



T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü



Z KUŞAĞINDA GÖRÜLEN SORUNLU İNTERNET KULLANIMINA BAĞLI GELİŞEN YALNIZLAŞMA VE YABANCILAŞMA EĞİLİMLERİ

Yüksek Lisans Tezi

Okan SÖYLEMEZ

Madde Bağımlılığı Anabilim Dalı

İzmir
2023

T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü

**Z KUŞAĞINDA GÖRÜLEN SORUNLU İNTERNET
KULLANIMINA BAĞLI GELİŞEN YALNIZLAŞMA
VE YABANCILAŞMA EĞİLİMLERİ**

Okan SÖYLEMEZ

Dr. Öğr. Üyesi Ender ŞENOL

Madde Bağımlılığı Anabilim Dalı Yüksek Lisans
Programı

İzmir
2023

Tez Değerlendirme Kurulu Üyeleri

(Adı Soyadı)

(İmza)

Başkan : Dr. Öğr. Üyesi Ender ŞENOL

(Danışman)

Üye : Doç. Dr. Görkem YARARBAŞ

Üye : Doç. Dr. İsmail Özgür CAN

Yüksek Lisans Tezinin kabul edildiği tarih:

Önsöz

Madde Bağımlılığı Yüksek Lisans eğitim programının birinci eğitim yılı bittikten sonra, Davranışsal Bağımlılıklara ilgimi fark edip, bu alanda bir yüksek lisans tezi yazmaya karar vermiştim. Tez konusuna karar sürecinde online terapi hizmeti vermekteydim ve bu süreçte Teknoloji bağımlılığına sahip bireylerin sosyal hayatlarında özellikle iletişim ve depresif duygu durum sorunları yaşadığını görmekteydim. Bu durum dikkatimi çekmişti ve tezimin konusu olarak bu sebeple teknoloji bağımlılığının yalnızlaşma ve yabancılaşma kavramlarına etkisini araştırmak istedim.

Tez yazımının uzun bir süreç olacağını biliyordum ancak yazım sürecinde bu konuda bilgilendikçe aldığım keyif beni motive ediyordu. Bir yandan teknoloji bağımlılığı hakkında birçok farklı kaynaktan oldukça faydalı bilgiler alıyordum, bir yandan Yalnızlaşma ve Yabancılaşma kavramlarına dair bilgi toplamak için sevdiğim bir alan olan Sosyoloji ile ilgili okumalar yapıyordum.

Şimdi tez sürecimin sonuna gelmiş bulunmaktayım. Hayatımdaki en büyük emeklerimden biri olarak gördüğüm tezimin alana ve literatüre katkı sağlaması dileğiyle.

İzmir, 20/12/2022

Okan SÖYLEMEZ

Özet

Z Kuşağında Görülen Sorunlu İnternet Kullanımına Bağlı Gelişen Yalnızlaşma ve Yabancılaşma Eğilimleri

Günümüzde Z kuşağı olarak tanımlanan 2000 sonrasında doğan bireylerin önceki kuşaklara göre farklı yönelimleri, tercihleri, bakış açıları son dönemde sık sık tartışılmaktadır. Tez konumuzu seçerken, güncel bir konu olması nedeni ile Z kuşağını ele almış bulunmaktayız.

Sürekli olarak gelişim ve değişim halinde olan teknolojinin hayatımızdaki önemi zaman geçtikçe artmaktadır. Teknolojik gelişmeler ile birlikte insanların birbirlerine ulaşımı, iletişimi, teması git gide daha da kolaylaşmaktadır. Pandemi dönemiyle birlikte bir çok sektörde yapılacak işler online olarak ilerlemiştir. Hayatın her alanında teknoloji kullanımı kaçınılmaz olmaktadır. Yeni bir kuşak olan Z kuşağının teknolojiye bakış açısı, kullanım amaçları ve hayatlarına etkisi hakkında çalışma yaparak, literatüre katkıda bulunmayı amaçlamaktayız.

Amacımız teknoloji kullanımının yalnızlık üzerindeki etkisini araştırarak Z kuşağındaki bireylerin insanlarla etkileşimine, sosyal hayatlarına, dünyaya ve gelecek yaşama bakış açılarına nasıl etki ettiğini görmektir.

Araştırma örneklemini Mersin ilinde yaşayan 18-23 yaş aralığındaki bireyler oluşturmaktadır. Bu bireyler araştırmaya rastgele örneklem yöntemi ile seçilmiştir. Veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, Teknoloji Bağımlılığı Anketi, UCLA Yalnızlık Ölçeği, Dean Yabancılaşma Ölçeği tercih edilmiştir.

Araştırma sonucu elde edilen bulgulara baktığımızda cinsiyete göre katılımcıların yabancılaşma puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ve bireylerin sorunlu internet kullanımı düzeylerine göre yalnızlaşma puanları arasında da anlamlı bir fark bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Teknoloji Bağımlılığı; Yalnızlaşma; Yabancılaşma; İnternet

Abstract

Tendencies Of Isolation And Alienation Due To The Problematic Use Of The Internet Seen In Generation Z

Individuals that born in after 2000s is called nowadays generation Z, have been often discussed their different tendencies, preferences, perspectives recently. When we were choosing thesis subject, we handled generation Z in terms of current matter.

The effect of technology in our life, which is constatntly developing and changing, is increasing day by day. With technological developments, people's Access to each other, communication and contact are getting easier and easier. With the pandemic period, works have progressed online in many sectors. The use of technology in all areas of life is inevitable. We aim to contribute to the literature by working on the perspective of new generation Z, on technology, its usage purpose and impact about their lives.

Our aim is to investigate the effect of technology use on loneliness and to see how individuals in the Z generation affect their interaction with people, their social lives, perspectives on the World and future life.

The research sample consists of individuals between the ages of 18-23 living in Mersin. These individuals are selected by random sampling method for the study. Personal Information Form, Technology Addiction Questionnaire, UCLA Loneliness Scale, Dean Alienation Scale were use a data collection tools.

When we look at the findings obtained from the research, a significant difference was found between the alienation scores of the participants according to gender and also a significant difference was found between the loneliness scores of the individuals according to the problematic internet use level.

Keywords: Technology Addiction; Loneliness; Alienation; Internet

İçindekiler

.....	I
Tez Değerlendirme Kurulu Üyeleri.....	I
Önsöz.....	I
Özet	II
Abstract	III
İçindekiler	IV
Tablolar Listesi	VIII
Kısaltma Listesi.....	VIII
Bölüm 1: Giriş.....	1
1.1. Araştırmanın Problemi.....	1
1.2. Araştırmanın Sorusu	1
1.3. Araştırmanın Hipotezleri.....	1
1.4. Araştırmanın Varsayımları.....	2
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	2
1.6. Araştırmanın Amacı	2
Bölüm 2: Genel Bilgiler	1
Z Kuşağı.....	1
Bölüm 3: İnternet.....	1
3.1. İnternet Nedir?.....	1
3.2 İnternetin Tarihi	2
3.3. Problemlı İnternet Kullanımı	2
Bölüm 4: Bağımlılık.....	1
4.1. Davranışsal Bağımlılıklar	1
4.2. Teknoloji Bağımlılığı.....	2
4.3. Dijital Dünyada Bağımlılığı Pekiştiren Unsurlar	2
4.3.1. Durma İşaretinin Olmayışı.....	2
4.3.2. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (Fear of Missing Out : FOMO)	3
4.3.3. Değişken Ödül	3
4.3.4. Alışkanlık Döngüsü.....	3
4.4. Teknoloji Bağımlılığına Yönelik Müdahale Yöntemleri	3
4.4.1. Bireysel Düzeyde Çözüm Önerileri	3
4.4.1.1.Kancadan kurtulma stratejileri	4

4.4.1.2. Dikkat Koruyucu Uygulamalar	4
4.4.2. Aile Seviyesinde Çözüm Önerileri	4
4.3. İnternet Bağımlılığı	4
4.3.1. Epidemiyoloji	5
4.3.2. Tedavi	6
4.3.3. Farmakoterapi	6
4.3.4. Psikoterapi	7
1) İnternet kullanım saatlerini tersine çevirmek	8
4.4. Sosyal Medya Bağımlılığı	10
4.4.1. Tedavi	11
4.5. Oyun Bağımlılığı	12
4.5.1. Epidemiyoloji	12
4.5.2. Tanı Kriterleri	13
4.5.3. Oyun Bağımlılığını Pekiştiren Unsurlar	14
4.5.4. Oyunların Bireyler Üzerindeki Etkileri	14
4.5.4.1. Oyunların Olumlu Etkileri	16
4.5.5. Tedavi	16
4.6. Akıllı Telefon Bağımlılığı	17
Bölüm 5: Yalnızlaşma ve Yabancılaşma	20
5.1. Yabancılaşma	20
5.1.1. İletişim Teknolojilerinin Sosyal Hayat Üzerindeki Etkileri	21
5.1.2. İletişim Teknolojilerinin Kişilerarası İlişkiler Üzerindeki Etkileri	23
5.1.3. İletişim Teknolojilerinin Kültürel Dönüşüm Üzerindeki Etkileri	24
5.2. Yalnızlaşma	25
5.2.1. İletişim Teknolojilerinin Yalnızlaşma Üzerindeki Etkileri	25
5.2.2. Dijital Dünyada Yabancılaşma ve Yalnızlaşma	26
5.2.3. İnternet Bağımlılığı ve Yalnızlaşma	29
5.2.4. Kimlik İnşasında Sosyal Medyanın Rolü	30
Bölüm 6: Gereç ve Yöntem	32
6.1. Araştırmanın Deseni	32
6.2. Araştırma Örneklemi	32
6.3. Araştırma Modeli	32
6.4. Verilerin Toplanması	32
6.5. Kişisel Bilgi Formu	32

6.6. Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği	33
6.7. UCLA Yalnızlık Ölçeği.....	33
6.8. Dean Yabancılaşma Ölçeği	33
6.9. Verilerin Yorumlanması	33
Bölüm 7: Bulgular.....	34
Tablo 1	35
Tablo2	35
Tablo3	35
Tablo 4	36
Tablo 5	37
Tablo 6	37
Tablo 7	38
Tablo 8	38
Tablo 9	39
Tablo 10	40
Tablo 11	41
Tablo 12	42
Bölüm 8: Tartışma	43
Bölüm 9: Sonuçlar ve Öneriler	45
10.Kaynakça	47
11. Ekler	61
11.1.Ek-1 Bilgilendirilmiş Onam Formu	61
11.2.Ek-2 Demografik Bilgi Formu.....	65
11.3.Ek-3 Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği.....	67
11.4.Ek-4 UCLA Yalnızlık Ölçeği	69
11.5.Ek-5 Dean Yabancılaşma Ölçeği.....	71
12. Teşekkür Metni.....	73
13. Özgeçmiş	

Tablolar Listesi

Tablo 1 Katılımcılara İlişkin Kişisel Verilerin Yüzdelik Değerleri

<i>Tablo2 Cinsiyete göre sorunlu internet kullanım düzeyleri</i>	<i>35</i>
<i>Tablo3 Cinsiyete göre yalnızlaşma düzeyleri.....</i>	<i>35</i>
<i>Tablo 4 Cinsiyete göre yabancılaşma düzeyleri.....</i>	<i>35</i>
<i>Tablo 5 Sorunlu internet kullanım düzeylerine göre yalnızlaşma puanları farkının Mann-Whitney U testi Sonuçları</i>	<i>37</i>
<i>Tablo 6 Sorunlu internet kullanım düzeylerine göre yabancılaşma puanları farkının Mann-Whitney U testi Sonuçları</i>	<i>37</i>
<i>Tablo 7 Katılımcıların cinsiyetine göre sorunlu internet kullanım puanları farkının Mann-Whitney U testi sonuçları.....</i>	<i>38</i>
<i>Tablo 8 Katılımcıların cinsiyetine göre yalnızlaşma puanları farkının Mann-Whitney U testi sonuçları.....</i>	<i>38</i>
<i>Tablo 9 Katılımcıların cinsiyetine göre yabancılaşma puanları farkının Mann-Whitney U testi sonuçları.....</i>	<i>39</i>
<i>Tablo 10 Katılımcıların cinsiyetleri ile sorunlu internet kullanım düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan ki-kare testinin sonuçları.....</i>	<i>40</i>
<i>Tablo 11 Katılımcıların sorunlu internet kullanımı puanları ile yalnızlaşma puanları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Spearman korelasyon testi sonuçları</i>	<i>41</i>
<i>Tablo 12 Katılımcıların sorunlu internet kullanımı puanları ile yabancılaşma puanları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Spearman korelasyon testi sonuçları</i>	<i>42</i>

Kısaltma Listesi

TUİK: Türkiye İstatistik Kurumu

ODTÜ: Orta Doğu Teknik Üniversitesi



Bölüm 1: Giriş

Bu bölümde, araştırmanın konusu, problem tanımı, amacı, sınırlılıkları ve kavram tanımları yer almaktadır.

1.1. Araştırmanın Problemi

Teknoloji bağımlılığı ve Z kuşağı hakkında bir çok çalışma literatürde mevcuttur. Literatürde yalnızlaşma ve yabancılaşma kavramları ile teknoloji kullanımı arasında yapılan çalışmalara baktığımızda, genellikle lise ve ortaokul düzeyinde çalışmalar bulmaktayız. Bu çalışmada Z kuşağı olarak tanımlanan bireylerin teknolojiyi kullanım biçimleri, amaçları ve düzeyleri belirlenerek, bu kullanım tarzının yalnızlaşma ve yabancılaşma eğilimlerine etkisini araştırmaktayız.

1.2. Araştırmanın Sorusu

Mersin Üniversitesi Fen ve Edebiyat Fakültesi Psikoloji, Sosyoloji ve Felsefe bölümlerinde öğrenim gören ve Lise mezunu, 18 yaş üstü olup, Z kuşağı olarak tanımlanan yaş aralığında

bulunan bireylerin problemleri internet kullanımı ile yalnızlaşma ve yabancılaşma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.3. Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmanın modeli kapsamında ana problemine bağlı hipotezi şu şekildedir:

H1: Z kuşağında yer alan bireylerin sorunlu internet kullanımı düzeylerine göre yalnızlaşma ve yabancılaşma puanları farklılık göstermektedir.

H1a: Z kuşağında yer alan bireylerin sorunlu internet kullanımı düzeylerine göre yalnızlaşma puanları farklılık göstermektedir.

H1b: Z kuşağında yer alan bireylerin sorunlu internet kullanımı düzeylerine göre yabancılaşma puanları farklılık göstermektedir.

Araştırmanın alt problemlerine bağlı hipotezler aşağıdaki gibidir:

H2: Z kuşağında yer alan bireylerin cinsiyetlerine göre sorunlu internet kullanımı puanları farklılık göstermektedir.

H3: Z kuşağında yer alan bireylerin cinsiyetlerine göre yalnızlaşma puanları farklılık göstermektedir.

H4: Z kuşağında yer alan bireylerin cinsiyetlerine göre yabancılaşma puanları farklılık göstermektedir.

H5: Z kuşağında yer alan bireylerin cinsiyeti ile sorunlu internet kullanımı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H6: Z kuşağında yer alan bireylerin sorunlu internet kullanımı puanları ile yalnızlaşma puanları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H7: Z kuşağında yer alan bireylerin sorunlu internet kullanımı puanları ile yabancılaşma puanları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

1.4. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmanın sayıltıları aşağıdaki gibidir:

1. Araştırmaya katılan bireylerin ölçekleri içten ve dürüstçe yanıtladıkları varsayılmıştır.
2. Araştırmaya katılan bireylerin anketi gönüllülük esasıyla yanıtladıkları varsayılmıştır.
3. Araştırmaya katılan bireylerin anketlere yönelik verilen yönergeleri doğru algıladıkları varsayılmıştır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Çalışmamızda kullanılan kişisel bilgiler formundan alınan verilere baktığımızda, kadın katılımcı sayısı, erkek katılımcı sayısına göre oldukça fazladır. Bu durumda da erkek katılımcının sınırlı olmasına yol açmaktadır.

Çalışmamıza katılan 300 kişiden 148 kişide sorunlu internet kullanımı bulunmuştur. Sonraki çalışmalarda sorunlu internet kullanımı yerine direkt olarak teknoloji kullanımı ele alınabilir.

Yabancılaşma ve yalnızlaşma kavramları, çok geniş bir anlamı ve tanımlaması olan kavramlardır. Bu durum, anket sorularını doldurmakta katılımcılarımızın zorlanmasına yol açabileceğini düşünmekteyiz. Sonraki çalışmalarda daha yaygın kavramların kullanılması hem araştırmayı zenginleştirebilir, hem de sadeleştirebilir.

1.6. Araştırmanın Amacı

18-22 yaş arası Z kuşağı olarak adlandırılan yeni neslin, internete bakış açısını, kullanım tarzı ve amaçlarını belirlemek, Z kuşağında yer alan bireylerin sorunlu internet kullanımına bağlı ortaya çıkan yalnızlaşma ve yabancılaşma düzeylerini belirlemeyi amaçlamaktayız.

Bölüm 2: Genel Bilgiler

Z Kuşağı

Dijital kuşak olarak isimlendirilen Z kuşağı, teknoloji temelli yaşam tarzına sahip olan, sosyal medyayı aktif ve yaratıcı biçimde kullanan, dijital iletişim çağında yaşayan, problem çözümünde teknoloji kullanımında yetenekli olan kuşaktır (Kapil ve Roy, 2014). Yeni nesil bu kuşak, formaliteye uymayan, bilgiye hızlı ulaşabilme becerisine sahip, teknolojiye karşı meraklı, hızlı kavrayan ve farklılıkları benimseyen bir kuşak olarak karşımıza çıkmaktadır. (Twenge vd., 2010).



Bölüm 3: İnternet

3.1. İnternet Nedir?

İletişim alanındaki buluşların sayısı, 1800 yılından itibaren hızla artmaya başlamıştır. Artık günümüzde her insan bir cep telefonu taşıyor, evinde bir televizyona sahip ve çoğu kişi de fırsat buldukça interneti kullanıyor (Parlak, 2005).

İnternet, dünya genelinde kullanılan, devamlı olarak gelişen bir iletişim ağıdır. İnternet, bilgiye ulaşmanın en pratik, uygun, çabuk ve güvenilir yoludur. İnternet sayesinde bilgiyi daha küçük alanlara sığdıran insanoğlu, bilgiyi yine internet ile daha hızlı iletme imkanı buldu (Parlak, 2005).

İnterneti kullanım amaçları farklı kategorilere ayrılmaktadır: bilgi, iletişim, eğlence ve ticaret (Parlak, 2005).

Bilgi: İnternetin hayatımıza girmesiyle yazılı, sesli, görüntülü ve diğer çeşit bütün bilgi kaynakları tek bir alanda toplanmıştır (Parlak, 2005).

İletişim: Sivil kullanıma açıldığından beri geçmişten bugüne internet hem görüntülü, hem sesli bir çok iletişim yoluna imkan tanımıştır (Parlak, 2005).

Eğlence: İnternet, dünyanın her yerinden, her kültürden, ırktan insana birbirleriyle karşılıklı birçok türden oyunu oynama imkanı sağlamaktadır (Parlak, 2005).

Ticaret: İnternet sayesinde birçok şirket global çapta ticaret yapma imkanı bulmaktadır (Parlak, 2005). Hatta günümüzde Amazon gibi siteler sayesinde bireysel olarak internet üzerinden ticarete katılma imkanı bulunmaktadır.

İnternete bağlı olan bilgisayar sayısı 1997'lerin başında 15 milyon iken, ortalama internet kullanıcı sayısı 40 milyonun üzerindedir. İnternet sayesinde bir bilgisayardan başka bir bilgisayara geçiş yapılabilir, oradaki bilgileri ele geçirebilir, dosya/bilgi gönderebilir, çevrimiçi kütüphanelerde gezebilirsiniz. Peki bu kadar çok insanın kullandığı ve bu kadar çok şey yapabildiğimiz internet ortamı ne kadar güvenilir? Maalesef çok fazla güvenilir olduğunu söyleyemeyiz. Kişisel bilgiler, illegal yollarla nadiren de olsa ele geçirilebiliyor. Fakat günümüzde yeni çalışmalarla güvenilirliğin artırıldığını söyleyebiliriz. Yine de tavsiyemiz kullanıcı şifresi, banka kredi kartı numarası gibi çok özel bilgileri internet üzerinden göndermemekte fayda (Parlak, 2005).

3.2 İnternetin Tarihi

Dünyada internetin tarihçesine baktığımızda, ilk çalışmalar 1969 senesinde Amerika'da ARPANet'in kuruluşu ile başlamıştır. Sonrasında geliştirilen TCP/IP (Transmission Control Protocol/Internet Protocol) protokolü, 1983 yılıyla birlikte ARPANet üzerinden erişime açılmıştır. İlk internet temel ağı 1986 yılında NSFNet (National Science Foundation) oluşturmuştur. İnternet 90'lı yıllarda büyük bir ivme kazanmış olup, 1991 yılından itibaren ise ticari gelişimi başlamıştır (Parlak, 2005).

Bilgisayar fiyatlarındaki düşüşler, bilgisayar, Network ve modem bileşenlerinin performans ve hız olarak faydaları, Network altyapısındaki ilerlemeler, internete pratik ve çabuk ulaşım, rakiplerine kıyasla internetin kullanma oranının artması internetin gelişmesindeki ana etkenlerdir (Parlak, 2005).

Ülkemize bakacak olursak ilk olarak 1986 senesinde EARN (European Academic and Research Network)/BITNET (Because It's Time Network) kaynaklı TÜVEKA (Türkiye Üniversiteler ve Araştırma Kurumları Ağı) ağı oluşturulmuştur (Parlak, 2005).

İlerleyen yıllarda bu ağ yetersiz kalınca, 1991 senesinde TÜBİTAK ile ODTÜ internet teknolojisinden faydalanan yeni bir ağın kurulması üzerine bir çalışma başlatmıştır. 1993 senesinde NFSNet'e TCP/IP protokolü aracılığı ile ülkemizin ilk internet ağı oluşturulmuştur. Böylece ülkemiz global internete kavuşmuştur. Daha sonrasında Ege Üniversitesi (1994), Boğaziçi Üniversitesi (1995) Bilkent Üniversitesi (1995) ve son olarak İTÜ (1996) internet ağları oluşturulmuştur (Parlak, 2005).

3.3. Problemlİ İnternet Kullanımı

Günümüze gelirsek, 2016 yılında TÜİK'un (Türk İstatistik Kurumu) açıkladığı rakamlarda ülke nüfusunun %61'i internet kullanıyor. İlk kullanma amacı "sosyal platformlar" olmakla beraber, ülkemizdeki evlerin %96'sında mobil telefon bulunmaktadır. İnternet kullanımı, her geçen yıl artmaktadır ve hayatın olmazsa olmazı olarak yaşamamızda yer etmektedir. Bu gelişme de beraberinde şu soruyu akla getiriyor: bu kadar hayatımızın içinde olan internetin sorunlu, problemlİ kullanımı nelere yol açabilir? Akla gelen ilk yanıtlardan biri bağımlılık oluyor. Madde Bağımlılıklarının yanı sıra, günümüzde artık birçok Davranış Bağımlılıkları da tanımlanmaktadır. Teknoloji kaynaklı bağımlılıklar da önemli bir sorun olarak karşımıza çıkıyor. İnternet bağımlılığı, çevrimiçi oyun bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, mobil telefon bağımlılığı gibi çeşitler de karşımıza çıkmaya başlamış bulunmaktadır. Bu tarz bağımlılıklara sahip bireylerin davranışlarını kontrol

edememe, olumsuz sonuçlarına rağmen davranışı sürdürme gibi ortak semptomları bulunmaktadır (Griffiths, 2005). Teknoloji araçlarının sahip olduğu ses, görüntü, vb. özellikler bağımlılığın gelişmesine katkıda bulunmaktadır (Griffiths, 1999).

Dijital bağımlılıklar genel olarak internet bağımlılığı olarak kabul edilmektedir. Çünkü hepsi internet üzerinden oluşan bağımlılıklardır. İnternet üzerinden oluşan bağımlılıklar iki ana kategoriye ayrılmaktadır: Oyun bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre oyun bağımlılığı psikopatolojik bir sorundur. Kişinin olumsuz sonuçlarına rağmen davranışa devam etmesi, bu davranışı durduramaması, önceliğinin bu davranış olması, internet bağımlılığının 3 ana işaretidir. Aslında bu tanım, internet bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığının ikisi için de aynıdır (Ögel, 2021).

Pandemi döneminde eve kapanmamız ile birlikte, özellikle çocukların ekran başında geçirdiği sürenin arttığına dair ailelerin endişeleri mevcut. Amerika'da 3 bin ebeveyn üzerine bir araştırmada, pandemi döneminde çocukların 6 saatten fazla ekran başında kaldığını belirten ailelerin oranı yüzde kırk dokuza çıkmıştır. Covid döneminden önce bu oran yüzde 8 olarak biliniyor. Sadece çocuklar değil, yetişkinler de ekrana hapsoluyor ancak çocukların gelişimi açısından, çocuklar için bu durum daha da endişe verici olmaktadır (Ögel, 2021).

Dijital ortamda karşılaşılan etkinliklerin de bağımlılık kaynağı olabileceği araştırmalarla vurgulanmaktadır (Griffiths ve Szabo 2014). Dolayısıyla, çevrimiçi oyun bağımlılığı, mobil telefon bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı gibi bağımlılıklar, ana kaynağının internet olduğu bağımlılıklar olarak değerlendirilebilir (Kwon ve ark., 2013). İnternet bağımlılığına sahip bir kişinin ne çeşit internet uygulama ve aktivitelere karşı bağımlılığa sahip olduğunun öğrenilmesi, önlem ve tedavi için kritik önem arz etmektedir (Savcı ve Aysan, 2017). İnternet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, çevrimiçi oyun bağımlılığı ve mobil telefon bağımlılığı, dijital bağımlılıklar başlığında birleştirilmektedir (Kuss ve Griffiths 2011).

Bölüm 4: Bağımlılık

Bağımlılık, beyinde biyolojik değişimlere yol açan bir beyin hastalığıdır. Bağımlılık durumunda, beynimizdeki sinir hücrelerinin ve bu hücreler arasındaki iletişimi sağlamakta görevli nörotransmitterlerin işlevlerinde bozulmalar görülür. Bunun sonucunda da sinir hücreleri arasındaki iletişimde sorunlar oluşur (Ögel ve diğerleri, 2020).

Alkol veya maddenin riskli kullanımı, beynimizdeki haz bölgelerine zarar verir. Bu zarar sonucu kişi, alkol veya maddeyi daha fazla arzulamaya başlar. Artık doğal hazzardan ziyade yalnızca alkol ve maddeden haz almaya başlar (Ögel ve diğerleri, 2020).

Bağımlı birey, zararlarını bilmesine veya görmesine rağmen, bağımlılığını durduramaz. Beynin frenleme sistemi artık bozulmuştur. Belirli bir süre kullanımdan sonra, birey artık aynı hazzı alamamaya başlar. Bu hazzı almak için de kullanım dozunu artırır. Çünkü zihin bir süre sonra duyarsızlaşır. Bu duruma tolerans denir (Ögel ve diğerleri, 2020).

Düzenli kullanım sonrası, bireyler bıraktıklarında, ara verdiklerinde veya ulaşamadıklarında, yoksunluk belirtileri ortaya çıkar. Yoksunluk belirtileri maddeye göre farklılık göstermektedir (Ögel ve diğerleri, 2020).

4.1. Davranışsal Bağımlılıklar

Psikoaktif madde bağımlılığı, insanlık tarihi kadar eskidir ve insanlığın en eski sorunlarından birisidir. Davranışsal bağımlılıklar söz konusu olduğunda ise, henüz anlaşılması gereken birçok faktör bulunmaktadır. Literatüre baktığımızda, davranışsal bağımlılığı tanımlayan bileşenler “olumsuz sonuçlarına rağmen davranışı sürdürmek, davranış üzerindeki kontrolün azalması, kompulsif bir şekilde davranışta bulunmak ve davranışı gerçekleştirmeden önce duyulan arzu, istek” olarak sıralanmıştır (Demirdil ve Harmancı, 2021).

Bağımlılığa yol açan bazı davranışlar mevcuttur. Örneğin kumar bağımlılığı, alışveriş bağımlılığı, yemek bağımlılığı ve internet bağımlılığı davranış bağımlılıkları sınıfında yer almaktadır. Davranışsal bağımlılıkta kişi maddenin varlığı olmadan bir davranışı gerçekleştirerek beyindeki ödül haz mekanizmasını etkinleştirir ve zamanla bağımlılık süreci başlar (Güler, 2022).

Madde bağımlılığı ile davranışsal bağımlılıklar arasında birçok ortak nokta bulunmaktadır. İki bağımlılık türünün de başlangıç dönemi ergenliğe uzanır. İki bağımlılık türünde de heyecan ve dürtüsellik önemli rol oynamaktadır (Güler, 2022).

Davranışsal bağımlılıkların madde bağımlılığından farkına baktığımızda öne çıkan unsur, davranışsal bağımlılıkta kişiden kişiye değişen faktörlerin varlığıdır. Örneğin nikotin her insanda bağımlılığa sebep olabilmektedir ancak bir davranışın bağımlılığa dönüşmesi için belirli şartların gerçekleşmesi gerekmektedir (Güler, 2022).

4.2. Teknoloji Bağımlılığı

Araştırma konumuzun başlıca değişkeni teknoloji bağımlılığı, davranışsal bağımlılıklar sınıfında yer almaktadır.

Teknoloji bağımlılığına yönelik tanımlama şu şekildedir : “Aşırı kullanım, kullanma isteğinin doyurulamaması, aşırı kullanım sonucu aktivitelerin ihmal edilmesi, sosyal ilişkilerin zarar görmesi, bir kaçış olarak görülmesi, kullanımı azaltmada ve bırakmada sorun yaşamak, kullanılmadığında sinir ve gerginlik hali, kullanım süresi ve miktarına yönelik yalan ifadelerde bulunmak”. (Ektiricioğulları ve ark., 2020).

Teknoloji bağımlılığına yönelik 6 kriter belirlenmiştir (Ektiricioğulları ve ark., 2020):

1. Belirginlik: Belli bir davranış, bireyin hayatında merkezi konuma gelir. Mevcut davranış, bireyin davranışlarına, duygularına ve düşüncelerine hükmeder.
2. Duygu durum Değişimi: Kişinin öznel deneyimiyle alakalıdır ve bir başa çıkma becerisi olarak tanımlanmaktadır. Örneğin bireyin internete girince bir canlanma hissetmesi.
3. Tolerans: Önceki etkiyi yakalayabilmek için, eylem miktarının arttırılması.
4. Yoksunluk: Eylem/davranış kesildiğinde ortaya çıkan istenmeyen belirtiler.
5. Çatışma: Kişinin çevresi ve kendisiyle olan çatışmalarını kapsar.
6. Nüksetme: Davranışın, etkinliğin önceki örüntüleriyle birlikte tekrar oluşma eğilimi.

4.3. Dijital Dünyada Bağımlılığı Pekiştiren Unsurlar

Dijital ortamda bağımlılığı pekiştiren dört temel unsur bulunmaktadır:

- Durma işaretinin olmayışı
- Gelişmeleri kaçırma korkusu (Fear Of Missing Out: FOMO)
- Değişken ödülleri
- Alışkanlık döngüsü

4.3.1. Durma İşaretinin Olmaması

Yapılan bir araştırmada, kendi kendini tekrar dolduran çorba kaseleri normal çorbaya göre %73 daha fazla tüketilmiştir (Wansink ve ark., 2005). Dijital dünyada da durum aslında böyledir. Bir son, durma, sonlanma işareti yoktur. Sosyal ağ uygulamalarında

ve mobil uygulamalarda hiç bitmeyen bir kaydırma özelliği bulunmaktadır, sayfayı sürekli güncelleme özelliği bulunmaktadır (Ertemel ve Aydın, 2018).

4.3.2. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (Fear of Missing Out : FOMO)

Özellikle sosyal ağlara sahip bireylerde öne çıkan FOMO kavramı, herkesçe aşına olunan, öğrendiği haberleri kaçırma korkusu olarak tanımlanmaktadır (Ertemel ve Aydın, 2018). Kişiler arkadaşlarına veya takip ettikleri unsurlara dair gelişmeleri hızla öğrenmek istiyor ve bu sebeple saplantılı bir şekilde mobil cihazlarını sürekli kontrol etmektedir (Przybylski, Murayama, DeHaan & Gladwell, 2013). Araştırmalara göre, genç bireylerin dörtte üçünde bu endişe görülmektedir (JWT, 2012).

4.3.3. Değişken Ödül

Ödül kavramı davranışı şekillendiren ve pekiştiren, dijital platformlarca sıkça kullanılan bir faktördür (Ertemel ve Aydın, 2018). 1950’li yıllarda ödülün beynin alışkanlık kazanmasındaki rolü deneylerle gösterilmiştir (Dews, 1955). Daha büyük ödül beklentisiyle davranışı geliştirmek, sonu gelmeyen bir alışkanlığın ortaya çıkmasına sebep olmaktadır (Ertemel ve Aydın, 2018). Aynı durum bireylerin sosyal medyada kaç beğeni alacağını merak ederek yaptıkları paylaşımların (değişken ödül) oluşturduğu döngüde de görülür (Ertemel ve Aydın, 2018).

4.3.4. Alışkanlık Döngüsü

Alışkanlık döngüsü bir tetikleyiciyle başlar, devamında bir rutini ortaya çıkarır, rutinin devamında eğer bir ödül ortaya çıktıysa beyinde dopamin salgılanır. Bu sürecin tekrarlanmasıyla da rutin bir alışkanlık döngüsüne dönüşür (Ertemel ve Gökhan, 2018).

4.4. Teknoloji Bağımlılığına Yönelik Müdahale Yöntemleri

4.4.1. Bireysel Düzeyde Çözüm Önerileri

Çocuklar özellikle yakınlarında bulunan ebeveyn ve yetişkinleri örnek alarak ekran başında kontrolsüzce zaman geçirmektedir. Bireylerde sürekli kullanım görülmektedir ve bu sürekli kullanım aslında bir memnuniyet vermektense, kişileri kısır bir döngünün içerisine sürüklemektedir. Bu durumu Platon ve Aristoteles Latince’de ‘‘akrasia’’ olarak bilinen insanın kendisine bilerek kötülük yapması olarak açıklamaktadır (Ertemel ve Gökhan, 2018).

4.4.1.1.Kancadan kurtulma stratejileri: Bu stratejide yapılacak ilk şey tetikleyiciyi, yani mobil bildirimi kapatmaktır. Bu basit bir yöntem gibi görünse de, teknolojinin sizi yönetmesini engeller ve sizin teknolojiyi yönetmenizi sağlar, FOMO durumunu azaltır. Bireyler teknolojiden uzaklaşarak planladıkları toplu etkinliklerle, teknolojiye dair alışkanlık döngülerini kırabilir (Ertemel ve Gökhan, 2018).

Diğer bir kancadan kurtulma adımı, zaman öldürücü sosyal medya uygulamalarını telefon ana ekranından alıp görünmeyen, arka taraflara, iç klasörlere aktarmaktır. Böylece sosyal medyaya girme aksiyonu zorlaştırılır, artık uygulamaya girme süresi uzar. Diğer bir zorlaştırma yolu uygulama kullanmak yerine tarayıcıdan platforma girmek olabilir (Ertemel ve Gökhan, 2018).

Yapılabilecek bir başka adım, ödülü ertelemektir. Uygulamalardan gelen mesajlara, bildirimlere anında geri dönüş yapmayıp, ileri tarihe ertelemek fayda sağlamaktadır (Ertemel ve Gökhan, 2018).

4.4.1.2.Dikkat Koruyucu Uygulamalar: Mindfulness, yani ‘‘bilinçli farkındalık’’ yöntemi, teknoloji bağımlılığında olumlu sonuçlar veren bir yöntemdir (Ampofo, 2015; Williams ve Kraft, 2012). Ayrıca kullanıcının uygulamaya girişini 10 saniye erteleyen ‘‘Space’’ uygulaması da kullanıcının uygulamaya girmekten vazgeçmesini sağlamaktadır (Ertemel ve Gökhan, 2018).

4.4.2. Aile Seviyesinde Çözüm Önerileri

Teknoloji çağında evde geçirilen vakit arttıkça, ebeveynler de çocuklara karşı kolaylığa kaçıp, oyalanmaları için onları ekran başına bırakmaktadır. Bu nedenle ebeveynlerin genel olarak teknolojinin zararları ve kullanımı konusunda bilgilendirilmeleri gerekmektedir (Ertemel ve Gökhan, 2018).

Ebeveynler çocuklarına karşı ceza koyucu rolde değil, onları takip eden, dijital dünyada hangi uygulamaları kullandıklarını gözetleyen, çocuklarını kontrol eden bir konumda olmalıdırlar. Bütün ailenin uyması gereken internet kuralları belirlenmeli ve herkes bu kurallara göre davranmalıdır (Ertemel ve Gökhan, 2018).

Aile bireylerinin teknolojiden soyutlanarak, birlikte vakit geçirecekleri etkinlikler planlanabilir. Ayrıca ev içinde de teknolojinin olmadığı alanlar tasarlanmalıdır. (Ertemel ve Gökhan, 2018).

4.3. İnternet Bağımlılığı

Mevcut yapılan tanımlara baktığımızda, internet bağımlılığı, interneti çok fazla kullanma arzusunu ile baş edilememesi, internete girmeden geçirilen vaktin önemsiz görülmesi, internete girilmediğinde ortaya çıkan agresyon durumu, bireyin giderek

bozulan aile, çevre ve sosyal ilişkileri olarak görülmektedir (Young, 1996). Patolojik internet kullanımı genel olarak teknoloji bağımlılığı başlığı altında incelenmektedir (Young, 1996). İnternet bağımlılığı, insan makine etkileşimine dayanan bir bağımlılıktır (Arısoy, 2009). Griffiths (2000), interneti aşırı kullanan her bireyin internet bağımlısı olmadığını, bu bireylerin interneti başka bir bağımlılığın tatmini için kullanabileceklerini belirtmiştir. Dolayısıyla bu ayrımı yapmak önemli görülmektedir. İnternet bağımlılığını ilk kez tanımlayan Young, bu bireylerin çeşitli dürtü problemlerine sahip olabileceklerini söylemektedir (Greenfield, 1999).

4.3.1. Epidemiyoloji

Çocuk ve ergenlerde özellikle interneti cazip hale getiren yegane unsur, internetin çok çekici bir ödül kaynağı olmasıdır. Bu ödülü de çok hızlı verir. Ödül, tüm insanlar için çekici olmuştur. Çünkü beynimiz de bu ödül kavramını sever. Ergen bireylerin beyni ödüle karşı yetişkinlere göre daha duyarlıdır. Bu bireyler için ödül ne kadar erken geliyor ise, ödülün değeri o kadar yüksektir. Örneğin sosyal medyada bir içerik paylaşıyorsunuz, eğer bu içeriğe beğeni hemen gelir ise, daha fazla tatmin olunur. Ancak bir gün sonra gelen beğenin değeri daha düşüktür. Ödülün sürekli olması da yine bizi bu ödül nesnesine daha fazla bağlı kılmaktadır (Yeşilay, 2021).

Strese karşı toleransı düşük, sosyal ilişki becerileri iyi olmayan bireyler için internet bir nevi kaçış alanıdır. Bireyler gerçek hayat yerine sanal dünyanın rahatlığını tercih etmektedir (Yeşilay, 2021).

İnternet kullanımı aslında herhangi bir ruhsal sorundan dolayı olmuyor ancak internet kullanımı arttıkça ruhsal sorunlar eşlik etmeye başlıyor. Örneğin sosyal fobisi olan bir ergenin, internet kullanımı devam ettiği sürece sosyal fobi belirtileri de artış gösteriyor. Dolayısıyla eşlik eden ruhsal sorun da artıyor. Aslında tüm bağımlılık türlerinde genellikle eşlik eden bir ruhsal problem tespit edilmektedir. Bu eşlik eden sorunun tespit edilmesi, tedavi süreci açısından önemlidir (Yeşilay, 2021).

İnternet bağımlılığı, ergenlerin psikososyal ve bedensel gelişimlerine zarar vermektedir. Eşlik eden ruhsal problemleriyle baş etme becerilerini de düşürmektedir. Bedensel olarak kilo almak, duruş bozuklukları, el ve bilek problemleri görülmektedir (Yeşilay, 2021).

Araştırmalar, patolojik internet kullanımına sahip bireylerin %50'sinde bir başka psikiyatrik bozukluk olduğunu göstermiştir (Arısoy, 2009). Bu hastalıklar madde kullanım bozukluğu (%38), duygudurum bozukluğu (%33), kaygı bozukluğu (%10), psikotik bozukluk (%14), depresyon ve distimi (%25) olarak açıklanmıştır

(Arısoy,2009). Bu kişilerin %38'inde eş tanı olarak başka bir çeşit bağımlılık görülmüştür: alışveriş bağımlılığı (%19), kumar bağımlılığı (%10), piromani (%10) ve seks bağımlılığı (%10) (Arısoy,2009). Ayrıca internet bağımlılığı olan bu bireylerin bazılarında çeşitli kişilik bozuklukları da gözlenmiş olup, aralarından madde kullanım bozukluğu veya dürtü problemi olanların interneti daha patolojik ve aşırı düzeyde kullanmaya eğilimli olduğu ifade edilmiştir (Odabaşıoğlu ve ark., 2007). Ülkemizde yapılan bir çalışmaya göre DEHB, sosyal fobi, hafif depresyon tanılı gençlerde veya aileden gelen bir bağımlılığa yatkınlık olduğunda riskli internet kullanımının görülme olasılığının arttığı belirlenmiştir (Gönül, 2002). Tedavi belirlenirken, çok fazla eş tanı görüldüğü için, ana sorunun internet bağımlılığı mı yoksa başka bir psikiyatrik durum mu olduğu net bir şekilde belirlenmelidir (Arısoy, 2009).

4.3.2 Tedavi

Tedavide öncelikle bilinmesi gereken, günümüz şartlarında interneti tamamen kullanmamanın mümkün olmadığıdır. Tedavide bu sebeple interneti tamamen bırakmak hedeflenemez. Hedefler daha çok sağlıklı kullanıma yönelik belirlenir. Bireyler bir uzmana ne zaman başvurmalıdır sorusunun yanıtı, psikososyal gelişimlerinin bozulduğu zamandır. Psikososyal işlev, genel olarak gündelik hayattaki işleri yapamamaktır. Bireyin okula gidememesi, akademik başarısının düşmesi, arkadaşlık ilişkilerinin azalması, aile ilişkilerinin bozulması, üzerine düşen sorumlulukları yerine getirememesidir. Bunlar bağımlılık riskini göstermektedir ve bireyin bu noktada destek almasında fayda vardır (Yeşilay, 2021).

Yeşilay Danışmanlık Merkezi, internet bağımlılığına yönelik müdahalede bireyin internet kullanımının yol açtığı zararları görmesi, bunu değiştirmek için neler yapabileceğini öğrenmesi, bu zorluklarla başa çıkma becerileri kazanmasını hedeflemektedir. Aynı zamanda aile de tedavide önemli bir faktör olmaktadır. Aileye bağımlı bireye yaklaşımı konusunda bilgilendirme yapılarak, kural koyma, çatışma çözme, sorumluluk verme becerileri artırılır (Yeşilay, 2021).

4.3.3. Farmakoterapi

İnternet bağımlılığının tedavisinde öncelikli yapılması gereken, varsa eğer altta yatan psikiyatrik sorunun tedavi edilmesidir (Arısoy, 2009). Bu psikiyatrik rahatsızlığın tedavisi, patolojik internet kullanımını da azaltacaktır (Arısoy, 2009). Kişideki mani veya hipomani durumları incelenip, eğer bu belirtiler mevcut değilse, depresif belirtiler baskınsa, antidepresan tedavi depresyon belirtilerinin azalmasında ve internet

bağımlılığı belirtilerinin azalmasında işe yarayacaktır (Arısoy, 2009). Yeni mevcut yaklaşımlar ise opiat antagonisti olan Naltreksonun internet pornografisine bağımlı olan bir bireyde olumlu sonuçlar ortaya çıkardığını göstermiştir (Öztürk, 2007).

4.3.4. Psikoterapi

Bilişsel Davranışçı Terapi, farmakoterapiyle birlikte veya tek başına internet bağımlılığının tedavisinde kullanılmaktadır (Arısoy, 2009). Araştırmalar internet bağımlılığında olumsuz bilişlerin etkin rol oynadığını, internetin ödüllendirici, günlük hayatta başarısız olunan alanları telafi etme aracı olarak görüldüğünü ve olumsuz duygularla baş etmede etkisiz bir işleve sahip olduğunu belirtmiştir (Davis, 2001). Terapide internet kullanımına götüren inançlarını, düşünce ve duygular belirlenerek, bunların davranışa dönüşmesini engellemek amaçlanır (Yeşilay, 2021).

Davis (2001), internet bağımlılığına yönelik 11 haftalık bir bilişsel davranışçı terapi planı önermiştir:

Kişinin internetten uzak kalıp kalamadığının tespiti

Bilgisayarın yerinin değiştirilmesi ve diğer insanların bulunduğu yere nakli

Diğer insanlar ile beraber internete bağlanması

İnternete bağlanma zamanını değiştirmesi

İnternet defteri oluşturması

Persona kullanımına son vermesi

Arkadaşlarından ve yakınlarından internet ile ilgili problemleri olduğunu saklamaması

Spor aktivitelerine katılması

İnternet tatillerinin verilmesi

Otomatik düşüncelerin ele alınması

Gevşeme egzersizleri

İnternete bağlanma sırasında hissedilenlerin not edilmesi

Yeni sosyal becerilerin kazandırılması

Young, interneti kullanmanın gerekli olduğunu, bu yüzden yasaklamak yerine, kullanımının kontrol altına alınması gerektiğini vurgulamıştır (Young, 1999).

Şimdiye kadar, internet bağımlılığında farmakoterapi veya bilişsel davranışçı terapinin etkinliği ile ilgili büyük bir çalışma yapılmamıştır, bununla birlikte klinik gözlemlere dayalı olarak önerilen bilişsel davranışçı teknikler şu şekildedir: (Young, 1999)

- 1) İnternet kullanım saatlerini tersine çevirmek

- 2) Dış durdurucuları kullanmak
- 3) İnternet kullanımına yönelik hedefler geliştirmek
- 4) Tek bir işlevden uzaklaşmak
- 5) Hatırlatma kartları kullanmak
- 6) İnternet kullanımı yerine yapılabilecek aktiviteleri not alacağı bireyin kendisine ait bir not çizelgesi kullanması
- 7) Bir tedavi grubuna katılmak
- 8) Aile içi müdahaleler

Bahsedilen ilk üç tedavi yöntemi kolay vakit düzenleme teknikleridir (Young, 1999). Bu yetmediğinde, daha güçlü müdahalelerle kişinin baş etme gücü arttırılmalıdır. Kişi eğer uygun baş etme stratejileri geliştirirse, artık olumsuz durumlarla baş etmek için internete başvurmayacaktır. Ancak bilinmelidir ki bu kişiler internet kullanımına dair bir özlem duyacaklar ve zorlanacaklardır, birdenbire bir değişim gelmesini beklememek gerekmektedir (Arısoy, 2009).

1) İnternet kullanım saatlerini tersine çevirmek

İnternet bağımlılığının tedavisinde, yapılacak ilk adım internet kullanım alışkanlıklarını öğrenmektir, bu sebeple kişiye

- a) Hangi günlerde özellikle internete bağlanıyorsunuz?
- b) Günün hangi saatinde interneti kullanmaya başlıyorsunuz?
- c) İnterneti genellikle kaç saat kullanıyorsunuz?
- d) Bilgisayarı nerede kullanıyorsunuz?

gibi sorular sorulabilir (Arısoy, 2009).

Kişinin internet kullanımı ortaya çıkarıldıktan sonra klinisyenle beraber yeni bir internet kullanım programı oluşturulabilir. Böylece kişinin rutini kırılabilir ve bu alışkanlığını kırmak adına yeni bir düzen kurabilir. Örneğin kişinin uyanır uyanmaz ilk işi e postalarını kontrol etmekse, bunun yerine duş alması planlanabilir ya da akşam eve gelince internete bağlanıyorsa, bunun yerine önce akşam yemeği yemesi ve haberleri izlemesi önerilebilir. Kişi eğer haftanın her günü internete giriyorsa, sadece hafta sonları girmesi tavsiye edilebilir, hiç ara vermeden kullanıyorsa, yarım saat ara vererek interneti kullanması önerilebilir (Arısoy, 2009).

2) Dış durdurucuları kullanmak

Bireyin internet kullanımını durdurmak için bazı araçlar kullanılabilir. Örneğin evden 8.30'da dışarı çıkması lazım ise, 7.30'da interneti kullanması tavsiye edilir. İnternette çıkmasını sağlamak amacıyla bir alarm kullanmak faydalı olacaktır (Arısoy, 2009).

3) İnternet kullanımına yönelik hedefler geliştirmek

Kişiler internet kullanım zaman dilimini belirsiz bıraktığı için, internet kullanımını sınırlandırma çalışmaları başarısızlığa uğrayabiliyor. Bu nedenle bireylere yapılandırılmış bir program hazırlanmalıdır. Örneğin haftalık 50 saat giriyorsa bunu 25 saate indirmeli ve bu 25 saat günlere dağıtılmalıdır (Arısoy, 2009).

4) Tek bir işlevden uzaklaşmak

Eğer birey interneti özellikle bir işlev için kullanıyorsa, chat, oyun, video izleme gibi ve bu işlevler nedeniyle kullanımını kontrol edemiyorsa, sonraki adım kişiyi bu işlevden uzaklaştırmak olmalıdır. Tabi ki tamamen interneti kullanmayı bırakmamalıdır, ancak tek bir işlev için kullanıyorsa, bu kullanım amacı dışında bir amaç için kullanılmalıdır. Örneğin oyun için kullanıyorsa, oyun için internete girmeyi bırakıp, haberlere bakmak için internete girebilir (Arısoy, 2009).

5) Hatırlatma kartları kullanmak

Kişilerden interneti kullanmanın ve bırakmanın yol açacağı sonuçları yazması istenir. Daha sonra kişiden bu yazdıklarını bir karta yazması istenir ve ne zaman internete girme isteğı gelse, bu kartı okuması söylenir, böylelikle kişinin internete girme pahasına yaşadığı kayıplar göz önüne gelir, bu dürtüsünün önüne geçmesinde okudukları yardımcı olur (Arısoy, 2009).

6) İnternet kullanımı yerine yapılabilecek aktiviteleri not alacağı bireyin kendisine ait bir not çizelgesi kullanması

Kişinin internetten uzaklaşmaya çalıştığı bir dönemde, internete girmek yerine yapılabilecek bir aktivite bulması son derece önemlidir. Bu nedenle kişiden, interneti kullanma pahasına yapmayı bıraktığı etkinlikleri not alması istenir. Bu listeyi yaparken birey aslında interneti bu kadar çok kullanmanın neleri hayatından götürdüğünü görecektir (Arısoy, 2009).

7) Bir tedavi grubuna katılmak

Sosyal hayatlarında destek eksikliği çeken, yalnız yaşayan bireylerde internet bağımlılığı görülme riski daha fazladır. Bu kişiler, gündelik hayatın stresinden, olumsuzluklarından kaçınmak için internete zaman ayırmaktadır. Eğer terapide bu durum keşfedilirse, kişinin sosyal ağı geliştirilmelidir. Kendisinin yaşadığı sorunlara benzer sorunlar yaşayan bireylerin katıldığı gruplara katılabilir veya çeşitli kurslara yönlendirilebilir (Arısoy, 2009).

8) Aile İçi Müdahaleler

İnternet kullanımı sebebi ile aile ve evlilik ilişkileri zarar gören bireylerde aile içi müdahaleler faydalı olabilir. Aile terapisinde bu noktalar üzerinde durulabilir:

- a) Aileyi internetin bağımlılık yapıcı özelliği konusunda bilgilendirmek.
- b) İnternet bağımlısı kişiye yönelik suçlayıcı ifadelerden kaçınmak
- c) Kişinin internete yönelmesine sebep olan aile içi sorunları tekrar ele almak
- d) Aileyi bireyin tedavisine yardımcı olabilmeleri için desteklemek. (Arısoy, 2009).

4.4. Sosyal Medya Bağımlılığı

Bilgi ve iletişim teknolojilerinin hızlıca büyümesiyle sosyal medya hayatımıza girmiştir. Sosyal medya, kişilerin kendi içeriklerini oluşturmasını ve bunları paylaşmasını sağlayan bir platformdur (Uzun, Yıldırım ve Uzun, 2016).

Holden'a (2001) göre Sosyal medya bağımlılığı, internet bağımlılığı ve problemli interneti kullanımı ile ilgili tanımlar genel olarak şu şekildedir:

“ İnternetle aşırı zihinsel uğraş, giderek daha uzun sürelerle ve planlanandan daha fazla kalma, internet kullanıcısının kontrolde güçlük çekmesi, kullanılmadığında sıkıntı yaşama, işlevsellikte bozulma, internet kullanımına ilişkin yalan söyleme, interneti sorun ve olumsuz duygulardan kaçış olarak kullanmak ”.

Sosyal medya siteleri, üyelerine kendilerini topluma gösterme, tanıtma fırsatı verir ve bunun yanı sıra üyelerine sosyal ilişkiler kurma ve çevresinde kalma olanağı tanır (Muscanell & Guadagno 2012: 107). Bu tarz siteler (Facebook, Instagram gibi) romantik ilişkiler kurmak, iş yaşamıyla alakalı ilişkileri geliştirmek, benzer hobilere sahip insanları bir araya getirmek gibi fonksiyonlara sahiptir (Ellison et al., 2007: 1143). Dahası, insanlar sosyal medyayı yeni arkadaşlıklar kurmak ve eski arkadaşlarına ulaşmak için kullanmaktadırlar (Ellison et al., 2007: 1143).

Bireyler kendilerine ait birçok bilgiyi ve kendilerinin ürettiği birçok içeriği sosyal medya hesaplarında paylaşabilmektedir. (Special & Li-Barber 2012: 624; Lee & Ma 2012: 332). Diğer insanların paylaşımlarını görebiliyorlar ve onlarla iletişime geçebiliyorlar (Hughes et al. 2012: 561).

Ülkemizde internet kullanımı 2004 yılında %19 iken, 2014 yılında bu oran %56'ya ulaşmıştır (TUIK, 2015). Haliyle bu kadar kullanımın artması da çeşitli sorunları beraberinde getirmektedir. Özellikle öğrenciler, siber zorbalık, ahlaksız içeriklere maruz kalma, internet bağımlılığı gibi sorunlarla karşılaşabiliyorlar. Bu sorunlar sebebiyle de bilişsel, psikolojik ve sosyal problemler yaşayabilmektedirler (Ayas ve Horzum, 2012). Bulgulara göre internet ve sosyal medya bağımlılığına sahip ergenlerin yarısından fazlasında diğer psikiyatrik rahatsızlıklar bulunmaktadır (Tsitsika ve

diğerleri, 2011). Bu bağımlılık, bireyin ruhsal, sosyal, ailesel, akademik ve fiziksel problemler yaşamasına sebep olmaktadır (Ayas ve Horzum, 2012).

DSM V kriterlerine göre DEHB tanısı alan, yaşları 12-18 aralığında olan 26'sı kız, 49'u erkek 75 ergenle yapılan çalışmaya göre ergenlerin sosyal medya siteleri/uygulamaları kullanım yüzdesi (Uzun,Yıldırım ve Uzun, 2016) :

%80'i Facebook	%5'i Pinterest
%27'si Twitter	%65'i Youtube
%56'sı İnstagram	%12'si Scorb
%43'ü Google+	%5'i Periscobe

Ergenlerin %79' u sosyal medyayı kullanmaktadır (Uzun,Yıldırım ve Uzun, 2016). Kullanım amaçlarına bakacak olursak, çoğu oyun, paylaşım ve sohbet amaçlı kullanıyor. Diğer kullanım amaçları haberleşme, ödev ve ders olarak görülmektedir (Uzun,Yıldırım ve Uzun, 2016).

DEHB'li bireylerin benlik saygıları ile sosyal medya bağımlılıkları arasında negatif, düşük düzeyde bir korelasyon bulunmuştur. Benlik saygısı düşük ergenlerin sosyal medya bağımlılıkları nispeten daha yüksektir (Uzun,Yıldırım ve Uzun, 2016). Yapılan çalışmalarda genel olarak DEHB'li çocukların düşük benlik saygısına sahip olduğu bulunmuştur (Dumas ve Pelletier, 1999). Başka bir çalışmada, düşük benlik saygısı ve sosyal yetersizlik hissi ile sosyal medya bağımlılığı arasında ilişki olduğu gözlenmiştir (Thadani ve Cheung, 2011). Sosyal uyum sorunu yaşayan gençler daha çok sosyal medya üzerinden iletişim kurmayı tercih etmektedir (Mikami ve diğerleri, 2010).

4.4.1. Tedavi

Deneysel olarak etkinliği henüz bulunmadığından dolayı, sosyal medya bağımlılığında genel olarak farmakoterapötik bir müdahale önerilmemektedir. Bireyin sosyal medya ile ilişkisinin tamamen kesilmesi amaçlanmamaktadır. Kontrollü kullanım genel olarak amaçlanmaktadır. Genel olarak müdahaleler şu şekildedir (Demirdil ve Harmancı, 2020) :

- Çevrimiçi geçirilen zamanı sınırlandırmak, ara vermek.
- Sanal ortamın dışındaki tatmin edici aktivitelere zaman ayırmak.
- Otomatik düşüncelerin yapılandırılması.
- Tetikleyicileri belirlemek.
- Günlük aktivite çizelgesi oluşturmak.
- Motivasyonel görüşme.

4.5. Oyun Bağımlılığı

Bilgisayar ve internet yaşamı kolay hale getirirken, oyun ve eğlence gibi farklı kullanım amaçları da ortaya çıkmaktadır. Giderek artan şehirleşme ile sokaklarda oynanan oyunlar yerini bilgisayar oyunlarına bırakmıştır. Dijital ortamdaki oyunlara ayrılan vakit günümüzde hızla çoğalmaktadır. (Gentile, 2009; Rideout ve ark. , 2010). Oyun davranışına yönelik kontrol kaybedildiğinde, oyuna verilen önem arttığında ve kişi olumsuz sonuçlarına rağmen davranışı sürdürdüğünde, oyun oynama bozukluğundan bahsedebiliyoruz (Yeşilay, 2021). Yapılan araştırmalara göre 10-19 yaş aralığındaki erkek ergen bireylerin aşırı oyun oynama ve problemlili kullanıma eğilimi ergenlikteki kızlara ve diğer yaştaki bireylere oranla daha fazladır (Chiu ve ark. 2004, Chou ve Tsai 2007, Çakır ve ark. 2011, Gentile 2009, Greenberg ve ark. 2010, Griffiths ve ark. 2004a, Griffiths ve ark. 2004b, Griffiths ve Meredith 2009, Grüsser ve ark. 2007, Horzum 2011, Ko ve ark. 2005, Rideout ve ark. 2010, Quaiser-Pohl ve ark. 2006).

Aşırı kullanımın yanında, normal düzeyde dijital oyun oynamanın duygusal olarak rahatlama gibi olumlu yanları da vardır (Green ve Bavelier 2003, Prot ve ark. 2014). Fakat bu durum kontrol edilemiyor, kişide ve kişinin sosyal çevresinde sorunlara yol açıyorsa, bir bağımlılık oluşması söz konusu olmaktadır (Griffiths ve Davies 2005, Ögel 2012, Young 2009). Lemmens ve arkadaşları (2009), dijital oyun bağımlılığını *“sosyal ve/veya duygusal sorunlara neden olduğu halde, kişinin bilgisayar ya da video oyunlarını aşırı ve kompulsif düzeyde kullanması ve oyuncunun aşırı kullanımı kontrol edememesi”* olarak belirtmişlerdir.

Oyun oynayan bireylerin oyun için yaptıkları harcama da yine bağımlılık için önemli bir göstergedir. Oyun endüstrisinin yönlendirmeleriyle oyunu oynayan bireyler yüksek miktarlarda harcama yapabiliyor. Bireyler daha avantajlı konumda olmak ve oyunda daha donanımlı hale gelmek için harcama yapmaktadırlar (Yeşilay,2021).

4.5.1 Epidemiyoloji

Çalışmalar, oyun bağımlılığı prevalansının %0.6 ile %15 arasında olduğunu göstermiştir (Desai ve ark. 2010, Gentile 2009, Grüsser ve ark. 2007, Lemmens ve ark. 2009, Poli ve Agrimi 2012, Porter ve ark. 2010, Van Rooij ve ark. 2011). Amerikan Tıp Birliği'ne göre Amerikalı gençlerin %90'ı dijital oyunları oynamaktadır ve bunların %15'i oyun bağımlılığına sahiptir (Tanner, 2007). Norveçte 2500 kişi ile yapılan bir araştırmada problemlili oyun oynama %4.1, oyun bağımlılığı ise %0.6 olarak görülmüştür (Mentzoni ve ark. , 2011). Ülkemizde kapsamlı bir oyun bağımlılığına

yönelik yapılan çalışma sayısı sınırlıdır (Çakır ve ark. 2011, Demirtaş Mardan ve Ferligül Çakılcı 2014, Güllü ve ark. 2012, Horzum 2011, Pala ve Erdem 2011).

4.5.2. Tanı Kriterleri

DSM-5 bölüm 3'te dijital oyun bağımlılığı, "İnternette oyun oynama bozuklukları" olarak tanıtılmaktadır. Bu bozukluk 9 tanı kriteri ile belirtilmiştir:

1. Zihni meşgul etmesi (çevrimiçi oyun oynamanın günlük hayatta yoğun olması)
2. Tolerans (çevrimiçi oyun oynamaya ihtiyaç git gide daha fazla duyma)
3. Geri çekilme semptomları (sinir hali, kaygı ve mutsuzluk)
4. Süreklilik/devamlılık (başarısız oyun oynamayı bırakma girişimleri)
5. Yer değiştirme (çevrimiçi oyun oynamanın diğer hobi ve eğlence aktivitelerine tercih edilmesi)
6. Olumsuz sonuçlarına rağmen davranışı sürdürmek
7. Yalan söyleme (çevrimiçi oyun oynama davranışına yönelik diğerlerine yanıltıcı bilgiler verme)
8. Kaçış (çevrimiçi oyun oynamanın olumsuz duygulanımlardan bir kaçış yolu olarak kullanılması)
9. Çatışma/kayıp (iş, eğitim veya kariyerle ilgili olanakları kaybetmek)

Son bir yıl içerisinde görülen 5 ve daha fazla belirti, internette oyun oynama bozukluğuna işaret etmektedir (Ektiricioğlu ve ark., 2020).

Griffiths, patolojik kumar oynama ölçütlerine dayanan 7 madde ile oyun bağımlılığını tanımlamaktadır (Griffiths ve Davies, 2005) :

- 1) Önem Atfetme: Kişi sık sık oyun hakkında düşünür, bu düşünce kişiye hakim olur. Kişi sorumluluklarını, görevlerini ihmal eder. Oyun artık temel önceliği olmuştur. Diğer etkinliklere olan ilgi azalırken, oyun yegane keyif alma unsuru olmuştur.
- 2) Tolerans: Kişi ilk başta aldığı keyif halini sürdürmek için oyun oynama süresini arttırır. Ancak oyuna harcanan süre tek başına bağımlılığın bir ölçütü değildir (Ögel, 2012). Aynı oyunu aynı sürelerde oynayan kişilerde bağımlılık belirtileri farklılaşabilir (Ögel, 2012).
- 3) Yoksunluk: Oyun oynama davranışı kesildiğinde ortaya çıkan istenmeyen belirtilerdir. Kişi bu haldeyken sinirli, endişeli olmaktadır ve davranışa yönelik özlem duymaktadır.
- 4) Duygu durum değişikliği: Kişinin oyun oynama esnasında deneyimlediği duyguları belirtir. Kişi olumsuz deneyimlerin, problemlerin verdiği sıkıntıdan oyun oynayarak kaçır ve oyunun verdiği duygularla bu sorunlardan uzaklaşır.

5) Nüksetme: Oyun bağımlılığından muzdarip bireylerin oyun oynamayı bırakma, azaltma veya kontrol etmeye yönelik başarısız girişimleri bulunmaktadır.

6) Çatışma: Kişi oyun oynama davranışı nedeniyle çevresiyle veya kendisiyle sorunlar yaşamaktadır.

7) Problemler: Sosyal hayatta, iş hayatında bir çok soruna yol açmasına rağmen, sorumluluklarını, çevresini ihmal etmesine rağmen birey oyun oynamayı sürdürür (Griffiths ve Davies, 2005)

4.5.3. Oyun Bağımlılığını Pekiştiren Unsurlar

Yee (2006), oyun bağımlılığına sahip bireyleri oyun oynamaya motive eden kategorileri ‘‘başarı’’, ‘‘sosyal’’ ve ‘‘oyuna dalma’’ şeklinde sıralamıştır.

Başarı :

- Oyun içerisindeki güç, ilerleme, başarı, ödül gibi kazanımları elde etme isteği.
- Oyunun temel mantığını, sistemini çözme isteği.
- Oyunda yer alan diğer oyuncuları geçme, rekabet etme isteği.

Sosyal:

- Oyndaki diğer kişilerle iletişime geçme şansının olması.
- Başka ortamlarda, farklı şehirlerde ve hatta ülkelerdeki arkadaşlarıyla oyuncunun oyun sayesinde temas kurabilmesi.
- Bir grup çalışmasının içerisinde girebilmek.

Oyuna Dalma:

- Oynulardaki sonraki adımın sürekli var olması ve bu keşfin verdiği motivasyon.
- Günlük hayatın verdiği olumsuz duygu, düşüncelerden kaçınma olanağı.
- Oyun ortamını ve şartlarını kendi isteğine göre ayarlayabilme şansı.

Kuss ve Griffiths (2012b) ve Ögel (2012) bahsedilen unsurlara ek olarak oyunların maddi açıdan uygunluğu ve oyuna erişilebilirliğin kolay olmasını eklemiştir.

4.5.4. Oyunların Bireyler Üzerindeki Etkileri

Mevcut çalışmalara baktığımızda, çevrimiçi oynanılan oyunların yalnızlık (Wack ve Tantleff-Dunn 2009), düşük yaşam doyumu (Mentzoni ve ark. 2011), depresif belirtiler (Mentzoni ve ark. 2011), agresyon (Anderson ve Carnagey 2009, Anderson ve Carnagey 2005, Anderson ve ark. 2008, Anderson ve ark. 2004, Bartholow ve ark. 2005, Bilgi 2005, Bluemke ve ark. 2010, Demirtaş Mardan ve Ferligül Çakılcı 2014, Gentile ve ark. 2004, Möller ve Krahé 2009, Olson ve ark. 2009, Polman ve ark. 2008, Wang ve ark. 2009), kaygı (Gentile ve ark. 2004, Mentzoni ve ark. 2011), şiddet

eğilimi (Fischer ve ark. 2010, Williams ve ark. 2011), uyumlu sosyal davranışlarda düşüş (Greitemeyer ve Müge 2014), dikkat problemleri (Chan ve Rabinowitz 2006, Gentile 2009, Gentile ve ark. 2012), düşmanca duygularda yükselme (Gentile ve ark. 2004, Hasan ve ark. 2013) ve şiddete karşı duyarsızlaşma (Anderson ve Bushman 2009, Bartholow ve ark. 2005, Engelhardt ve ark. 2011, Hummer ve ark. 2010, Montag ve ark. 2012, Wang ve ark. 2009) ile bağlantılı olduğu belirtilmiştir. Starcevic ve arkadaşlarının (2011) yürüttüğü bir diğer araştırmada sorunlu oyun oynama davranışı gösteren bireyler, normal düzeyde oyun oynama davranışı gösteren diğer kişilere kıyasla Belirti Tarama Listesi 90 ölçeğinin bütün alt psikopatoloji ölçeklerinden (depresyon, anksiyete, somatizasyon, obsesyon, kişilerarası duyarlılık, öfke, fobik, paranoid ve psikotik) daha fazla puan almıştır.

Mevcut çalışmalara göre, ebeveyn kontrolünün olmadığı bireylerde aşırı internet kullanımı dikkat eksikliğine yol açmaktadır. Yankı Yazgan, Yeşilay Uluslararası Teknoloji Bağımlılığı Kongresi'nde, oyun bağımlılığının otizmin belirgin örüntülerini yansıttığını vurgulamıştır (Yeşilay, 2021).

Bireyin akranlarıyla olan ilişkisi de oyun oynama davranışı üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Akranları bireye bir oyun grubuna dahil olması konusunda baskı uygular ise, oyun oynama bozukluğunun başlamasına veya devam etmesine katkıda bulunabilirler. Akranları tarafından yine bireyin maruz kaldığı siber zorbalık veya taciz davranışları, birey üzerinde psikolojik ve duygusal sıkıntılara yol açabilir. Kişi bu durumla baş etme amacıyla oyun davranışına yönelebilir.

Anderson ve arkadaşlarının (2010) yaptığı geniş ölçekli bir çalışmada, şiddet içerikli oyunların saldırgan davranış ve düşüncelerde artışa yol açtığı, bu oyunları uzun süre oynayan bireylerde empatinin azaldığı ve duyarsızlaşma olduğu belirtilmiştir. Çalışmada önemli olan bir diğer vurgu ise, bu problemlerin ortaya çıkmasında bireylerin kız, erkek veya doğu batı kültürüne ait olması bir fark yaratmamaktadır.

Ferguson'un (2007) yaptığı çalışmanın sonuçları Anderson ve arkadaşlarının (2010) yaptığı çalışmanın sonuçları ile uyuşmamaktadır. Bu çalışmaya göre çevrimiçi oyun bağımlılığı ile agresyon arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanılmamıştır (Ferguson, 2007).

Belirtilen ruh sağlığına yönelik problemlerin yanı sıra, oyun oynama davranışına aşırı düzeyde vakit harcayan bireylerde akademik başarının düştüğü (Anand 2007, Chan ve Rabinowitz 2006, Chiu ve ark. 2004, Gentile 2009, Gentile ve ark. 2004, Sharif ve Sargent 2006), uyku düzeninde bozulma (Foti ve ark. 2011, King ve ark. 2013),

egzersiz aktivitelerinin yetersiz olması (Ballard ve ark. 2009, Fullerton ve ark. 2014), sağlıksız beslenme sonucu obezite (Ballard ve ark. 2009, Fullerton ve ark. 2014), kas iskelet sisteminde problemler ve özbakımda becerilerinde eksiklik (Manteghi 2002) görülmüştür.

4.5.4.1. Oyunların Olumlu Etkileri

Birçok araştırma oyun oynama davranışının yarattığı olumsuz belirtilere odaklansa da, oyunların yorgunluğu azalttığı, yoğun hayat karmaşasının yarattığı stresi azalttığı, öz güveni yükselttiği, görsel dikkat beceriyi arttırdığı da bilinmektedir (Green ve Bavelier, 2003; Griffiths, 2005). Ayrıca içeriğinde eğitici öğeler barındıran oyunların, ders başarısını olumlu yönde etkilediği görülmüştür (Green ve Bavelier, 2003, Prot ve ark., 2014).

Genel olarak çalışmaların verdiği mesaj, kontrollü ve uygun zaman sınırları içerisinde oynanan oyun, çocuk ve gencin gelişimine katkı vermektedir (Irmak ve Erdoğan, 2015).

4.5.5. Tedavi

Aile içi olumsuz ortam, ebeveyn ve çocuk ilişkisindeki çatışmalar, oyun bağımlılığının artmasına katkı sunmaktadır (Feng ve ark., 2003, Ögel, 2012). Ergen bireyler, kendilerini zorlayan toplum ve ebeveynlerine karşı oyun oynamayı bir tür isyan etme aracı olarak görebilmektedir. Aile içerisindeki güvenli, demokratik, iletişime açık, destekleyici ortam sorunlu internet kullanımı ve oyun bağımlılığını azaltmada etkili bir unsurdur (Irmak ve Erdoğan, 2016).

Çocuklar, ebeveynlerini bir rol model olarak görmektedirler. Ailelerinin internette, sosyal medyada vakit geçirdiğini gören çocuk, ailesinin kendisini sınırlamasını tutarsızca bulabiliyor. Aileler cezalandırıcı bir yaklaşımdansa, ilk olarak çocuklarının oynadıkları oyunları tanımaları ve çocukları için bu oyunları çekici kılan unsurları tanıması gerekir. İleriki yaşları beklemektense, erken yaşlarda müdahale etmek daha anlamlı olacaktır. Oyun oynama süresini birlikte belirleyip, oyun dışındaki sosyal aktivitelere katılımı sağlamak, müdahale açısından kritik role sahiptir (Yeşilay, 2021). Genel olarak aktivite planı yapmak, stres önleyici çalışmalar, düzenli egzersiz, düzenli uyku ve beslenme, çevrimiçi oyun oynama davranışının süresini sınırlandırma gibi müdahalelerin önleyici müdahaleler açısından önem taşıdığı bilinmektedir (Yeşilay, 2021).

Griffiths (2003), oyun bağımlılığını önleme ve müdahale amaçlı ailelere bazı önerilerde bulunmuştur:

- 1) Oyunun nerede, ne zaman, ne kadar oynanacağına dair en baştan temel kurallar oluşturunuz.
 - 2) Oyunların içeriğini şiddet yerine eğitici, geliştirici olacak şekilde belirleyin.
 - 3) Oyun oynayamazsın yerine, uygun oyunlar belirlenerek, çocuğunuzla birlikte vakit geçiriniz.
 - 4) Oyunların içeriğiyle alakalı çocuklarınız iletişim halinde olun, gerçeklik ve sanal dünya arasındaki ayrımı yapabildiğini kontrol edin.
 - 5) Dijital oyunları herkesin görebileceği bir ortamda oynamasını sağlayın.
 - 6) Tek başına oynayacağı oyunlardan ziyade, işbirliğe ve grup çalışmasına dayalı oyunları oynaması için teşvik ediniz.
 - 7) Oyunları, diğer ödevleri veya işleri bittikten sonra girebileceği bir ödül olarak kullanınız.
 - 8) Oyun üreticilerinin ve uzmanların verdiği önerileri takip ediniz.
 - 9) Oyun oynama dışında vakit geçirebileceği sosyal etkinlikler belirleyiniz.
- Tüm önlemlere rağmen oyun bağımlılığı belirtilerini gösteren bireyler psikolojik destek almalıdır (Irmak ve Erdoğan, 2016).

4.6. Akıllı Telefon Bağımlılığı

Telefonun iletişim çağına kattığı en büyük katkılardan biri, yer mekan engelini kaldırmasıdır (Bal, 2013). Telefonun toplumun her kesiminden birey tarafından kullanılmasıyla birlikte, kişiler arası mesafe azalmış ve zaman kavramı sorun olmaktan çıkmıştır (Kaya, 2013).

Cep telefonları ilk ortaya çıkışında iletişim amacıyla kullanılırken, teknolojik gelişmelerle birlikte mobil cihazlar artık bilgiye daha hızlı ve kolay ulaşma imkanı sağlıyor. İletişim olanağının ötesinde artık telefonlar birçok fonksiyona sahip: fotoğraf, video çekme, harita özelliği, yön tarifi, görüntülü konuşma gibi (Aktaş ve Yılmaz, 2016). Günümüze gelindikçe, artık telefonlar küçük bir bilgisayar olmaktadır. E-posta, dosya görüntüleme, GPS işlemi gibi bilgisayarlara özgü çoğu işlem telefonla da yapılabilir hale gelmiştir (Alfawareh ve Jusoh, 2014:321).

Ülkemizde 2014 yılında 70.791.075 telefon abonesi bulunmaktadır. 2019 yılı Temmuz ayında kullanıma başlanılan 3G hizmeti, 2014 yılı Haziran ayı ile birlikte 53.385.739 abone sayısına erişmiştir (BTK Rapor, 2014: 51).

Eğitim fakültesi öğrencileri ile yapılan bir çalışma sonucuna göre öğrencilerin %99,9'unun bir cep telefonuna sahip olduğu görülmüştür. Kullanım amaçlarına bakıldığında, öğrencilerin %70,1'i telefonu konuşma amacıyla kullanmaktadır.

Mesajlaşma amacıyla kullananların oranı konuşma amacıyla kullananların oranına benzerdir (Arslan ve Ünal, 2013).

Bütün bu fonksiyonlarıyla akıllı telefonlar insanlar için günlük hayatın vazgeçilmezi olmaktadır. Özellikle yeni nesil, telefonların yeni gelişen fonksiyonlarına karşı daha ilgili olmaktadırlar. Kullanımın ve ilginin bu kadar artması, beraberinde psikolojik sorunları da getirmektedir (Aktaş ve Yılmaz, 2016).

Günlük hayatta ve kişilerarası ilişkilerde sorun yaratan tekrarlayıcı davranış bozuklukları, bağımlılık olarak alınmaktadır. Bir davranışı gereğinden fazla sıklıkta göstermek, çevresel, gündelik işlerden kaçış için görmek, zamanla tolerans geliştirip, davranış gösterilmediğinde yoksunluk çekmek, kontrolü sağlamada zorlanmak bağımlılık olarak değerlendirilmektedir (Noyan vd. 2015: 74).

Akıllı telefonlar olumlu hislere neden olsa da, bireyi bağımlılığa götürebilmektedir. Eğer bir davranış bir doyum sağlıyorsa veya olumsuz bir durumdan kişiyi uzaklaştırıyorsa, bu davranışın ileride ortaya çıkma olasılığı artmaktadır. Akıllı telefonlar da bu özellikleri kapsamaktadır (Ünal ve Arslan, 2013: 9).

Doğru bir şekilde kullanıldığında son derece faydalı olan akıllı telefonların olumsuz kullanımı çeşitli psikolojik ve fiziksel sorunlara neden olmaktadır (Ünal ve Arslan, 2013: 9):

- Ekrana uzun süre bakmaktan kaynaklı baş ağrısı, göz sulanması, göz yorgunluğu
- Gerçek hayatta sosyalleşmek yerine telefon üzerinden sosyalleşerek asosyalliğe doğru ilerlemek
- Konsantrasyon kaybı
- Yasal sorunlar
- Verilerin gizli kullanımı

Akıllı telefon bağımlılığına yönelik henüz net bir tanım bulunmamaktadır. Telefonda uzak kalamama, sürekli telefonu kontrol etme, uyku problemleri gibi belirtiler bağımlılığın bir göstergesi olarak sunulmaktadır. Akıllı telefon bağımlılığına temel olan olay, telefon ile internete girebilmektir. İnternete dair sorunlu kullanım veya bağımlılık, akıllı telefon bağımlılığına etki etmektedir (Kuyucu, 2017).

Akıllı telefon bağımlılığının yol açtığı psikiyatrik rahatsızlıklar arasında dikkat eksikliği, hiperaktivite, depresyon, kaygı, sosyal kaygı yer almaktadır. Bireyler dış dünyadan uzaklaşarak asosyalliğe itilmektedir. Sosyal hayattan soyutlanan bu kişilerin yüz yüze iletişimi yok denecek kadar sınırlı kalmaktadır (Alikashiöğlu, 2012).

Aslan ve Aylaz (2014), akıllı telefon bağımlılığının yol açtığı fiziksel problemleri şu şekilde sıralamaktadır:

El bileği sendromu: Elde uyuşukluk hissi, başparmakta ve serçe parmakta yapısal bozulmalar, ağrı, sıkma gücünde düşüş.

Boyun kaslarında tutulma: Mobil telefon kullanımı sonucu sürekli olarak sabit yönde aşağıya doğru bakmak boyun kaslarında kasılmaya, sertleşmeye ve uyuşmaya yol açmaktadır.

Uyku saatlerinde azalma: Uzun süreli telefon kullanmak, geç saatlere kadar uyanık kalmaya yol açmaktadır.

Gözlerde yorgunluk: Ekrana uzun süre bakma sonucu gözlerde yanma, kızarıklık, göz yorgunluğu ve gözlerde sulanma gibi belirtiler.



Bölüm 5: Yalnızlaşma ve Yabancılaşma

5.1. Yabancılaşma

Sanayi Devrimi ile ortaya çıkan ekonomik gelişmeler, özellikle Batı toplumlarını maddi olarak olumlu yönde etkilemiştir. Bu maddi gelişmeler insanlara ekonomik refah sağlarken, bir diğer taraftan birçok insani ihtiyacı karşılayamamıştır. Düşünürlere göre maddi refah seviyesi yükseldikçe, insani ve ruhsal değerlerde yitim olmaktadır. Bu sorunu yabancılaşma kavramı üzerinden ele alan düşünürler, insanın kendisinin ürettiği güçlerin kölesi olduğunu vurgulayarak, insanların kendi üretimine ve tüketimine, doğal ve toplumsal çevresine, iletişimde olduğu bireylere ve kendilerine yabancılaştığını belirtmiştir (Tolan, 1981).

Günümüzde eleştirmenler Batı toplumunu, insanların değer yargılarının, inançlarının umutlarının ve duygularının ele geçirildiği üzerinden eleştirmektedirler. İnsanın değerlerden arınmış haliyle varoluşu açısından git gide anlamsızlaşmaya, yabancılaşmaya ve çözülmeye başlandığı düşünülmektedir (Weisskopf, 1996).

Theodor W. Adorno'ya göre insan hayatı tehlike altındadır çünkü Batı dünyasının perspektifi, etik ve insani sınırları içerisinde bulundurmamaktadır. Değer ölçütleri kaybolmuştur ve değerler, pratik amaçlar ve dijital uygulamalara hapsedilmiştir. Çağdaş bilim, olumsuz amaçlar için kullanılmaya başlanmıştır. İnsan yaşamı teknoloji ile makineleşmiştir. İnsan hareketleri, düşünceden ve incelikten soyutlanmış, nesnelerin anlamsız taleplerine bağımlı olmuştur (Adorno, 1998).

Adorno'nun belirttiği üzere, teknolojik gelişmeler ile yalnızlaşma, bunalım, kişiliksizleşme ve nesneleşme artmıştır. İnsan bu süreçte derinliğe sahip olmayan, anlamsız ve içeriksiz bir hale bürünmüştür. Bu gelişmelerle birlikte yabancılaşma kavramı, bu sürecin psikolojik, sosyolojik, siyasi ve felsefi değerlendirmesine uygun bir kavram olarak öne çıkmıştır. Yabancılaşma kavramı, düşünürlerce bireyin varoluşunun ‘‘ontolojik kaçınılmazlığı’’ ve ‘‘ insanın kendi özünden, ürününden, doğal ve toplumsal çevresinden ayrılarak bunların egemenliği altına girmesi’’ olarak belirtilmiştir (Tolan, 1981).

Yabancılaşma sözcüğü, Latince’de yabancılaşmak anlamına gelen aileo fiilinden türetilerek Batı dillerine ‘‘ alienation ‘‘ olarak geçmiştir. Yabancılaşma, kelime anlamı olarak güçsüzlüğü, anlamdan yoksunluğu, sınırsızlığı, kültürel uzaklaşmayı ve kendine yabancılaşmayı kast eder. (Geyer, 2004).

Karl Marx, ‘‘El Yazmaları’’ kitabında özellikle emeğin yabancılaşması üzerinde durmuştur. Marx, insanın emeğinin bireyi özgürleştirmek yerine birey üzerinde baskın olan gücü daha fazla büyüttüğünü vurgulamaktadır. İşçinin her eylemi giderek kendisini daha da zayıflatmakta ve pasifleştirmektedir (Belge, 1986). Marx’a göre insanların dünyası değersizleştik e nesnelerin dünyası aynı oranda değ r kazanmaktadır (Somer, 1997). İnsanın kendi emeği ile kapitalist toplumda değersizleştik ini, yabancılaştik ını ve yoksullaştik ını belirtmiştir (Kılınç, 2010). Emeğin nesneleşmesi, çalışan için realitenin kaybolması demektir. Nesneleşme, nesnenin kayıp edilmesi veya nesneye bağlılık şeklinde tarif edilirken, onu elde etmek veya elde etme arzusu ise yabancılaşma ya da yoksunlaşma olarak kendisini gösterir (Belge, 1986).

Marx, el zanaatleri ile makine arasındaki farkı şöyle açıklar: ‘‘el zanaati yaparken işçi aleti kullanır. Makine kullanımında ise makine işçiyi kullanır. Birincisinde iş aletleri kullanan işçi, ikincisinde makineyi izlemektedir’’ (Bilgi, 1986).

Lukacs, yabancılaşmayı bireylerin kendi sosyal hayatları üzerindeki kontrol eksikliği olarak açıklamaktadır (Dupre, 1988). Ayrıca yabancılaşmayı toplum sözleşmesiyle toplumda oluşan özgürlük kaybı olarak da tanımlamaktadır (Lukacs, 1975).

Lukacs, yabancılaşma perspektifiyle Marksizm’e eleştiriler getirmiş, odağını insanın özüne çevirmiştir. Kapitalizm’i, toplumun bütün içsel ve dışsal yaşamını bir ‘‘ş yleşmeye’’ sürükleyen bir süreç olarak açıklamaktadır. Özellikle yabancılaşma terimi yerine, daha genel kapsam atfettiği ‘‘ş yleşme’’ terimini kullanmaktadır (Dupre, 1988). Ş yleşme, insanın kendi eylemlerine yabancılaşmasıdır. Bu yabancılaşma sürecinde insan eylemleri metalaşıyor ve insan ile ürün arasındaki bağ kopmaya başlıyor (Clarke, 1982).

5.1.1. İletişim Teknolojilerinin Sosyal Hayat  zerindeki Etkileri

Her araç insanlara bazı imkanlar, kolaylıklar sağlarken, aslında bazı sınırlamalar da getirmektedir. Bu aleti ne kadar çok kullanırsak, aletin kalıbına aynı oranda girmiş oluruz. Bu duruma örnek olarak bir süre bilgisayarda yazı yazmanın ardından el ile bu işçi yapmanın zor gelmesini verebiliriz (Carr, 2012, s. 252). İletişim teknolojilerinde ortaya çıkan değişimler, sosyal hayata da yön vermektedir. Bu iletişim aletlerinin merkezinde internet ve mobil iletişim aletleri gelmektedir. McLuhan, internete ‘‘Evrensel Köy’’ benzetmesi yapmıştır; giderek birbirinden daha fazla haberdar olan insanların olduğu bir dünya düzeni. Mobil iletişim cihazları ise evrensel köy içerisinde yaşayan insanların her zaman herhangi bir yerden bilgiye kolaylıkla erişebilmesine

neden olmaktadır. Böylelikle zaman ve mekan kavramı ortadan kalkmaktadır (Aktaş ve Çaycı, 2013).

Castells'e göre günümüzde yeni bir toplumsal organizasyon türü oluşmuştur. Bu organizasyon internet toplumudur. Ağ toplumu, zaman ve mekan sınırlarından sıyrılarak, sosyal ağlar aracılığıyla internet ortamında örgütleniyor, fikir, düşünce alışverişinde bulunuyor, yeni konuları gözlemliyor ve iletişime geçiyor. Aradığı her şeyi bu ortamda bulan bireyler, zamanla başka bir iletişim aracına ihtiyaç duymuyor. Sosyal ortamlarda etkinliğini arttıran birey, gerçek aktivitelerden de uzaklaşıyor, yani çevresine yabancılaşıyor. Sosyalleşme amaçlı yapılan gerçek dünya aktiviteleri yerini artık sanal ortamlara bırakmaktadır. Haliyle bu durum yalnızlaşma durumunu gün yüzüne çıkarmaktadır. Literatürde yeni bir kavram olarak geçen "sofalising" kavramı, bireyin kalabalıklar içerisinde yalnızlaşmasını nitelemektedir. Her yerden mobil cihazlar ve internet aracılığıyla etkileşim mümkün olunca, küreselleşme olgusu ortaya çıkmaktadır. İnsanlar sürekli etkileşim halindedir ve yeni fikir, düşünce, kültür ve davranış modellerini tecrübe etme fırsatını yakalamaktadır (Aktaş ve Çaycı, 2013).

McLuhan, "Teknolojik Determinizm" kuramında iletişim teknolojilerinde ortaya çıkan gelişmeleri toplum içerisindeki değişimin temeline yerleştirmektedir (Erdoğan ve Alemdar, 2002, s. 71). İletişim teknolojilerinde ilerleme oldukça, iletişim de yeniden şekillenmektedir. Böylelikle toplumun da iletişim biçimleri değişime uğramaktadır. McLuhan, başlangıçta teknolojik gelişmelere insanların yön verdiğini fakat zamanla teknolojinin insanları şekillendirdiğini belirtmiştir (McLuhan, 1966, s. 54). Etrafımıza bakarsak günümüzde artık insanlar buluşmak yerine internet aracılığıyla iletişim kurmakta, hatta sevgilerini bile internet üzerinden paylaşmaktadırlar. Her yeni gelişme hayatın organizasyonunu ve ritmini yeniden şekillendirmektedir (Aktaş ve Çaycı, 2013).

İnsanlar iletişim kurarken iletişimin içeriğinden çok iletişim araçları tarafından biçimlendirilmektedirler. McLuhan'a göre asıl belirleyici olan iletişim aracıdır (McLuhan, 1964, s. 32). Mesajın içeriğinin önemsiz olmadığını vurgulamakla birlikte, iletişim aracı önemsenmedikçe teknolojinin insanlar üzerindeki etkisinin anlaşılamayacağını belirtmektedir (Altay, 2003, s. 7-8). Bu açıdan bakınca, yeni iletişim teknolojileri sosyal hayatımızda köklü değişimlere sebep olmaktadır (Aktaş ve Çaycı, 2013).

Sosyal ağ kavramı, iletişim teknolojilerinin gelişiminden önce organik bir bağı temsil ederken, internet ve iletişimdeki ilerlemelerle birlikte dijital ortamları temsil eder hale

gelmiştir (Aktaş ve Çaycı, 2013). Daha öncesinde farklı bilgisayarları birbirine bağlayan dijital ağlar, artık farklı düşünce, ilgi ve inançtan bireyleri sanal ortamda buluşturmaktadır (Wellman vd., 1996, s. 213).

Sanal ortamda vakit geçiren insanlar, bu ortamda her türlü bilgiye kolaylıkla erişebilmektedir. McLuhan'ın 1967 yılında vurguladığı "Global Village" kavramı, bugün internet ve iletişim teknolojilerindeki gelişmeler yoluyla hayat bulmuştur (Aktaş ve Çaycı, 2013). McLuhan, iletişim teknolojilerindeki ilerlemeler ile kültürün yayılacağını ve dünyanın kendisinin bir uluslararası köye dönüşeceğini ileri sürmüştür (Usluata, 1994, s. 24). Gizliliğin ortadan kalktığı, bilginin hızlıca yayıldığı ve ulaşılabilirdiği, teknoloji merkezli bir dünya düzeni oluşacaktır. Wikileaks Belgelerinin çok kısa bir sürede dünyaya yayılması gibi, iletişim teknolojileri sayesinde hiçbir şey gizli kalmayacaktır (Şişman, 2012, s. 92).

5.1.2. İletişim Teknolojilerinin Kişilerarası İlişkiler Üzerindeki Etkileri

McLuhan ve Carson'a göre toplumsal iletişim araçlarının etkilemediği hiçbir alan yoktur (McLuhan ve Carson, 2003). Yeni iletişim teknolojileri ile insan zaman ve mekana meydan okuyan bir iletişim imkanlarına sahip olmuştur (Thompson, 2008). Bu durum ile birlikte kişilerarası iletişim ve örgütlenme biçimleri değişime uğramaktadır (Aktaş ve Çaycı, 2013).

"Kendine özgü iletişim ve etkileşim koşullarını üretme ve bu ilişkileri ağ temelinde sürdürme konusunda kullanıcılarına en uygun ortamı hazırlayan iletişim teknolojisi, internet olarak adlandırmaktadır" (Göker ve Doğan, 2011). İnternet sadece iletişim imkanı sunmaz, aynı zamanda toplumları da değiştirmektedir. Yeni kitlesel buluşma alanları sunar ve sanal toplulukları oluşturur (Aktaş, 2007, s. 109). Teknolojik imkanlardan dolayı insanlar sosyalleşmek için parklar, kafeler gibi doğal ilişkilerin geliştirilebildiği mekânlar yerine internet ortamlarını tercih etmektedir (Aktaş ve Çaycı, 2013).

Abercrombie and Longhursts (2007) sanal toplulukları, "*internet aracılığı ile aynı düşünce, ilgi ve paylaşımları bulunan insanların bir araya geldiği ortam*" olarak tarif etmektedir. İnsan topluluklarının internet aracılığı ile iletişim kurması küresel köy kavramını güçlendirmektedir. Mobil iletişim cihazları ile insanlar her yerden bu topluluklarla iletişime geçebilmektedir. Bu derece ileri olan iletişim teknolojileri böylelikle insanların gerçek yaşam ilişkilerini zayıflatmaktadır (Ryan, 1997, s. 1167). Artık insanlar semboller, işaretler, dijital ses ve görüntüler üzerinden duygularını ifade edebilmektedir (Aktaş ve Çaycı, 2013).

İngiltere’de 2012 yılında yapılan ‘‘Sex and Social Media’’ adlı araştırmaya göre insanlar zamanını büyük kısmını arkadaşları ile iletişimde bulunarak ya da sosyal medyada flörtleşerek geçirmektedir. Bu durum bireylerin gündelik hayatındaki reel ilişkilerinde olumsuz bir etki bırakmaktadır. Araştırmaya katılanların %57’si partneri ile vakit geçirmektense internette vakit geçirmeyi tercih etmiştir. Katılımcıların üçte ikisi partnerine cinsel içerikli mesaj/resim attığını belirtmiştir. Aynı katılımcıların %40’dan fazlası en az bir kez sosyal ağları kullanarak daha önce tanışmadığı insanlar ile flört ettiğini ifade etmiştir. Katılımcıların %68’i partnerlerinin mesajlarını habersizce okuduğunu belirtmiştir (Arthus, 2012). Teknoloji insanların ilişki yaşayış biçimini değiştirmektedir ve araştırmaya göre bir güvensizlik ortamı yaratmaktadır. Gerçek ortamlarda kurulan ilişkilerin yerini sanal topluluklar ile kurulan ilişkiler almıştır. Bu ilişkiler, ortaya çıktığı mecra nedeniyle gerçek değildir. Tüm duygular ikonlar ve işaretler aracılığıyla ifade edilmektedir. Sanal ortamlarda bu tarz ilişkilere sahip insanlar gerçek yaşam ilişkilerine yabancılaşmaktadır. İnsanlar gerçek ortamlardan uzaklaşıyor ve toplumsalın sonu gelmeye başlıyor. Yüz yüze iletişimden çok daha fazlasını sanal ortamlarda geçiren insanlar, yalnızlaşmaya sürükleniyor ve toplumdan, gerçek yaşamdan kopma yaşıyor. İletişim teknolojilerinin büyüüne kapılan bireyler, durumun olumsuz getirilerinin farkında değildir (Aktaş ve Çaycı, 2013).

İnsanlar birbirleriyle internet sayesinde daha fazla iletişim kurarken, birbirleriyle konuşmaları azalmıştır. Bu durum, internet ve iletişim teknolojilerinin insanların karşılıklı iletişimine nasıl negatif yönde etki ettiğini göstermektedir (Virilio, 2003, s. 58).

5.1.3. İletişim Teknolojilerinin Kültürel Dönüşüm Üzerindeki Etkileri

Harvey (1997), küreselleşmeyi dijital dünyadaki gelişmeler ile dünyanın daha küçük hale gelmesi, iletişim teknolojilerindeki ilerlemeler ile haberleşme ve ulaşımın kolaylaşması olarak tanımlamaktadır. Giddens (2000) ise küreselleşmeyi artan etkileşimler ve bu ilişkilerin ekonomik, toplumsal, kültürel ve siyasi alanlarda etkili olması olarak açıklamaktadır.

Bilgi ve iletişim teknolojilerindeki gelişmeler ile birlikte küreselleşme süreci hız kazanmaktadır. Dünya ekonomik, siyasi ve kültürel alanda bir bütünleşme sürecine girmektedir. Böylelikle dünya küçülmekte ve insanlar bilgiye rahatlıkla erişebilmektedir (Atasoy, 2007, s. 167). Küresel düzeyde bilginin bu kadar erişilebilir olması, kültürel kodların iç içe girmesine ve kültür alışverişinin çok hızlı olmasına yol

açmaktadır. Küreselleşme ile birlikte homojenleşen bir dünya oluşmakta ve küreselleşen bir kültür ortaya çıkmaktadır. Toplumlar git gide birbirine benzemektedir çok kültürlü bir yapıya bürünmektedir (Aktaş ve Çaycı, 2013).

İnsanlar çektikleri resim, fotoğraf ve videolar ile bilinçli veya bilinçsiz bir şekilde birbirlerine kültürlerini aktarmaktadır. Giderek dünyanın farklı yerlerinde yaşayan yeni nesiller aile yaşam biçimi, kadın-erkek ilişkileri, düşünce içeriği, inanç, eğlence gibi konularda birbirine benzemektedirler (Aktaş ve Çaycı, 2013).

İnternet dünyasındaki gelişmeler, kuşaklar arasında farklılıklar oluşmasına yol açmaktadır. Bu kuşaklar yaşam biçimleri, dünya görüşleri, kişilerarası ilişkiler bakımından birbirlerinden farklılaşmaktadırlar. Bu sebeple bu kuşaklara X, Y, Z gibi isimler atfedilmiştir (Aktaş ve Çaycı).

5.2. Yalnızlaşma

Yalnızlık, toplum içerisinde farklı düzeylerde ve biçimlerde görülebilen bir duygu durumudur (Atli ve diğerleri, 2015). Mevcut literatürde yalnızlığın birçok tanımı bulunmaktadır. Young'a (1982) göre, kişilerarası ilişkilerin belirgin şekilde doyurucu olmaması, kişilerce algılanan eksikliği ve bu eksikliğe psikolojik zorlanma ruh halinin de eşlik etmesi durumudur. Weiss'a (1973) göre ise kişinin diğerleriyle ilişkilerinin az olması veya birçok farklı bireyle ilişkisi olmasına rağmen bu kişilerden doyum alamamasıdır. Yalnızlık her bireyde farklı düzeylerde hissedilse de, özkıyım (Batıgün, 2008; Eskin, 2001), sosyal beceri yetersizliği ve sosyal fobi (Subaşı, 2007), düşük ders başarısı (Keskin ve Sezgin, 2009), toplumdan uzaklaşma (Buluş, 1997), saldırganlık eğilimi (Haskan, 2009) gibi birçok faktörle bağlantılıdır.

Yalnızlık bütün dönemlerde hissedilebilse de, bazı gelişim dönemlerinde insanlar diğer insanlarla etkileşim kurmaya ve zaman geçirmeye daha fazla ihtiyaç duyar (Kızıldağ, 2009; Koçak, 2005). Özellikle ergenlik ve genç yetişkinlik dönemleri bu ihtiyacın arttığı zamanlardır (Atli ve diğerleri, 2015). Mevcut bilgilerin tersine, yalnızlık, bireyin yaşlılık döneminden çok ergenlik ve genç yetişkinlik dönemlerinde daha fazla hissedilmektedir (Brennan, 1982; Ditomasso ve Spinner, 1997).

5.2.1. İletişim Teknolojilerinin Yalnızlaşma Üzerindeki Etkileri

McLuhan'a göre matbaanın icadının yarattığı bireycilik yerini yeni iletişim teknolojilerinin yarattığı topluluk bilincine bırakmıştır. Baudrillard ise yeni iletişim teknolojilerinin bir topluluk bilinci inşa etmektense, insanı toplumsal yaşamdan uzaklaştırdığını öne sürmüştür. Teknolojik determinizm konusunda benzer fikirlere

sahip olan McLuhan ve Baudrillard bu konuda ayrı fikirlere sahiptir (Aktaş ve Çaycı, 2013).

McLuhan, teknolojinin insanlar için var olduğu belirtse de, insanları, hatta kitleleri dizayn etmektedir. Bu teknolojiler artık sosyal hayatımızın önemli bir parçası olmuştur. Sosyal ağlara mobil cihazlarımız ile girip, zaman ve mekan sınırı olmaksızın, vaktimizin önemli bir kısmını bu mecrada geçiriyoruz. Her ne kadar keyifli bir aktivite gibi izlenim verse de, baktığımızda vaktimizin çoğunu yalnız, tek başına bir halde geçiriyoruz (Aktaş ve Çaycı, 2013).

Her yeni medya, insanlara yeni değerler katar. İnsanların yeni kültürlerle uyum sağlamasına ve bu yeni kültürlerle uygun şekil almasına fırsat tanır (McLuhan, 1964). Böylece birey eskiden koparken, yeniliklere uyum göstermeye çalışır. Nicolas Carr, internetin düşünme kabiliyeti ve konsantrasyona olumsuz etkide bulunduğunu vurgulamaktadır. Zihnin git gide bilgiyi internetin sunduğu şekilde kabul ettiğini, bu durumun algı sürecimizi etkilediğini öne sürmektedir. Tüm okumalarımızı internetten yapıyoruz ve bu da düşünme tarzımızı değiştirmektedir (Carr, 2012). Bu durum insanların sosyalleşme sürecinde de geçerlidir. İnsanlar sosyal medyayı sadece iletişim için değil, birçok farklı amaç için kullanmaktadır: oyun, bilgi edinme, araştırma yapma, gelişmeleri öğrenme gibi. Sosyal medyada aradığı her şeyi bulan birey, giderek kendisinin gerçek dünya eylemlerinden soyutlamaktadır. Dünya ilişkileri iyice minimize olan birey, yalnızlaşmaya başlamıştır (Aktaş ve Çaycı, 2013).

5.2.2. Dijital Dünyada Yabancılaşma ve Yalnızlaşma

İnternetin özellikle mobil telefonlar aracılığıyla hayatımızın her anında yanımızda, ulaşılabilir olması yeni bir sosyalleşme biçimini oluşturmaktadır. İnternet aracılığıyla bilgi insanlar arasında çok hızlı yayılmaya başlamıştır ve yeni sosyalleşme biçimleri ortaya çıkmıştır. Artık iletişim (özellikle günümüzdeki pandemi döneminde) çoğunlukla internet üzerinden kurulmaktadır. Bütün bu gelişmeler, insanların birbirleriyle olan iletişimini, ilişkisini, yaşam stillerini, sosyalleşmesini, insanın çevreyle ilişkisini etkilemektedir (Karagülle ve Çaycı 2014).

Sosyal ağlar, insanların birbirleriyle iletişim kurması için bir araya gelme mecburiyetini ortadan kaldırıyor. Zaman ve mekan kavramı ortadan kalkarak, her an, internet aracılığıyla insanlar birbirleriyle iletişime geçebiliyor. Yüz yüze görüşmenin önüne geçen sosyal ağ, insanların bir araya gelme ihtiyacını azaltmaktadır (Karagülle ve Çaycı 2014).

Yoğun geçen günlük hayatında günümüz insanı en çok zamana ihtiyaç duymaktadır. İnsanlar internet aracılığıyla, ihtiyaç duyduğu zamandan tasarruf ederek, tek tuşla bankacılık, alışveriş, sağlık gibi birçok alanda işlemini gerçekleştirebiliyor. Ancak bu durumun yol açtığı olumsuz durumlar da mevcuttur. Özellikle internetin bu şekilde kullanılması, zihin ve beden arasındaki ayrılmaz birlikteliğin kopmasına yol açmaktadır (Karagülle ve Çaycı 2014).

Teknolojik cihazlar sayesinde zihnimiz için sınırsız bir alan bulunurken, bedenimiz sabit kalarak, sadece zihnimizdekileri bu alana parmak hareketleriyle aktarmaktadır. Bu durum bireylerin sağlık, iş, eğitim, kültür, alışkanlıklar ve yaşam biçimleri gibi birçok konuda değişim yaşadığını göstermektedir (Karagülle ve Çaycı 2014).

İletişim, internet ile çağ atlamış, insanlar artık bir dünya vatandaşı olmuştur. Nasıl mı? Artık internet aracılığıyla coğrafi engeller aşılarak, dünyanın her yerinden insanlarla rahatlıkla iletişime geçebiliyoruz. Bu her ne kadar iletişimde bir devrim olsa da, beraberinde çeşitli sorunları da getirmektedir. İnsanlar artık daha bireysel, yalnız yaşama biçimi geliştirmektedir. Bu durum bireylerin internet ağları ile yalnızlaşma ve yabancılaşma eğilimleri geliştirmesine yol açabilmektedir (Karagülle ve Çaycı 2014). Modern çağda, birçok değişim, hızlıca gelişmektedir. Bu gelişim ve değişim hayatımızın her alanına etki etmiştir. Bu değişimler olumlu yenilikler getirse de, içinde olumsuzlukları da barındırmaktadır (Giddens, 2012).

Teknolojik gelişmelerle zaman ve mekan kavramına yönelik algının değişimi, “zaman-mekan daralması” şeklinde tanımlanan durumu ortaya çıkarmaktadır (Harvey, 1999). Toplumda oluşan gelişimler, kitlesel iletişim araçlarıyla hız kazanmaktadır. İnsanlar internetin gelişimiyle artık markete gitmeden alışveriş yapıyor, okula gitmeden eğitim alabiliyor (Yılmaz, 2008).

İletişim teknolojilerindeki gelişmelerle birlikte, bireylerin yalnızlaşması artmaktadır. Zamanın büyük kısmını internet ile geçiren genç bireyler, yeni tür sosyalleşme aracı olan sosyal ağlara yönelmektedir. Aynı ortamda bulundukları aileleri, yakınlarıyla etkileşim kurmadan, saatlerce bilgisayar başında duran bireyler, giderek insanlarla bağlantısını kaybetmektedir. Bu kullanım, sadece gençlerde değil, hemen hemen her yaştan bireyde görülebiliyor. Bireyler, her an yanlarında olan akıllı telefonları sayesinde bilgisayar başında olmaya gerek duymaksızın, her an internete girmeye devam edebiliyor. Yürürken, işe, okula giderken, otobüs beklerken, her an internette aktif olmaya devam etme şansı bulmaktadır. Sosyalleşme artık internet üzerinden olmaktadır ve bu yeni sosyalleşmede bireyler geleneksel etkileşimi, internete

taşımaktadır. Burada sorun şudur ki, gerçek hayatta yapılan sosyal aktiviteler, sanal ortamda gerçekliğini kaybedebiliyor (Karagülle ve Çaycı 2014).

Sanayi devriminden sonra kentleşmenin artması, toplumsal dönüşüm, bireyselleşmedeki artışı beraberinde getirmiştir. Bireyselleşme ile görülen yalnızlık hissinden kurtulmak isteyen insanlar, diğer insanlarla iletişime geçme ihtiyacı duymaktadır (Karagülle ve Çaycı 2014).

Dijitalleşmenin artmasıyla görülen toplumsal değişimler, beraberinde yalnızlaşma ve yabancılaşmayı getirmiştir. Sadece sosyal ağlar üzerinden kurulan iletişimle ve internet üzerinden yapılan işlemlerle, insanlar pasif bir role bürünmüştür (Karagülle ve Çaycı 2014).

İnsanlar, ileri derecede gelişen teknolojiyle, toplumsal ve kültürel değişimler yaşamaktadır. Bu değişimler, gerçek olanın sanala kaymasını içermektedir. Bu değişim, insanın doğasını sarsıp, değişime uyum sağlamasını zorlaştırmaktadır. Birey artık kendisine, topluma ayak uyduramamaktadır. Yabancılaşma kavramı, psikoloji, felsefe, sosyoloji gibi birçok alanın ortak konusu olmaktadır. Bu kavram, ilk olarak Jean Jacques Rousseau tarafından ortaya atılmıştır. Felsefi alanda ise Hegel ve Karl Marx bu kavramı ilk kez kullanmıştır. Hegel'e göre yabancılaşma, idenin kendi özüne yabancılaşmasıdır. Marx, yabancılaşmanın en çok kapitalist toplumda gerçekleştiğini düşünmektedir. Birey bu düzende sürekli üretmek durumundadır ve zamanla makineleşmeye başlayarak, kendi oluşturduğuna yabancılaşmaktadır. Rousseau ise, insanın doğasına, özgürlüğüne uygun olmayan olan bir sistemde yaşamının yabancılaşmayı getirdiğini vurgulamıştır (Karagülle ve Çaycı 2014).

Erich Fromm, yabancılaşma kavramının toplumun her kesiminde görüldüğünü belirtmiştir. Kapitalleşme sürecinin insanı yalnızlaştırırken, aynı zamanda yabancılaşmaya götürdüğünü vurgulamaktadır. Yabancılaşma, özellikle bireyin kendi benliğiyle olan ilişkisinde görülmektedir. Bireyin kendi öznel değeri, başkalarının kendisi hakkındaki verdiği değerle belirlenmektedir. Kişinin değerini, kendisi belirlememektedir (Ofloğlu ve Büyükyılmaz, 2008).

Sosyal ağlar, bireye kendilerini istedikleri şekilde tanıtmaya, sunma imkanı sağlamaktadır. Bireyler sosyalleşmek, tanınmak amacıyla sosyal ağlarda kendisinden uzak bir profil yaratmaktadır. Gerçek dünyadaki kimlikleriyle sanal dünyadaki kimlikleri farklılaşan bireyler, kendi öz benliğine yabancılaşmaktadır. Sanal ortamda geçirilen vakit, bireyin kendisine ve çevresine yabancılaşmasına yol açmaktadır. Kişi

sanal dünyanın içerisinde o kadar fazla dahil olmaktadır ki, gerçek ile sanalın ayrımını kaçırmış, kişi gerçek hayata yabancılaşmıştır (Mercan, 2010).

Bireylerin sanal dünyayı kullanım amaçları farklılaşmaktadır. Profil oluşturmak, performans göstermek, teşhir etmek, gözetlemek, gözetlenmek, kimlik temsili gibi birçok amaç bulunmaktadır (Toprak, 2009).

İnternet, günümüzde artık en büyük küreselleşme aracıdır. İnternet üzerinde yapılan işlemler, bireysel bir aktivite olduğu için, bu durum insanların sosyalleşmesine olumsuz etki yapmaktadır. Bireyler kendi sosyal hayatlarında bulunurken bile interneti kullanmaya devam ediyor, çevresinden yabancılaşabiliyor (Karagülle ve Çaycı 2014). Teknolojinin bu kadar gelişmesi, iş yükü azalması, zamandan tasarruf gibi pratik çözümler sunsa da, insanlar günümüzde bu teknolojik gelişmelerden olumsuz etkilenmektedir. Adeta insanlar teknolojinin esiri olma konumuna düşmüştür. Teknolojinin sorunlu kullanımı, teknolojiyi araç olmaktan çıkarıp, bir amaç olmaya getirmiştir. Bu durum sonucunda da yalnızlaşma, yabancılaşma, tembelleşme, asosyallik gibi olumsuz etkiler giderek artmaktadır (Turan, 2002).

5.2.3. İnternet Bağımlılığı ve Yalnızlaşma

Zamanının büyük çoğunluğunu internet üzerinde harcayan bireyler, kontrol edemedikleri internet kullanımı sebebiyle sosyal, iş ve özel hayatlarında çeşitli problemlerle karşı karşıya kalmaktadır. İnternet bağımlılığı kavramını ilk kez ortaya Dr. Ivan Goldberg atmıştır. Bu kavram, aşırı ve sorunlu internet kullanımına değinmektedir (Leung, 2004; Simkova ve Cincera, 2004). Bağımlılık kavramından bahsediyorsak, bireyin kullanım amacına bakılması şarttır. Haber alma, ticaret veya eğitim maksatlı kullanım olduğunda bağımlılık kavramından bahsedilmemektedir, ancak oyun, sosyal medya, eğlence, pornografi mecralarında harcanan zamanın artması internet bağımlılığının sebepleri olarak görülmektedir (Karagülle ve Çaycı 2014).

Özellikle çocuk ve genç bireyler internet bağımlılığına yatkın görülmektedir. Genellikle oyun, sohbet, arkadaş çevresiyle iletişim amacıyla sanal ortamda yoğun bir şekilde vakit geçirilmektedir. Sanal dünyada geçirdikleri zaman nedeniyle çocuklar aile ve sosyal ilişkiler konusunda sorun yaşamaktadır (Karagülle ve Çaycı 2014). Yapılan bir çalışmada ebeveynleri çalışan çocukların sosyal olarak zayıf kaldıkları ve sosyalleşme amacıyla internete daha fazla girdikleri bulunmuştur (Bayraktutan, 2005). İnternet kullanımı arttıkça yalnızlaşan birey, bu yalnızlıktan kurtulmak için yine internet kullanımına devam etmektedir (Karagülle ve Çaycı 2014).

Ülkemizde yapılan bir araştırmada, yalnızlık seviyesindeki yükselme ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır. Bu çalışmada cinsiyet, akademik başarı, yalnızlık ve aile tarafından gelen sosyal destek gibi kavramların patolojik internet kullanımı üzerinde etkin rol oynadığı görülmüştür (Esen ve Siyez, 2011).

Aşırı internet kullanımı ile ruhsal yalnızlaşma düzeyleri artan bireyler, zamanla çevresine, ailesine de yabancılaşmaktadır ve bunun sonucunda yalnızlık seviyesi artan toplumlar meydana gelmektedir. Özellikle iletişim teknolojileri, bireyleri toplumdan soyutlayarak, hayattan uzaklaştırmaktadır. Bu durumların sonucunda da psikolojik sorunlar gelişmektedir (Güleç, 1991). Birey hayattan soyutlanarak, kendi yarattığı sanal dünyaya hapsolmaktadır. Gerçek yaşam ilişkileri sanal ortama aktarılıyor ve insanlar artık sanal topluluklar olarak yaşamaya başlıyor. Gerçek olmayan bu dünyada tüm duygu ve düşünceler işaretler, ikonlar yoluyla aktarılmaktadır. Sanal ilişkiler bir alternatif olarak düşünülse de, gerçek yaşam ilişkilerinden yabancılaşmaya götürmektedir. İnsanlar artık yüz yüze görüşme yerine, sanal ortamdaki iletişimi tercih etmektedir (Aktaş ve Çaycı, 2012).

5.2.4. Kimlik İnşasında Sosyal Medyanın Rolü

Kimlik, sürekli bir değişim gösterebilen, durağan olmayan, yeniden şekillenen bir kavramdır. Kimlik inşasında bireyler, birbirleriyle etkileşim kurarak ve bu etkileşimler yoluyla edinilen bilgi ve aktarımlar yoluyla kimliklerini tekrar şekillendirmektedirler (Acun, 2011, s. 69).

Kişisel kimlik, yani benlik, kişiye dair herşeyi gösterir. Kişisel kimlik, sosyalleşme ile yeniden kurulur. Kişinin toplum içerisindeki rolü ve statüsü, kimlik inşası için kritik role sahiptir (Karagülle ve Çaycı 2014).

İletişim teknolojilerindeki gelişmeler ile birlikte, sosyalleşme kavramı yeni bir özellik kazanmıştır. Sosyalleşme, bireyin toplumla bütünleşmesi sürecidir. Bu ifade sosyalleşme yalnızca bir topluluğa ait olma durumu değil, belirli değer ve normları barındıran kişilerin çevreye uyum sürecini tanımlamak için kullanılmaktadır. Günümüzde küresel ölçekte tüm insanları, kültürleri bir araya getiren sosyal ağlar, bireylerin yaşam tarzlarını, alışkanlıklarını, kimliklerini oluşturmaktadır. (Karagülle ve Çaycı 2014).

İnternet ortamında sosyal mekanlar sınırsız olma özelliğine sahiptir. Bireyler sınırsız şekilde yeni bağlantılar oluşturarak, istedikleri gibi yeni gerçeklikleri keşfedebilirler. Yeni medya dünyasında her birey bir içerik üreticisidir ve bu sayede devamlı bir bilgi

akışı ortaya çıkmaktadır. Kimlikler teknolojik gelişmelerle sürekli yeniden biçimlenmektedir ve bir tür imaj göstergesi olmaktadır. Sosyal medyanın bu derece önemli bir konuma geldiği günümüzde, insanlar diğer insanların kendisi üzerindeki bakış açıları üzerinde etki oluşturma çabası içindedirler (Wayne ve Linden, 1995:260).



Bölüm 6: Gereç ve Yöntem

Bu bölümde, çalışmanın amacı, deseni, örnekleme, veri toplama araçları ve verilerin nasıl analiz edileceğine dair bilgiler verilmiştir.

6.1. Araştırmanın Deseni

Araştırmamızda, analitik, kesitsel bir çalışma deseni kullanılmıştır.

6.2. Araştırma Örnekleme

Araştırma örnekleminizi Mersin ilinde yaşayan 18-22 yaş arası bireyler ve Mersin Üniversitesi Psikoloji, Sosyoloji ve Felsefe bölümlerinde 2021-2022 eğitim öğretim yılında öğrenim gören 18-22 yaş arası 300 birey çalışma örnekleminizi oluşturmaktadır. Mevcut 300 kişiden, orta düzey teknoloji bağımlılığına ve yüksek düzey teknoloji bağımlılığına sahip 148 kişi analize alınmıştır. Teknoloji bağımlılığı ölçeğinden oldukça bağımlı ve tam bağımlı düzey puanı alan bireyler yüksek düzey bağımlı olarak tanımlanmıştır. Mevcut literatürde 18-22 yaş arası bireyler Z kuşağı kabul edildiği için, bu yaş aralığı belirlenmiştir.

6.3. Araştırma Modeli

Araştırmanın amacı doğrultusunda analitik araştırma modellerinden kesitsel araştırma modeli kullanılmıştır. Kesitsel araştırma modeli, çalışılan değişkenin toplumdaki sıklığının araştırıldığı, bütün topluma genellenebilir sonuçlar elde etmeyi amaçlayan, toplumun tamamının veya temsil eden belirli bir örneğinin incelendiği çalışmalardır.

6.4. Verilerin Toplanması

Çalışmamızda veri toplama araçları olarak, Kişisel Bilgi Formu, Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Dean Yabancılaşma Ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçeklere dair bilgiler aşağıda verilmiştir.

6.5. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmamıza katılan bireylerin teknoloji kullanma tercihleri ve kişisel bilgilerini öğrenmek amacıyla Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Kişisel Bilgi Formu 18 maddeden oluşmaktadır.

Kişisel Bilgi Formunun ilk bölümünde yer alan maddeler, katılımcıların eğitim gördüğü üniversite, bölüm, sınıf, cinsiyet, yaş gibi demografik özellikleri belirlemeyi amaçlamaktadır. İlerleyen sorularda katılımcıların mobil telefon, masaüstü bilgisayar, dizüstü bilgisayar gibi cihazlardan birisine sahip olma durumu ve sosyo-ekonomik düzeyini tespit etme ile ilgili sorular bulunmaktadır. İnternete bağlanılan çevre, internete bağlanmak için kullanılan araç, sosyal medya mecralarına üyelik durumu, bu

mecralarda geçirilen zaman, mesajlaşma programlarını kullanım durumu, çevrimiçi oynanan oyunlar, kullanılan internet siteleri gibi sorularla teknoloji kullanım alışkanlıkları ve sıklıkları belirlenmeye çalışılmıştır.

6.6. Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği

Bireylerin sahip olduğu Teknoloji Bağımlılığı düzeyini belirlemek adına, Fatih Aydın (2017) tarafından geliştirilen 32 maddelik Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Teknoloji Bağımlılığı ölçeği, 4 alt ölçek içermektedir: Sosyal Ağ Bağımlılığı Ölçeği, Anlık Mesajlaşma Bağımlılığı Ölçeği, Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği ve Web Siteleri Bağımlılığı Ölçeği. Alt ölçeklerin hazırlanmasında ölçek sahibi tarafından literatür araştırmaları yapılmış ve madde havuzu oluşturulmuştur. Ölçeğin Cronbach alfa değeri 0.786 değeriyle güvenilir bulunmuştur.

6.7. UCLA Yalnızlık Ölçeği

UCLA Yalnızlık Ölçeği, Russell, Peplau ve Ferguson tarafından geliştirilmiştir. Ölçekteki 20 sorunun 10'u düz, 10'u ters yönde kodlanmıştır. Ölçeğin içerisindeki sorularda belirtilen ifadelerde bireylerden bu durumu ne sıklıkta yaşadıklarını dördümlük likert ölçek üzerinde belirtmeleri istenmektedir. Yüksek puan yalnızlığın daha yoğun yaşandığının belirtisini göstermektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 20, en yüksek puan 80'dir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı =.94 olarak bulunmuştur. Ölçeğin test teknik güvenilirlik sonucu ise anlamlı ($r=0.73$) bulunmuştur (Demir, 1989).

6.8. Dean Yabancılaşma Ölçeği

Dean Yabancılaşma Ölçeği, Dean tarafından 1961 yılında geliştirmiştir. Ölçek yirmi dört maddeden ve üç boyuttan bulunmaktadır. Güçsüzlük ve sosyal izolasyon alt ölçeğinin her biri dokuz maddeye sahipken, kuralsızlık boyutunda ise beş madde bulunmaktadır. Likert tarzı oluşturulan ölçekteki her bir madde için derecelendirmeler 'Hiç katılmıyorum'dan 'Tamamen Katılıyorum'a doğru toplam beş boyutta sunulmuştur. Ölçekte 5 adet ters kodlu madde bulunmaktadır. Ölçeğin test tekrar test güvenilirlik katsayısı .74 bulunurken, Cronbach alfa iç tutarlılık değeri = 0.877 olarak tespit edilmiştir. (Güğercin ve Aksay, 2017).

6.9. Verilerin Yorumlanması

Mersin Üniversitesi Psikoloji, Sosyoloji ve Felsefe bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin Teknoloji Bağımlılığı, Yalnızlaşma ve Yabancılaşma düzeyini belirlemek adına araştırmamızda veri toplama aracı olarak anket kullanılmıştır. Araştırmamızda yapılan bütün analizlerde SPSS İstatistik Paket Programı 23.0 kullanılmıştır.

Bölüm 7: Bulgular

Bu bölümde araştırmanın hipotezlerini sınamak amacıyla elde edilen bulguların istatistiksel analizlerine yer verilmiştir. Araştırmaya katılan 300 kişiden sorunlu internet kullanımına sahip 148 birey analize dahil edilmiştir. Tablo 1’de katılımcıların cinsiyet dağılımları, yaş aralıkları, sorunlu internet kullanım düzeyi, yalnızlaşma düzeyi ve yabancılaşma düzeyi verilmiştir. Katılımcılarımız arasında 53 erkek (35,8), 95 kadın (64,2) bulunmaktadır. 18-20 yaş aralığında 97 (65,5) katılımcı bulunurken, 21-23 yaş aralığında 51 (34,5) katılımcı bulunmaktadır. Sorunlu internet kullanım düzeylerine baktığımızda, orta düzey bağımlı 125 (84,5) katılımcı bulunurken, 23 (15,5) katılımcı yüksek sorunlu internet kullanım düzeyine sahiptir. Yalnızlaşma düzeylerine geldiğimizde, 86 (58,1) katılımcı düşük düzey, 60 (40,5) katılımcı orta düzey, 2 (1,4) katılımcı ise yüksek düzey yalnızlaşmaya sahiptir. Yabancılaşma düzeylerinde 2 (1,4) katılımcı yabancılaşmaya sahip değil, 42 (28,4) düşük, 78 (52,7) katılımcı orta, 26 (17,6) katılımcı yüksek yabancılaşma düzeyine sahiptir (Tablo 1).

	Frekans	%
Cinsiyet (n=148)		
Erkek	53	35,8
Kadın	95	64,2
Yaş aralığı (n=148)		
18-20	97	65,5
21-23	51	34,5
Sorunlu İnternet Kullanım Düzeyi (n=148)		
Orta Düzey Bağımlı	125	84,5
Yüksek Düzey Bağımlı	23	15,5
Yalnızlaşma Düzeyi (n=148)		
Düşük	86	58,1
Orta	60	40,5
Yüksek	2	1,4
Yabancılaşma Düzeyi (n=148)		

Yok	2	1,4
Düşük	42	28,4
Orta	78	52,7
Yüksek	26	17,6

Tablo 1

Katılımcılara İlişkin Kişisel Verilerin Yüzdelik Değerleri

Cinsiyete göre katılımcılarımızın sorunlu internet kullanım düzeylerine baktığımızda 78 kadın orta düzey bağımlı iken, 17 kadın yüksek düzey bağımlı bulunmuştur. Erkeklerde ise 47 erkek orta düzey bağımlı iken, 6 erkek yüksek düzey bağımlılığa sahiptir (Tablo2).

Cinsiyet	Orta düzey bağımlı	Yüksek düzey bağımlı	Toplam
Erkek	47	6	53
Kadın	78	17	95
Toplam	125	23	148

Tablo2

Cinsiyete göre sorunlu internet kullanım düzeyleri

Cinsiyete göre katılımcılarımızın yalnızlaşma düzeylerine baktığımızda 57 kadın düşük düzey, 36 kadın orta düzey, 2 kadın yüksek düzey yalnızlaşmaya sahiptir. Erkeklerle baktığımızda, 29 erkek düşük düzey, 24 erkek orta düzey yalnızlaşmaya sahipken, yüksek düzey yalnızlaşmaya sahip erkek katılımcımız bulunmamaktadır (Tablo3).

Cinsiyet	Düşük düzey yalnızlaşma	Orta düzey yalnızlaşma	Yüksek düzey yalnızlaşma	Toplam
Kadın	57	36	2	95
Erkek	29	24	0	53
Toplam	86	60	2	148

Tablo3

Cinsiyete göre yalnızlaşma düzeyleri

Cinsiyete göre katılımcılarımızın yabancılaşma düzeyine baktığımızda kadınlardan 2'si düşük düzey, 19'u orta düzey, 53'ü yüksek düzey, 21'i şiddetli düzey yabancılaşmaya sahiptir. Erkeklerin 42'si orta düzey, 78'si yüksek düzey, 26'sı şiddetli düzey yabancılaşmaya sahipken, düşük seviye yabancılaşma görülen erkek katılımcı bulunmamaktadır (Tablo 4).

Cinsiyet	Düşük seviye yabancılaşma	Orta düzey yabancılaşma	Yüksek düzey yabancılaşma	Şiddetli düzey yabancılaşma	Toplam
Kadın	2	19	53	21	95
Erkek	0	23	25	5	53
Toplam	2	42	78	26	148

Tablo 4

Cinsiyete göre yabancılaşma düzeyleri

Orta düzey ve yüksek düzey sorunlu internet kullanımı olarak ayrılan grupların yalnızlaşma ve yabancılaşma düzeylerini incelemeden önce grupların normal dağılım gösterme durumunu tespit etmek amacıyla yapılan Kolmogorov-Smirnov testine göre gruplar normal dağılım göstermemektedir.

Grupların normallik varsayımı bozulduğu için parametrik testlerin alternatifi olarak parametrik olmayan testler kullanılmıştır. Sorunlu internet kullanımı olan grupların yalnızlaşma puanları arasındaki farkı belirlemek adına Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Analiz sonucunda katılımcıların sorunlu internet kullanım düzeylerine göre yalnızlaşma puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p=.021<.05$). Yüksek düzey sorunlu internet kullanım düzeyine ($Mdn=42.00$) sahip katılımcıların ortalama yalnızlaşma puanı (93,46), orta düzey sorunlu internet kullanım düzeyine ($Mdn=37$) sahip katılımcıların ortalama yalnızlaşma puanından (71,01) anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Bu sonuca göre H_{1a} hipotezi sağlanmıştır ($U=1001,5$, $z=-2,310$, $p<0.05$).

Gruplar	N	S.O	S.T	U	P
Orta düzey bağımlı	125	71.01	8876,50	1001,500	,021
Yüksek düzey bağımlı	23	93,46	2149,50		
Toplam	148				

Tablo 5

Sorunlu internet kullanım düzeylerine göre yalnızlaşma puanları farkının Mann-Whitney U testi Sonuçları

Sorunlu internet kullanımına sahip grupların yabancılaşma puanları arasındaki farkı belirlemek adına Mann-Whitney U testi yapılmıştır. Analiz sonucunda katılımcıların sorunlu internet kullanım düzeylerine göre yabancılaşma puanları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. ($p=.099>.05$). Buna göre H1b hipotezi sağlanamamıştır ($U=1126,00$, $z=-1.649$, $p>0.05$).

Gruplar	N	S.O	S.T	U	P
Orta düzey bağımlı	125	72.01	9001,00	1126,00	0,099
Yüksek düzey bağımlı	23	88,04	2025,00		
Toplam	148				

Tablo 6

Sorunlu internet kullanım düzeylerine göre yabancılaşma puanları farkının Mann-Whitney U testi Sonuçları

Z kuşağında yer alan bireylerin cinsiyetlerine göre sorunlu internet kullanımı, yalnızlaşma ve yabancılaşma puanları arasındaki farkı görmek amacıyla analiz yapmadan önce normallik dağılımı değerleri incelenmiştir. Grupların normal dağılım gösterme durumunu tespit etmek amacıyla yapılan Kolmogorov-Smirnov testine göre gruplar normal dağılım göstermemektedir.

Grupların normallik varsayımı bozulduğu için parametrik testlerin alternatifi olarak parametrik olmayan testler kullanılmıştır. Cinsiyete göre sorunlu internet kullanımı puanları arasındaki farkı belirlemek adına Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Analiz sonucunda katılımcıların cinsiyetine göre sorunlu internet kullanımı puanları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p=.966>.05$). Bu sonuca göre H2 hipotezi sağlanamamıştır ($U=2507,00$, $z=-0,042$ $p>0.05$).

Gruplar	N	S.O	S.T	U	P
Kadın	95	74.39	7067,00	2507,00	0,966
Erkek	53	74,70	3959,00		
Toplam	148				

Tablo 7

Katılımcıların cinsiyetine göre sorunlu internet kullanım puanları farkının Mann-Whitney U testi sonuçları

Cinsiyete göre yalnızlaşma puanları arasındaki farkı belirlemek adına Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Analiz sonucunda katılımcıların cinsiyetine göre yalnızlaşma puanları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p=.799>.05$). Bu sonuca göre H3 hipotezi sağlanamamıştır ($U=2454,00$, $z=-0,254$ $p>0.05$).

Cinsiyet	N	S.O	S.T	U	P
Kadın	95	73,83	7014,00	2454,00	0,799
Erkek	53	75,70	4012,00		
Toplam	148				

Tablo 8

Katılımcıların cinsiyetine göre yalnızlaşma puanları farkının Mann-Whitney U testi sonuçları

Cinsiyete göre yabancılaşma puanları arasındaki farkı belirlemek adına Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Analiz sonucunda katılımcıların cinsiyetine göre yabancılaşma puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p=.000<.05$). Kadın katılımcıların ($Mdn=72.00$) ortalama yalnızlaşma puanı (83,81), erkek katılımcıların ($Mdn=63.00$) ortalama yalnızlaşma puanından (57,81) anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Bu sonuca göre H4 hipotezi sağlanmıştır ($U=1633,00$, $z=-3,359$, $p<0.05$).

Cinsiyet	N	S.O	S.T	U	P
Kadın	95	83,81	7962,00	1633,00	0,000
Erkek	53	57,81	3064,00		
Toplam	148				

Tablo 9

Katılımcıların cinsiyetine göre yabancılaşma puanları farkının Mann-Whitney U testi sonuçları

Z kuşağında yer alan bireylerin cinsiyeti ile sorunlu internet kullanımı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını incelemek için ki-kare bağımsızlık testi yapılmıştır. Değişkenler arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur [$(X^2 (6)=1,120$, $p>0.05$)]. Bu sonuca göre H5 hipotezi yanlıştır.

	Sorunlu internet kullanım düzeyi				
	Orta düzey bağımlı	Yüksek düzey bağımlı	X ²	SD	p
Kadın	78	17	1,120	1	0,290
Erkek	47	6			
Toplam	125	23			

Tablo 10 Katılımcıların cinsiyetleri ile sorunlu internet kullanım düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan ki-kare testinin sonuçları

Z kuşağında yer alan bireylerin sorunlu internet kullanımı puanları ile yalnızlaşma puanları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını incelemek için korelasyon analizi yapılmıştır. Analizden önce yapılan normallik testinde verilerin normal dağılıma sahip olmadığı görülmüştür. Bu sebeple Spearman korelasyon analizi kullanılmıştır. Analiz sonucunda bireylerin sorunlu internet kullanımı puanları ile yalnızlaşma puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. [$r(148)=0,141$, $p=0,087$]. Bu sonuca göre H6 hipotezi yanlışlanmıştır.

		Sorunlu İnternet Kullanımı Yalnızlaşma	
tektoppuan	Correlation Coefficient	1,000	,141
	Sig. (2-tailed)	.	,087
	N	148	148
yalnıztoppuan	Correlation Coefficient	,141	1,000
	Sig. (2-tailed)	,087	.
	N	148	148

Tablo 11

Katılımcıların sorunlu internet kullanımı puanları ile yalnızlaşma puanları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Spearman korelasyon testi sonuçları

Z kuşağında yer alan bireylerin sorunlu internet kullanımı puanları ile yalnızlaşma puanları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını incelemek için korelasyon analizi yapılmıştır. Analizden önce yapılan normallik testinde verilerin normal dağılıma sahip olmadığı görülmüştür. Bu sebeple Spearman korelasyon analizi kullanılmıştır. Analiz sonucunda bireylerin sorunlu internet kullanımı puanları ile yalnızlaşma puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. [$r(148)=0,146$, $p=0,076$]. Bu sonuca göre H7 hipotezi yanlışlanmıştır.

		Sorunlu internet kullanımı	Yabancılaşma
	Sorunlu İnternet Kullanımı	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	1,000 ,146 ,076 148
	yabtoppua n	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,146 1,000 ,076 148

Tablo 12

Katılımcıların sorunlu internet kullanımı puanları ile yabancılaşma puanları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Spearman korelasyon testi sonuçları

Bölüm 8: Tartışma

Z kuşağında görülen sorunlu internet kullanımına bağlı gelişen yalnızlaşma ve yabancılaşma eğilimlerinin incelendiği araştırmamızda, Kişisel bilgi formundan alınan verilere göre katılımcılarımızın cinsiyete göre çalışma grubu belirlenirken, beklentimize göre kadın katılımcı sayısı erkek katılımcı sayısından bariz şekilde yüksek çıkmıştır. Literatürdeki birçok araştırmaya göre kadın erkek sayısı arasındaki fark çalışmamızda daha yüksek çıkmıştır.

Teknoloji kullanımına baktığımızda, araştırmaya katılan katılımcılarımızın büyük çoğunluğunun kendisine ait bir telefonu olduğu görülmektedir. Bu da literatürdeki araştırmalar ile uyumludur (Ertemel ve Pektaş, 2018).

Ertemel ve Pektaş'ın (2018) üniversite gençleri ile teknoloji bağımlılığı üzerine yaptığı çalışmanın sonuçlarına baktığımızda, çalışmamızda da görüldüğü gibi üniversite çağındaki bireylerin çoğunluğu mesajlaşma programı olarak Whatsapp'ı tercih etmektedir.

Bireylerin internet kullanım sürelerini incelediğimizde, literatürdeki benzer bir çalışma ile uyumlu olarak katılımcılarımızın çoğunluğu günde 3-4 saat internette vakit geçirdiğini belirtmiştir (Aydın, 2017).

Omrak'ın (2019) çalışmasında elde ettiği sonuçlara göre çocukların %56,8'inin günde internette 1 saatten az vakit geçirmektedir. Bizim çalışmamızda ise katılımcıların %29,1'i günde bir saatten az internette vakit geçirirken, %69,9'u günde 1 saatin üzerinde internette vakit geçirmektedir. Yaş aralığı değiştikçe, internet kullanım süresinin arttığını görebilmekteyiz.

Kullanılan siteleri incelediğimizde, katılımcılarımızın çoğunluğu (%54,1) en sık olarak instagramı kullanmaktadır. Amerika'da 2016 yılında 18-29 yaş aralığını kapsayan bir çalışmada katılımcıların çoğunun Facebook'u daha sık kullandığı görülmüştür (PEW, 2016). Yaş aralığı değiştikçe, sosyal ağ kullanım tercihinin değiştiğini görmekteyiz. Dijitalajanslar, (2017) internet sayfasında yer alan bilgiye göre; We Are Social ve Hootsuite dijital pazarlama ajanslarının "Digital in 2017 Global Overview" adlı raporunda, Türkiye'de sosyal medya platformlarının kullanma oranlarına bakıldığında Youtube en çok kullanılan (%57) sosyal ağ platformu olmaktadır. Bu da bizim çalışmamızla uyumlu bir sonuç olmaktadır.

Horzum'un (2011) yaptığı çalışmada, erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre daha yüksek oyun bağımlılığına sahip olduğu görülmüştür. Bizim çalışmamızda da aynı

şekilde erkek öğrencilerin çevrimiçi oyun bağımlılığı ortalama puanı (16,2), kadın katılımcıların çevrimiçi oyun bağımlılığı ortalama puanından (12,6) daha yüksek bulunmuştur. Horzum'a (2011) göre erkeklerin kadınlara göre daha yüksek oyun bağımlılığına sahip olmasının nedeni, erkek beynindeki memnuniyet bölgesinin kadınlardaki memnuniyet bölgesine göre daha aktif olmasıdır.

Aydın (2017)'in teknoloji bağımlılığı konusunda yaptığı çalışmada katılımcıların çoğu orta düzey bağımlılığa sahip çıkmıştır. İlkokul öğrencileriyle yapılan benzer bir çalışmada çocukların düşük düzey teknoloji bağımlılığına sahip olduğu bulunmuştur (Demirel, 2022). Bizim çalışmamızda ise katılımcıların büyük çoğunluğu orta düzey teknoloji bağımlılık düzeyine sahiptir. Yaş faktörü yine teknoloji kullanım düzeyinde önemli bir değişken olarak karşımıza çıkmaktadır. Teknoloji bağımlılığı veya kullanımı konusunda boylamsal olarak yapılacak çalışmalar, literatüre katkıda bulunacağını düşünmekteyiz.

Literatürde yapılan benzer araştırmalara baktığımızda, 2017 yılında yapılan bir çalışmada erkeklerin kadınlara oranla daha yüksek teknoloji bağımlılığına sahip olduğu bulunmuştur (Aydın,2017). Yine bir başka çalışmada, erkek katılımcıların (40,86) kadın katılımcılara (31,15) göre daha yüksek internet bağımlılığına sahip olduğu görülmüştür (Demir,2021). Ulaştığımız sonuçlarda literatürün aksine çalışmamıza katılan kadın katılımcıların teknoloji bağımlılığı puanı ortalaması (63,16) ile erkek katılımcıların teknoloji bağımlılığı puanı ortalaması (63,18) anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Araştırmaya katılan katılımcıların %65'i düşük düzey yalnızlaşmaya sahiptir. Yüzde 34,3'ü ise orta düzey yalnızlaşma düzeyine sahiptir. Çalışmamızda cinsiyete göre yalnızlaşma puanları arasında fark bulunamamıştır. Literatürde yapılan benzer bir çalışmaya baktığımızda, erkek öğrencilerin yalnızlaşma düzeyi, kadın öğrencilere göre yüksek bulunmuştur (Atli, Keldal ve Sonar, 2015).

Katılımcılarımızın %55'i yüksek düzey yabancılaşmaya sahip iken, %31'i orta düzey yabancılaşmaya sahiptir. Literatürde yabancılaşma ve teknoloji bağımlılığı ilişkisini ele alan çalışma sayısı kısıtlı görünmektedir. Bu konuda yapılacak yeni araştırmalar ile mevcut bilgiler arttırılabilir.

Bölüm 9: Sonuçlar ve Öneriler

Araştırmamızın sonucunda katılımcılarımızın büyük çoğunluğunu kadın bireyler ve mezun, üniversite sınavına hazırlanan bireyler oluşturmaktadır. İnternet kullanım sürelerine baktığımızda katılımcıların günde 1-2 saat internette vakit geçirdiğini görmekteyiz. Bireylerin içerisinde bulunduğu sınav döneminin, teknoloji kullanımını sınırladığını varsaymaktayız.

Kişisel bilgi formundan aldığımız verilerde özellikle cinsiyet, kullanılan mesajlaşma programı, sosyoekonomik düzey ve eğitim durumu kategorilerinde katılımcılarımızdan aldığımız cevaplar birbirine benzemektedir. Whatsapp kullanımı, orta düzey ekonomik durum, kadın katılımcının fazlalığı, mezun grubu yanıtları çoğunluğu oluşturmaktadır.

Orta düzey bağımlı, oldukça bağımlı ve tam bağımlı düzeyinde teknoloji bağımlılığına sahip katılımcılar analize dahil edilmiştir. Oldukça bağımlı ve tam bağımlı düzeyde yer alan katılımcılar, yüksek düzey bağımlı olarak analize alınmıştır.

Sorunlu internet kullanımı puanları ile yalnızlaşma ve yabancılaşma puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bireyler genel olarak orta düzey sorunlu internet kullanımına sahiptir. Sorunlu internet kullanımı ile sosyal kaygı, dikkat eksikliği, akademik başarı gibi değişkenlerin ele alınmasının daha anlamlı sonuçlar vereceğini varsaymaktayız.

Sorunlu internet kullanımına sahip katılımcılarımızın yalnızlaşma puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Yüksek düzey sorunlu internet kullanımına sahip katılımcıların yalnızlaşma puanı, orta düzey sorunlu internet kullanımına sahip katılımcıların yalnızlaşma puanından anlamlı olarak yüksektir.

Cinsiyete göre sorunlu internet kullanımı puanları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Puanlar erkek ve kadın katılımcılar için neredeyse aynıdır (erkekler=63,18, kadınlar=63,16).

Cinsiyete göre yalnızlaşma puanı arasında anlamlı bir fark bulunamazken, araştırmaya katılan kadınların, erkeklere kıyasla daha yüksek yabancılaşma puanına sahip olduğu bulunmuştur. Kadınlardaki yabancılaşmanın erkeklere göre daha yüksek olmasının nedenlerini ilerleyen çalışmalar ile görmeyi umut etmekteyiz.

Mevcut çalışmadaki başlıca sınırlılık, verilerin normal dağılıma sahip olmamasıdır. Kadın katılımcılar toplam katılımın neredeyse yüzde 65'ini oluşturmaktadır. Kişisel

bilgi formundan alınan verilerde katılımcıların büyük çoğunluğunun belirli seçeneklere yönelmesi, analizde çeşitliliğini kısıtlamıştır. Yaş aralığının daha geniş tutulması veya farklı bir gelişim dönemindeki bireyler ile Z kuşağını kıyaslamanın, daha farklı sonuçlar çıkaracağını varsaymaktayız.

Çalışmamızda sadece 18 yaş üstü olan Z kuşağı ele alınmıştır. Yaş faktörünün teknoloji kullanımında oldukça önemli bir değişken olduğu bariz şekilde görülmektedir. 18 yaş altı Z kuşağında yer alan bireylerin de araştırmaya dahil edilmesi veya kuşaklar arası internet kullanımını ele alacak çalışmaların klinik anlamda faydalı bilgiler elde etmeye katkı sağlayacağı düşünülmektedir.



10.Kaynakça

- Abercrombie, N. and Longhurst, B. (2007). Dictionary of Media Studies. London: Penguin Books.
- Acun, R. (2011). “Her Dem Yeniden Doğmak: Online Sosyal Ağlar ve Kimlik”. Erişim adresi: http://www.millifolklor.com/tr/sayfalar/89/08_.pdf. Erişim Tarihi: 27 Ocak 2014.
- Adorno, Minima Moralia, çev. Orhan Koçak - Ahmet Doğan, (İstanbul: Metis, 1998).
- Aktaş, C. (2007). Yeni Medyanın Geleneksel Medya İle Karşılaştırılması. Gülbuğ E. (Derleyen), Medya Üzerine Çalışmalar. İstanbul: Beta Basım Yayım Dağıtım, (ss. 107–120).
- Aktaş ve Çaycı, 2013, Yeni Enformasyon ve İletişim Teknolojilerinin Sosyal Hayattaki Rolü
- Aktaş ve Yılmaz, 2016, Üniversite gençlerinin yalnızlık ve utangaçlık unsurları açısından akıllı telefon bağımlılığı, International Journal of Social Sciences and Education Research, Volume: 3(1)
- Alikaşifoğlu, M. (2012). İnternet kullanımı ve çocuk ve ergen sağlığı Türk pediatri kurumu TBMM Sunusu. Erişim tarihi: 22 Nisan 2016. Erişim adresi: <https://www.tbmm.gov.tr>.
- Alfawareh, H.M. and Jusoh, S. (2014). Smartphones Usage Among University Students: Najran University Case, International Journal of Academic Research Vol. 6. No. 2.pp.321-326.
- Altay, D. (2003). Küresel Köyün Medyatik Mimarı: Marshall McLuhan. Kadife Karanlık.(1-73). Nurdogan Rigel, Gül Baltuş et al. (Edited by). İstanbul: Su Yayınları.
- Ampofo, L. (2015). Mindfulness in the machine: Breaking our technology addiction. Erişim adresi: [http:// www.socialmediatoday.com/content/mindfulness-machine-breaking-our-technology-addiction](http://www.socialmediatoday.com/content/mindfulness-machine-breaking-our-technology-addiction). Erişim tarihi: 2015
- Anand V (2007) A study of time management: The correlation between video game usage and academic performance markers. Cyberpsychol Behav 10:552-559.
- Anderson CA, Bushman BJ (2009) Desensitizing effects of violent media on helping others. Psychol Sci 20: 273-277.
- Anderson CA, Carnagey N (2005) The effects of reward and punishment in violent video games on aggressive affect, cognition and behavior. Psychol Sci 16:882-889.

- Anderson CA, Carnagey NL (2009) Causal effects of violent sports video games on aggression: Is it competitiveness or violent content ? J Exp Soc Psychol 45:731-739.
- Anderson CA, Funk JB, Griffiths MD (2004) Contemporary issues in adolescent video game playing: Brief overview and introduction to the special issue. J Adolesc 27: 1-3.
- Anderson CA, Sakamoto A, Gentile DA ve ark. (2008) Longitudinal effects of violent video games on aggression in Japan and the United States. Pediatrics 122: e1067-72.
- Anderson CA, Shibuya A, Ihori N ve ark. (2010) Violent video game effects on aggression, empathy, and prosocial behavior in eastern and western countries: A meta-analytic review. Psychol Bull 136: 151-173.
- Arthus, D. (2012). "It's official: Women prefer Facebook to sex! Study reveals we'd rather give up bedroom antics than quit using the Internet". Erişim adresi: <http://www.dailymail.co.uk/femail/article-2216346/Women-prefer-Facebook-sexStudy-reveals-wed-bedroom-antics-quit-using-internet.html>, Erişim Tarihi: 17/07/2013.
- Arısoy, (2009). İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi, Psikiyatride güncel yaklaşımlar-current Approaches in Psychiatry 2009; 1:55-67.
- Arslan, A., Ünal ve Tutgun, A. (2013). Examination of cell phone usage habits and purposes of education faculty students. International Journal Human of Science, Volume: 10 Issue: 1 Year: 2013
- Aslan, S. & Aylaz , R. (2014). Akademisyenlerin internet bağımlılık düzeyleri ve buna bağılı oluşabilecek sağık sorunların değerlendirilmesi. İnönü Üniversitesi Sağık Bilimleri Dergisi 2014; 3 (2): 14-19.
- Atasoy, F. (2007). Kùltür Üzerinde Bilişim Devriminin Etkileri, Modern Türklük Araştırmaları Dergisi, Cilt:4, Sayı:2, ss.163-178
- Atli, Keldal ve Sonar, (2015). Üniversite öğrencilerinin yabancılaşma ile yalnızlaşma düzeyleri arasındaki ilişki, Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Cilt 12, Sayı 29, sf. 149-160.
- Ayas, T., Horzum, M. B.. İlköğretim öğrencilerinin sanal zorba ve mağdur olma durumu. İlköğretim Online 2012; 11(2): 369-380.
- Aydın, 2017. Teknoloji bağımlılığının sınıf ortamında yarattığı sorunlara ilişkin öğrenci görüşleri. Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi

- Bal, E., (2013). Teknoloji Çağında Cep Telefonu Kullanım Alışkanlıkları Ve Motivasyonlar: Selçuk Üniversitesi Öğrencileri Üzerine Bir İnceleme. Yayınlanmış Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Gazetecilik Anabilim Dalı. Konya.
- Ballard M, Gray M, Reilly J ve ark. (2009) Eating behaviors correlates of video game screen time among males: Body mass, physical activity, and other media use. *Eat Behav* 10:161-167.
- Bartholow BD, Sestir MA, Davis EB (2005) Correlates and consequences of exposure to video game violence: Hostile personality, empathy, and aggressive behavior. *PersSoc PsycholBull* 31:1573-1586.
- Batıgün, D. A. (2008). İntihar olasılığı ve cinsiyet: İletişim becerileri, yaşamı sürdürme nedenleri, yalnızlık ve umutsuzluk açısından bir inceleme. *Türk Psikoloji Dergisi* 23 (62), 65-75.
- Bayraktutan, F. (2005). Aile İçi İlişkiler Açısından İnternet Kullanımı. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Murat Belge, 1844 Felsefe Yazıları, çev. (Ankara: V 1986).
- Bilgi, Kapital 1, çeviri (Ankara: Sol 1986)
- Bilgi A (2005) Bilgisayar oyunu oynayan ve oynamayan ilköğretim öğrencilerinin saldırganlık, depresyon ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi.
- Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu (BTK) Raporu (2014). Üç Aylık Pazar Verileri Raporu: 2014 Yılı 2. Çeyrek, Nisan, Mayıs, Haziran. Ankara.
- Bluemke M, Friedrich M, Zumbach J (2010) The influence of violent and nonviolent computer games on implicit measures of aggressiveness. *Aggress Behav* 36:1-13.
- Brennan, T. (1982). Loneliness at adolescence. In L.A Peplau and D.Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory research and therapy*, (p. 269- 290). New York: Wiley.
- Buluş, M. (1997). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık. *PAÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3, 82-90.
- Carr, N. (2012), Yüzeysellik: İnternet Bizi Aptal mı Yapıyor? çev.: İbrahim Kapaklıkaya, İstanbul: Ufuk Yayınları.
- Chan PA, Rabinowitz T (2006) A cross-sectional analysis of video games and attention deficit hyperactivity disorder symptoms in adolescents. *Ann Gen Psychiatry* 5:16-26.

- Chiu S, Lee J, Huang D (2004) Video game addiction in children and teenagers in Taiwan. *Cyberpsychol Behav* 7:571-581.
- Chou C, Tsai MJ (2007) Gender differences in Taiwan high school students' computer game playing. *Comput Human Behav* 23:812-824.
- Clarke, Marx, *Marginalism and Modern Sociology (from Adam Smith to Max Weber)*, (Palgrave Macmillan 1982).
- Çakır Ö, Ayas T, Horzum MB (2011) Üniversite öğrencilerinin internet ve oyun bağımlılıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi* 44:95-117.
- Çetin, C. Ve Karalar, S. (2016). X, Y ve Z kuşağı öğrencilerin çok yönlü ve sınırsız kariyer algıları üzerine bir araştırma. *Yönetim Bilimleri Dergisi*, 14(28), 157-197.
- Davis RA. Cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Comput Human Behav* 2001; 17:187-195.
- Demir (1989). UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği, *Psikoloji Dergisi*, Cilt 7, Sayı 23, ss. 14-18
- Demir (2021). Altıncı ve yedinci sınıf ortaokul öğrencilerinin sosyal beceriler ile teknoloji bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Bursa Uludağ Üniversitesi.
- Demirdil ve Harmancı (2021). Davranışsal Bağımlılıklar. İKSAD Publishing House, s. 1-80.
- Demirel (2022). İlkokul öğrencilerinin teknoloji bağımlılığı düzeyleri ile problem çözme becerileri, akran zorbalığı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi
- Demirtaş Madran HA, Ferligül Çakılcı E (2014) Çok oyunculu çevrimiçi video oyunu oynayan bireylerde video oyunu bağımlılığı ve saldırganlık. *Anadolu Psikiyatri Derg* 15:99-107.
- Desai RA, Krishnan-Sarin S, Cavallo D ve ark. (2010) Video-gaming among high school students: Health correlates, gender differences, and problem aticgaming. *Pediatrics* 43:173–183.
- Dews, P. B. (1955). Studies on behavior. I. Differential sensitivity to pentobarbital of pecking performance in pigeons depending on the schedule of reward. *Journal of Pharmacology and Experimental Therapeutics*, 113(4), 393–401.

- Dijitalajanslar, (2017). İnternet ve Sosyal Medya Kullanıcı İstatistikleri 2017. Erişim adresi: <http://www.dijitalajanslar.com/internet-ve-sosyal-medya-kullanici-istatistikleri-2017/> Erişim tarihi: 02.12.2017
- Ditommaso, E., & Spinner, B. (1997). Social and emotional loneliness: A reexamination of weiss' typology of loneliness. *Personality and Individual Differences*, 22, 417-427.
- Dumas D, Pelletier A. Study of self-perception in hyperactive children. *The American Journal of Maternal/Child Nursing*, 1999; 24:12-19.
- Dupré, "Objectivism and The Rise of Cultural Alienation", *Lukács Today: Essays in Marxist Philosophy içinde*, ed. Tom Rockmore, (D. Reidel Publishing Company 1988).
- Engelhardt CR, Bartholow BD, Kerr GT ve ark. (2011) This is your brain on violent video games: Neural desensitization to violence predicts increased aggression following video game exposure. *J Exp Soc Psychol* 47:1033- 1036.
- Ektiricioğlu, Arslantaş ve Yüksel, (2020). Ergenlerde Çağın Hastalığı: Teknoloji Bağımlılığı, *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, sf. 52-60.
- Ellison, N. B.; Steinfield, C. & Lampe, C. (2007), The Benefits of Facebook "Friends:" Social Capital and College Students' Use of Online Social Network Sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12: 1143-1168.
- Erdoğan, İ. ve Alemdar, K., (2002). Öteki Kuram. Ankara: Erk.
- Ertemel ve Aydın, (2018). Dijital Ekonomide Teknoloji Bağımlılığı ve Çözüm Önerileri, 5(4) sf. 665–690.
- Ertemel ve Pektaş, (2018). Dijitalleşen Dünyada Tüketici Davranışları Açısından Mobil Teknoloji Bağımlılığı: Üniversite Öğrencileri Üzerine Nitel Bir Araştırma. *Yıldız Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Cilt 02, Sayı 02, s. 18-34.
- Esen, E. ve Siyez, D. (2011). "Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Yordayan Psikososyal Değişkenlerin İncelenmesi", *Türk psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 4 (36), 127-138.
- Feng Y, Yan X, Guo X ve ark. (2003) Behavior problem and family environment of children with video game dependence. *Chinese Mental Health Journal* 17:367-368.
- Ferguson CJ (2007) The good, the bad and the ugly: A meta-analytic review of positive and negative effects of violent video games. *Psychiatr Q* 78:309- 316.

- Fischer P, Kastenmüller A, Greitemeyer T (2010) Media violence and the self: The impact of personalized gaming characters in aggressive video games on aggressive behavior. *J Exp Soc Psychol* 46:192-195.
- Foti KE, Eaton DK, Lowry R ve ark. (2011) Sufficient sleep, physical activity, and sedentary behaviors. *Am J Prev Med* 41:596-602.
- Fullerton S, Taylor AW, Grande ED ve ark. (2014) Measuring physical inactivity: Do current measures provide an accurate view of “sedentary” video game time ?. *J Obes* 2014:287013.
- Gentile DA (2009) Pathological video game use among youth 8 to 18: A national study. *Psychol Sci* 20:594-602.
- Gentile DA, Lynch PJ, Linder JR ve ark. (2004) The effects of violent video game habits on adolescent hostility, aggressive behaviors and school performance. *J Adolesc* 27:5-22.
- Gentile DA, Swing EL, Lim CG ve ark. (2012) Video game playing, attention problems, and impulsiveness: Evidence of bidirectional causality. *Psychol Pop Media Cult* 1:62-70.
- Geyer, “Sociology of Alienation”, *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences*, (ed. Neil J. Smelser, Paul B. Baltes), (Oxford: Elsevier Science Ltd. 2004).
- Giddens, A. (2000). *Elimizden Kaçıp Giden Dünya*, çev.: Osman Akınhay, İstanbul: Alfa Yayınları.
- Giddens, A. (2012). *Modernliğin Sonuçları*. 5. Baskı. Ersin Kuşdil (Çev.). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Göker, G. ve Doğan, A. (2011). “Ağ toplumunda örgütlenme: Facebook’ta çevrimiçi tekel eylemi”, *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi Dergisi*. Sayı: 25.
- Gönül AS. Patolojik internet kullanımı (İnternet bağımlılığı/Kötüye kullanımı). *Yeni Symposium* 2002; 40:105-110.
- Green CS, Bavelier D (2003) Action video game modifies visual selective attention. *Nature* 423:534–537.
- Greenberg BS, Sherry J, Lachlan K ve ark. (2010) Orientations to video games among gender and age groups. *Simul Gaming* 41:238-259.
- Greenfield DN. Psychological characters of compulsive internet use: a preliminary analysis. *Cyberpsychol Behav* 1999; 2: 403-412.

- Greitemeyer T, Müge DO (2014) Video games do affect social outcomes: A meta-analytic review of the effects of violent and prosocial video game play. *Pers Soc Psychol Bull* 40:578–589.
- Griffiths MD (2003) Video games: Advice for teachers and parents. *Education and Health* 21:48–49.
- Griffiths MD, Davies MNO, Chappell D (2004a) Demographic factors and playing variables in online computer gaming. *Cyberpsychol Behav* 7:479-487.
- Griffiths MD, Davies MNO, Chappell D (2004b) Online computer gaming: A comparison of adolescent and adult gamers. *J Adolesc* 27:87–96.
- Griffiths MD. Internet addiction: Time to be taken seriously? *Addiction Research* 2000; 8:413-418.
- Griffiths MD. A components model of addiction with in a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*. 2005;10:191– 97.
- Griffiths M. Internet addiction: Fact or fiction? *The Psychologist: Bulletin of the British Psychological Society*. 1999;12:246- 50.
- Griffiths MD, Szabo A. Is excessive online usage a function of medium or activity? An empirical pilot study. *J Behav Addict*. 2014;3:74-7.
- Griffiths MD, Meredith A (2009) Videogame addiction and its treatment. *J Contemp Psychother* 39:247–253.
- Griffiths MD, Davies, MNO (2005) Videogame Addiction: Does It Exist? *Handbook Of Computer Game Studies*. J. Goldstein, J. Raessens (Eds), Boston. MIT Pres, s.359–368.
- Grüsser SM, Thalemann C, Griffiths M (2007) Excessive computer game playing: Evidence for addiction and aggression? *Cyberpsychol Behav* 10:290-292.
- Güğercin ve Aksay, (2017). Dean’ın Yabancılaşma ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlilik Analizi, *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi*, Cilt 13, Sayı 1, 2017 *Int. Journal of Management Economics and Business*, Vol. 13, No. 1, 2017.
- Güleç, C. (1991). “Çevre ve Ruh Sağlığı”, Çevre Üzerine, Türkiye Çevre Sorunları Vakfı Yayını, Ankara.
- Güler (2022), “Bağımlılık Türlerinin benzer ve ayrışan yönleri”, *Yeşilay Dergisi*, “Bağımlılıklardan Özgürleş”, sayı 1061 sf. 11

- Güllü M, Arslan C, Dünder A ve ark. (2012) İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılıklarının incelenmesi. Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi 5:89-100.
- Gülseçen, S., Özdemir, Ş., Çelik, S., Uğraş, T. ve Özcan, M. (2013, Aralık). Dijital Dünyadan Yansımalar: Bilgide ve Vatandaşlıkta Değişim. XVIII. Türkiye'de İnternet Konferansı (s. 223-227). İstanbul Üniversitesi, İstanbul. Erişim adresi: <http://inettr.org.tr/inetconf18/bildiri/59.docx> Erişim Tarihi: 18.10.2018
- Harvey, D. (1997). Postmodernliğin Durumu, çev.: S. Sarman, İstanbul: Metis Yayınları.
- Hasan Y, Bègue L, Scharkow M ve ark. (2013) The more you play, the more aggressive you become: A long-term experimental study of cumulative violent video game effects on hostile expectations and aggressive behavior. J Exp Soc Psychol 49:224–227.
- Haskan, Ö. (2009). Ergenlerde şiddet eğilimi, yalnızlık ve sosyal destek. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Holden C. Behavioral addictions: Do they exist? Science. 2001;294:980–982.
- Horzum MB (2011) İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. Eğitim ve Bilim 36:56-68.
- Horzum, M. B. (2011). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. Eğitim ve Bilim, 36(159).
- Hughes, D. J.; Rowe, M., Batey, M. & LEE, A. (2012), A Tale of Two Sites: Twitter vs. Facebook and the Personality Predictors of Social Media Usage. Computers in Human Behavior, 28: 561-569.
- Hummer TA, Wang Y, Kronenberger WG ve ark. (2010) Short-term violent video game play by adolescents alters prefrontal activity during cognitive inhibition. Media Psychol 13:136-154.
- İrmak AY, Erdoğan S (2015) Dijital oyun bağımlılığı ölçeği Türkçe formunun geçerliliği ve güvenilirliği. Anadolu Psikiyatri Derg 16 (özel sayı 1):10-19.
- J. Walter Thompson Intelligence. (2012). Fear of Missing Out (FOMO) Update. Erişim adresi: http://www.jwtintelligence.com/wpcontent/uploads/2012/03/F_JWT_FOMOupdate_3.21.12.pdf
- Kapil, Y. ve Roy, A. (2014), A critical evaluation of generation Z at workplaces. International Journal of Social Relevance & Concern, 2(1),10-14.

- Karagülle ve Çaycı, 2014, AĞ TOPLUMUNDA SOSYALLEŞME VE YABANCILAŞMA, The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication - TOJDAC January 2014 Volume 4 Issue 1
- Kaya, A. (2013). Türkiye'nin Teknoloji Gelişimi, İnovasyon Politikaları Ve Mobil Telefon Pazarının 1983-2000 Ve 2000 Yılı Sonrası İncelemesi.
- Keskin, G. ve Sezgin, B. (2009). Bir grup ergende akademik başarı durumuna etki eden etmenlerin belirlenmesi. Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi, 4(10), 3-18.
- Kılınç, Jean Hyppolite, Marx ve Hegel Üzerine Çalışmalar, (Ankara: Doğu Batı 2010).
- Kızıldağ, S. (2009). Akademik başarının yordayıcısı olarak yalnızlık, boyun eğici davranışlar ve sosyal destek. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- King DL, Gradisar M, Drummond A ve ark. (2013) The impact of prolonged violent video-gaming on adolescent sleep: An experimental study. J Sleep Res 2:137–143.
- Ko C, Yen J, Chen C ve ark. (2005) Gender differences and related factors affecting online gaming addiction among Taiwanese adolescents. J Nerv Ment Dis 193:273-277
- Koçak, R. (2005). Duygusal ifade eğitimi programının üniversite öğrencilerinin alektisimi ve yalnızlık düzeylerine etkisi. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3(23), 29-45.
- Kuss DJ, Griffiths MD (2012a) Internet and gaming addiction: A systematic literature review of neuroimaging studies. Brain Sci 2:347–374.
- Kuss DJ, Griffiths MD. Online social networking and addiction: a review of the psychological literature. Int J Environ Res Public Health. 2011;8:3528-52.
- Kuyucu, 2017 Gençlerde Akıllı Telefon Kullanımı Ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Sorunsalı: “Akıllı Telefon(Kolik)” Üniversite Gençliği, Global Media Journal TR Edition, 7(14) Bahar/Spring 2017
- Kwon M, Lee JY, Won WY, Park JW, Min JA, Hahn C et al. Development and validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). PLoS One. 2013;8:1-7.
- Lemmens JS, Valkenburg PM, Peter J (2009) Development and validation of a game addiction scale for adolescents. Media Psychol, 12(Suppl.1): 77-95.
- Leung, L. (2004). Net-Generation Attributes and Seductive Properties of the Internet as Predictors of Online Activities and Internet Addiction. Cyberpsychology & Behavior, 7 (3).
- Lukacs, Tarih ve Sınıf Bilinci, çev. Yılmaz Öner, (İstanbul: Belge Yay. 1998).

- Manteghi M (2002) Study The Consequences Computer and Video Games. Publisher: contemporary culture. Tehran, Iran.
- McLuhan, M. (1964). Understanding Media: The Extensions of Man, NY, USA: New American Library.
- McLuhan, M. (1966). Understanding Media: The Extensions Of Man. New York: Signet Book.
- Mcluhan, M. ve Carson, D (2003). The Book of Probes. Corte Madera: Ginko
- Mentzoni RA, Brunborg GS, Molde H ve ark. (2011) Problematic video game use: Estimated prevalence and associations with mental and physical health. Cyberpsychol Behav Soc Netw 14:591–596.
- Mercan, N. (Ocak 2010). “Dijital Dünyada Zaman, Mekan, İnsan İlişkileri ve Yabancılaşma”, Silahlı Kuvvetler Dergisi. Sayı 403,ss. 100-111.
- Mikami, A. Y., Szewo, D. E., Allen, J. P., Evans, M. A., Hare, A. L. Adolescent peer relationships and behavior problems predict young adults’ communication on social networking websites. Developmental Psychology 2010; 46: 46–56.
- Montag C, Weber B, Trautner P ve ark. (2012) Does excessive play of violent first-person-shooter-video-games dampen brain activity in response to emotional stimuli?. Biol Psychol 89:107-111.
- Möller I, Krahé B (2009) Exposure to violent video games and aggression in German adolescents: A longitudinal analysis. Aggress Behav 35:75-89.
- Muscanell, N. L. & Guadagno, R. E. (2012), Make New Friends or Keep the Old: Gender and Personality Differences in Social Networking Use. Computers in Human Behavior, 28: 107-112.
- Noyan, C. O.; Enez Darçın, A.; Nurmedov, S.; Yılmaz, O.; Dilbaz, N. (2015). Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Kısa Formunun Üniversite Öğrencilerinde Türkçe Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması
- Odabaşıoğlu G, Öztürk Ö, Genç Y, Pektaş Ö. On olguluk bir seri ile internet bağımlılığı- Klinik görünimleri. Bağımlılık Dergisi 2007; 8:46-51.
- Ofluoğlu, G. Ve Büyükyılmaz, O. (2008). “Yabancılaşmanın Teorik Gelişimi ve Tarihsel Süreç İçinde Farklı Alanlarda Görünimleri”, Kamu-İş Dergisi, cilt no: 10, sayı 1, 113-144. Erişim adresi: <http://www.kamu-is.org.tr/pdf/1015.pdf>. Erişim tarihi: 26 Ocak 2014.
- Olson CK, Kutner LA, Baer L ve ark. (2009) M-rated video games and aggressive or problem behavior among young adolescents. Appl Dev Sci 13:188-198.

- Omrak C. (2019). Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Bağlanma Örüntüleri ve Duygu Düzenleme Becerilerinin Teknoloji Kullanımıyla İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi
- Ögel K (2012) İnternet Bağımlılığı, İnternetin Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Başa Çıkmak. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, s.47-60.
- Ögel ve Diğerleri (2020). Bağımlılık: İyileşmek için 66 ilke. Moodist Yayınları, s. 11-13.
- Ögel, (2021). YEDAM'dan internet bağımlılığına yerli ve milli çözümler, Yeşilay Dergisi, sayı:1050, sf: 12-13.
- Öztürk Ö, Odabaşıoğlu G, Eraslan D, Genç Y, Kalyoncu ÖA. İnternet bağımlılığı: Kliniği ve tedavisi. Bağımlılık Dergisi 2007; 8:36-41.
- Pala FK, Erdem M (2011) Dijital oyun tercihi ve oyun tercih nedeni ile cinsiyet, sınıf düzeyi ve öğrenme stili arasındaki ilişkiler üzerine bir çalışma. Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 12:53-71.
- Parlak (2005), İnternet ve Türkiye’de internetin gelişimi, bitirme tezi, T.C Fırat Üniversitesi Mühendislik Fakültesi Elektrik-Elektronik Bölümü, sf. 1-3.
- Pembenar. (2018). Z kuşağı, gençlerin dinamiklerini değiştirmeye geliyor. <http://www.milliyet.com.tr/z-kusagi--genclerindinamiklerini-pembenar-detay-cocuk-1864431/>. Erişim Tarihi: 03.03.2018.
- PEW, (2016). Social Media Fact Sheet. Erişim adresi: <http://www.pewinternet.org/factsheet/social-media/>. Erişim tarihi: 03.12.2017
- Poli R, Agrimi E (2012) Internet addiction disorder: Prevalence in an Italian student population. Nord J Psychiatry 66:55–59.
- Polman H, Castro BO, Aken M (2008) Experimental study of the differential effects of playing versus watching violent video games on children’s aggressive behavior. Aggress Behav 34:256-264.
- Porter G, Starcevic V, Berle D ve ark. (2010) Recognizing problem video game use. Aust N Z J Psychiatry 44:120-128.
- Prot S, Anderson CA, Gentile DA ve ark. (2014) The Positive And Negative Effects Of Video Game Play. Children And Media. A. Jordan, D. Romer (Eds) New York. Oxford University Pres, s.109-128.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. Computers in Human Behavior, 29(4), 1841–1848.

- Quaiser-Pohl C, Geiser C, Lehmann W (2006) The relationship between computer-game preference, gender and mental-rotation ability. *Personality and Individual Differences* 40:609-619.
- Rideout VJ, Foehr UG, Roberts DF (2010) Generation M2: Media in the lives of 8- to 18-year olds. Kaiser Family Foundation. Erişim adresi: <http://www.kff.org/entmedia/entmedia012010nr.com>. Erişim Tarihi: 19 Aralık 2014
- Ryan, A. (1997). “ Exaggeratted hopes and basseless fears”, *Social Research*, Fall 77, Vol.64, Issue 3.
- Savcı M, Aysan F. Teknolojik bağımlılıklar ve sosyal bağıllık: İnternet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının sosyal bağıllığı yordayıcı etkisi. *Düşünen Adam*. 2017;30:202-16.
- Sharif I, Sargent JD (2006) Association between television, movie, and video game exposure and school performance. *Pediatrics* 118: e1061-1070.
- Somer, Hegel'in Hukuk Felsefesinin Eleştirisi, çev. (Ankara: Sol Yayınları 1997)
- Special, W. P. & Li-Barber, K. T. (2012), Self-disclosure and Student Satisfaction with Facebook. *Computers in Human Behavior*, 28: 624-630
- Starcevic V, Berle D, Porter G ve ark. (2011) Problem video game use and dimensions of psychopathology. *Int J Ment Health Addict* 9:248-256.
- Subaşı, G. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygı Yordayıcı Bazı Değişkenler. *Eğitim ve Bilim*, 32(144), 3-15.
- Şişman, B. (2012). “Sayısal Kültür, Toplum ve Medya: MSN Örneğİ”, Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi. Sayı:3: <http://egifder.gumushane.edu.tr/dergi/cilt-1-sayi-3>, Erişim Tarihi: 09.07.2013
- Tanner L (2007) AMA considers video game overuse an addiction. Erişim tarihi: 19 Aralık 2014. Erişim adresi: <http://www.washingtonpost.com/wpdyn/content/article/2007/06/27/AR2007062700995.html>
- Thadani, D.R., Cheung M.K. Online Social Network Addiction: Theoretical Development and Testing of Competing Models, *Proceedings of the 44th Hawaii International Conference on System Sciences*, 2011; 1- 9.
- Thompson, I. (2008) From counting to deriving number facts, in I. Thompson (ed), *Teaching and Learning Early Number 2 nd*, Open University Press, Buckingham.
- TİMDER. (2015). Z kuşağı. Erişim adresi: <https://www.timder.org.tr/haber//Z-Kusagi/206>. Erişim Tarihi: 01.11.2018.
- Tolan, Çağdaş Toplumun Bunalımı, (Ankara: A.İ. T.İ.A. yay. 1981), s. 233 vd.

- Toprak, A., Yıldırım, A., Aygöl, E. Binark, M., Börekçi, S. VE Çomu, T. (2009). Toplumsal Paylaşım Ağı Facebook. İstanbul: Kalkedon Yayınevi.
- Tsitsika A, Critselis E, Louizou A, Janikian M, Freskou A, Marangou E, Kormas G, Kafetzis D. Determinants of Internet addiction among adolescents: a case-control study. Scientific World Journal 2011; 11:866-874
- Turan, S. (2002). “Teknolojinin Okul Yönetiminde Etkin Kullanımında Eğitim Yöneticisinin Rolü”, Kuram ve Uygulamalarda Eğitim Yönetimi, Sayı 30, 271-81.
- TÜİK. Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması, 2015. Erişim adresi: <http://www.tuik.gov.tr/ZipGetir.do?id=18660> (Erişim tarihi:16.05.2015)
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) Hane halkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması. Erişim adresi : <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.doid=21779> Erişim tarihi: 18 Ocak 2018.
- Twenge, J. M., Campbell, S. M., Hoffman, B. J., ve Lance, C. E. (2010). Generational differences in workvalues: Leisure and extrinsic value sincreasing, social and intrinsic values decreasing. Journal of Management, 36(5), 1117-1142. Doi: 10.1177/0149206309352246.
- Usluata, A. (1994). İletişim, İstanbul: İletişim Yayınları.
- Uzun, Veli Yıldırım, Erman Uzun (2016) Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu olan Ergenlerde Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıkları ve Sosyal Medya Bağımlılığı, Benlik Saygısı ve Algılanan Sosyal Destek İlişkisi Turkish Journal Of Family Medicine and Primary Care.
- Ünal, A. T., Arslan, A. (2013). Devlet ve vakıf üniversiteleri eğitim fakültesi öğrencilerinin cep telefonu kullanım sıklıklarını ve marka tercihlerinin karşılaştırılması, Gaziantep University Journal of Social Sciences, 12 (1).
- Van Rooij AJ, Schoenmakers TM, Vermulst AA ve ark. (2011) Online video game addiction: Identification of addicted adolescent gamers. Addiction 106:205-12.
- Virilio, P. (2003). Enformasyon Bombası, çev.: Kaya Şahin. İstanbul: Metis Yayınları.
- Yee N (2006) Motivations for play in online games. Cyberpsychol Behav 9:772- 775.
- Yılmaz,G,(2008).“Kapitalizmde Zaman-Mekan Sıkışması”. Erişim adresi: <http://www.yenidenatilim.com/FileUpload/ks892/File/yilmaz.pdf>. Erişim tarihi: 21 Ocak 2014. Copyright
- Young KS (2009) Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. Am J Fam Ther 37:355-372.

- Young KS. Evaluation and treatment of internet addiction. In: VandeCreek L, Jakson TL (Eds). *Innovations of Clinical Practice Volume 17*. 1st Ed. Sarasota, FL: Professional Resource Pres;1999.p.30-60.
- Young, J. E. (1982). Loneliness, depression and cognitive therapy: Theory and application. In L. A. Peplau and D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (p.379-406). New York: Wiley.
- Young KS. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychol Behav* 1996; 3:237-244.
- Wack E, Tantleff-Dunn S (2009) Relationships between electronic game play, obesity, and psychosocial functioning in young men. *Cyberpsychol Behav* 12:241-244.
- Wang Y, Mathews VP, Kalnin AJ ve ark. (2009) Short term exposure to a violent video game induces changes in frontolimbic circuitry in adolescents. *Brain Imaging Behav* 3:38-50.
- Wansink, B., Painter, J. E., & North, J. (2005). Bottomless bowls: Why visual cues of portion size may influence intake. *Obesity*, 13(1), 93–100.
- Wayne S. & Linswn, R. (1995), Effects of Impression Management on Performance Ratings: A Longitudinal Study , *Academy of Management Journal*, B8(6).
- Weiss, R.S. (1973). *Loneliness: The experience of emotion and social isolation*. Cambridge: MIT Press.
- Weisskopf, Yabancılaşma ve İktisat, çev. Çağatay Koç, (İstanbul: Anahtar Kitapları 1996).
- Wellman, B. (1996). “Computer Networks as Social Networks: Collaborative Work, Telework, and Virtual Community”, *Annual Review of Sociology*, C.22
- Williams D, Kennedy TLM, Moore RJ (2011) Behind the avatar: The patterns, practices, and functions of role playing in MMOs. *Games and Culture* 6:171-200.

11. Ekler

11.1.Ek-1 Bilgilendirilmiş Onam Formu

BİLGİLENDİRİLMİŞ OLUR FORMU
LÜTFEN DİKKATLİCE OKUYUNUZ !!! Bu çalışmaya katılmak üzere davet edilmiş bulunmaktasınız. Bu çalışmada yer almayı kabul etmeden önce çalışmanın ne amaçla yapılmak istendiğini anlamanız ve kararınızı bu bilgilendirme sonrası özgürce vermeniz gerekmektedir. Size özel hazırlanmış bu bilgilendirmeyi lütfen dikkatlice okuyunuz, sorularınıza açık yanıtlar isteyiniz.
Bu çalışmanın adı ne? Z kuşağında görülen sorunlu internet kullanımına bağlı gelişen yalnızlaşma ve yabancılaşma eğilimleri
Bu çalışmanın amacı ne? Z kuşağı olarak adlandırılan yeni neslin, internete bakış açısını gözlemlemek ve bu yeni kuşakta internete bağlı ortaya çıkan sorunları ortaya çıkarmak.
Size nasıl bir uygulama yapılacak? Bu araştırma kapsamında, öncelikle bilgilendirilmiş onam formunu okumanız, çalışmaya katılmak istemeniz doğrultusunda da Demografik Bilgi Toplama Formunu ve diğer ölçekleri doldurmanız istenecektir.
Hangi tedaviler için araştırma gruplarına rastgele atanma olasılığı nedir? Herhangi bir tedavi söz konusu değildir.
Ne kadar zamanınızı alacak?

Ölçekleri doldurmanız yaklaşık 20 dakika sürecektir.
Araştırmaya katılması beklenen tahmini gönüllü sayısı kaçtır? Araştırmaya yaklaşık 300 kişinin katılması beklenmektedir.
Sizden alınacak biyolojik materyallere ne olacak ve analizler nerede yapılacak? (analizlerin yurtdışında yapılması durumunda biyolojik materyallerin nereye gönderileceğinin açıklanması), Herhangi bir biyolojik materyal alınmayacaktır.
Sizden beklenen nedir? Sizin sorumluluklarınız nelerdir? Sizden ölçekte bulunan soruları doğru ve eksiksiz olarak doldurmanız beklenmektedir.
Çalışmaya katılmak size ne yarar sağlayacak? Araştırmaya katılan katılımcılarımızdan destek almak isteyenler ilgili mercilere yönlendirilecektir.
Araştırmaya katılımının sona erdirilmesini gerektirecek durumlar nelerdir? Araştırmaya katılımın sona erdirilmesi gereken herhangi bir durum yoktur.
Çalışmaya katılmak size herhangi bir zarar verebilir mi? Çalışmaya katılmak size herhangi bir zarar vermez.
Eğer katılmak istemezseniz ne olur? Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Eğer istemiyorsanız çalışmaya katılmayabilirsiniz.

Size uygulanabilecek olan alternatif yöntemler nelerdir? Herhangi bir alternatif yöntem yoktur.
Bu çalışmaya katıldığım için bana herhangi bir ücret ödenecek mi? Hayır, size bu çalışmaya katıldığınız için herhangi bir ücret ödenmeyecektir.
Bu çalışmaya katıldığım için ben herhangi bir ücret ödeyecek miyim? Yapılacak her tür tetkik, fizik muayene ve diğer araştırma masrafları size veya güvencesi altında bulunduğunuz resmi ya da özel hiçbir kurum veya kuruluşa ödetilmeyecektir.
Bilgilerin gizliliği: Tüm kişisel ve tıbbi bilgileriniz gizli kalacak, sadece bilimsel amaçlarla kullanılacaktır. Araştırma sonuçlarının yayımlanması halinde dahi kimliğiniz gizli kalacaktır.
Bu çalışmanın sorumlusunun iletişim bilgileri Adı, soyadı: Ender Şenol Ulaşılabilir telefon numarası: Görev yeri: Ege Üniversitesi Adli Tıp Birimi
Çalışmaya Katılma Onayı: Yukarıda yer alan ve araştırmaya başlanmadan önce gönüllüye verilmesi gereken bilgileri gösteren okudum ve sözlü olarak dinledim. Aklıma gelen tüm soruları araştırmacıya sordum, yazılı ve sözlü olarak bana yapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış bulunmaktayım. Çalışmaya katılmayı isteyip istemediğime karar vermem için bana yeterli zaman tanındı. Bu koşullar altında, bana ait tıbbi bilgilerin gözden geçirilmesi, transfer edilmesi ve işlenmesi konusunda araştırma yürütücüsüne yetki veriyor ve söz konusu araştırmaya ilişkin bana yapılan katılım davetini hiçbir zorlama ve baskı olmaksızın büyük bir gönüllülük içerisinde kabul ediyorum. Araştırmaya gönüllü olarak katıldığımı, istediğim zaman gerekçeli veya

gerekçesiz olarak araştırmadan ayrılabilceğimi biliyorum. Bu formu imzalamakla yerel yasaların bana sağladığı hakları kaybetmeyeceğimi biliyorum.

Bilgilendirilmiş gönüllü olurunun imzalı ve tarihli bir kopyasının bana verileceğini biliyorum.



11.2.Ek-2 Demografik Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİLER

1. Üniversiteniz : ☐ Ankara Üniversitesi
☐ Hacettepe Üniversitesi
☐ Gazi Üniversitesi
2. Bölümünüz:
3. Öğrenim görmekte olduğunuz sınıf:
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
4. Cinsiyetiniz: ☐ Kadın ☐ Erkek
5. Yaşınız: ☐ 17 ve altı ☐ 18-20 ☐ 21-23 ☐ 24-26 ☐ 27 ve üstü
6. Kendinize ait akıllı telefonunuz var mı? ☐ Var ☐ Yok
7. Sizce ailenizin sosyo-ekonomik düzeyi aşağıdakilerden hangisi ile nitelenebilir?
☐ Alt ☐ Orta ☐ Yüksek
8. İnternete en çok hangi ortamdan bağlanıyorsunuz?
☐ Ev ya da yurt ☐ Fakülte ☐ Mobil ☐ İnternet kafe ☐ Diğer (Lütfen yazınız):
.....
9. İnternete bağlanmak için aşağıdakilerden en sık hangisini kullanıyorsunuz?
☐ Masaüstü PC ☐ Cep telefonu ☐ Dizüstü PC ☐ Tablet PC ☐ Televizyon
☐ Diğer (Lütfen yazınız):
10. Aşağıdaki sosyal ağ sitelerinden en sık hangisini kullanıyorsunuz?
☐ Facebook ☐ Twitter ☐ Instagram ☐ LinkedIn ☐ Google Plus ☐ Badoo ☐ V Kontakte ☐ Hi5
☐ Foursquare ☐ Myspace ☐ Youtube ☐ Tumblr ☐ Flickr ☐ Reddit ☐ Diğer (Lütfen yazınız):
11. Sosyal ağlarda günde ortalama ne kadar zaman geçiriyorsunuz?
☐ 1 saatten az ☐ 1-2 ☐ 3-4 ☐ 5-6 ☐ 7 saat ve üzeri
12. Aşağıdaki anlık mesajlaşma programlarından en sık hangisini kullanıyorsunuz?
☐ Whatsapp ☐ Viber ☐ Line ☐ Telegram ☐ Wechat ☐ Skype ☐ Bip ☐ Snapchat
☐ Tictoc ☐ Tango ☐ Hangouts ☐ Facetime ☐ Facebook Messenger ☐ Diğer (Lütfen yazınız):
13. Anlık mesajlaşma programlarını günde ortalama ne kadar süre kullanıyorsunuz?

☐ 1 saatten az ☐ 1-2 ☐ 3-4 ☐ 5-6 ☐ 7 saat ve üzeri

14. Aşağıdaki çevrimiçi oyun türlerinden en sık hangisini oynuyorsunuz?

☐ Aksiyon ☐ Bulmaca/Puzzle ☐ Yarış ☐ Spor ☐ Macera ☐ Simülasyon ☐ Savaş (
) Strateji

☐ Sanal Yaşam ☐ Kavga ☐ Diğer (Lütfen yazınız):

15. Çevrimiçi oyunları günde ortalama ne kadar süre oynuyorsunuz?

☐ 1 saatten az ☐ 1-2 ☐ 3-4 ☐ 5-6 ☐ 7 saat ve üzeri

16. Aşağıdaki internet sitesi türlerinden en sık hangisini kullanıyorsunuz?

☐ Alışveriş ☐ Blog ☐ Seyahat ☐ Çevrimiçi Film/Dizi ☐ Arama Motorları ☐ Finans
 ☐ Erotik ☐ Çevrimiçi Müzik/Video ☐ Arkadaşlık ☐ Moda ☐ Güzellik ☐ Çevrimiçi
 Gazete ☐ Teknoloji ☐ Diğer (Lütfen yazınız):

17. Sürekli gezindiğiniz internet sayfalarında günde ortalama ne kadar süre bulunursunuz?

☐ 1 saatten az ☐ 1-2 ☐ 3-4 ☐ 5-6 ☐ 7 saat ve üzeri

18. Sosyal ağ siteleri, anlık mesajlaşma programları, çevrimiçi oyunlar ve diğer internet sitelerinin tümüne, bir günde ortalama ne kadar süre harcıyorsunuz?

☐ 1 saatten az ☐ 1-2 ☐ 3-4 ☐ 5-6 ☐ 7 saat ve üzeri

11.3.Ek-3 Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

DAVRANIŞLAR	SIKLIK				
	1	2	3	4	5
Sosyal Ağ Kullanma					
1.Sosyal ağlarda olmadığım zamanlarda, en son bağlandığımda yaptıklarımı düşünüyorum.					
2.Daha önemli işlerim olmasına rağmen sosyal ağlarda geçirdiğim süreyi arttırmak istiyorum.					
3.Sosyal ağlarda harcadığım zamanı azaltmaya yönelik çabalarımı başarısızlıkla sonuçlanıyor.					
4.Sosyal ağlarda zaman harcarken dikkatimin dağıtılması beni rahatsız ediyor.					
5.Sosyal ağ hesaplarımı kullanım sürem hakkında çevremdekilere doğru bilgi vermiyorum.					
6.Yaşamımla ilgili olumsuz düşüncelerden kurtulmak için sosyal ağlara bağlanıyorum.					
Anlık Mesajlaşma					
1.Anlık mesajlaşma ortamları dışında iken, sonradan bu ortamlarda yazacaklarımı hayal ediyorum.					
2.Önemli bir işim olmasına rağmen kendimi genellikle mesajlarımı kontrolederken buluyorum.					
3.Anlık mesajlaşma uygulamalarını kullanamadığım zamanlarda huzursuz oluyorum.					
4.Anlık mesajlaşma uygulamalarını kullanırken çok zaman harcıyorum.					
5.Arkadaşlarımla anlık mesajlaşmalarla iletişim kurmayı, onlarla yüz yüze görüşmeye tercih ediyorum.					
6.Yalnızlık hissettiğim anlarda anlık mesajlaşma uygulamalarını kullanıyorum.					
Çevrimiçi Oyun Oynama					

1.Çevrimiçi oyun oynamadığım anlarda, sonraki oyunda uygulayacağım stratejileri planlıyorum.					
2.Çevrimiçi oyun oynarken harcadığım süreyi biraz daha arttırmak istiyorum.					
3.Çevrimiçi oyun oynayabilmek için uykusuz kaldığım geceler oluyor.					
4.Çevrimiçi oyuna bağlanma sorunu yaşadığımda kendimi huzursuz hissediyorum.					
5.Çevrimiçi oyun oynama sürem hakkında çevremdekilere doğru bilgilermiyorum.					
6.Gerçek hayatta karşılaştığım sorunları unutmak için çevrimiçi oyun oynuyorum.					
Web Siteleri Kullanma					
1.Web sitelerinde gezinmediğim zamanlarda, daha sonra eriştiğimde yapacaklarımı hayal ediyorum.					
2.Web sitelerinden çıkmam gereken anlarda “bir dakika daha” diyerek gezinmeye devam ediyorum.					
3.Geç saatlere kadar web sitelerinde gezindiğim için uykusuz kalıyorum.					
4.Web sitelerinde gezinirken başkaları tarafından rahatsız edildiğimde sinirleniyorum.					
5.Web sitelerinde, planladığım süreden daha fazla süre geziniyorum.					
6.Web sitelerinde gezinmek için derslerimi ihmal ediyorum.					

11.4.Ek-4 UCLA Yalnızlık Ölçeği

UCLA-YÖ

Aşağıda çeşitli duygu ve düşünceleri içeren ifadeler verilmektedir. Sizden istenilen her ifade de tanımlanan duygu ve düşünceyi ne sıklıkta hissettiğinizi ve düşündüğünüzü her biri için tek bir rakkamı daire içine alarak belirtmenizdir.

	Ben bu durumu HİÇ yaşama m	Ben bu durumu NADİR EN yaşar ım	Ben bu durum u BAZ EN yaşarı m	Ben bu durum u SIK SIK yaşarı m
1. Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum.	1	2	3	4
2. Arkadaşım yok.	1	2	3	4
3. Başvurabileceğim hiç kimsem yok.	1	2	3	4
4. Kendimi tek başıyım gibi hissetmiyorum.	1	2	3	4
5. Kendimi bir arkadaş grubunun bir parçası olarak hissediyorum.	1	2	3	4
6. Çevremdeki insanlarla birçok ortak yönüm var.	1	2	3	4
7. Artık hiç kimseyle samimi değilim.	1	2	3	4
8. İlgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşılmıyor.	1	2	3	4
9. Dışa dönük bir insanım.	1	2	3	4

10. Kendimi yakın hissettiğim insanlar var.	1	2	3	4
11. Kendimi grubun dışına itilmiş hissediyorum.	1	2	3	4
12. Sosyal ilişkilerim yüzeyseldir.	1	2	3	4
13. Hiç kimse gerçekten beni iyi tanımıyor.	1	2	3	4
14. Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.	1	2	3	4
15. İstedğim zaman arkadaş bulabilirim.	1	2	3	4
16. Beni gerçekten anlayan insanlar var.	1	2	3	4
17. Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum.	1	2	3	4
18. Çevremde insanlar var ama benimle değil.	1	2	3	4
19. Konuşabileceğim insanlar var.	1	2	3	4
20. Derdimi anlatabileceğim insanlar var.	1	2	3	4

11.5.Ek-5 Dean Yabancılaşma Ölçeği

DEAN YABANCILAŞMA ÖLÇEĞİ

Aşağıda çeşitli duygu ve düşünceleri içeren ifadeler verilmektedir. Sizden istenilen her ifade de tanımlanan duygu ve düşünceyi ne sıklıkta hissettiğinizi ve düşündüğünüzü her biri için tek bir rakamı daire içine alarak belirtmenizdir.

	Hiç Katılmıyo rum	Katıl mıyo rum	Karars ızım	Katılı yoru m	Tama men Katılı yoru m
1) İnsan, doğası gereği arkadaş canlısı ve yardımseverdir.	1	2	3	4	5
2) Yaşadığımız dünya aslında dostane bir yerdir.	1	2	3	4	5
3. Günümüzde gerçek arkadaşlar bulmak, geçmişe kıyasla çok daha kolaydır.	1	2	3	4	5
4. Bir kişi arkadaş canlısı ise, her zaman arkadaş bulabilir.	1	2	3	4	5
5. Bugünlerde insanları bir arada tutan bağların sayısı azalmıştır.	1	2	3	4	5
6. Günümüzde insanlar nadiren yalnızlık hissediyorlar.	1	2	3	4	5
7. Bazen kendimi dünyada tamamen yalnız hissediyorum.	1	2	3	4	5

8. Arkadaşlarım, beni istediğim sıklıkta dışarı davet etmezler.					
9. Arkadaşlarımı istediğim sıklıkta ziyaret edemiyorum.	1	2	3	4	5
10. Bugünün çocuklarının geleceği hakkında kaygılanıyorum.	1	2	3	4	5
11. Bazen diğer insanların beni kullandığı duygusuna kapılıyorum.	1	2	3	4	5
12. Küçük bir çocuğun yetiştirilmesinden sorumlu olmak endişe vericidir.	1	2	3	4	5
13. Bugünlerde verilecek o kadar çok karar var ki, bazen patlayacak gibi oluyorum.	1	2	3	4	5
14. İnsanlar çarkların içerisine girmiş, düzenin birer parçası haline gelmiş durumdalar.	1	2	3	4	5
15. Gelecek çok kasvetli görünüyor.	1	2	3	4	5
16. Genelde hayatta ne elde ettiğin, nasıl elde ettiğinden daha önemlidir.	1	2	3	4	5
17. İnsanların düşünceleri o kadar sık değişiyor ki günün birinde güveneceğimiz bir şey kalacak mı diye merak ediyorum.	1	2	3	4	5
18. Her şey görecelidir ve yaşamın kesin kuralları yoktur.	1	2	3	4	5
19. Sıklıkla hayatın gerçek anlamının ne olduğunu düşünüyorum	1	2	3	4	5
20. Bugünlerde birinin emin olabileceği bir şey varsa, o da hiçbir şeyden emin olamayacağıdır	1	2	3	4	5

12. Teşekkür Metni

Tez yazım sürecimde bana rehberlik eden tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Ender Şenol'a teşekkür ederim.

Tez sürecinde her zaman yanımda olan meslektaşlarım ve arkadaşlarım Sağlık Yöneticisi Merve Demirci, Öğretmen Begüm Say, Psikolog Deniz Akşahin, Nagehan Güvenç, Sosyal Çalışmacı Halime Özdemir, Sosyal Çalışmacı Tuğba Öveç, Psikolog Kübra Akbalı, Psikolog Banu Çokyeğit'e teşekkür ederim.

Hayatım boyunca her zaman yanımda olan, beni bugünlere getiren, hayatımdaki en büyük destekleyicilerim annem, babam ve kardeşlerime teşekkür ederim.

Son olarak bu süreçte ve her zaman sesiyle, gülümseyişiyle, sevgisiyle kalbimi ısıtan Anneannem Feride Güzel Özmüş'e teşekkür ederim.

