum, akademik başarı, interneti kullanım süresi, interneti en sık kullanım amacı, yaşamın büyük kısmını geçirdiği yer ve aile tipi gibi değişkenler ile ilişkisini araştırmak ve bu değişkenlerin birbirleri arasında anlamlı farklılıklar gösterip göstermediğinin tespit edilmesi hedeflenmektedir.

1.3. Araştırmanın Önemi

İnternet bağımlılığının bireyler üzerindeki etkisi dünyada olduğu gibi ülkemizde de özellikle 2000’li yıllardan itibaren önemini korumaktadır. İnternet bağımlılığı üzerine literatürde çok sayıda çalışma bulunmakta ve spesifik araştırmalar yapılmaya

devam edilmektedir. İlerleyen zamana rağmen önemini koruyan internet bağımlılığını tetikleyen birçok unsur bulunmaktadır. Bu unsurlar arasında yalnızlık düzeyi ve ruminatif düşüncelerin etkisini incelemek araştırmada önem arz etmektedir. İnternet bağımlılığı ve yalnızlık kavramının birbiri ile olan ilişkisi üzerine alan yazında çok sayıda çalışma bulunmasına rağmen üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığının yalnızlık ve ruminatif düşüncelerle ilişkisi üzerine çok fazla çalışmalar bulunmamaktadır.

Bununla beraber internet bağımlılığı, bağımlı değişken bazında da incelenerek yalnızlık kavramının ve ruminatif düşüncelerin internet bağımlılığı üzerindeki etkisinin ölçülmesi önem taşımaktadır. Bu açıdan internet bağımlılığı alanında önleyici ve tedavi edici çalışmaların geliştirilmesi de önemli görülmektedir.

1.4. Varsayımlar ve Sınırlılıklar

Araştırmaya katılan bireylerin kişisel bilgi formuna verdikleri cevapların objektif bir biçimde yanıtladıkları varsayılmıştır. Veri toplama araçlarının tüm yetkileri kapsadığı ve görüşleri ortaya çıkaracak nitelikte olduğu varsayılmıştır. Bununla birlikte araştırmada kullanılan istatistik analiz yöntemlerinin araştırmanın amacına uygun seçildiği varsayılmıştır.

BÖLÜM II

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. İnternet

İnternet, insanların bilgiye çok kısa zamanda erişebilmesini ve diğer insanlarla çok hızlı bir şekilde iletişim kurabilmesini sağlayan, insan yaşamına önemli katkılar sunan bir iletişim aracıdır. Teknolojik gelişmelere paralel olarak iletişim şekilleri de değiştiğinden, internet günümüz teknolojisinin en önemli iletişim aracı olagelmıştır (Yavuz, 2018). Günümüzde tüm dünyayı saran ağ olarak kabul edilen internetin temeli Batı bloğunun öncüsü ABD ve Doğu Bloğunun öncüsü kabul edilen SSCB arasındaki Soğuk Savaş dönemine dayanmaktadır. 1957’de Sovyetler Birliği’nin ilk yapay uydusu Sputnik fırlatıldıktan sonra ABD Savunma Bakanlığı öncülüğünde bilim ve teknolojinin orduya en iyi şekilde uygulanması için ARPA (Advanced Research Project Agency) projesi başlatılmıştır. Amerikan Hava Kuvvetleri 1962 yılında ABD’ye yapılabilecek olası bir nükleer saldırıdan sonra hasar görse de çalışmaya devam edebilecek ve tüm ülkeye yayılabilecek bir bilgisayar ağı tasarlamıştır. ARPA tarafından desteklenen bu ağ sonradan ARPANET adını almıştır. İlk bilgisayar ağı California’da 1969 yılında kurulmuş, 1970 yılında ise MIT, Harvard, BBN ve SDC şirketleri bu ağa eklenmiştir. 1972 yılında NASA sayesinde terminal sayısı 23’e ulaşmış olup elektronik posta kavramı ortaya çıkmıştır. 1979 yılında ise ilk bilgisayar haber grupları ortaya çıkmış ve IBM şirketi, internetin atası sayılan BITNET sistemini yaratmıştır. 80’li yıllara gelindiğinde de Soğuk Savaş’ın etkisini kaybetmesiyle birlikte akademik ve ticari çevreler bu bilgisayar sistemine ilgi göstermeye başlamıştır (Arısoy, 2005).

İnternet ilk zamanlarda, günümüzdeki haline kıyasla kullanım zorluğu ve karmaşık bir sistemin öğrenilmesiyle birlikte sadece bilgisayar uzmanları, mühendisler ve bilim insanları tarafından kullanılagelmıştır. 1991 yılında Tim Barnes Lee tarafından “hypertext” denen ve daha görsel bir temele dayanan, araştırmaların, bilgilerin paylaşılmasını kolaylaştıran bir sistem olarak kullanılması amaçlanan “world wide web” (www) icat edildi. Daha sonra üniversiteler, ticari kurumlar, devlet kurumları ve çeşitli organizasyonlar “internet” adı verilecek bu gelişime ayak uydurmaya başlamıştır (Arısoy, 2009).

İnternet kullanımının artmasına paralel olarak internetle ilgili yapılan çeşitli alanlardaki araştırmalarda da artış gözlenmiştir. Özellikle internet bağımlılığı üzerine

yapılan araştırmalar 1990'lı yıllardan günümüze kadar çeşitli mecralarda yayınlanmış ve konu hakkında birçok demeç verilmiştir (Babacan Gümüş, şıpkın, Tuna, Keskin, 2015).

2.2. Bağımlılık

Bağımlılık kavramı en bilinen anlamda alkol, esrar, eroin, kokain gibi kimyasal madde kullanımını ifade etse de aslında bağımlılığı neyin oluşturduğu konusunda net bir açıklama yapılması zordur. Özellikle son yıllarda kumar, seks, para harcama, alışveriş yapma, yemek yeme, egzersiz, online dizi ve film izleme, bilgisayar oyunları oynama gibi çok çeşitli davranışların da bağımlılık yaratabileceği görüşü konusunda çeşitli araştırmalar yapılmıştır (Altıntaş, 2018).

Bağımlılık geleneksel bir açıdan bir maddeye fiziksel olarak bağımlılığı tanımlayabilmek amacıyla kullanılmakta ve benzer bir şekilde bağımlılık kavramı internetin aşırı bir şekilde kullanımı için kullanıldığı da göze çarpmaktadır. Bu durum diğer bağımlılıklarda da görülen huzursuzluk, sinirlilik gibi yoksunluk belirtileri gösterme gibi ölçütlere sebep olmaktadır (Ceyhan, Ceyhan ve Gürcan, 2007). Bu ölçütler internet bağımlılığı kavramıyla birlikte anıldığında ortaya internette geçirilen süreye daha fazla ihtiyaç duyma gibi başka yoksunluk belirtilerine de sebep olmaktadır.

Kimyasal olmayan bağımlılıkların bağımlılık yaratıp yaratmadığını belirlemenin yöntemi, alkol ve madde bağımlılığı için saptanmış olan klinik ölçütlerle karşılaştırılmasıdır (Cengizhan, 2005). İnternet bağımlılığı hakkında yapılan gözlemler sonucunda oluşturulan tanı ölçütlerinin madde bağımlılığına benzer özellikler gösterdiği görülmüştür (Arısoy, 2009). Bu anlamda internet kullanımının patolojik düzeyde incelenmesi genel olarak “teknolojik bağımlılıklar” başlığı altında ele alınmaktadır.

2.3. İnternet Bağımlılığı

İnternet bağımlılığı, davranışsal bir bağımlılık olarak kabul edilir. Buna rağmen, Amerikan Psikiyatri derneği (APA) tarafından yayınlanan Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabında (DSM-V) yer almamaktadır (Köfteci, 2018). İnternet bağımlılığı olarak tanımlanan bu kavram, Dr. Ivan Goldberg'in şaka amaçlı gönderdiği bir e-posta sayesinde uluslararası literatüre girmiştir (Günüç, Kayrı, 2010).

İnternetin ilk ortaya çıktığı zamanlarda çeşitli araştırmacılar tarafından internet bağımlılığının ciddi bir rahatsızlık olmadığı öne sürülmüştür. İlk zamanlarda, Grohol

(1999) internet bağımlılığını TV bağımlılığına kıyasla daha az incelemeye değer görmesine rağmen ilerleyen zaman içinde bu duruma yönelik çalışmalar ve kuramlar ortaya koymuştur.

İçinde yaşadığımız bu dönemi teknoloji çağı olarak adlandırdığımızda internet ve bilgisayar kullanımı artık hayatın vazgeçilmez gereçleri ve kaçınılmaz bir gerçeği haline gelmiştir. Bilgiye kolay, hızlı, ucuz ve güvenli bir şekilde ulaşmak ve iletişimi kolaylaştırmak internetin asıl ortaya çıkış amacı olmasına rağmen internetin tahmin edilenden de hızlı yaygınlaşması internetin kontrolden çıkmış bir şekilde patolojik kullanıma ve yeni bir bağımlılık türü olarak nitelenebilecek internet bağımlılığına yol açmaya başlamıştır. Gelişen çağa hızlı bir şekilde ayak uyduran ülkemiz de internet kullanımının giderek yaygınlaşması sebebiyle bu yeni tanımlanan bozukluk için uygun bir alan oluşturmaktadır (Durualp ve Çiçekoglu, 2013).

İnternet, üniversite öğrencilerinin çok sıklıkla kullandığı çok amaçlı bir uygulamadır. Araştırmalar, üniversitedeki hocaları ile bağlantılar, online uzaktan eğitim derslerine katılma, durumlarını izleme gibi çeşitli olanakları çok fazla kullanmaktadır. Üniversite kampüslerinde internet bağlantıları çok hızlıdır ve bu hızlı bağlantı kullanıcıların istedikleri olanaklara erişmelerine, interaktif çalışmalar yapabilmelerine imkân tanımaktadır (Ceyhan, Ceyhan ve Gürcan, 2007).

İnternetin gün geçtikçe artan kullanım yaygınlığı olumlu şeyler getirdiği gibi olumsuz şeyleri de beraberinde getirmiştir. Bazı kullanıcılar internette uzun süre kalmakta ya da günlük yaşantılarındaki sorumlulukları ihmal etmektedirler. Bu kullanıcılar sağlıklı internet kullanım sebebiyle yaşamlarında psikolojik bozulmalarla karşı karşıya kalma tehlikesindedirler (Oktan, 2015).

İnternetin patolojik boyutta kullanımı kullanıcıların hayatında son derece olumsuz etkiler yaratmaktadır. Bu kişilerin internet kullanımı çeşitli problemlere neden olmaya başladığı sürece bu durum istismara dönüşmektedir. İstismarla birlikte suçluluk, çevrimiçi geçirilen zamanı saklama ya da azaltma girişimleri de ortaya çıkmaktadır. İnternet istismarında bulunan bireyler, kendilerini endişeli veya dış dünyadan soyutlanmış hissettikleri zaman ruh hallerini iyileştirmek ve değiştirmek amacıyla interneti kullanırlar. Konusu geçen bu bağımlılığın kaynağı yazı yazma, internet içeriği, çevrimiçi sosyal etkinlikler (örneğin online oyunlar, sesli sohbet odaları), yüz yüze iletişimin eksikliği gibi aşamaları içeren internet kullanımının birkaç özelliği sebebiyle ortaya çıkabilmektedir (Leung, 2004).

Mesela, internet ortamında heyecan uyandıran ve kişiyi rahatlatan eğlencelerle

karşılaşma beklentisi, normal şartlarda bu şekildeki tatminleri başka medya araçlarıyla yaşayan insanları cezbedici bir şekilde internet ortamına kolayca çekebilmektedir. Online aşk yaşama ya da orada gerçek yaşamda karşılaşılabileceğinden farklı kesimlerden insanlarla karşılaşma olasılığı, gerçek hayatla kurulan bağlantıların azalmasına sebep olmaktadır. Normal şartlarda televizyon, gazeteler veya radyo gibi kitle iletişim araçlarıyla karşılanan eğlence ihtiyaçları, internet aracılığı ile kolayca ve zahmetsizce karşılanabilmektedir. Bu durum da internetin kontrol dışı kullanımına sebep olmaktadır (Balcı ve Gülnar, 2009)

Young'ın (1998) araştırmasına göre internet bağımlılığı sorunu yaşayanlar tıpkı alkol ve kumar gibi bağımlılıklara benzeyen davranışları sergilemektedirler. Bunun bir sonucu olarak internetin kontrolden çıkmış bir şekilde problemlili kullanılması, bireylerin çevresiyle ola yakın ilişkilerini bozmakta ve kişisel yaşamını zora sokacak durumlarla karşılaşmasına zemin hazırlamaktadır.

Burada üzerinde asıl durulması gereken konu, bilgisayarın ve internetin ne kadar süre ve hangi amaçlarla kullanıldığı, başka bir tabirle bireyin internete ve internette geçirdiği zamana yüklediği anlamdır (Ümmet; Ekşi, 2016). Yapılan araştırmalar sonucunda erkeklerin kızlara göre interneti daha fazla kullandığı görülmüştür. Bu durum interneti kullanım amaçlarının farklılığını da ortaya koymuştur. Sonuç olarak erkekler daha çok gezinme, oyun oynama, hobiler gibi amaçlarla kullanırken; kızların e-posta yazma, okuma ya da okulla ilgili araştırma yapma amacı ile interneti kullandığı görülmüştür (Eroğlu, 2014).

İnternette heyecan verici ve rahatlatıcı eğlencelerle karşılaşma beklentisi, normal şartlarda bu şekildeki tatminleri başka medya araçlarıyla yaşayan insanları internete çekmektedir. Çevrimiçi aşk yaşama ya da orada kişinin gerçek hayatta karşılaşılabileceğinden daha farklı ve daha ilgi çekici insanlarla karşılaşma ihtimalini doğurmaktadır. Ancak bu durum zamanla kişinin internete olan bağımlılığını patolojik derecede artırmakta ve kişiyi zamanla sosyal açıdan otoizolasyona sürüklemektedir (Balcı, Gülnar, 2009).

Özellikle lise ve üniversite döneminde kendini gösteren problemlili internet kullanımı sonucunda bireyin yaşadığı sosyal ve akademik olumsuzluklar beraberinde yalnızlık ve sosyal izolasyona sebebiyet verebilmektedir (Çağır, Gürkan, 2010).

Bireyin yaşadığı yalnızlık sonucunda internete yönelmesi, onun internetteki sosyalleşme ihtiyacını doğurmaktadır. Bu ihtiyaç gerçek yaşamda bireyin elde edemediği sosyalleşmenin, sanal ortamda giderilmek istenmesi sonucu ortaya

çıkılmaktadır. Her ne kadar kişi internet ortamında sosyal iletişimini artırsa da yüzyüze iletişim kurmaya pek sıcak bakmamaktadır (Günüç, Kayri, 2010)

İnternet bağımlılığı tanı kriterleri sekiz başlık altında toplanmıştır. Bu sekiz kriterden beş tanesine uyan bireyin internet bağımlısı olarak adlandırılabilceğini öne sürmüştür. Bu kriterler (Young, 1999):

- (i) İnternet ile ilgili aşırı zihinsel uğraş ve interneti düşünme,
- (ii) Beklenen keyfi almak için giderek artan oranda internet kullanma gereksinimi,
- (iii) İnternet kullanımını bırakma veya azaltmaya yönelik başarısız denemeler,
- (iv) İnternet kullanımının olmadığı durumlarda huzursuzluk, çökkünlük veya kızgınlık,
- (v) Planlanandan çok daha uzun süre online olma,
- (vi) Aşırı internet kullanımı nedeniyle aile, okul, iş ve arkadaş çevresiyle sorunlar yaşama,
- (vii) Diğerlerine (aile, arkadaşlar, terapist vb.) internette kalma süresi ile ilgili yalan söyleme,
- (viii) İnterneti sorunlardan kaçmak veya olumsuz duygulardan uzaklaşmak için kullanma.

İnternet bağımlılığı zaman içine çok ilgi görse de kısmen ortak bir tanım ve çok da tutarlı olmayan terminoloji etkisiyle karşı karşıya kalmıştır. Ancak patolojik internet kullanımının sosyal izolasyon dışında evlilik uyumsuzluğu ve maddi sorunlar gibi sadece lise ve üniversite gençliği ile sınırlı kalmasına sebebiyet vermeyecek etkenlerin varlığına da hemfikir olmuşlardır (Shaw, Black, 2008).

İnternet bağımlılığına neden olan etmenlerin zaman içinde genetik nedenlerden kaynaklı olduğuna yönelik yapılan araştırmalar sonucunda aşırı internet kullanımı olan bireylerde benzer genetik ve kişilik özellikleri olabileceği de öne sürülmüştür (Weinstein, Lejoyeux 2010).

Bunun dışında internet bağımlılığının çeşitli fizyolojik sağlık sorunlarına ve suça yönelime de yol açabileceği görülmüştür. Örneğin Güney Kore'deki internet kafelerde ortaya çıkan kalp ve akciğer rahatsızlığı sonucunda ölümlere ve oyunla ilgili cinayet işlenmesi sonucunda Güney Kore internet bağımlılığını en ciddi sağlık sorunu olarak görmüştür (Block, 2008).

Eğlenceye ve bilgiye ulaşmayı kolaylaştıran internet aracılığıyla yaşadığımız çağ “bilgi çağı” olarak anılmaya başlamıştır. Globalleşmenin ve sınır ötesi yayıncılığın artmasıyla birlikte, içerik paylaşımının artmasıyla birlikte “küresel bir köye” dönüşen dünyanın, sınırların birbirine yakınlaşmasında hatta kalkmasında internetin payı büyüktür. Kullanım kolaylığı ilginç içerikleri, erişim imkânlarının çeşitliliği ile günlük hayatın vazgeçilmez bir parçası olan internet özellikle gençler arasında yaygın olarak kullanılmaktadır (Karakoç; Taydaş, 2013). İnternet bağımlılığı teknolojik bağımlılıklar televizyon izleme gibi pasif bir bağımlılık şeklinde olabileceği gibi bilgisayar oyunları oynama gibi aktif bir bağımlılık olarak da karşımıza çıkabilir (Doğan, 2013). Son zamanlarda internette oyun bağımlılığı, bağımlılık kavramı ile birlikte düşünüldüğü vakit, internete bağlı olmak şartıyla kişinin duygu, düşünce ve davranışlarını olumsuz düzeye etkileyebilecek derecede sürekli sorunlu bir şekilde oyunların kullanımı olarak tanımlanabilir. Özellikle oynanan oyunların türü de bağımlılıkta önemli olmakta ve bilhassa aynı anda yüzbinlerce kişinin bağlandığı (MMORPG), çevrimiçi çok oyunculu savaş arenası (MOBA) gibi oyunların, çocuk ve ergenlerin hem zihinsel hem duygusal hem de bedensel gelişimlerini olumsuz etkilemektedir (Yavuz, 2018).

2.4. İnternet Bağımlılığını Ele Alan Kuramsal Yaklaşımlar

Literatür taramasına bakıldığında internet bağımlılığını ele alan kuramsal yaklaşımlarda Young, Suler, Caplan ve Suler’in kuramları belli başlı temel kuramlar arasındadır.

2.4.1. Young Dört Kategori Kuramı

Kimberly Young, literatürde internet bağımlılığı üzerine ilk çalışan araştırmacılardan kabul edilir. Young internet bağımlılığını dört kavramla kategorize etmiştir. Bunlar; birey tarafından kullanılan uygulamalar, kişinin duygu durum özellikleri, bilişleri ve kişisel yaşamına dair işaretlerdir (Ferlibaş, 2019). Bu kurama göre öncelikle bireyin internette kullandığı uygulamalara bakılması gerekmektedir. Bağımlı olan kişi internetin tamamına değil, internette bulunan bazı uygulamalara bağımlı olabilmektedir. Bireylerin bu uygulamalara ne kadar zaman ayırdıklarına göre bağımlılıkları belirginleşmektedir (Esen, 2010).

Bireysel uygulamalar saptandıktan sonra ele alınması gereken diğer maddeler duygu-durum ve bilişlerdir. İnternet kişiye haz vermekte, hatta olumsuz duyguları

unutturabilmektedir. Bundan ötürü, bireyin tekrar tekrar internete girerek bu hazzını arttırmak isteyebileceği belirtilmektedir. Duygulara ek olarak birey, interneti olumsuz durumlardan kaçış aracı olarak kullanabilir (Esen, 2010).

Son olarak kişinin karşılaştığı yaşam tecrübeleri, bağımlılığın ortaya çıkmasında etkili olabilmektedir. Özgüven eksikliği, sosyal çevrenin zayıf olması, ümitsizlik, yalnızlık gibi faktörler, kişilerin internete yönelmelerinde etkili olabilmektedir (Esen, 2010).

2.4.2. Grohol’ün Sosyalleşme Kuramı

Bu kuramın açıklamasına göre sosyalleşme, insanları internete bağımlı hale getiren şeylerin temeli olarak görülmektedir. Grohol, Young’un kuramından farklı olarak patolojik kumar oynama ile internet bağımlılığının farklı olduğunu, birinin sosyal arayış temelli bir davranış olduğunu diğlerinin ise ödül arayışı odaklı bir davranış olduğuna inanmakta olduğunu savunmaktadır (Esen, 2010).

Bu kurama göre internet bağımlılığının olası nedeni de internet bağımlılığının aşamalı oluşudur. İnternete bağımlı olan çoğu kişi, sanal alemde yeni kimselerdir. Patolojik internet kullanımı Grohol tarafından üç aşamalı olarak öne sürülmüştür. Birinci aşama olarak kabul edilen büyülenmede, heyecan verici yeni bir çevre onları internette tutmaktadır. Kullanıcı internette karşılaştığı yeni bir teknoloji ya da uygulamadan adeta büyülenmiş bir durumdadır. İkinci aşamaya geçilene kadar yeni etkinliğe dair bu büyülenme ya da takıntı internetin aşırı kullanımı sonucunu ortaya çıkarmaktadır (Esen, 2010). Bazı kullanıcıların bu aşamadan diğeri aşamaya geçmesi daha uzun zaman alabilir.

İkinci aşama, hayal kırıklığı aşamasıdır. Bu aşama insanların etkinlikleri tanıdık olarak görmesiyle başlar. Bu tanıdıklığın ortaya çıkmasıyla birlikte internet kullanımı azalır. Kullanıcılarda teknolojinin aşırı kullanımına bağlı olarak hayal kırıklığı ve bunun da etkisiyle teknolojiden sıkılma baş göstermekte, sonuç olarak internet kullanımından kaçınma söz konusu olmaktadır. Üçüncü aşamaya geçene kadar kullanıcı yapılan bu kaçınma davranışını devam ettirir (Esen, 2010).

Üçüncü aşama ise denge aşamasıdır, insanların takıntılarının üstesinden gelerek, internet ve gerçek hayat arasında dengeyi kurdukları aşamadır. Birey teknoloji kullanımını normal düzeye çekmeyi başarmıştır (Esen, 2010).

2.4.3. Caplan'ın Kuramı

Psiko-sosyal eksiklik kuramı olarak da bilinen bu kuram, Scott Caplan tarafından bilişsel-davranışsal kuramının genel patolojik internet bağımlılığının çeşitli psiko-sosyal değişkenlerle açıklamasıyla oluşturulmuştur. Scott Caplan (2010) bu kuramda kişinin psiko-sosyal iyilik halindeki bozulmalara bağlı olarak, kişi internete yönelmiş ve bu davranışını bağımlılık haline getirmiştir (Ferlibaş, 2019).

İnternet ortamının sağladığı gizlilik özelliği sayesinde birey özgüven ve utangaçlık gibi sorunlarla karşılaşmamaktadır. Yalnızlık, depresyon, özgüven azlığı ve utangaçlık gibi psiko-sosyal etmenler bireyde eksiklik duygusuna yol açmaktadır. Birey bu eksiklik duygusunu telafi edebilmek amacıyla farklı kaynak arayışlarına girişmektedir. İnternetin kişiye yüz yüze iletişimin psikolojik zorluklarını ortadan kaldıracak iletişim şekli, tam olarak bu noktada sunulmaktadır (Ferlibaş, 2019).

2.4.4. Suler İnternet Bağımlılığı Kuramı

Sağlıklı insan psikolojisi bu ihtiyaçların karşılanması, ifade edilmesi ve gerçekleştirilmesi ile elde edilebildiğini savunan bu kuram, insanın yaşam mekanizması ihtiyaçlarının karşılanması etrafında dönmektedir. Ancak ihtiyaçlar karşılanmadığı veya bastırıldığı zaman, kişi kendisini patolojik saplantı ve bağımlılık ile karşı karşıya bulur (Ferlibaş, 2019).

Bu kurama göre internetin sağlıklı amaçla kullanımı, Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisindeki gibi ihtiyaçların doğru karşılanması ve ifade edilmesiyle oluşmaktadır. Ancak, ihtiyaçların karşılanmadığı durumda internet kullanımı içinden çıkılmaz bir hal alıp patolojik boyuta ulaşabilir (Ferlibaş, 2019).

2.4.5. İnternet Bağımlılığı İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Bu başlık altında internet bağımlılığı ile ilgili yapılan yurtiçi ve yurtdışı çalışmalar incelenmiştir.

Durak-Batıgün ve Hasta'nın (2010) 105 kadın ve 106 erkekten oluşan 211 kişilik örnekleminde internette geçirilen zamanın nasıl geçirildiği bir diğer tabirle interneti kullanım amacı da bağımlılığı yordayan güçlü değişkenlerden biri olduğundan bahsedilmiştir. Yapılan araştırma sonucunda internet bağımlılığı ölçeğinden yüksek puan alan bireylerin kendini rahatsız hissettiği ortaya konmuştur.

Grohol'un (1999) yılında yaptığı araştırmada elde edilen verilerin araştırma

sonuçlarını aşırı düzeyde genelleştirilmesinin yanı sıra, o dönemdeki araştırmacıların konu hakkında yeterince bilgi sahibi olamaması ve kavramları yeterince kontrol edemediğini belirtmiştir.

Ümmet ve Ekşi'nin (2016) yılında yaptıkları araştırmada genç yetişkinlerin reel ortam yalnızlık ve sanal ortam yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkileri ve bu iki değişkenin birlikte internet bağımlılığı üzerindeki etkisini belirgin anlamlı bir düzeyde ortaya koymuştur. Bu bulguların internet bağımlılığının sebep, süreç ve tedavisi ile ilgilenen alan uzmanlara ve ailelere yol gösterecek özelliktedir. Araştırma sonuçları çerçevesinde alan uzmanları ve ailelerin, çocuklarını internet bağımlılığından uzak tutabilmek için onların sosyal desteklerini artırması ve bununla beraber yalnızlık duygusunu gidermesi bu yolla gençlere yardımcı olması önerilmiştir.

Eroğlu'nun (2014) yapmış olduğu araştırmada; internet bağımlılığının yalnızlık değişkeniyle pozitif yönde manidar bir ilişkisi olduğu gösterilmiştir. Yalnızlıkla yüzleşmek için bireyler içinde bulundukları durumları anlamadan sürekli yemek yeme, anlamsız bir şekilde ve sürekli alışveriş yapma, kanal ve program ayırt etmeksizin televizyon izleme, amaçsız bir şekilde dükkanların vitrinlerini izleme gibi savunma mekanizmaları geliştirmektedir. İnternet bağımlılık düzeyi ve benlik saygısı değişkenine ilişkin bulgular incelendiği vakit, benlik saygısı ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı göze çarpmıştır. İnternet bağımlılığı ve yaşam doyumu arasında ise anlamlı bir ilişki bulunması beklenirken tam tersi olarak anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı belirtilmiştir. Cinsiyet ve internet bağımlılığı değişkeni incelendiğinde ise iki grup arasında birbirine yakın nitelikte bulgulara ulaşılmış ancak erkeklerin bilgisayar kullanımı fazla olmasına rağmen, internet yerine daha çok oyunları tercih ettiğine dair bir varsayım yürütülmüş bundan dolayı da kızlarla erkekler arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır. İnternetin en sık kullanım amacı olarak bilgi amaçlı olduğu görülmüş, ancak interneti bir etkileşim aracı olarak kullanan bireylerin de olduğu görülmüştür. İnternet bağımlılığı olan bireylerin interneti kullanım amacı ise alışveriş, sohbet ve oyun oynamak olduğu saptanmıştır.

Doğan'ın (2013) yapmış olduğu araştırma incelendiğinde boş zaman aktiviteleri ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılığın olduğu görülmüştür ve boş zamanlarda bilgisayar kullanan ergenlerin internet bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. İnterneti kullanım süresi incelendiği vakit internet bağımlılığı ile kullanım süresi arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve 2 yıldan daha uzun sürede internet kullanan ergenlerin internet bağımlılık seviyesinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Gün içinde internet kullanım zamanının da internet bağımlılığı ile anlamlı bir ilişkisi olduğu görülmüş ve hem sabah hem akşam hem de gece internet kullananların internet bağımlılık düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. İnternet kullanırken yiyecek kullanmanın internet bağımlılığı ile olan ilişkisi yüksek bulunmuş olup özellikle fast food tüketenlerin internet bağımlılık düzeyinin yüksek olduğu belirtilmiştir. Bunun yanı sıra internette flörtü ile tanışanlarında internet bağımlılık düzeylerinin yüksek olduğu belirtilmiştir.

2.5. Yalnızlık ve Yalnızlık Kuramları

Sosyal ilişkiler, her yaşta insan için önem taşımaktadır. Bütün insanlar günlük hayatlarında ilişki kurma ve etkileşim içinde olmaya gereksinim duyarlar. Günümüzde kişiler arası ilişkiler birçok sebepten ötürü bozulmakta ve insanların yalnızlığa sürüklenmelerinde hızlı bir artışa neden olmaktadır (Kılıç, Sevim, 2005).

Karmaşık nitelik taşıyan yalnızlığın epistemolojik olarak tek bir tanımını vermek zordur. Basit bir tanım olarak yalnızlık, toplumsal ilişkilerin önem verilen bir yanının eksik olması durumunda hissedilen öznel bir rahatsızlıktır (Kayaoğlu, Kırel, Gökdağ, 2011). Yalnızlık yaşları ve sosyal durumları ne olursa olsun, insanlar yaşamlarının belirli dönemlerinde yalnızlık duygusunu yaşarlar (Yılmaz, Yılmaz, Karaca, 2008). Bu duygu insanın içinde olur ve dışardan pek görülmez. En basit nedenleri arasında okul için evden ayrılma, hastalanıp yatağa düşme, depresyon, alkol ve uyuşturucu kullanımı, ölüm korkusu sayılabilir.

Yalnızlık yaşayan insanlar kendilerini seimsiz, çirkin, beceriksiz olarak değerlendirmekte ve yalnızlıklarının nedeni olarak sahip olduklarını düşündükleri bu olumsuz özellikleri görürler. Oysa yalnız insanların yaşadıkları bu durumun asıl sebebi, insanlarla ilişki kurmalarını sağlayacak olan sosyal beceri eksikliğinden kaynaklanan olumsuz yüklemeler olarak görülmektedir (Çağır, Gürkan, 2010).

Yalnızlıkla ilgili olarak üç temel nokta göze çarpmaktadır. Birinci noktada yalnızlık daha önce de bahsedildiği gibi kişinin sosyal ilişkilerindeki eksikliklerinden kaynaklanmaktadır. İkinci noktada yalnızlık öznel bir olgudur ve mutlak izolasyonla aynı anlama gelmez. Bu durumda insan kendini yalnız olmadan da yalnız hissedebilmektedir. Son noktada ise yalnızlık bazı durumlarda hoş olmayan ve üzüntü veren bir duygudur (Aktaş, Yılmaz, 2017).

Yalnızlık kavramı çeşitli türlere ayrılır. Bunlar bireyin benliğinin farklı

bölümleri ile yaşadığı psikolojik yalnızlık, kişinin bireylerle iletişim kopukluğundan ötürü yaşadığı kişilerarası yalnızlık, kültürel sorunlar sonucu ortaya çıkan kültürel yalnızlık, dinsel yabancılaşma sebebiyle yaşanan kozmik yalnızlık (Karakoç, Taydaş, 2013). Bu türlerin dışında literatürde birincil yalnızlık olarak kabul edilen ve tüm insanlarda doğuştan gelmekte olan bir yalnızlık türünden de bahsedilir. Buna varoluşsal yalnızlık denir. Varoluşsal yalnızlıktan insana ait evrensel bir özellik olarak bahsedilir ve bu durum herhangi bir yakın ilişki eksikliği veya nesne kaybıyla alakalı değildir. Genelde şizofreni ve ciddi psikolojik rahatsızlıklardan muzdarip bireyler arasında görülen bir yalnızlık türü daha vardır ve buna patolojik yalnızlık adı verilir. İşlevsiz bilişler ve dengesiz duygu durumlarla alakalı yalnızlık türü olarak kavramlaştırılmaktadır (Çetin, Anuk, 2020).

Özodaşık (1989) beş boyutta yalnızlığı sınıflandırmıştır. Bunlar:

- *Fiziksel Yalnızlık:* Bireyin tek başına yaşamasıdır. Bireyin kendi çevresinden andığı uyaranlardan yoksun olması davranış bozukluğuna yol açabilmektedir, çünkü fiziksel yalnızlık zamanla duygusal yalnızlığa dönüşebilmektedir.
- *Yabancılaşma:* Bireyin içinde yaşadığı topluma karşı yabancılaşmasına yol açan yalnızlık boyutudur. Toplum standartlarını eksik ya da yanlış olarak değerlendiren bu bireyler toplumu reddederek benimsedikleri yaşam tarzını kendi başlarına sürdürmeye çalışır.
- *Kınama:* bireyin içinde yaşadığı toplum tarafından farklılıkları sebebiyle dışlanarak yalnızlığa itilmesini içeren boyuttur. Herhangi bir kişisel farklılıktan veya davranıştan dolayı birey toplum tarafından dışlanmaktadır. Bu sebeple bireyin kendi içinde güçsüzlük ve zavallılık duyguları ağır basmaya başlar.
- *Kendi tercihi ile gerçekleşen yalnızlık:* Bu tip yalnızlık, insanın çevresiyle ilişkilerini asgari düzeye indirerek kendi tercihi ile yalnızlık yaşar. Özellikle sanatçılarda görülen bu yalnızlık boyutunun sonucunda, bu sanatçılar tarafından insanlık tarihine geçmiş büyük eserler ortaya çıkmıştır. Örneğin ünlü Rus Yazar Lev Nikolayeviç Tolstoy, en önemli eserlerini yazarken bu boyutta bir yalnızlığı seçerek kendi iç dünyasına odaklanmıştır. Dünya çapında eserlerin ortaya çıkmasına sebebiyet verecek ölçüde yaratıcı bir yalnızlığa sebebiyet veren bu yalnızlık boyutu, buna rağmen çok az sayıda insanın yaşayabildiği bir yalnızlıktır.

- *Gerçek yalnızlık*: Bu boyutta birey kendisini anlaşılmamış ve kimsesiz hissederek. Bu tip yalnızlık yaşayan bireyler kendilerini terkedilmiş, fikirleri diğer insanlardan paylaşılmayan, uyumsuz olarak düşünürler. Bu yalnızlık boyutundaki bireylerin kendileri hakkındaki olumsuz düşünceleri fazla olduğu için çevrelerindeki insanların da kendileri hakkında olumsuz düşüncelere sahip olduğunu düşünürler.

Yalnızlıkla ilgili olarak farklı kişiler tarafından değişik boyutlarda kuramsal açıklamalarla karşı karşıya kalırsa da temelde aynı durumlar ele alınmaktadır. Özetlemek gerekirse sosyal ilişkiler ve bundan elde edilen doyum düzeylerini tüm kuramlar farklı açılardan ele almıştır (Buluş, 1997).

Araştırmanın başlığı ile ilgili olarak yalnızlığa sebep olan etmenlerden biri de internet kullanımının gün geçtikçe artışı sonucu ortaya çıkan ve problemli internet kullanımının bir tezahürü olan internet bağımlılığıdır. Bu bağımlılık sebebiyle kişi günlük yaşamdaki sorumluluklarını ihmal etme ve sosyal ilişkilerinde bozulmalara yol açma durumuyla karşı karşıya kalmaktadır (Oktan, 2015).

Farklı kuramsal bakış açılarına göre yalnızlık tanımları da farklı anlamlar taşımaktadır.

2.5.1. Psikodinamik Yaklaşım

Yalnızlık olgusunun kökeni Freud'un psikanalitik yaklaşımına dayanmakta ve bu yaklaşımdan hareketle, yalnızlık; yaşam içgüdüsünün bireyin kendi "ben"inin içine sıkışıp kalması olarak tanımlanabilmektedir. İdeal içsel durum yaratmaya duyulan aşırı istenç, yalnızlık olarak tezahür etmektedir (Danış; Yıldız; Tekin; Alkan, 2017)

2.5.2. Varoluşçu Yaklaşım

Yalnızlık, insanın ontolojik gerçekliği olarak kabul edilmekte ve bir yaşam tarzı olarak olumlanmaktadır. Yalnızlığın insan yaşamının özü olduğu savunularak, hayatı yaşamının, ancak bireyin gerçekleştirmesi gereken bir özellik olduğu, bu durumun başkasına vekâlet verilmesine imkân tanımadığı, ne de başkasına aktarılabilceği gibi, başkalarının da vekâletinin üstlenilemeyeceği ön plana çıkmaktadır. Aynı zamanda bu duygunun sadece bireysel olabileceği ve bireyin istenciyle yaşanabileceği üzerinde durulmaktadır (Gündoğan 2017: 1-8).

2.5.3. Bilişsel Yaklaşım

Yalnızlığın bilişsel ve ilişkisel süreçleri üzerinde odaklanmaktadır. Bu durum aynı zamanda Festinger'in, bilişsel çelişki kuramının da özünü oluşturmaktadır. Bilişsel süreç yaklaşımında, bireyin duygu ve davranışları veri kabul edilmekle birlikte, yalnızlık, bireyin algıları, tutumları ve içsel yaşantı süreçleri çerçevesinde irdelenmekte, aynı zamanda bireyin sosyal yaşamdaki ilişkiler örüntüsünde geçerli olan kendi normları ve standartları yalnızlığı nasıl yaşayacağını belirlemektedir (Danış; Yıldız; Tekin; Alkan, 2017).

2.5.4 Danışan Merkezli Yaklaşım

Yaklaşımın öncüsü Carl Rogers'a göre, insan başkalarıyla hiçbir gerçek ilişkisinin olmadığını hissettiği zaman yalnızlık ortaya çıkmaktadır. Her insan duygularını içinden geldiği gibi ifade etmek yerine, saygı duyduğu ve kendisi için önemli olan insanların onayladığı şekilde davranırsa daha çok sevebileceğini öğrenir. Böylece dış dünyayla ilişki kurduğu bir dış davranışlar kabuğu oluşturur. Birey isteyerek ya da zorla bu savunma kalkanlarını bıraktığı an, yalnızlığa en açık olduğu zamandır. Birey, hayatın anlamının, sahte yüzünün gerçek dünyayla olan ilişkisine bağlı olmadığını, olamayacağını kabul etme eğilimine girdiği vakit, yalnızlığı umutsuzluğa dönüştür (Danış; Yıldız; Tekin; Alkan, 2017).

2.5.5. Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım

Bu terapi daha çok klinik bozuklukların tedavisinde kullanılmak üzere geliştirilmiştir. Ancak bilişsel davranışçı terapiyi benimseyen kuramcı ve uygulamacıların yalnızlık olgusuna gereken önemi vermediği söylenebilir (Uzun, 2013).

2.5.6. Sosyo-Kültürel Yaklaşım

Yalnızlığı açıklayan iki temel sosyolojik düşünce vardır. Bu düşüncede birey kendi değerleri yerine toplumun değerlerine uygun davrandığı zaman, toplum o bireyi sosyalleşme konusunda başarı kazanmış saymakta. Birey bu şekilde davrandığı zaman kaygılanır ve topluma uymadığı için yalnızlık hisseder (Özatça, 2009)

2.5.7. Yalnızlık ile ilgili yapılan araştırmalar

Bu başlık altında yalnızlık ile ilgili yapılan yurtiçi ve yurtdışı çalışmalar incelenmiştir.

Ümmet ve Ekşi'nin (2016) yalnızlık üzerine yaptığı araştırmada bireyin günlük yaşamda yalnızlık duygusu arttıkça sanal ortamda hissettiği yalnızlık duygusunun azaldığına yönelik bir vurgulama yapılmıştır. Bireyin reel yaşamdaki yalnızlık düzeyi arttıkça sanal sosyalleşme ve sanal paylaşım özellikleri de artmaktadır. Bununla beraber sosyal ortamlarda kendine doyurucu ilişkiler bulamayan ya da geliştiremeyen özetle yalnızlık duygusu yaşayan bireylerin bu olumsuz duygudan kaçınabilmeleri için sanal ortamlardaki paylaşımları ile sosyalleşmeye çalıştığı ifade edilmiştir. Bir başka istatistikte ise sanal ortamda yalnızlık duygusu yaşamayanların daha fazla internet bağımlısı olduğuna dair negatif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Tüm bulgular değerlendirilecek olursa bu araştırmada yalnızlık ve sanal ortamda kurulan sosyal ilişkilerin internet bağımlığı üzerinde önemli etkisi olduğu vurgulanmıştır.

Yılmaz, Yılmaz ve Karaca'nın (2008) yalnızlık kavramı üzerine yaptıkları araştırmada; yaşın yalnızlık düzeyine etkisinin incelenmiş, yaş arttıkça yalnızlık düzeyinin azaldığı tespit edilmiş, yurtdışında da benzer sonuçların elde edildiği belirtilmiştir. Cinsiyet ve yalnızlık arasındaki ilişki incelendiğinde ise erkek ve kız üniversite öğrencileri arasında anlamlı bir fark bulunmadığı, bunun yanında yalnızlık düzeyleri incelenip karşılaştırıldığında erkek öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin kız öğrencilerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yalnızlık ve sosyal ilişkilerden alınan doyum düzeyi arasında güçlü bir ilişki olduğu açıklanmış olup ilişkilerde hiç doyum almayan öğrencilerde en yüksek yalnızlık ortalamasına rastlanırken sosyal ilişkilerden en fazla doyum alanlarda en düşük yalnızlık düzeyine rastlanmıştır. Araştırma sonucunda ise öğrencilerin algılanan sosyal destek düzeylerinin yüksek, yalnızlık düzeylerinin düşük olduğu ve algılanan sosyal destek düzeyinin artması durumunda yalnızlık düzeylerinin azaldığı saptanmıştır.

Pontes, Griffiths ve Patrão'nun (2014) araştırmasında yalnızlığın çevrimiçi etkileşim tercihlerini doğrudan etkilediği savunulmuştur. Bunun nedeni olarak da yalnız bireylerin çevrimiçi iletişimde çevrim dışı iletişim ile kıyaslandığında kendilerini daha iyi ifade etmeleri öne sürölmüştür.

Buluş'un (1997) araştırması incelendiğinde UCLA yalnızlık ölçeğinden elde edilen bulguların değişebileceği ve belli dönemlerde geçici olabileceği ifade edilmiştir.

Bunun sebebi olarak yalnızlık yaşantısının kronikleşmesi ve patolojik boyutlara ulaşabilme durumları göz önüne alınması gerektiği belirtilmiştir. Yalnızlığın ortaya çıkmasında ailenin etkisi de göz önüne alınmış olup, bu konuda her eğitim düzeyindeki ebeveynlere uygun dille hitap edebilen sosyal içerikli programların hazırlanması önerilmiştir.

2.6. Ruminasyon Kavramı

Ruminasyon, İngilizce “rumination” kelimesinden dilimize aktarılmıştır. Oxford sözlüğe göre “bir konu üzerine derinlemesine düşünmek” ve “geviş getirmek” olarak iki farklı anlam taşımaktadır (www.oxforddictionaries.com). Başka bir tanımda ise ruminasyon, kişinin yaşadığı probleme çözüm bulmak yerine, yaşadığı olumsuz duygu durumun sebep ve sonuçlarını sürekli olarak düşünmesidir. Daha geniş bir açıdan bakıldığında ruminasyonun sadece geçmiş yaşantılara yönelik ortaya çıkmadığı görülmektedir (Cenkseven Önder, Utkan, 2018).

Ruminasyon kişinin yaşadığı sorunlara çözüm bulmak yerine, yaşadığı olumsuz duygu durumun sebep ve sonuçlarını sürekli olarak düşünmesidir. Ruminasyonun kişinin psikososyal düzenlemelerini ve kişisel işlevlerini olumsuz yönde etkileyen zararlı bir durum olduğunu kabul edilmiştir (Smith ve Alloy, 2009)

Tepki çeşitlerine göre ruminasyon, sıkıntı semptomlarına ve bu semptomların olası nedenlerine ve sonuçlarına tekrar tekrar ve pasif bir şekilde odaklanmayı içeren bir sıkıntıya tepki verme şeklidir. Ruminasyon bu semptomları çevreleyen koşulları değiştirmek için aktif bir problem çözmeye yol açmaz. Bunun yerine ruminatif düşüncelere sahip insanlar, harekete geçmeden problemlere ve problemler hakkındaki hislerine takılıp kalırlar (Nolen-Hoeksema, Wisco, Blair, Lyubomirsky, 2008).

Ruminasyon ile ilgili literatür taramasına bakıldığında zaman ruminatif reaksiyonların depresyon olasılığını artırdığı görülmektedir (Cenkseven Önder, Utkan, 2018). Bunun sonucunda ruminatif düşüncelerin depresyon belirtilerini daha belirginleştirip, depresyon süresini de uzattığı ortaya konulmaktadır (Nolen-Hoeksema, 1991). Psikosomatik hastalıkların da negatif duygu ve olaylar sonucu ortaya çıktığı, sonuç olarak ruminatif düşüncelerden kaynaklandığı bilinmektedir (Yaya; Ergün; Yılmaz, 2019).

Ruminasyona yönelik kuramlara bakıldığında, ruminasyonun depresyon belirtilerinin olası sonuçlarına odaklanmış bir düşünme biçimi olduğu, anlık ve şimdiki

üzüntülerin birer koşulu olduğu, henüz ulaşamamış ve bitmemiş hedefleri tekrarlı olarak düşündürdüğü, stresli durumlardan sonra olumsuz çıkarımlar yapılmasını tetiklediği, kendi durumu ile hedefi arasındaki tutarsızlıklar tespit edildiği zaman duygu odaklı başa çıkma stratejilerini kullanmaya yönelik kendini düzeltmeye yönelttiği düşünülmektedir (Lale, Gülaçtı, 2019). 20. yüzyılın sonlarından sonra ruminasyon kavramı akademik dünyanın ilgisini yoğun bir şekilde çekmektedir. Literatüre bakıldığında ruminasyonun psikopatolojiler ile olan ilişkisi üzerine yapılan çok sayıda araştırma yer aldığı görülmüştür (Köfteci, 2018; Altıntaş, 2018).

2.6.1. Ruminasyon ve Bağımlılık

Ruminasyon kaynaklı semptomlarını yatıştırmak için ruminasyona yatkın bireyler uyumsuz davranış biçimleri sergileyebilir (Köfteci, 2018).

Davis (2001)'e göre ruminasyon, internet bağımlılığına sahip bireylerin önemli bir bilişsel özelliğidir. Ruminatif düşünme biçiminin bilişsel belirtileri arasında düşük özdeğer, düşük öz saygı, depresif düşünceler ve sosyal kaygı yer alır. Bu durum aynı zamanda patolojik internet kullanımının nasıl sürdürüldüğünü açıklamaktadır.

Ruminasyon ile bağımlılık ilişkisini anlayabilmek için öncelikle bireyin interneti aşırı kullanmasının nedenini anlamaya çalışmak ve patolojik internet kullanımı hakkındaki çalışmaları okumak gerekmektedir (Davis, 2001). Tüm bunların yanında bazı araştırmacılar ruminasyonun kısmen araçsal davranışa müdahale ederek ve kişilerarası etkili problem çözmeye girişerek psikopatolojiyi sürdürebileceğini veya şiddetlendirebileceğini iddia etmektedir (Nolen-Hoeksema, 1991). Ayrıca kendine odaklı ruminasyon, bir bireyin internet hakkında daha fazla güçlendirilmiş anıları hatırlamasına ve böylece patolojik internet kullanımının kısır döngüsünü sürdürmesine yol açar (Davis, 2001). Örneğin kişi reel dünyada yaşadığı bir zorbalığın etkisinden çıkabilmek için aynı davranışı internet ortamında da yapmakta ve internetin amacı dışında ve sorunlu bir şekilde kullanılmasına sebep olmaktadır.

2.6.2. Ruminasyon ve Kaygı Bozuklukları

Ruminasyon, kaygı bozukluklarıyla da ilişkili olarak görülmektedir. Yapılan araştırmalar sonucunda ruminatif düşünme biçimini daha çok kullananların daha fazla kaygı bozukluğu ve depresif semptomları olduğu gözlenmiştir (Köfteci, 2018).

Yılmaz'ın (2015) klinik olmayan bir grup üzerine yaptığı araştırmada

ruminasyonun hem kaygı hem de depresyon belirtileri ile ilişkisi kontrol edilmiştir. Yapılan araştırmada endişe ve ruminasyon ile kaygı ve depresyon belirtileri arasındaki bağlantıya dikkat çekilmiştir. Buna bağlı olarak ruminasyonun hem kaygı hem de depresyon ile benzer ve farklı özelliklerinin karşılaştırılması yapılmıştır. Araştırmada ruminasyon açısından, obsesif düşünme düzeyindeki artış sadece depresif belirtilerdeki değil aynı anda hem somatik kaygı belirtilerinde ve hem de devamlı kaygı özelliklerinde anlamlı bir artışın olduğu öne sürülmüştür. Bununla beraber kişinin somatik kaygı düzeyinde sadece saplantılı düşünme tarzı ruminasyonun rol oynaması, problem çözme amaçlı ruminasyon yapan kişilerde bir süre sonra ruminasyon yapmanın kontrolden çıkmış ve tehlikeli olabileceği üzerine varsayımlar yapılmıştır ve sonuç olarak kaygı ve ruminasyon a ilişkin değerlendirme ve müdahale girişimlerinin kaygı bozukluklarına özgü tanısal profilden bağımsız olarak değerlendirilmesinin gerekli olabileceği belirtilmiştir.

Ruminasyon ve kaygı, literatürde aşama ve psikolojik özellikler bakımından ayrıştırılması çok zor savunma mekanizmaları olarak adlandırılmaktadır. Ancak bu iki uyum bozucu savunma mekanizmalarından endişe geleceğe ait çözümlemeleri içinde barındırmaktadır. Ruminasyon ise daha çok geçmişte çözümlenememiş kimlik arayışı ve yaşam içerisinde belirginleştirilemeyen hedeflerle alakalı geçmişe odaklanan bir düşünme biçimidir (Boysan, Keskin, Beşiroğlu, 2008).

2.6.3. Ruminasyon ve Depresyon

Depresyon, olumsuz duygudurum ve yaşantıları tekrarlayıcı biçimde düşünerek tepki verme eğilimiyle bağlantılıdır. Yapılan araştırmalara göre ruminasyon ve depresif belirtiler arasında güçlü bir ilişki olduğu gözlenmiştir (Köfteci, 2018).

Nolen-Hoeksema (1991) tarafından ruminasyonun depresyon belirtilerinde artışa neden olduğu öne sürülmektedir. Çeşitli araştırmacılar tarafından da ruminasyon-depresyon bağlantısı öngörülmüş, ruminasyonun özellikle ergenlikte depresyona sebep olduğu ifade edilmiştir (Yılmaz, 2015; Yiğit, 2018; Nolen-Hoeksema, 2000).

2.6.4. Ruminasyon ile ilgili yapılan araştırmalar

Literatür incelendiğinde ruminasyon ile ilgili çalışmaların güncelliğini hala koruduğu ve ucu açık keşfedilebilir bir kavram olduğu görülmektedir. Ruminasyon genel olarak bilişsel süreçler kapsamında incelenmekle beraber birçok psikolojik

etmenlerle de ilişkisi ele alınmıştır. Bu başlık altında ruminasyon hakkında yapılan yurtiçi ve yurtdışı çalışmalar özetlemiştir.

Köfteci'nin (2018) yaptığı çalışmada 142 erkek ve 126 kadın katılımcılardan oluşan 268 kişilik örneklemden alınan bilgilere göre; internet bağımlılığı açısından düşük psikolojik dayanıklılığa ve/veya yüksek ruminasyon seviyelerindeki bireylerin risk altında olduğu görülmüştür.

Şık'ın (2019) yaptığı çalışmada ruminasyonun yaşantısal kaçınmasıyla olan ilişkisi incelenmiştir. Bunun sonucunda özellikle üniversite öğrencilerinin yaşantısal kaçınmaları ruminasyonun saplantılı düşünme ve derin düşünme alt boyutları arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu sonucuna varılmıştır.

Yaya, Ergün ve Yılmaz'ın (2019) 1160 kişilik evrenin 293 kişilik örneklemini üzerinde yaptığı araştırmanın sonucunda; ruminatif düşünceye eğilimli bireylerin daima kendi sorunlarına odaklanmaları çözüm yolları üretmelerine engel teşkil ettiği sonucuna varılmıştır. Bireyleri problem çözme becerilerini geliştirmeye yönelik eğitim programlarına yönlendirmenin, bireysel veya grup psikoterapilerine katılımı desteklemenin ruminatif düşünceyle mücadelede önemli seçenekler olduğunu öne sürmüşlerdir.

Ferlibaş'ın (2019) yaptığı 363'ü erkek 394'ü kadın katılımcılardan oluşan 757 kişilik bir örneklemin ele alındığı çalışmada ruminatif düşünme tarzının anksiyete ve depresyon ile ilişkili olduğu ve bunun aynı zamanda zayıf problem çözme becerisi ile alakalı olduğu bulunmuştur. Yine aynı çalışmada ruminatif düşünme tarzının internet bağımlılığı için bir risk faktörü olduğu sonucunda varılmıştır.

Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky'nin (2008) çalışmasında ise ruminasyonun depresif belirtileri ve depresif bozuklukları tetiklediği, sonuç olarak da problem çözme, araçsal davranışı, düşünmeyi ve sosyal ilişkileri bozduğunu ortaya koymuşlardır. Bununla birlikte ruminasyonun sadece depresyona değil yeme bozukluklarına, anksiyeteye, madde kötüye kullanımına ve kendine zarar vermeye neden olduğunu ortaya koymuşlardır.

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Yöntem

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları hakkında bilgilere yer verilmiştir.

3.1.1. Araştırma Modeli

Yapılan bu çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli tanım olarak iki ve daha fazla sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını veya derecesini belirlemeyi amaç edinmektedir. Bu modelde aralarında ilişki aranması gereken değişkenler ayrı ayrı sembolleştirilir. Her ne kadar bu modelde değişkenler arası ilişkiler özenle incelenirse de elde edilen bulgular tam bir sebep-sonuç ilişkisini belirtmemektedir, ama değişkenin durumu hakkında bilgi vererek diğer değişkenin kestirilmesini sağlayacak derecede emareler vermektedir (Karasar,2020).

3.1.2. Evren ve Örneklemi

Araştırmada seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu bağlamda 18 yaş ve üstü Çukurova Üniversitesi öğrencileri evren olarak kabul edilmiş ve evreni temsil edecek örneklem yine Çukurova Üniversitesi öğrencilerinin içerisinde seçilmiştir. Örnekleme 201 kadın, 185 erkek katılımcı olmak üzere toplamda 386 katılımcı yer almıştır. Örnekleme katılan öğrenciler veri toplama araçlarını 2020-2021 eğitim öğretim döneminin ikinci yarısında çevrimiçi ortamda doldurmuşlardır.

Aşağıda Tablo 1’de araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre dağılımlarına yer verilmiştir.

Tablo 1.

Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Dağılımı ve Yüzdeleri

Cinsiyet	n	%
Kadın	201	52
Erkek	185	48

Tablo 1 incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin 201'i (%52) kadın 185'i (%48) erkektir.

Tablo 2.

Üniversite Öğrencilerinin Yaşlara Göre Dağılımı ve Yüzdeleri

Yaş	n	%
17	49	13
18	73	19
19	81	21
20	72	19
21	75	19
22 ve üstü	36	9

Tablo 2 incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin 49'u (%13) 17 yaşında, 73'ü (%19) 18 yaşında, 81'i (%21) 19 yaşında, 72'si (%19) 20 yaşında, 75'i (%19) 21 yaşında ve 36'sı (%9) 22 yaş ve üstündedir.

3.1.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada; Kişisel Bilgi Formu, UCLA Yalnızlık Ölçeği, İnternet Bağımlılığı Testi, Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği kullanılmıştır. Aşağıdaki başlıkların altında bu ölçme araçlarının içerikleri, geçerlilik ve güvenilirlikleri hakkında bilgi verilmiştir.

3.1.4. Kişisel Bilgi Formu

Örneklem grubu hakkında demografik bilgiler elde edilmesini amaçlayan bir bilgi formu hazırlanmıştır. Bu formda araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinden; yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum, ebeveynlerin medeni durumu, içinde yaşanılan aile tipi, ailenin aylık net geliri, evde yaşamın büyük kısmının geçtiği yer, genel akademik başarı ortalaması sorulmuştur.

3.1.5. UCLA Yalnızlık Ölçeği

Araştırmada yalnızlık faktörünün internet bağımlılığı ve ruminatif düşünce biçimleri ile olan ilişkisini ölçmek amacıyla Russel, Peplau ve Ferguson (1978)

tarafından geliştirilen ve Ayhan Demir (1989) tarafından Türkçe'ye uyarlanan UCLA Yalnızlık Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 20 madde ve tek alt boyutlu olarak düzenlenmiş olan bu ölçek 4'lü likert tipi olarak derecelendirilmiştir. Öleekten alınabilecek en yüksek puan 80, en düşük puan 20'dir.

UCLA Yalnızlık ölçeği, bireyin yalnızlık derecesini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Öleğin her bir maddesinde, bireylerin sosyal ilişkileriyle ilgili duygu veya düşünce belirten bir durum tasvir edilmektedir. Bireyler bu durumu hangi sıklıkta yaşadıklarını ölçek üzerinde işaretlemektedir (Demir, 1989). Öleğin iç tutarlılık katsayısı Cronbach Alfa'ya göre $\alpha=.94$ bulunmuştur. Bununla birlikte Demir (1989) tarafından yapılan öleğin Türkçeye uyarlama çalışmasında test tekrar güvenilirliği saptanmış ve sonucun anlamlı ($r=.73$) düzeyde olduğu bulunmuştur. Bu çalışma kapsamında iç tutarlılık düzeyi incelendiğinde Cronbach Alpha değeri .89 bulunmuştur.

3.1.6. İnternet Bağımlılığı Testi

İnternet bağımlılığı değişkeninin ölçümü için Young (2009) tarafından geliştirilen ve Kutlu, Savcı, Demir ve Aysan (2016) tarafından Türkçeye uyarlanan İnternet Bağımlılığı Testi kullanılmıştır. Test 12 maddeden oluşmakta olup beşli likert tipi bir öleektir. Öleğin iç tutarlılık güvenilirlik kat sayısı 0,85 olarak hesaplanmıştır. Geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarından elde edilen sonuçlar incelendiğinde Young İnternet Bağımlılığı Testi'nin geçerlilik ve güvenilirliği sağladığı tespit edilmiştir. Bu çalışma kapsamında iç tutarlılık düzeyi incelendiğinde Cronbach Alpha değeri .81 bulunmuştur.

3.1.7. Ruminatif Düşünme Biçimi Öleği

Araştırmada saptanacak bir diğer değişken olan Ruminatif düşüncelerin incelenmesi için Brinker, Dozois (2009) tarafından geliştirilen ve Karatepe, Yavuz ve Türkcan (2013) tarafından Türkçeye uyarlanan Ruminatif Düşünme Biçimi Öleği kullanılmıştır. 20 maddelik bu ölçek 7'li derecelendirme (1=hiç, 7=çok iyi) biçiminde hazırlanmıştır.

Öleğin Türkçeye uyarlanması için yapılan çalışmada test tekrar test korelasyon katsayısı incelenmiş ve sonuç $r=0,84$ ($p<0,01$) çıkmıştır. Bu sonuç da öleğin test tekrar test güvenilirliğinin yeterince güçlü olduğunu ortaya koymuştur. Öleğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı $r=0.907$ olarak saptanmıştır. Bu sonuca göre öleğin iç tutarlık

güvenirliğinin yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Bu çalışma kapsamında iç tutarlılık düzeyi incelendiğinde Cronbach Alpha değeri .83 bulunmuştur.



BÖLÜM IV

BULGULAR

4.1. Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı düzeyinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgular

Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı düzeyinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgular tablo 3'te paylaşılmıştır.

Tablo 3.

Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Testinden Aldıkları Puanların Cinsiyete Göre t Testi Sonuçları

Cinsiyet	n	$\bar{X}$	S	t	p
Kadın	201	30.42	17.05	.304	.01*
Erkek	185	32.26	16.76		

*p<.05

Tablo 3 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık testinden aldıkları puanların cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir (t=.304, p<.05). Erkek öğrencilerin internet bağımlılığı testinden aldıkları puanlar ($\bar{X}$ =32.26) kadın öğrencilerin aldığı puanlardan ($\bar{X}$ =30.42) daha yüksektir.

4.2. Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı düzeyinin yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgular.

Tablo 4.

Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Testinden Aldıkları Puanların Yaşa Göre Ortalama, Standart Sapma ve Tek Faktörlü ANOVA Sonuçları

Yaş	n	$\bar{X}$	S.s.	sd	F	p
17	49	32.83	21.12			
18	73	30.66	20.15			
19	81	30.01	20.26	5/380	2.67	.228
20	72	31.95	21.03			
21	75	30.93	20.08			
22 ve üstü	36	30.90	20.01			

*p<.05

Tablo 4 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık testinden aldıkları puanların yaşa göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir ($F_{380}=2.67$, $p>.05$).

4.3. Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı düzeyinin ailenin gelir düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığına dair bulgular.

Tablo 5.

Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Testinden Aldıkları Puanların Ailenin Gelir Düzeyine Göre Ortalama, Standart Sapma ve Tek Faktörlü ANOVA Sonuçları

Ailenin Gelir Düzeyi	n	$\bar{X}$	S.s.	sd	F	p
Düşük	112	27.36	20.17	2/383	1.38	.745
Orta	215	32.15	21.39			
Yüksek	60	32.90	20.48			

* $p<.05$

Tablo 5 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık testinden aldıkları puanların ailenin gelir düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir ($F_{383}=1.38$, $p>.05$).

4.4. Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı düzeyinin içinde yaşanan aile tipine göre farklılaşıp farklılaşmadığına dair bulgular.

Tablo 6.

Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Testinden Aldıkları Puanların İçinde Yaşanılan Aile Tipine Göre Ortalama, Standart Sapma ve Tek Faktörlü ANOVA Sonuçları

Aile Tipi	n	$\bar{X}$	S.s.	sd	F	p
Tek Çocuklu	45	28.41	20.87			
Çekirdek Aile						
İki Veya Daha Fazla Çocuklu	267	31.85	19.12	2/383	1.94	.432
Çekirdek Aile						
Geniş Aile	74	30.23	20.14			

*p<.05

Tablo 6 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık testinden aldıkları puanların içinde yaşanan aile tipine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir ($F_{383}=1.94$, $p>.05$).

4.5 Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı düzeyinin genel akademik başarı ortalamasına göre farklılaşıp farklılaşmadığına dair bulgular

Tablo 7.

Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Testinden Aldıkları Puanların Genel Akademik Başarı Ortalamasına Göre Ortalama, Standart Sapma ve Tek Faktörlü ANOVA Sonuçları

Genel Akademik Başarı Ortalaması	n	$\bar{X}$	S.s.	sd	F	p
2,49 ve altı	67	32.22	16.13			
2,50-3,00	113	31.78	20.18	3/382	1.274	.229
3,01-3,50	158	30.45	21.40			
3,51 ve üstü	48	32.61	19.14			

*p<.05

Tablo 7 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık testinden aldıkları puanların genel akademik başarı ortalamasına göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir ($F_{382}=1.274$, $p>.05$).

4.6 Üniversite öğrencilerinin ruminatif düşünce biçimi ölçeğinden ve UCLA yalnızlık ölçeğinden aldıkları puanların birlikte internet bağımlılığı düzeyini yordayıp yordamadığına dair bulgular

Regresyon analizi gerçekleştirilmeden önce regresyon analizinin varsayımlarının karşılanıp karşılanmadığını belirlemek amacıyla bazı ön analizler gerçekleştirilmiştir. Bu amaçla önce yordayıcı değişkenlerin çarpıklık ve sivrilik değerleri incelenerek normal dağılım özelliğine uygun olup olmadıkları incelenmiştir. İnceleme sonucunda yordayıcı değişkenlerin çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1.5 ile +1.5 arasında olduğu görülmüştür. Tabachnick and Fidell'e (2013) göre bu aralıkta olan katsayı değerleri dağılımın normal olduğunu göstermektedir. Ayrıca herhangi bir uç değer tespit edilmemiştir.

Tablo 8.

İnternet Bağımlılığı Düzeyinin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata B	β	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	-	.197	1.20	6.15	.000	-	-
Ruminasyon	.298	.068	.304	3.74	.000	.711	.281
Yalnızlık	.436	.0	.407	5.62	.000	.736	.406
R=0.77	R ² =0.59	p=.000					

Tablo 8 incelendiğinde ruminasyon ve yalnızlık düzeyi puanlarının birlikte internet bağımlılığı düzeyi puanlarıyla yüksek düzeyde ve anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu görülmektedir ($r=0.77$, $R^2=0.59$, $p<.05$). Ayrıca ruminasyon ve yalnızlık değişkenleri birlikte internet bağımlılığı değişkenindeki toplam varyansın %59'unu açıklamaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre yordayıcı değişkenlerin internet bağımlılığı üzerindeki önem sırası yalnızlık ve ruminasyon şeklindedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde her iki

değişkenin de internet bağımlılığı düzeyi üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir.



BÖLÜM V

TARTIŞMA

Araştırmanın bu bölümünde araştırma kapsamında temel ve alt problemlere ilişkin elde edilen bulgular tartışılmıştır.

5.1. Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı düzeyinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulguların tartışılması

Araştırmada elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyi cinsiyete göre anlamlı derecede farklılaşmaktadır. Buna göre erkek öğrencilerin internet bağımlılığı düzeyi kadın öğrencilerinkine göre daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgu yapılan bazı araştırmalarla benzerlik göstermektedir (Balcı ve Gülnar, 2009; Odacı ve Berber Çelik, 2011; Doğan, 2013; Oktan, 2014). Yine literatürde cinsiyet ve internet bağımlılığı arasındaki ilişki incelendiğinde bazı araştırmaların anlamlı bir fark bulamadığı da belirlenmiştir (Batıgün ve Hasta, 2010; Bayraktar, 2014; Sargın, 2013; Ferlibaş, 2019; Hanımoğlu ve Çelik, 2020, McNicol ve Thorsteinsson, 2017,). Ferlibaş (2019), internet bağımlılığı düzeyinin cinsiyet ile olan ilişkisinde anlamlı bir farklılık bulunmamasını Türk toplumunda modernleşmenin artması ile kızların da erkeklere nazaran aynı ayrıcalıklara sahip olduğu konusunda fikir öne sürmüştür. McNicol ve Thorsteinsson (2017) yaptığı araştırmada internet kullanımının yaygınlaştığını, dolayısıyla internet bağımlılığının cinsiyetler arasında bir farkın olmadığı bulgusuna ulaşmıştır. Bunun yanında Odacı ve Berber Çelik'in (2011) yaptıkları araştırma, daha çok problemli internet kullanımı üzerinden incelemiş olup erkeklerin kızlara göre daha fazla problemli internet kullanımına eğilimli olduğu görülmüştür. Toraman'ın (2013) yaptığı araştırmada, internet bağımlılığı ve cinsiyet arasında anlamlı farklılığın bulunduğu ve erkek öğrencilerin kız öğrencilere nazaran daha fazla internet kullandığı görülmüştür. Ancak bağımlılık seviyesi göz önüne alındığında kız ve erkek öğrencilerin internet kullanımının kontrollü olduğu bu sonucu takiben iki grubun da internet kullanımının kontrollü olduğu konusunda çıkarımda bulunulabilir. Tüm bu sonuçlar incelendiğinde, günümüzde yaşanan çevrenin de etkisi ile internet bağımlılığının cinsiyet ile olan ilişkisi konusunda internetin kullanım amacına bağlı internet bağımlılığının ortaya çıktığı konusunda varsayımlar sıralanabilir.

Araştırmada erkeklerin internet bağımlılığının kızlara göre fazla olmasının nedeni olarak Steam, Epicgames, Ubisoft, Riot Games gibi çevrimiçi oyun ve uygulama platformlarına girişlerin daha çok erkekler tarafından kullanılması gösterilebilir.

5.2. Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı düzeyinin yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulguların tartışılması

Yapılan bu araştırmada üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyinin yaş değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur. Literatür incelendiğinde bazı araştırmalar (Ferlibaş, 2019; Bölükbaşı, 2013; Doğan, 2013) internet bağımlılığı ile yaş faktörü arasında anlamlı bir ilişki olduğundan bahsederken yine literatür içerisinde bazı çalışmalarda (Eroğlu, 2014; Karagöz, 2017; Sonkur, 2014) internet bağımlılığı ve yaş faktörü arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur. McNicol ve Thorssteinson'un (2017) yaptığı araştırmada internet bağımlılığı ile yaş arasında anlamlı bir ilişki olduğu öne sürülmüştür ve internet bağımlılığı düzeyi ile yaş arasında ters orantılı bir bağlantı olduğundan bahsedilmiştir. Yapılan bu araştırmada bireylerin yaş seviyesinin internet bağımlılığı ile olan ilişkisinde anlamlı bir fark olmaması, yapılan araştırmada incelenen yaş grubunun çoğunluğunun genç yetişkinlik döneminde olması, buna bağlı olarak da yaş gruplarının birbirine yakın olması durumuyla açıklanabilir. Yani incelenen grubun 19-25 yaş gibi dar bir ranjda bulunması nedeniyle anlamlı bir fark bulunamadığı söylenebilir.

5.3. Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı düzeyinin ailenin gelir düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulguların tartışılması

Yapılan bu araştırmada üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyi ile aile gelir durumu arasında anlamlı bir farkın bulunmadığına dair sonuçlar elde edilmiştir. Literatür taraması yapıldığında bazı araştırmalarla (Ferlibaş, 2019; Sonkur, 2014; Durak Batıgün ve Hasta, 2010) benzer sonuçlar bulunmuştur. Bununla birlikte literatür taraması sonucunda bazı araştırmalarda internet bağımlılığının ailenin gelir düzeyine göre farklılaştığı görülmüştür. (Çetinkaya, 2013; Kırış, Güver, 2019; Arslan, 2017). Jackson ve arkadaşlarının (2003) yaptıkları araştırmada, ilk başta internet bağımlılığında ailenin gelir düzeyi ile anlamlı bir ilişki olduğunu savunulmuş, fakat zaman içerisinde internet kullanımının yaygınlaşması sonucunda bu durumun ortadan

kalktığı görülmüştür. Karakuş'un (2016) yaptığı araştırmaya göre gelir düzeyi ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır, ancak literatür incelendiğinde bazı araştırmalarda (Günüç, 2009; Toraman, 2013) internet bağımlılığı düzeyi ile aile gelir düzeyi arasında anlamlı bir fark bulunduğu ve ailelerin gelir düzeylerinin artması sonucunda internet bağımlılık düzeyinin arttığı yönünde anlamlı bir ilişkinin bulunduğu yorumları da yapılmıştır. Binali'nin (2015) yaptığı araştırmada aile gelir düzeyi arttıkça internet bağımlılığına yatkınlığın arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

İnternet ilk çıktığı zamanlarda hem çok yaygın olmayıp hem de ortalama bir ailenin gelir düzeyine göre pahalı bir iletişim ağı olmuştur. Ancak teknolojinin hızla gelişmesiyle birlikte her gelir düzeyinden bireyin internete daha kolay ulaştığı söylenebilir. Buna bağlı olarak da internet bağımlılığı ve ailenin ekonomik geliri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı konusunda yorum yapılabilir.

5.4. Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Düzeyinin İçinde Yaşanılan Aile Tipine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması.

Araştırma da incelenen bir diğer alt problem olan internet bağımlılığı düzeyinin içinde yaşanılan aile tipi ile olan ilişkisi incelenmiştir. Araştırmada içinde yaşanılan aile tipi ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir fark bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatür taraması incelendiğinde bazı araştırmalarla benzerlik göstermekte (Özdemir, Bülbül, Balcı ve Türköz, 2020; Karasu, Bayır ve Çam, 2017), bazı araştırmalarla farklılık göstermektedir (Bayhan, 2013). Önceki başlıkta internet bağımlılığı ve aile gelir düzeyi arasında anlamlı bir fark olup olmadığı konusu tartışılırken geçen zamanın ve gelişen teknolojinin etkisi sonucunda; internetin daha kolay ulaşılabilir bir duruma geldiği belirtilmiştir. Yine buna bağlı olarak internet bağımlılığı düzeyinin içinde yaşanılan aile tipine göre farklılaşmadığı söylenebilir.

5.5. Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Düzeyinin Genel Akademik Başarı Ortalamasına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Dair Bulguların Tartışılması.

Yapılan bu araştırmada üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyinin genel akademik başarı ortalamasına göre farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiştir. Buna göre internet bağımlılık düzeyinin genel akademik başarı ortalamasına göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde yapılan bazı

araştırmalarda aksi yönde sonuçlar olduğu görülmüştür. (Tekin, 2020; Bülbül, Tunç, Aydil, 2018). Araştırma sonucunun literatüre göre farklılık göstermesinin sebebi olarak, literatürdeki diğer çalışmaların sadece oyun bağımlılığına odaklanmış olması veya genel akademik başarı ortalamasının internet bağımlılığıyla olan ilişkisinde örneklem olarak lise öğrencilerinin seçilmiş olması yorumu yapılabilir. Araştırmanın verileri COVID-19 salgını nedeniyle genel izolasyon döneminde toplanmıştır. Bu süreçte üniversite öğrencilerinin öğretim faaliyetlerine online olarak devam etmeleri ve bu nedenle interneti daha çok kullanır hale gelmeleri nedeniyle internet bağımlılığı düzeyinin akademik başarıya göre farklılaşmadığı söylenebilir.

5.6. Üniversite öğrencilerinin ruminatif düşünce biçimi ölçeğinden ve UCLA yalnızlık ölçeğinden aldıkları puanların birlikte internet bağımlılığı düzeyini yordayıp yordamadığına dair bulguların tartışılması

Yapılan araştırmada internet bağımlılığı düzeyinin yalnızlık ve ruminasyon arasındaki ilişkisinin yordanması için UCLA yalnızlık ölçeği ve ruminatif düşünme biçimi ölçeğinden aldığı puanlar karşılaştırılmış ve sonuç olarak internet bağımlılık düzeyinin yalnızlık ve ruminasyon puanları ile yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Literatürde internet bağımlılık düzeyinin, yalnızlıkla olan ilişkisini araştıran birçok araştırma internet bağımlılığı ve yalnızlık arasında yüksek düzeyde bir ilişki bulunduğunu göstermektedir (Durak Batıgün ve Hasta, 2010; Eroğlu, 2014; Balcı, Gülnar, 2009). Bu araştırmalara göre sosyal açıdan yalnızlık duygusuna sahip bireylerin internet bağımlılığına daha yatkın olduğu söylenebilir. Yao ve Zhong'un (2014) yaptığı araştırmada internet bağımlılığı ve yalnızlık arasında orta ve pozitif yönde ilişkiler olduğu göze çarpmaktadır ve yalnızlığın internet bağımlılığı belirtilerine sebep olan nedensel bir faktör olduğunu da belirtmiştir. Bununla birlikte Yao ve Zhong'un (2014) araştırmasında patolojik internet kullanımının yalnızlıkla beraber sosyal anksiyete ve depresyona sebep olduğu ve internet kullanımının bağımlılık düzeyine gelmesinin zaman içinde yalnızlık duygularını artırmaya etki ettiği sonucu vurgulanmıştır. Sosyal çevreye bakıldığında yoğun bir yalnızlık hissinde olan insanlar kendini gerçek dünyanın getirdiği somutluktan uzaklaşmak isteyebilir. Bu nedenle birey kendini gerçek dünyadan soyutlar ve sanal ortamlarda yalnızlık duygusunu telafi etmeye çalışır şeklinde yorum yapılabilir. İnternet bağımlılığı ile yalnızlık arasındaki ilişkinin, kişinin çevrimdışı

sosyal bağlantıları üzerinde olumsuz bir etki yarattığı da söylenebilir. Bu durumda kişinin internet bağımlılığı düzeyinin, çevrimiçi sosyal bağlantıların kişinin yalnızlık duygusunu azaltması beklenmediği gibi çevrimdışı bağlantılarla olan temas üzerine negatif bir etki yarattığı yorumu yapılabilir. Bu durumun sonucu olarak da internet bağımlılığı ve yalnızlık arasında bir kısır döngü olduğu bilgisine de ulaşılabilir. Koyuncu, Ünsal ve Arslantaş'ın (2014) yaptığı araştırmada ve elde ettiği bulgular ışığında internet bağımlılığının, kişinin gerçek hayatta ailesi ve arkadaşlarıyla vakit geçirmesine engel olduğu, kişiler arasındaki yakın ilişkileri engelleyerek yalnızlığa sebep olduğu yorumu yapılmıştır. Yine internet bağımlılığının, yalnızlığa sebep olduğu konusunda yorumlar yapılabilir. Koyuncu, Ünsal ve Arslantaş'ın (2014) yaptığı araştırmada yalnız insanların sanal bir ortamda yalnızlık duygusundan kurtulmak ve sosyal ilişkiler oluşturmak amacıyla interneti kullandığı görülmüştür. Buna göre yalnızlığın da internet bağımlılığına sebep olduğu yorumu yapılabilir. Caplan'ın (2008) yaptığı araştırmada internet bağımlılığının yalnızlıkla beraber depresyonla olan ilişkisi incelendiğinde, internet bağımlılığının depresyon ve yalnızlıkla olan ilişkisinin anlamlı bir düzeyde olduğu belirtilirken özellikle yalnızlık duygusunun internet bağımlılığı ile olan ilişkisi depresyona göre daha fazla bulunmuştur. Bu sonuca bakıldığında yalnızlık duygusuna sahip insanların internet bağımlılığına eğilimi depresyon yaşayan insanlara göre daha fazladır. Yüksek derecede internet bağımlılığı yaşayan insanlar, kendilerini gerçek dünyadan soyutlamaları nedeniyle sosyal açıdan yalnızlık duygusu yaşayabilir.

Yapılan araştırma gözden geçirildiğinde internet bağımlılığı ile ruminatif düşünceler arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Konu ile ilgili literatür taramasında bazı araştırmaların (Köfteci, 2018; Ferlibaş, 2019) benzer sonuçlar gösterdiği görülmüştür. Bu durum araştırmada geviş getirir gibi benzer olumsuz düşüncelerin tekrar edilmesi, bir süre sonra bu düşüncelerin bir kısır döngü haline dönmesine ve ileride kaygı bozuklukları, paranoya gibi çeşitli psikolojik rahatsızlıkların ortaya çıkmasına sebebiyet verebilir. Bununla birlikte kişi ruminatif düşüncelerden ötürü interneti amacı dışında kullanabilir. Söz gelimi kişinin ruminatif düşüncelere sahip olması “stalking” denilen ve başkalarının sosyal medya hesaplarını gizlice takip etme anlamına gelen durumun yaşanması muhtemeldir. Ferlibaş'ın (2019) yaptığı araştırmada ruminatif düşünme tarzının, internet bağımlılığının ortaya çıkmasında bir risk faktörü olduğunu belirtilmiştir. Bu durum araştırmanın önemli noktalarından ruminatif düşünce biçiminin internet bağımlılığına etkisi olduğunu doğrular niteliktedir.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde yapılan araştırma bulgularına yönelik değerlendirmeler yapılmış ve ortaya çıkan sonuçlara dair bu araştırma ve gelecek araştırmalar için önerilerde bulunulmuştur.

6.1. Sonuç

Bu çalışmada üniversitede eğitim gören öğrencilerin internet bağımlılık düzeyi, ruminatif düşünme biçimi ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular şu şekildedir:

1. Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur.
2. Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin yaşa göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.
3. Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin aile gelir düzeyine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.
4. Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin içinde yaşanılan aile tipine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.
5. Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin genel akademik başarı ortalamasına göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.
6. Üniversite öğrencilerinin ruminatif düşünce biçimi ölçeğinden ve UCLA yalnızlık ölçeğinden aldıkları puanların birlikte internet bağımlılığı düzeyini anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur.

6.2. Öneriler

Araştırmanın bu bölümünde elde edilen bulgular ve sonuçlar göz önüne alınarak ilgili önerilere yer verilmiştir.

6.2.1. Uygulamalara Yönelik Öneriler

1. Erkek üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığına yönelik olan tutumları göz önüne alınarak bu cinsiyet grubuna yönelik psikolojik destek hizmetlerinin verilmesi,
2. Cinsiyet ayırt etmeksizin üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığını azaltmak amacıyla hobi edindirme çalışmalarının ve üniversiteler içinde sosyal etkinliklerin internet bağımlılığına yönelen bireylerin dikkatini çekecek türden olması,
3. Evlerinde veya kaldıkları mekanlarda interneti kullanma sıklığına yönelik bilgilendirilme seminerleri yapılması,
4. Ruminatif düşünme biçiminin bir sonucu olarak ortaya çıkan “stalking” kavramına yönelik bilgilendirme eğitimlerinin verilmesi,
5. Yalnızlık duygusunu yoğun yaşayan bireylerin bu konuda kendilerini geliştirmelerine yönelik kazanımları içeren kaynaştırma etkinliklerine yönltilmesi önerilmektedir.

6.2.2. Araştırmalara Yönelik Öneriler

1. Ruminatif düşüncelerin ve yalnızlık duygusunun internet bağımlılığının ortaya çıkmasındaki etkilerinin iyice anlaşılabilmesi için bu değişkenler arasındaki ilişkiyi inceleyen yeni araştırmalar yapılabilir.
2. Yapılacak olan diğer araştırmalarda farklı yaş gruplarıyla da çalışmak problemin daha ayrıntılı olarak betimlenmesine yardımcı olabilir.
3. Bu araştırmada yalnızca Çukurova üniversitesindeki öğrencilerden veri toplanmıştır. Farklı üniversitelerdeki öğrencilerden de veri toplanarak araştırma yapılabilir.
4. Daha derinlemesine bilgi elde etmek için nitel veri toplama tekniklerinden faydalanılabilir.
5. Boylamsal çalışmalar yapılarak internet bağımlılığının farklı değişkenlerle ilişkisi incelenebilir.

KAYNAKÇA

- Aktaş, H; Yılmaz, N (2017) Üniversite Gençlerinin Yalnızlık ve Utangaçlık Unsurları Açısından Akıllı Telefon Bağımlılığı
- Arısoy, Ö (2005) İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi
- Aslan, E; Yazıcı, A (2016) Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve İlişkili Sosyodemografik Faktörler
- Babacan Gümüş, A; Şıpkın, S; Tuna, A; Keskin, G (2015) Üniversite öğrencilerinde problemlerle internet kullanımı, şiddet eğilimi ve bazı demografik değişkenler arasındaki ilişki
- Balcı, Ş; Gülnar, B (2009) Üniversite Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığı ve İnternet Bağımlılarının Profili
- Batıgün, A.D; Hasta, D(2010) İnternet Bağımlılığı: Yalnızlık ve Kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme
- Bayhan, V (2013) Gençlik, Sosyal Medya ve İnternet Bağımlılığı. *Düşünce Dünyasında Türkiz Siyaset Ve Kültür Dergisi* 61
- Boysan, M; Keskin, S; Beşiroğlu, L (2008) Penn State Endişe Ölçeği Formunun Hiyerarşik Faktör Yapısı, Geçerlik ve Güvenilirliği
- Block, J.J(2008) Issues for DSM-V: Internet Addiction
- Brinker, J,K; Dozois D.J.A. (2009) Ruminative Thinking Style and Depressed Mood
- Buluş, M (1997) Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık
- Bülbül, H; Tunç, T; Aydı, F (2018) Üniversite Öğrencilerinde Oyun Bağımlılığı: Kişisel Özellikler ve Başarı ile İlişkisi
- Caplan, S.E (2008) Relations Among Loneliness, Social Anxiety and Problematic Internet Use
- Caplan, S.E. 2010) Theory and Measurement of generalized problematic Internet Use: A two-step Approach
- Cengizhan, C(2005) Öğrencilerin Bilgisayar ve İnternet Kullanımında Yeni Bir Boyut: “İnternet Bağımlılığı”
- Cenkseven-Önder, F; Utkan, Ç (2018) Bilinçli Farkındalık ve Algılanan Stres İlişkisinde Ruminasyon ve Olumsuz Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü
- Ceyhan, E; Ceyhan, A.A; Gürçan, A (2007) Problemlerle İnternet Kullanımı Ölçeği’nin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları
- Çağır, G; Gürçan, U (2010) Lise ve Üniversite Öğrencilerinin Problemlerle İnternet

Kullanım Düzeyleri ile Algılanan İyilik Halleri ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişki

- Çelik, E., Hanımoğlu, E. (2020) Ruminatif Düşünce Biçimi ve Düşünce Eylem Kaynaşmasının Yaşantısal Kaçınmayla İlişkisi
- Çetin, C; Anuk, Ö. (2020) COVID-19 Pandemi Sürecinde Yalnızlık ve Psikolojik Dayanıklılık: Bir Kamu Üniversitesi Öğrencileri Örnekleme
- Çetinkaya, M (2013) İlköğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının İncelenmesi
- Danış, M.Z; Yıldız, R; Tekin, H.E; Alkan, P (2017) Sosyal Hizmet Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ve Bunu Etkileyen Faktörler: Sakarya Örneği
- Demir, A (1989) UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği
- Doğan, A (2013) İnternet Bağımlılığı Yaygınlığı
- Durualp, E; Çiçekoğlu, P (2013) Yetiştirme Yurdunda Kalan Ergenlerin Yalnızlık Düzeylerinin İnternet Bağımlılığı ve Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi
- Eroğlu, A(2014) İnternet Bağımlılığı ile İlişkili Değişkenlerin İncelenmesi
- Esen, E (2010) Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Yordayan Psiko-Sosyal Değişkenlerin İncelenmesi
- Grohol, J.M (1999) Too much time online: Internet Addiction or Healthy Social Interactions
- Günüş, S; Kayri, M (2010) Türkiye’de İnternet Bağımlılık Profili ve İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi; Geçerlik- Güvenirlik Çalışması
- Karakoç, E; Taydaş, O (2013) Bir Serbest Zaman Etkinliği Olarak Üniversite Öğrencilerinin İnternet Kullanımı ile Yalnızlık Arasındaki İlişki: Cumhuriyet Üniversitesi Örneği
- Karasar, N (2020) Bilimsel Araştırma Yöntemi, Nobel Yayınları, 35. Basım, s111-119
- Karasu, F; Bayır, B; Çam, H.H. (2017) Üniversite Öğrencilerinin İnternet bağımlılığı ile sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi
- Karatepe HT. (2010) Ruminatif düşünme biçimi ölçeği”nin türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenirlik çalışması.
- Karatepe H.T.; Yavuz, F.; Türkcan, A. (2013) Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeğinin Türkçe Geçerlik ve Güvenilirliği
- Kayaoğlu, A; Gökdağ, R; Kırel, Ç. (2011) Sosyal Psikoloji-I, Anadolu Üniversitesi Yayınları, 1. Baskı
- Kılıç, H; Sevim, S.A. (2005) Loneliness and Cognitive Distortions Among Adolescents
- Kırağ, N; Güver, Y (2019) Hemşirelik Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ve Sağlıklı

Yaşam Biçimi Davranışları arasındaki İlişki

- Köfteci, B (2018) Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının, Psikolojik Dayanıklılık ve Ruminasyon Açısından Değerlendirilmesi
- Lale, Z; Gülaçtı, F(2020) Üniversite Öğrencilerinin Ruminatif Düşünme Biçimlerinin ve Sosyal İyi Olma Düzeylerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri ile İlişkisi
- Leung, L. (2004) Net-Generation Attributes and Seductive Properties of the Internet as Predictors of Online Activities and Internet Addiction
- McNicol M.L; Thorsteinsson E.B. (2017) Internet Addiction, Psychological Distress and Coping Responses Among Adolescents and Adults
- Nolen-Hoeksema, S; Wisco, E, Blair; Lyubomirsky, S (2008) Rethinking Rumination
- Odacı, H ve Berber Çelik, Ç. (2011) Üniversite Öğrencilerinin problemli internet Kullanımlarının Akademik Özyeterlik, Akademik Erteleme ve Yeme Tutumları ile İlişkisi
- Oktan, V (2015) Üniversite Öğrencilerinde Problemli İnternet kullanımı, Yalnızlık ve Algılanan Sosyal Destek
- Özatça, A (2009) Ergenlerde Sosyal ve Duygusal Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Aile İşlevleri
- Özdemir, S.; Bülbül, F; Balcı, S; Türköz, A (2020) 11-18 Yaş Arasındaki Adölesanların İnternet Bağımlılık Düzeyleri
- Özodaşık, M (1989) Yalnızlığın Çeşitli Değişkenlerle İlişkisi
- Pontes, H.M; Griffiths M.D; Patrão, I.M. (2014) Portuguese validation of the Internet Addiction Test:An empirical study
- Rumination: Oxford Dictionary Web Site: (Erişim tarihi: 07.08.2020)
<https://en.oxforddictionaries.com/definition/rumination>
- Russel, D; Peplau L.A; Ferguson, M.L. (1978) Developing a Measure of Loneliness
- Sargın, N (2013) Üniversite Öğrencilerinin İnternete Yönelik Tutumları ve Problemli İnternet Kullanımları
- Smith, J.M; Alloy, L.B (2008) A Roadmap to rumination: A Rewiew of the Definition, Assessment and Conceptualization of This Multifaceted Construct
- Shaw, M; Black, D.W(2008) Internet Addiction
- Sonkur, A (2014) İnternet Bağımlılığının Depresyon, Tepki Biçimleri, Düşünce, Baskılama, Endişe ve Üst Bilişle İlişkisi
- Şık, A (2020) Ruminatif Düşünce Biçimi ve Düşünce Eylem kaynaşmasının Yaşantısal Kaçınmayla İlişkisi

- Toraman, M (2013) İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Ağ Kullanım Düzeylerinin Ortaöğretim Öğrencilerinin Akademik Başarıları İle İlişkisinin İncelenmesi
- Uzun, G (2013) Yeni İletişim Teknolojilerinde Sosyalleşme ve Yalnızlık: Elazığ İli Örneği
- Ümmet, D; Ekşi, F (2016) Türkiye’deki Genç Yetişkinlerde İnternet Bağımlılığı: Yalnızlık ve Sanal Ortam Yalnızlık Bağlamında Bir İnceleme
- Weinstein, A; Lejoyeux M.(2010) Internet Addiction or excessive Internet Use
- Yao, M.Z; Zhong Z-j. (2014) Loneliness, Social Contacts and Internet Addiction: A cross-lagged panel study
- Yavuz, O (2018) Özel Yetenekli Öğrencilerde İnternet ve Oyun Bağımlılığı ile Algılanan Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi
- Yaya, B; Ergün, D; Yılmaz, B (2019) Akademisyenlerde Sosyodemografik Değişkenlere Göre Mobbing, Psikosomatik Belirtiler ve Ruminatif Düşünce Biçiminin İncelenmesi
- Yılmaz, A.E, (2015) Endişe ve Ruminasyonun Kaygı ve Depresyon Belirtileri Üzerindeki Rolü
- Yılmaz, E; Yılmaz, E; Karaca, F(2008) Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi
- Young, K. (1996) Psychology of computer use :XL. Addictive Use of the Internet: A Case That Breas The Stereotype
- Young K. (1998) Internet Addiction: Emergence of a New Clinical Disorder
- Young, K. (1999) Internet Addiction: Symptoms, Evaluations and Treatment