

T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

LİSE VE ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PROBLEMLİ İNTERNET
KULLANIM DÜZEYLERİ İLE ALGILANAN ESENLIK HALLERİ VE
YALNIZLIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Gülden ÇAĞIR

Balıkesir, 2010

T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

LİSE VE ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PROBLEMLİ İNTERNET
KULLANIM DÜZEYLERİ İLE ALGILANAN ESENLIK HALLERİ VE
YALNIZLIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Gülden ÇAĞIR

Tez Danışmanı
Yrd. Doç. Dr. Uğur GÜRGAN

Balıkesir, 2010

T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

TEZ ONAYI

Enstitümüzün Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı'nda 200712509002 numaralı Gülden ÇAĞIR'ın hazırladığı "Lise ve Üniversite Öğrencilerinin Problemlerini İnternet Kullanım Düzeyleri ile Algılanan Sağlık Halleri ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişki" konulu YÜKSEK LİSANS tezi ile ilgili TEZ SAVUNMA SINAVI, Lisansüstü Eğitim Öğretim ve Sınav Yönetmeliği uyarınca 24.08.2010 tarihinde yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda tezin onayına OY BİRLİĞİ/OY ÇOKLUĞU ile karar verilmiştir.

Başkan Yrd. Doç. Dr. Kemal Oğuz ER İmza.....
Unvanı, Adı-Soyadı

Üye Yrd. Doç. Dr. Uğur GÜRGÂN İmza.....
Unvanı, Adı-Soyadı (Danışman)

Üye Yrd. Doç. Dr. Sadet MALTEPE İmza.....
Unvanı, Adı-Soyadı

Üye.....İmza.....
Unvanı, Adı-Soyadı

Üye.....İmza.....
Unvanı, Adı-Soyadı

Üye.....İmza.....
Unvanı, Adı-Soyadı

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduklarını onaylarım.

29.09.2010
Enstitü Müdürü
(Unvanı, Adı, Soyadı)
Prof. Dr. Oya ANTEMİZ SEYMEN

ÖNSÖZ

Günümüzde internet yaşamımızın her alanına girmiş, bilgisayarlar; evimizde, işyerlerimizde hatta sokaklarda bizden biri haline gelmiştir. Çoğu insan için yaşamının vazgeçilmezleri arasında yer alan internet teknolojisi diğer teknolojiler gibi yaşamımıza getirdiği pek çok kolaylık ve yarar yanında bazı sıkıntıları da doğurmuştur. Özellikle öğrencilerin derslerine yardımcı olması amacıyla aileleri tarafından kullanımının yararlı olacağı düşünülen internet, pek çok öğrenci için bilgi elde etmeye yarayan bir araçtan çok sohbet ve oyun amacıyla kullanılmaktadır. Öğrencilerin interneti gereğinden fazla ve asıl amacının dışında kullanması sonucunda problemler internet kullanımını meydana gelmektedir.

Problemler internet kullanımını sonucunda, öğrencilerin sosyal hayattan uzaklaşması ve esenliklerinin düşmesi kaçınılmaz hale gelecektir. Bu çalışmada öğrencilerin problemler internet kullanımları incelenmiş, problemler internet kullanımını ile yalnızlık ve esenlik hali arasındaki ilişki sınanmıştır. Sonuçta problemler internet kullanımını ile yalnızlık ve esenlik hali arasında ilişki olduğu görülmüştür. Ülkemizde problemler internet kullanımına yönelik araştırmaların sınırlı olması sebebiyle araştırmacının problemler internet kullanımını ile ilgili bu tür araştırma yapacak diğer araştırmacılara, gerekli önlemlerin alınması için öğretmen, öğretim elemanları ve ailelere ışık tutması ümit edilmektedir.

Tez çalışmasına başladığım günden bugüne kadar gerek manevi desteği gerekse bilgi birikimi ve tecrübesi ile ihtiyaç duyduğum her zaman desteğini esirgemeyen değerli hocam Sayın Yrd. Doç. Dr. Uğur GÜRGAN'a çok teşekkür ederim.

Karşılaştığım zorlukları aşmamda her zaman yanımda olan, maddi ve manevi her türlü desteği benden esirgemeyen sevgili ANNEM, BABAM ve KARDEŞLERİM'e en içten sevgilerimi sunarım.

Gülden Çağır

ÖZET

LİSE VE ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIM DÜZEYLERİ İLE ALGILANAN ESENLİK HALLERİ VE YALNIZLIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

ÇAĞIR, Gülden

Yüksek Lisans, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Uğur GÜRGAN

2010, 129 Sayfa

Bu araştırmanın amacı; üniversite ve lise öğrencilerinde gittikçe yaygınlaşan problemlerli internet kullanımının, bu öğrencilerin yalnızlık düzeyleriyle ve esenlik halleriyle ilişkisini incelemektir.

Bu amaç doğrultusunda cinsiyet, sınıf, yaş ve öğrenim zamanı değişkenlerine göre öğrencilerin problemlerli internet kullanımları, yalnızlık düzeyleri ve esenlik hallerinin anlamlı fark gösterip göstermediği sınımlanmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, Richard Davis (2001) tarafından geliştirilen ve Tutkun (2009) tarafından Türkçe'ye uyarlanan 'İnternette Bilişsel Durum Ölçeği'; Russell, Peplau ve Ferguson (1978) tarafından geliştirilen ve Demir (1989) tarafından Türkçe'ye uyarlanan 'Ucla Yalnızlık Ölçeği' ve Adams, Bezner ve Steinhardt (1997) tarafından geliştirilen ve Memnun (2006) tarafından Türkçe'ye uyarlanan 'Algılanan Esenlik Hali Ölçeği' kullanılmıştır.

Ölçekler, 2009-2010 eğitim öğretim yılında Balıkesir Üniversitesi Necatibey Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören 572 öğrenci ve Susurluk Meslek Lisesi 1. sınıfta öğrenim gören 74 öğrenci olmak üzere toplam 646 öğrenciye uygulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS paket programında

frekans, yüzde, t-testi, Anova testi ve ilişki açısından analiz edilmiştir. Anlamlılık düzeyi .05 alınmıştır.

Sonuç olarak; öğrencilerin internet kullanımlarının problemli olduğu, yalnızlık düzeylerinin orta seviyede olduğu ve esenlik hallerinin düşük olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin problemli internet kullanımları ile yalnızlık düzeyleri arasında pozitif yönde, problemli internet kullanımları ile algılanan esenlik halleri arasında ise negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Öğrencilerin problemli internet kullanım düzeyleri cinsiyet, yaş, sınıf ve öğrenim görülen zaman değişkenlerine göre anlamlı fark göstermektedir. Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri arasında yaşlarına, öğrenim gördükleri zamana ve sınıfa göre anlamlı fark bulunmamıştır. Erkek öğrencilerle kız öğrenciler arasında anlamlı fark bulunmuştur. Öğrencilerin esenlik hali düzeyleri arasında sınıf ve yaşa göre anlamlı farklılık bulunmuştur. Cinsiyete ve öğrenim gördükleri zamana göre anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Anahtar Kelimeler: Üniversite öğrencileri, lise öğrencileri, problemli internet kullanımı, yalnızlık, esenlik hali.

ABSTRACT

THE RELATION BETWEEN THE WELL-BEING STATES PERCEIVING THANKS TO PROBLEMEATIC INTERNET USAGE OF HIGH SCHOOL AND UNIVERSITY STUDENTS AND THEIR LONILESS LEVEL

ÇAĞIR, Gülden

Master Degree, Department of Educational Science

Thesis Supervisor: Yard. Doç. Dr. Uğur GÜRGAN

2010, pages 129

The aim of this research is that analysing the relation between the problematic internet usage of university and high school students which is becoming widespread more and more and the level of loniless and wellness state of these students.

For this purpose, according to gender, class, age and education types, problematic internet usage of students, their loniless and wellness state level of them have been examined whether they diffentiated in a meaningful way or not. During the research, as data collection tool, Internet Cognitive State Scale developed by Richard Davis (2001), UCLA Loniless Scale developed by Russell, Peplau ve Ferguson (1978) and Wellness State Scale developed by Adams, Bezner ve Steinhardt (1997) have been used.

These Scales have been applied to 572 students studying at Balıkesir University Necatibey Education Faculty and 74 students studying Susurluk Vocational High School 1. class (Total Student Number is 646) in 2009-2010 education year. The acquiring data have been analysed in terms of t-test, frequency, percentage, Anova test and relation in SPSS packed programme. The level of meaningfulness have been accepted as .05.

Consequently, It has been found out that the internet usage of students is problematic, the level of loneliness of the pupils is medium and well-being state of them is low. It has been found a positive relation between the problematic internet usage of students and the level of loneliness of these students but there has been a negative relation between problematic internet usage and wellness states.

It has been detected meaningful differences related to internet usage of students in terms of class, gender, age and time. Between the loneliness level of students, there is no meaningful difference in terms of class, time period and age. However, it has been found out a meaningful difference according to gender. Between the wellness state level of students, there is a meaningful difference according to class and age. It has not been found out any meaningful difference according to gender or time period that they study.

Key Words: University Students, High School Students, Problematic Internet Usage, Loneliness, Wellness.

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
ÖNSÖZ	III
ÖZET	IV
ABSTRACT	VI
İÇİNDEKİLER	VIII
ÇİZELGELER LİSTESİ	XIII
ŞEKİLLER LİSTESİ	xv
BÖLÜM I	1
Giriş	1
1.1. Problem	1
1. 2. Amaç	11
1. 3. Önem	12
1. 4. Varsayımlar	13
1. 5. Sınırlılıklar	13
BÖLÜM II	14
İLGİLİ ALANYAZIN	14
2.1.Kuramsal Çerçeve	14
2.1.1. İnternet, Problemlı İnternet Kullanımı, Bağımlılık ve İnternet Bağımlılığa İlişkin Kuramsal Açıklamalar	14
2.1.1.1. İnternetin Ortaya Çıkışı ve Türkiye'de İnternet Kullanımı	14
2.1.1.2 İnternet / Problemlı İnternet Kullanımından Doğan Sonuçlar	18
2.1.1.3. Bağımlılık	20
2.1.1.4. İnternet Bağımlılığı / Kötüye Kullanımı	21
2.1.1.5. Problemlı İnternet Kullanımı	24
2.1.2. Yalnızlığa İlişkin Kuramsal Açıklamalar	26

2.1.2.1. Yalnızlığın Tanımı ve Yalnızlığa Etki Eden Faktörler ...	26
2.1.2.2. Yalnızlığa İlişkin Kuram ve Yaklaşımlar	30
2.1.2.2.1. Etkileşim Kuramı	30
2.1.2.2.2. Bilişsel Yaklaşım	31
2.1.2.2.3. Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım	32
2.1.2.2.4. Fenomenolojik Yaklaşım	33
2.1.2.2.5. Varoluşçu Yaklaşım	33
2.1.2.2.6. Psikodinamik Yaklaşım	34
2.1.3. Esenliğe İlişkin Kuramsal Açıklamalar	35
2.1.3.1. Esenliğin Tanımı ve Açıklamalar	35
2.1.3.2. Esenliğin Boyutları	39
2.1.3.3. Esenlik Modelleri	40
2.1.3.3.1. Algılanan Esenlik Modeli	40
2.1.3.4. Algılanan Esenlik	42
2.1.3.4.1. Algılanan Esenliğin Genel Yapısı	42
2.1.3.4.1.1. Algısal Temel	42
2.1.3.4.1.2. Entegre Sistemler Bakış Açısı ve Çok Boyutluluk	43
2.1.3.4.1.3. Salütojenik Oryantasyon	44
2.1.3.4.1.4. Eğilim Odaklılık	44
2.2. İlgili Araştırmalar	45
2.2.1. Problemlerle İlgili İnternet Kullanımıyla İlgili Yapılan Araştırmalar	45
2.2.1.1. Problemlerle İlgili İnternet Kullanımıyla İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	45
2.2.1.2. Problemlerle İlgili İnternet Kullanımıyla İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	51
2.2.2. Yalnızlıkla İlgili Yapılan Araştırmalar	54
2.2.2.1. Yalnızlıkla İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	55
2.2.2.2. Yalnızlıkla İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	57

2.2.3. Algılanan Esenlikle İlgili Yapılan Araştırmalar	61
2.2.3.1. Algılanan Esenlikle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	61
2.2.3.2. Algılanan Esenlikle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	62
BÖLÜM III	66
YÖNTEM	66
3.1. Araştırma Modeli	66
3.2. Evren ve Örneklem	66
3.3. Veri Toplama Kaynakları	68
3.3.1. İnternette Bilişsel Durum Ölçeği	68
3.3.2. UCLA Yalnızlık Ölçeği	69
3.3.3. Algılanan Esenlik Ölçeği	70
3.4. Verilerin Toplanması	71
3.5. Verilerin Analizi Ve Yorumlanması	72
BÖLÜM IV	74
BULGULAR VE YORUM	74
4.1. Öğrencilerin Problemlerine İlişkin İnternet Kullanımlarıyla İlgili Bulgular ve Yorumlar	74
4.2. Öğrencilerin Yalnızlık Düzeyleriyle İlgili Bulgular ve Yorumlar	76
4.3. Öğrencilerin Esenlik Halleriyle İlgili Bulgular ve Yorumlar	77
4.4. Öğrencilerin Problemlerine İlişkin İnternet Kullanımları İle Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular ve Yorumlar	78
4.5. Öğrencilerin Problemlerine İlişkin İnternet Kullanımları İle Algılanan Esenlik Halleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular ve Yorumlar	80
4.6. Öğrencilerin Problemlerine İlişkin İnternet Kullanımlarının; Öğrenim Gördükleri Sınıf, Cinsiyet, Öğrenim Gördükleri Zaman ve Yaş Değişkenlerine Göre Farklılaşma Durumlarına Yönelik Bulgular ve Yorumlar	81

4.6.1. Öğrencilerin Problemlı İnternet Kullanımlarının Sınıf Değişkenine Göre Farklılaşma Durumlarına Yönelik Bulgular	81
4.6.2. Öğrencilerin Problemlı İnternet Kullanımlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşma Durumlarına Yönelik Bulgular ve Yorumlar	83
4.6.3. Öğrencilerin Problemlı İnternet Kullanımlarının Öğrenim Gördükleri Zaman Değişkenine Göre Farklılaşma Durumlarına Yönelik Bulgular ve Yorumlar	85
4.6.4. Öğrencilerin Problemlı İnternet Kullanımlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşma Durumlarına Yönelik Bulgular ve Yorumlar	86
4.7. Öğrencilerin Yalnızlık Düzeylerinin; Öğrenim Gördükleri Sınıf, Cinsiyet, Öğrenim Gördükleri Zaman ve Yaş Değişkenlerine Göre Farklılaşma Durumlarına Yönelik Bulgular ve Yorumlar.....	87
4.7.1. Öğrencilerin Yalnızlık Düzeylerinin Sınıf Değişkenine Göre Farklılaşma Durumlarına Yönelik Bulgular ve Yorumlar	87
4.7.2. Öğrencilerin Yalnızlık Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşma Durumlarına Yönelik Bulgular ve Yorumlar.....	88
4.7.3. Öğrencilerin Yalnızlık Düzeylerinin Öğrenim Gördükleri Zaman Değişkenine Göre Farklılaşma Durumlarına Yönelik Bulgular ve Yorumlar	90
4.7.4. Öğrencilerin Yalnızlık Düzeylerinin Yaş Değişkenine Göre Farklılaşma Durumlarına Yönelik Bulgular ve Yorumlar.....	90
4.8. Öğrencilerin Esenlik Hallerinin; Sınıf, Cinsiyet, Öğrenim Gördükleri Zaman ve Yaş Değişkenlerine Göre Farklılaşma Durumlarına Yönelik Bulgular ve Yorumlar.....	91
4.8.1. Öğrencilerin Esenlik Düzeylerinin Sınıf Değişkenine Göre Farklılaşma Durumlarına Yönelik Bulgular ve Yorumlar	91
4.8.2. Öğrencilerin Esenlik Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşma Durumlarına Yönelik Bulgular ve Yorumlar	93
4.8.3. Öğrencilerin Esenlik Düzeylerinin Öğrenim Gördükleri Zaman Değişkenine Göre Farklılaşma Durumlarına Yönelik Bulgular ve Yorumlar.....	93
4.8.4. Öğrencilerin Algılanan Esenlik Düzeylerinin Yaş Değişkenine Göre Farklılaşma Durumlarına Yönelik Bulgular ve Yorumlar.....	94

BÖLÜM V	96
SONUÇ ve ÖNERİLER.....	96
5.1. Sonuçlar.....	96
5.2. Öneriler	97
KAYNAKÇA	100
EKLER	110
EK 1. Algılanan Esenlik Ölçeği	111
EK 2. İnternette Bilişsel Durum Ölçeği	112
EK 3. UCLA Yalnızlık Ölçeği	113

ÇİZELGELER LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
Çizelge 1. Esenlik Hareketini Şekillendiren Etkenler	37
Çizelge 2. Algılanan Esenliğin Yapısı	42
Çizelge 3. Öğrencilerin Problemlı İnternet Kullanımlarına Dair Bazı İstatistikler	74
Çizelge 4. Öğrencilerin Yalnızlık Düzeylerine Dair Bazı İstatistikler	76
Çizelge 5. Öğrencilerin Esenlik Hali Düzeylerine Dair Bazı İstatistikler	77
Çizelge 6. Öğrencilerin Problemlı İnternet Kullanımları İle Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişki	78
Çizelge 7. Öğrencilerin Problemlı İnternet Kullanımları ile Esenlik Halleri Arasındaki İlişki	80
Çizelge 8. Öğrencilerin Problemlı İnternet Kullanımı Puanlarının Sınıf Değişkenine Göre Anova Sonuçları	82
Çizelge 9. Öğrencilerin Problemlı İnternet Kullanımı Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre t-testi Sonuçları	84
Çizelge 10. Öğrencilerin Problemlı İnternet Kullanımı Puanlarının Öğrenim Gördükleri Zaman Değişkenine Göre Anova Sonuçları.....	85
Çizelge 11. Öğrencilerin Problemlı İnternet Kullanımı Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Anova Sonuçları	86
Çizelge 12. Öğrencilerin Yalnızlık Ölçeği Puanlarının Sınıf Değişkenine Göre Anova Sonuçları	88
Çizelge 13. Öğrencilerin Yalnızlık Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre t-Testi Sonuçları	88
Çizelge 14. Öğrencilerin Yalnızlık Ölçeği Puanlarının Öğrenim Zamanı Değişkenine Göre Anova Sonuçları	90
Çizelge 15. Öğrencilerin Yalnızlık Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Anova Sonuçları	91
Çizelge 16. Öğrencilerin Esenlik Ölçeği Puanlarının Sınıf Değişkenine Göre Anova Sonuçları	92
Çizelge 17. Öğrencilerin Esenlik Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre t-Testi Sonuçları	93

Çizelge 18. Öğrencilerin Esenlik Ölçeği Puanlarının
Öğrenim Gördükleri Zaman Değişkenine Göre Anova
Sonuçları 94

Çizelge 19. Öğrencilerin Esenlik Ölçeği Puanlarının Yaş
Değişkenine Göre Anova Sonuçları 94

ŞEKİLLER LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
Şekil 1. Hanelerde Bilgisayar Kullanım ve İnternet Erişimine Sahiplik Oranları	16
Şekil 2. Adams, Bezner ve Steinhardt'ın Esenlik Modeli	39

KISALTMALAR LİSTESİ

DSM-IV: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
(Zihinsel hastalıkların İstatistiksel ve Tanısal Klavuzu)

SPSS : Statistical Package for the Social Sciences
(Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paket)

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem

Sanayi devriminden önce insan gücüyle sağlanan üstünlüğün yerini önce makineler daha sonra beyin gücü ve bilgi teknolojileri almıştır. Bu teknolojilerin hızla geliştiği son yıllardaki gelişmeler bilgiye doğrudan, güvenli ve hızlı bir biçimde erişebilme ihtiyacının karşılanmasını kolaylaştırmıştır. Bilgi teknolojilerindeki bu gelişmeler beraberinde birçok yenilikleri de getirmiştir. Bu açıdan bilgi teknolojilerinin en önemli yeniliği olarak çocuklardan yetişkinlere birçok bireyin hizmetine sunulan internet; birey, aile ve toplum yaşamını çok yönlü etkileyen bir iletişim aracı haline gelmiştir.

Küreselleşme ile birlikte önemi artan internet; bilgi ve iletişimde sınırların aşılabildiği en üst nokta olarak nitelendirilebilen elektronik bir sistem ve kültürel bir olgudur. Bila (2001)'e göre küreselleşme sürecinde dünyanın her bölgesinden farklı demografik özelliklere sahip bireylerin yaşamlarını kolaylaştırabilecek bilgilere ulaşabilmelerini sağlayan internet, günümüzde hem bireysel hem de toplumsal anlamda iletişimin ve bilginin odağını oluşturmaktadır. Gelişen teknoloji ile birlikte internet kullanımı bütün dünyada olduğu gibi ülkemizde de sıklıkla hayatın her alanında çeşitli amaçlara yönelik olarak kendini göstermektedir. Özellikle iletişim ve haberleşmede posta sistemi yerine internetin kullanılması toplumların iletişim yapısını değiştirmiştir. Heywood (2005)'e göre iletişim ve bilişimin bu internet odaklı birlikteliği özellikle farklı hizmet sektörleri arasındaki sınırların aşılmasına ve çalışma yaşamında bilgisayar ve internet kullanabilen nitelikli insan profilinin oluşmasına neden olmuştur.

Bilgi teknolojisindeki hızlı gelişmeler ve yenilenen öğretim programlarıyla günümüzde bireylerin bilgiyi tek bir kaynaktan almaları ve ezberlemeleri beklenmemekte, tam tersine değişik yerdeki bilgiye ulaşma yollarını bilen ve sorunlar karşısında bu bilgiyi kullanarak çözüm yollarını bulan bireyler tercih edilmektedir (Anonim, www.btinsan.com, 2009).

Bireyler, internette yaşamlarını etkileyen kritik konularda karar vermeyi kolaylaştıran sayısız bilgiye, sanal kütüphanelerde sonsuz sayıda kaynağa, geleceğe ilişkin yeni fırsatlara ulaşabilmektedirler. Ayrıca bireyler, internet kullanarak sanal sınırlar dahilinde günlük yaşama ilişkin faaliyetlerini gerçekleştirebilmekte, zaman, para ve enerji gibi önemli insansal kaynakları verimli kullanabilmektedirler (Rehm, 2003). İnternet; saklama, değiştirme, etkileşim, yeniden üretim ve iletişim kanallarının değiştirilmesi gibi iletişim süreçlerinin çok sayıda aşamasını bir araya getirerek birleştirir (Aktaş, 2007). İnternet; bireysel, grupta ve çoklu iletişimi bir arada barındırmasının yanında, maliyeti az, küresel çoklu iletişime olanak tanınması ve düşük maliyetli, küresel metin temelli, kişilerarası iletişime izin vermesi gibi özellikleriyle diğer iletişim araçlarından farklılık arz eder (Timisi, 2003).

İnternet, bireysel ve kitle iletişim aracı olarak özellikleri incelendiğinde, geleneksel iletişim modelini zorlamakta, kitle iletişim araçlarını ve onların farklı özelliklerini kendi bünyesinde entegre ederek yeni ve farklı özelliklere sahip bir yapı ortaya koymaktadır (Atabek, 1997).

İnternette radyonun ses düzeni, gazetenin resim, metin ve grafik özellikleri gibi pek çok iletişim formu bir arada bulunmaktadır. Bu açıdan da internet 'çok yönlü bir medya' türü olarak tanımlanmaktadır. Kısacası, interneti diğer kitle iletişim araçlarından (yazılı/işitsel/görsel) ayıran üç ana özellikten biri çok yönlü medya olması diğer ikisi de etkileşimli (interaktif) yapısı ve ağ yapısıdır (Atabek, 2003).

İnternet; ucuzlayan bir teknoloji haline gelmesi, sansür edilememesi, birleşik bir medyum olması, hem eş anda hem de başka anlarda kullanılabilmesi, insanoğlunun bildiği anlamdaki sahiplik kurumunu ortadan kaldırması ve bireylere alternatif kullanım olanakları sunmasıyla geleneksel medyaya oranla bir

takım avantajları bünyesinde barındırmaktadır (Atabek, 2003, s.71).

Gibson ve Ward, (2000)'e göre internet; (a) yüksek oranda bilgi depolama ve gönderme kapasitesine sahiptir, (b) verilerin aktarılmasında gereken zamanı büyük ölçüde azaltmaktadır, (c) farklı formattaki verilerin gerek görsel gerekse de sesli olarak taşınmasını sağlamaktadır, (d) etkileşimli yapısı sayesinde eş zamanlı ve karşılıklı iletişimi mümkün kılmaktadır ve (e) mesajların alınması ve gönderilmesinde bireysel kontrolün ön plana çıkması gücün belli merkezde toplanmasını engellemektedir (Akt: Tutkun, 2009).

İnternet aracılığıyla insanlar ihtiyaç duyduğu her türlü bilgiye hızlı bir şekilde ulaşabilmekte, dünyada meydana gelen gelişmelerden anında haberdar olabilmekte, eğlenceli ve hoşça vakitler geçirebilmekte, sevdikleriyle ve tanıdıklarıyla sohbet edebilmekte, bankacılık işlemlerini yerine getirebilmekte ve hatta alış-veriş yapabilmektedirler (Balcı ve Ayhan, 2007). Bu haliyle internet bir kitle iletişim aracı olmanın ötesinde, toplumu örgütleyen ve bireylerin gündelik hayatını çepeçevre saran bir olgu haline gelmeye başlamıştır.

Bireyin sosyal aktiviteleri ve gelişiminden devlet güvenliğine, akademik çalışmalardan azınlık toplulukların kendini ifade ettikleri bir platform oluncaya kadar farklı alanlarda internet insanoğlunun hizmetine devam etmektedir. Hatta internet, öğrenmeyi ders saati ve sınıf sınırları dışına taşımaya imkân sağladığından öğretim aracı olarak da yaygın bir şekilde kullanılmaktadır. Diğer taraftan, internetin hızla yaygınlaşması, ev, işyeri, okul, internet evleri vs. gibi birçok yerden ulaşılabilir olma oranını da arttırmaktadır. Ceyhan, Ceyhan ve Gürcan (2007) yaptıkları araştırmada öğrencilerin büyük bir çoğunluğunun rahatlıkla bilgisayar ve internete ulaşabildiklerini belirtmişlerdir.

Bilgisayar ve internet kullanımının yaşamımıza getirdiği kolaylıklar yanında çok sık kullanımından kaynaklanan birçok problemi de beraberinde getirmektedir. Rehm (2003)'e göre internet; eğitim, sağlık, çocuk gelişimi,

iletişim, haberleşme, kendini gerçekleştirme gibi konularda hem bireysel hem de toplumsal olarak bireyin kendisini yeniden tanımlamasını sağlamakta, bunun yanında toplumsal iletişimin azalmasına ve sosyal sapmalara da neden olabilmektedir.

İnternet; özellikle okul çağındaki gençlerde, psikolojik ve bedensel gelişimlerini, sosyal ilişkilerini olumsuz yönde etkileyerek akademik başarılarını da düşüren bir teknoloji haline dönüşebilir. Aşırı şekilde internet kullanımı bireyin hem akademik hem de kişisel gelişimini negatif yönde etkileyerek, kişiyi bağımlı hale getirebilmektedir.

İnternet kullanımının yaygınlaşması ile birlikte bireylerde televizyon izleme, radyo dinleme, gazete ve kitap okuma alışkanlıklarının azaldığı, sosyal ilişkilerinin zayıfladığı, çocuklar ve gençlerin zihinsel ve kültürel gelişimlerinin olumsuz etkilendiği ve yaratıcı zekanın gerilediği belirtilmektedir (Rehm, 2003).

Geleceğin mimarı olan gençlerin toplumsal bir olgu olarak interneti kritik, yaratıcı ve akılcı düşünme becerilerini kazanabilme yönünde kullanmaları onlar için yararlı olacaktır. Ayrıca internette yararlı bilgilere ulaşma yöntemlerini belirlemeleri ve internetin olumlu ve olumsuz yönlerinin farkında olmaları gerekmektedir.

Bazı bireyler internet kullanımını gereksinim duydukları miktarla sınırlarken, bazılarının bu sınırlamayı yapamadığı için iş/okul ve sosyal yaşamlarında aşırı kullanım nedeniyle sorunlar yaşadığı görülmüştür (Davis, 2001; Köroğlu vd., 2006).

İnternet kullanımında istenen kontrolün sağlanamaması ve yol açtığı sorunlar üzerine birçok araştırma yapılmış ve bununla birlikte, çeşitli kavramlar ortaya çıkmıştır. İlk kez Goldberg (1999), 'internet bağımlılığı' terimini kullanmış, tartışmaya açmış ve DSM-IV (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)'teki alkol bağımlılığı tanı ölçütleri doğrultusunda, internet bağımlılığı için göstergeler geliştirmiştir. Diğer taraftan, Young

(1996b), internet bağımlılığı ve interneti kötüye kullanım için, DSM-IV'de yer alan 'patolojik kumar oynama' tanı ölçütleri doğrultusunda bir takım kriterler geliştirmiştir. Klinisyenlerin bildirdiği vakaların ardından, internetin mi bağımlılığa yol açtığı yoksa aşırı internet kullanımının varolan psikolojik sorunların davranışsal bir göstergesi olup, kendini internetle mi gösterdiği tartışmaları başlamıştır (Keser ve Buzlu, 2005). Bireylere sorun yaşatan davranış örüntüsü, zarar verici olması nedeniyle patolojik ya da problemliler olarak tanımlanmaya başlanmasıyla birlikte, aşırı internet kullanımı için de çeşitli tanımlamalar yapılmıştır. Yapılan çalışmalarda; internet bağımlılığı, internet bağılılığı, problemliler internet kullanımı, patolojik internet kullanımı, internet davranış bağımlılığı ve sanal bağımlılığı gibi pek çok kavramın kullanıldığı gözlenmektedir. Sağlıklı internet kullanımı ise, düşünsel, davranışsal herhangi bir rahatsızlık duymaksızın, uygun bir zaman diliminde, istedik amaca ulaşmak için internet kullanımı olarak tanımlanmıştır (Davis, 2001).

Caplan (2005)'e göre, problemliler internet kullanımı; sosyal, akademik/mesleki negatif sonuçlar doğuran bilişsel ve davranışsal belirtilerden meydana gelmiş, çok boyutlu bir sendromdur. Young (1996b) ise, internet bağımlılığı terimini tercih etmiş, internet bağımlılığını, akademik, sosyal ve mesleki zararlara yol açmasıyla, madde veya alkol kullanımı bağımlılığına benzetmiştir. Young, 'patolojik kumar oynama' kriterlerini temel alarak, 'problemliler internet kullanımını' tanımlanmıştır. Kandell (1998), internet bağımlılığını, bir psikolojik bağımlılık olarak tanımlanmış ve özellikle gençleri bu bağımlılık açısından riskli grup olarak değerlendirmiş olup, internetin aşırı kullanımının sağlık, ilişki ve zaman yönetimiyle ilgili sorunlara neden olabileceğini vurgulanmıştır (Akt: Balta ve Horzum, 2008). DSM-IV'de de, herhangi bir madde ya da uyarıcının patolojik kullanımı/kötüye kullanımı, bağımlılık (addiction) olarak bulunmamakla birlikte, problemliler internet kullanımı iki başlıktan yararlanılarak tanımlanmaya çalışılmıştır. Bunlardan ilki madde kullanımı ile ilişkili bozukluklar, diğeri, başka bir yerde sınıflandırılmamış dürtü kontrol bozuklukları içinde yer alan 'patolojik kumar oynama'dır. Bu çalışmada ise, 'problemliler internet kullanımı' tanımlaması tercih edilecektir.

Araştırmalar incelendiğinde, insanların davranışlarında olumsuz etkilere neden olan aşırı internet kullanımı, problemlı internet kullanımı olarak adlandırılmakta ve çağdaş bilgi topluluğunda oldukça yaygınlaştığı vurgulanmaktadır (Young, 1998).

Chou, Condron ve Belland (2005)'e göre problemlı internet kullanımıyla birlikte, kullananların demografik yapılarında da hızlı bir değişim görölmektedir. İnternet, özellikle lise ve üniversite öğrencileri tarafından daha çok amaçla ve yaygın bir biçimde kullanılmaktadır. Lise ve üniversitelerde internete ulaşımın hızlı ve kolay olması, ödevler ve ders sorumlusu ile bağlantılar, ders durumlarının takibi, araştırma yapma ihtiyacı gibi durumlar interneti kullanmayan üniversite öğrencilerinin de, internet kullanıcısı olmasını sağlamaktadır. İnternetin akademik kullanımı öncelikli olarak öğrenme ve araştırma amaçlı iken zamanla internet öğrencilerin hayatlarının önemli bir parçası durumuna gelmiştir. İnternetin popülerliğinin artması, insanları aşırı kullanıma doğru yöneltmiştir (Akt: Tutkun, 2009).

Diğer taraftan, lise ve üniversite öğrencileri, gelişimsel sorunlar içeren çeşitli faktörler nedeniyle aşırı internet kullanımı ile ilişkili problemler geliştirmeye daha eğilimlidirler. Lise ve üniversite öğrencilerinin karşıt cins yaşıtları ile yakın ilişkiler kurma eğilimleri, onlar için internet kullanımını cazip kılmaktadır. Ayrıca lise ve üniversite öğrencilerinin yaşamlarındaki psikolojik ve çevresel faktörler, onların internetle ilgili sorun yaşamalarına sebep olabilir. Sosyal becerileri düşük olan öğrencilerin, çevresinden izolasyonu yaşaması kaçınılmazdır. İnternet bu tür öğrenciler için bir nevi kendilerini göstermelerini sağlayacak bir platformdur (Ceyhan vd., 2007).

Yıldız ve Bölükbaş (2005)'e göre; internet kullanma süresi arttıkça, kullananlar, sosyal hayattaki insanlarla daha az ilişkiye girmekte bu da 'sosyal izolasyonu' beraberinde getirmektedir.

Ericson'a göre, gençliğin en temel gelişim görevi aynı veya karşıt cinsteki yaşıtları ile yakın ilişkiler kurmayı başarmaktır (Can, 2004). Doğal sosyal ortamda sosyal becerilerini geliştiremeyen gençliğin, hayatlarının

sonraki dönemlerinde, özellikle aile ve iş ortamında problemler yaşaması doğaldır.

Lise ve üniversite döneminde kendini gösteren problemlerli internet kullanımını sonucunda bireyin yaşadığı, sosyal ve akademik olumsuzluklar, beraberinde yalnızlık/sosyal izolasyon yaşanmasına alt yapı oluşturabilir, esenlik düzeyinin düşmesiyle birlikte sonraki dönemlerinde iş ve aile hayatında da olumsuzluklar yaşamasına sebep olabilir. Bireyi derinden etkileyecek olan bu durum onu yine problemlerli internet kullanımına itebilir ve birey gittikçe toplumdaki kopuk ve mutsuz bir yaşama doğru sürüklenebilir.

Yalnızlık, hemen her zaman kaçınılan ve kaygı, öfke, üzüntü ve diğerlerinden kendini farklı hissetme duygularının eşlik ettiği istenmeyen ve hoş olmayan bir deneyim olarak açıklanmakta ve bilinenin aksine ileriki yaşlardan çok ergenler ve genç yetişkinler arasında sık bir biçimde görülmektedir (Ditomasso ve Spinner, 1997).

Sosyal izolasyon zamanla genç bireyi yalnızlığa itebilir. Toplumsal bir varlık olan insan için diğer insanlarla ilişki kurmak oldukça önemlidir. Doğası gereği tek başına yaşayamayan insan toplum içinde var olabilmek için diğer insanlarla ilişki kurar ve onlarla etkileşim içerisine girer. Fakat zaman zaman bu ilişkilerde sorunlar yaşanabilir ve insan yalnızlığa mahkum olabilir. Bu durum bireyin sosyal ilişki yoksunluğu yaşamasına ve yalnızlaşmasına neden olabilir.

Froom'a göre insan çevresiyle ilişki kurma ihtiyacındadır. İnsan, ilişkilerini kendi çabasıyla kurmak zorundadır ve bu ilişkilerin en güçlüsü diğerleriyle kurabileceği yakınlıkla gerçekleşir. Yalnızlık duygusu insanın doğal bir sorunudur. Çocuğun doğumdan itibaren çevresiyle kurmuş olduğu temel bağlar kendisini güvende hissetmesini sağlar. Çocuk bu bağlardan koptukça, yalnızlığını ve diğer insanlardan ayrı bir varlık olduğunu fark etmeye başlar. İnsan bireyleştikçe, dünyanın türlü tehlikeleriyle karşı karşıya ve tek başına kalmaya başlar (Geçtan, 1998, s.54).

Yalnızlık, günümüz modern insanını bunaltan, tedirgin eden önemli problemlerden birisidir. Kültürel ve sosyal yapıyı zorlayan, modern kent

yaşamında sağlıklı sosyal ilişki ve yakınlıktan mahrum kalan ve böylece yalnızlık yaşayan modern insan sayısında hızlı bir artış gözlenmektedir (Özodaşık, 2001).

Weiss (1973)'e göre yalnızlık, kişinin ihtiyaç duyduğu sosyal ilişkilerin olmaması veya değişik sosyal ilişkileri bulunmasına rağmen, bu ilişkilerde yakınlığın, içtenliğin ve duygusallığın bulunmaması durumudur.

Weiss (1973) teorik olarak duygusal ve sosyal olmak üzere yalnızlığı ayırmakta, duygusal yalnızlığın aile, özel arkadaş ve ilişkilerle ilişkili olduğunu, sosyal yalnızlığın ise sosyal ortamdaki arkadaşlıklarla ilişkili olduğunu belirtmektedir.

Yalnızlığın farklı şekilleri bulunmaktadır. Çevre tarafından itilme sonucu yaşanan yalnızlık, içinde yaşadığı topluma yabancılaşma biçiminde yaşanan yalnızlık, çevresiyle ilişkilerini en aza indirerek kendi seçimi ile yaşadığı yalnızlık ve insanın kendini anlaşılmamış kimsesiz hissettiği gerçek yalnızlık gibi birbirinden çok farklı yaşantıların tümü yalnızlık sözcüğüyle dile getirilir (Geçtan, 2004).

Yalnızlık yaşayan insanlar kendilerini sevimsiz, çirkin ve beceriksiz olarak değerlendirmekte ve yalnızlıklarının sebebi olarak sahip olduklarını düşündükleri bu olumsuz kişilik özelliklerini görmektedirler. Oysa yalnız insanların yaşadıkları bu durumun asıl sebebi, insanlarla ilişki kurmalarını sağlayacak sosyal beceri eksikliğinden çok durumlarına ilişkin yaptıkları olumsuz yüklemeler ve bunun sonucunda benimsedikleri edilgen rollerdir (Koçak, 2003). Bir başka deyişle gerçek problem yalnız insanların kendilerini algılama şekillerinden kaynaklanmaktadır.

Yukarıda bahsedilen yalnızlık sonucunda gençlerin kendilerini iyi hissetmek ve yalnızlık ihtiyaçlarını gidermek için internete başvurmaları ve interneti deyim yerindeyse bir dost, sorunlarını unutmalarına yardımcı bir faktör olarak görmeleri sonucunda da internetin problemli kullanımı meydana gelmiş olabilir.

Hoeger ve Hoeger (2005)'e göre son yıllarda gelişmekte olan bir yaklaşım olarak, insanların yaşam tarzını düzenleme ve bu sayede daha kaliteli ve sağlıklı bir yaşam sürme ile başlayarak, hayatın tamamına bir bütün olarak bakabilme sanatı, esenlik/iyilik hali (wellness) olarak tanımlanmaktadır (Akt: Memnun, 2006).

1940'lardan önce sağlık, hastalık belirtisinin olmaması olarak tanımlanmaktaydı. 1947'de Dünya Sağlık Örgütü daha kapsamlı yeni bir tanım geliştirerek sağlığı 'yalnız hastalık ve sakatlığın olmaması durumu olarak değil, bedensel ruhsal ve sosyal yönlerde tam bir iyilik hali' olarak tanımlanmıştır (Fişek, 1985). Tanımdan da görüldüğü gibi, sağlığın kapsamı, ruhsal ve sosyal kavramları içerecek şekilde genişletilmiştir. Tanımlamanın dikkat çeken bir yönü de sağlığın iyilik hali kavramı ile açıklanmış olmasıdır.

Genel olarak iyilik hali kavramının 'bireyin bedensel, ruhsal ve sosyal boyutlarda işlerliğinin geliştirilmesinin amaçlandığı bir yaşam biçimi' olarak tanımlandığı görülmektedir (Memnun, 2006).

Myers, Sweeney ve Witmer (2000) iyilik halini 'bireyin sosyal ve doğal çevrede tam fonksiyonel olarak yaşaması için bedeninin, zihninin ve ruhunun birleştiği optimal sağlık yönelimli bir yaşam biçimi ve iyi olma durumu' olarak tanımlamaktadırlar.

İngilizcede 'wellness' olarak kullanılan kavram Türkçede zindelik, fiziksel uyum (fitness), iyi oluş hali anlamlarına karşılık gelmektedir. 'Wellness' terimine karşılık olarak Karagözoğlu (2005), 'esenlik' terimini kullanmıştır. Bu çalışmada aynı terim kullanılmaktadır.

Esenlik (wellness) terimi, rahatsızlık ya da hastalık durumuna karşıt anlamlı bir kelime olarak türetilmiştir. Sağlık (health) kelimesi ise bütün (whole) anlamına gelen bir kökten gelmektedir. Bu bakımdan esenlik, sağlık ve iyi oluşun tüm yönlerini kuşatan çağdaş bir terim olup, bunun yanında hem vücut hem de zihin için olumlu bir iyilik duygusunu ifade etmektedir (Wicklund, 1996).

İnsanın fiziksel ve zihinsel sağlığına yönelik geçmişte yapılan tıbbi uygulamalara bakıldığında tıbbın yalnızca hastalıkları tedavi etmeye odaklanmış olduğu görülmektedir. Wicklund (1996)'ya göre bunun sebebi, geçmişte tıp okullarının hastalığı tedavi etmekte başarılı; fakat insanın bütününe bakmayı gözden kaçıran sağlık adamları yetiştirmeleri ve sağlığa hastalık merkezli yöneldikleri için, hastanın beslenme, stres gibi hayatının diğer yanlarıyla ilgili soruları atlamalarıydı.

Zamanla doktorlar ve tıp fakülteleri, bir 'iyi oluş' felsefesi izlemeye başlamışlardır. Bu görüş; hastalığın tek seferlik tedavisi yerine, insan varlığının diğer yanlarının farkına varıp, sürekli devam eden aktif bir süreç için gerekli seçimlerin yapılmasının önemini vurgulamaktadır (Harari, 2002).

Günümüzde ise insan sağlığına bir bütün olarak bakılmakta ve buna da iyi oluş/esenlik adı verilmektedir. Bununla birlikte Bruhn, Cordova, Williams ve Fuentes (1977)'ye göre esenlik, öğrenme ve gelişme işlemlerine bağlıdır. Dolayısıyla esenliği geliştiren faktörler ertelendiğinde esenlik potansiyeli azalır. Hastalığın yokluğu ise nesnel bir değerlendirmedir. Bir halin betimlemesidir, zaman içindeki bir noktada bireyin nasıl olduğudur (Akt: Memnun, 2006).

Bruhn vd. (1977)'ye göre bir kişi klinik belirtiler gösterirken aynı anda esenlik içinde de olabilir. Örneğin birey başağrısı, sırt ağrısı veya apandisit krizi yaşıyor olabilir aynı zamanda hayatının fiziksel olmayan yönlerinde esendir. Dolayısıyla esenlik, bir bireyin sağlığının tüm yönlerini en geniş anlamıyla kapsamaktadır (Akt: Memnun, 2006).

İçinde yaşanılan yüzyıldaki hızlı değişme ve gelişmeler insan yaşamını olumlu ve olumsuz birçok yönden etkilemektedir. İnsanlar, bu hızlı gelişme ve değişmeye uyum sağlamaya çabalarken çoğu zaman kendi esenliklerini de göz ardı edebilmektedirler. Özellikle yarının toplumunu yönetecek olan gençliğin yetiştiği lise ve niversite de stres ve kaygı yaratan bir ortam niteliği taşımaktadır.

Problemlerli internet kullanımının birçok olumsuz yönü olmasına rağmen internet kullanımında giderek artışı gösteren istatistikler, akıllarda soru işaretleri bırakmaktadır. Hızla kullanımının arttığı ve yukarıda, problemlerli kullanımından kaynaklanabilecek sorunlarından bahsedilen, günümüzün gelişen teknoloğisi internet, kişilerin esenlik halleriyle de ilişkili olabilir.

Bu araştırmanın problemini; lise veniversite ğrencilerinin problemlerli internet kullanımı ile yalnızlık düzeyleri ve algılanan esenlik halleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi oluşturmaktadır.

1. 2. Amaç

Araştırmanın genel amacı, lise veniversite ğrencilerinin problemlerli internet kullanımlarının, yalnızlıklarının ve esenlik hallerinin ne düzeyde olduğunu belirlemek; internet kullanımının iyilik halleri ve yalnızlık düzeyleri ile olan ilişkisini ortaya koymaktır. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmaya çalışılacaktır.

1. Öğrencilerin problemlerli internet kullanımları ne düzeydedir?
2. Öğrencilerin yalnızlıkları ne düzeydedir?
3. Öğrencilerin esenlik halleri ne düzeydedir?
4. Öğrencilerin problemlerli internet kullanımı ile yalnızlık düzeyleri arasında nasıl bir ilişki vardır?
5. Öğrencilerin problemlerli internet kullanımı ile esenlik hali düzeyleri arasında nasıl bir ilişki vardır?
6. Öğrencilerin problemlerli internet kullanım düzeyleri sınıf, cinsiyet, öğrenim gördükleri zaman ve yaş değişkenlerine göre anlamlı şekilde farklılık göstermekte midir?
7. Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri; sınıf, cinsiyet, öğrenim gördükleri zaman ve yaş değişkenlerine göre anlamlı şekilde farklılık göstermekte midir?

8. Öğrencilerin esenlik hali düzeyleri; sınıf, cinsiyet, öğrenim gördükleri zaman ve yaş değişkenlerine göre anlamlı şekilde farklılık göstermekte midir?

1. 3. Önem

Teknolojinin hızla ilerlemesi ile birlikte internet kullanımı da hayatın vazgeçilmez gerekliliklerinden biri olmuştur. Bazı bireylerin problemlili internet kullanımı sonucunda iş/okul ve sosyal yaşamında problemler yaşadığı görülmektedir.

Sosyal etkileşimde internet ortamını tercih eden aşırı internet kullanımına sahip bireyler, gerçek sosyal çevrelerinde izolasyona maruz kalmaktadır. Özellikle üniversite gençliğinin hem cins ve karşıt cinsleri ile sosyal etkileşiminde interneti tercih etmesi, onların sosyal becerilerini geliştirmelerini engellemektedir. Doğal sosyal ortamda, sosyal becerilerini geliştiremeyen üniversite gençliğinin, hayatlarının sonraki dönemlerinde özellikle aile ve iş ortamında ciddi sorunlar yaşaması ve esenlik düzeylerinin bu durumdan olumsuz yönde etkilenmesi kaçınılmazdır.

Problemlili internet kullanımı sonucunda, mesleki ve diğer sosyal çevresiyle problemler yaşayan kişilerin, topluma faydalı bir birey olmaları beklenemez. Problemlili internet kullanımının, yapılması gereken işlerin aksaması, zamanlama problemi, sosyal etkileşim becerilerinin azalması, yalnızlık ve beraberinde iyilik hallerinde azalma gibi olumsuz yansımaları, birçok meslek gruplarında, belki de ileride telafi edilemeyecek sorunlara yol açacaktır. Bu nedenle, lise ve üniversite öğrencilerinin ilerde edinecekleri mesleklerde topluma ve kendine yararlı bireyler olmaları için problemlili internet kullanımlarının incelenmesi, ileriye yönelik mesleki ve sosyal alanda yaşayacakları olumsuzlukları önleme ve öğretim elemanları ile ailelerin bu anlamda sorunun kaynağını araştırarak, gerekli tedbirleri alması açısından önemli görülmektedir.

Problemlerli internet kullanımı ile ilgili araştırmalar özellikle ABD ve Batı Avrupa lkelerinde yapılmış olmakla birlikte, son zamanlarda alan yazında Uzakdoğu ülkelerinden de yayınlarla karşılaşılmaktadır (ztrk, Odabaşoğlu, Eraslan, Genç ve Kalyoncu, 2007). Türkiye dışında internet kullanımı ve bağımlılığı ile ilgili birçok yayın olmasına karşın Türkiye’de bu alanda yapılmış çalışma sayısı azdır. Türkiye’de genç nüfusun fazlalığı, internetin yaygınlaşma hızının yüksekliliği ve işsizlik gibi sosyo-ekonomik nedenlerden dolayı, problemlerli internet kullanımının özellikle de okullarda daha fazla olacağı düşünülmektedir (ztrk vd, 2007). Dolayısıyla, internet bağımlılığı ile ilgili çalışmalarda konu edilen demografik özelliklerden, farklı bulgulara sahip olan; cinsiyet, yaş, sınıf gibi değişkenlerin incelenmesi alana sağlayacağı katkıdan dolayı nmeli görülmektedir.

1. 4. Varsayımlar

Bu araştırmada ğretmen adaylarının problemlerli internet kullanım düzeylerini belirlemede kullanılan ‘internette bilişsel durum leği’, yalnızlık düzeylerini ölçen ‘UCLA yalnızlık leği’ ve esenlik düzeylerini ölçen ‘algılanan esenlik hali leği’ araştırma bulguları için yeterlidir.

1. 5. Sınırlılıklar

1. Araştırma 2009-2010 eğitim ğretim yılıyla sınırlıdır.
2. Balıkesir Üniversitesi Necatibey Eğitim Fakültesi’nde öğrenim gören öğrenciler ve Sındıręı Endüstri Meslek Lisesi 1. sınıf öğrencileri ile sınırlıdır.

BÖLÜM II

İLGİLİ ALANYAZIN

2.1.Kuramsal Çerçeve

2.1.1. İnternet, Problemlı İnternet Kullanımı, Bağımlılık ve İnternet Bağımlılığına İlişkin Kuramsal Açıklamalar

2.1.1.1. İnternetin Ortaya Çıkışı ve Türkiye’de İnternet Kullanımı

Modern toplumların toplumsal yapılarında gelişen teknoloji ile beraber hızlı gelişme ve değışmeler yaşanmaktadır. Günümüz modern toplumları daha çok bilgi toplumu, bilgi iletişim ya da bilişim toplumu olarak kabul edilmektedir (Kızılcelik, 1998).

İnternet, bilgi toplumunun kazandığı yeni ve sosyo-ekonomik-kültürel ve siyasal boyutları olan bir alettir. İnternet, dünya üzerindeki milyarlarca bilgisayar ve bilgisayar kullanılmasını birbirine bağlayan sanal bir bilgi ağına verilen addır (Yurtsan, 1996).

İnternet, 1970 yılında, Amerikan Savunma Bakanlığı tarafından araştırma kuruluşları ve üniversiteler arasındaki bilgi alışverişini sağlamak amacıyla kurulmuştur. İnternetin ülkemize gelmesi ise 1990’lı yılların başına dayanır. Türkiye’de ilk internet bağlantısı Nisan 1993’te ODTÜ’de gerçekleştirilmiştir (Bölükbaş, 2005).

Günümüzde internet kullanıcılarının sayısı sürekli olarak artmaktadır. 21. yüzyılın bu teknolojisi, günümüzde 7’den 70’e kadar herkesin hayatına bir şekilde girmeye başlamıştır. İnternet, toplumun her kesiminde ve her

alanında kullanılmaya başlanmıştır. Kitle iletişim araçlarının tümü ağ üzerinden yayınlara da başlamıştır.

Avrupa İnteraktif Reklam Kurumu [European Interactive Advertising Association (EIAA)]'nın değişik ülkelerde yaptığı 2010 Avrupa Medyası (Mediascope Europe) araştırmasına göre, Türkiye'de her hafta internet kullanan, 16 yaş üzeri 18,2 milyon kişi bulunmakta, Türkiye nüfusunun üçte biri yani % 33'ü internet kullanmaktadır (Türkiye'de Kaç İnternet Kullanıcısı Var? www.gazeteciler.com).

İnternetin bu derece çok kullanılmasının nedenlerinden biri hayatımızı kolaylaştırmasıdır. İnternetin hayatımızı en çok, zaman kazandırarak kolaylaştırmaktadır. Haberleşmeden alışverişe, bilgi almaktan bilgi paylaşmaya kadar her alan internet sayesinde hızlanmıştır (Konedralı, 2006). İnternet teknolojisi eğitimden, ticarete, mühendislik uygulamaları ve savunma sanayine kadar yaşamımızın her kesimine girmiştir (Gürol ve Sevindik, 2005).

İnternetin tüm dünyada büyük bir ilgi ile karşılanmasının ve hızla yayılmasının en önemli sebebi, internet sayesinde en güncel bilgiye en hızlı ve ucuz olarak ulaşabilme olanağının iyi kavranılmış olmasında yatmaktadır (Uysal ve Tunç, 1996). Yine internetin, toplumlar arası işbirliği ve dayanışmaya katkıda bulunduğu ve bunu olumlu yönde etkilediği bilinmektedir. İnternet ve bilgisayar teknolojisi sürekli değişmekte ve genişlemektedir (Kozanoğlu, 1997).

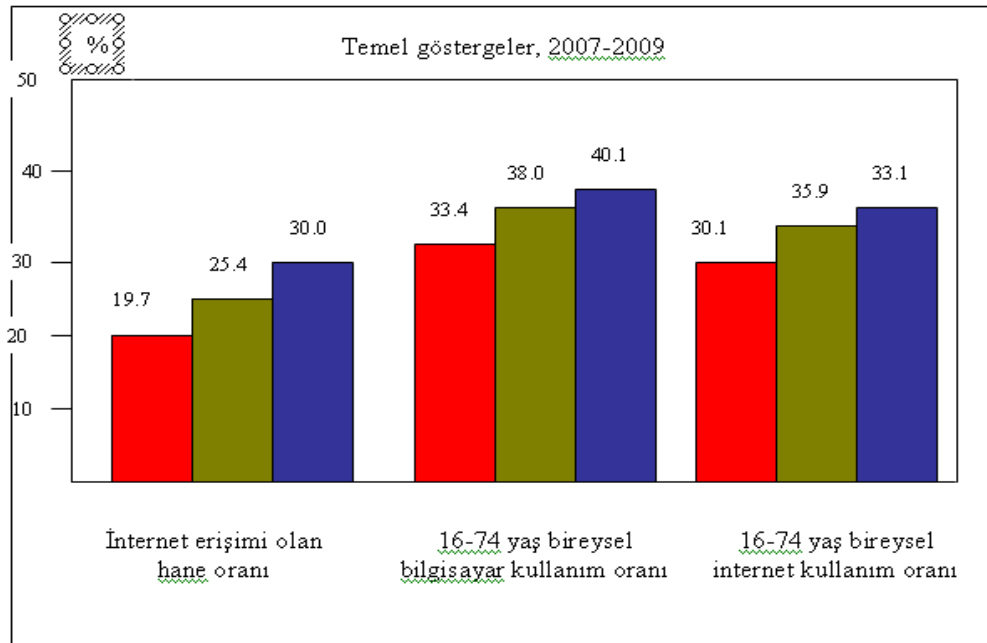
İnternet, kullanıcılara farklı servisler sunmaktadır. Yazılım ihtiyacına göre *FTP* (File Transfer Protocol), haberleşmek için e-mail ve chat , günlük hayatını daha zevkli hale getirmek için ise *www* (World Wide Web) servisinin kullanılması internetin çeşitli kullanım biçimlerini göstermektedir (Türkiye'de Kaç İnternet Kullanıcısı Var? www.gazeteciler.com).

İnternet sözcüğünü duyan birçok kişi, internetin bir tür eğlence aracı olduğunu düşünmektedir. Kitle iletişim araçları da genellikle internetin

içeriğini eğlence ve özgürleşme olarak yansıtmaktadır (Yıldız ve Bölükbaş, 2005). Bugün bilgisayar ve internet üzerinden; televizyon, radyo, gazete, dergi, sesli ve görüntülü chat imkanlarına tüm dünyada erişilmektedir (Kocadaş, 2002). İnternet kullanıcıları üzerine yapılan araştırmada kullanıcıların %60'ının daha az televizyon izledikleri, %33'ünün ise daha az gazete okudukları belirtilmiştir (Yıldız ve Bölükbaş, 2005). Bilgisayar destekli iletişimdeki hızlı değişim boş zaman aktivitelerini de etkilemiştir. Televizyon izlemek boş zaman faaliyetlerinde son on yılda ilk sırada yer alırken (Okuyucu ve Ramazanoğlu, 2006), günümüzde bilgisayar, televizyonun yerini almış durumdadır.

İnternet, önemli bir iletişim aracı olarak kullanımı günümüzde hızla artış göstermektedir. Ülkemizde Türkiye İstatistik Kurumu tarafından yapılan Bilgi Teknolojileri Kullanımı Araştırması'na göre, hanelerde internet erişimine sahiplik, bilgisayar kullanım ve internet kullanım oranları Şekil 1'de verilmiştir.

Şekil 1. Hanelerde bilgisayar kullanım ve internet erişimine sahiplik oranları



Kaynak:Türkiye İstatistik Kurumu (2009). Türkiye'de İnternet Kullanımı Erişim Tarihi:31.12.2009 Web: <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=4104>

Şekil 1’de görüldüğü gibi oranlar 2007 yılı Ocak ayında %19.7, %33.4 ve 30.1 iken, bu oranlar 2008 yılı Ocak ayında %25.4, %38.0 ve 35.9’a, 2009 yılı Ocak ayında ise % 30.0, % 40.1 ve 33.1 şeklinde değişmiştir (Türkiye İstatistik Kurumu, 2009).

Avrupa İnteraktif Reklam Kurumu (EIAA)’nın değişik ülkelerde yaptığı Avrupa Medyası (Mediascope Europe) araştırmasına göre;

Normal bir haftada, Türkiye nüfusunun üçte biri yani % 33’ü internet kullanmaktadır. Bu kullanıcılar, haftada ortalama 10 saat internet kullanmaktadırlar. Yoğun kullanıcı olarak sınıflandırılan dörtte birlik yani %24’lük bir kesim ise, haftada 16 saatten fazla bir süreyi internet kullanarak geçirmektedir. İnternet kullanımına ayrılan ortalama zaman ise, Türk halkı tarafından gazete (4,4 saat/hafta) ve dergi (4,2 saat/hafta) okumaya ayrılan zamanların toplamından daha fazladır. Ayrıca Türkiye’de her 10 internet kullanıcısından altısı, her gün internete girmektedir. Bu oran (% 60), Avrupa ortalamasının (% 53) üzerindedir (Türkiye’de Kaç İnternet Kullanıcısı Var? www.gazeteciler.com).

Gelişmekte olan bir ülkede internet kullanımının bu derece yüksek oranda olması, bir yandan sevindirici bir unsur olurken, diğer yandan akıllarda soru işareti bırakmakta ve aşırı kullanımı konusunda kaygı uyandırmaktadır. Çünkü internet toplumsal yaşantımızda, tutum, davranış ve alışkanlıklarda önemli değişikliklere yol açacak bir potansiyele sahiptir. Tarcan (2005)’e göre internet aileden, arkadaşlık ilişkilerine, iş ilişkilerine kadar bir dizi sosyal yapıyı değiştirmeye başlamış gibi görünmektedir.

Yıldız ve Bölükbaş (2005)’in araştırmasına göre internet kullanma süresi arttıkça, kullananlar, sosyal hayattaki insanlarla daha az ilişkiye girmekte bu da sosyal izolasyonu beraberinde getirmektedir. İnternetin, günümüzde klasik yaşama biçimlerini, algılayışlarını değiştirecek bir etkiye sahip olması beklenmektedir. Öyle ki Türkiye’de İnternet kullanıcılarının %35’i, internet olmaksızın yaşayamayacaklarını dile getirmektedirler

(Türkiye’de Kaç İnternet Kullanıcısı Var? www.gazeteciler.com). Bu durum aslında çok ciddi boyutta araştırılması gereken bir duruma işaret etmektedir.

Atabek (2001)’e göre, internetin sosyal bilimlerin araştırma konusu haline gelmesi 20. yüzyılın yaklaşık son 5 yılına rastlamaktadır. Artık yeni bir medya türü olarak internet, başta iletişim araştırmaları olmak üzere sosyal bilimcilerin çeşitli yönleri ile araştırdıkları önemli bir sosyal olgudur.

2.1.1.2 İnternet / Problemlı İnternet Kullanımından Doğan Sonuçlar

Gelişen dünyada internet birçok amaca ulaşmada uygun bir platform sağlasa da internetin temel ortaya çıkış amacı iletişimi arttırmak ve bilgi paylaşımını kolaylaştırarak, araştırmacıların olanaklarını genişletmektir (Öztürk vd., 2007). Ancak internetin tahmin edilenden de hızlı yaygınlaşmasıyla aşırı internet kullanımı ve yol açtığı olumsuzluklar üzerine araştırmalar yapılmaya başlanmış, hatta aşırı internet kullanıcılarının patolojik boyuttaki bir takım rahatsızlıklarının klinisyenler tarafından bildirilmeye başlanmasıyla birlikte yapılan araştırmaların kapsamı da farklı boyutlara ulaşmıştır (Köroğlu vd., 2006; Öztürk vd., 2007).

İnternet kullanımında istenen kontrolün sağlanamaması ve yol açtığı sorunlar üzerine birçok araştırma yapılmış ve bununla birlikte, çeşitli kavramlar ortaya çıkmıştır. Bireylere sorun yaşatan davranış örüntüsü, zarar verici olması nedeniyle ‘patolojik’ ya da ‘problemlı’ olarak tanımlanmaya başlanmasıyla birlikte, aşırı internet kullanımı için de çeşitli tanımlamalar yapılmıştır.

Köroğlu vd. (2006)’ya göre, patolojik boyutta internet kullanan bireylerde yüksek oranda ek bir psikiyatrik hastalık bulunmakta, bu hastalıkların tedavi edilmesi sonucunda bireylerdeki internete olan bağımlılık belirtileri de gerilemekte ya da ortadan kalkmaktadır.

Klinisyenlerin bildirdiği vakalarla birlikte, internetin kendisinin bağımlılık yaratan bir nesne olabileceği gibi, daha önce var olan bağımlılık nesnelere için de bir ortam yaratabileceği konusu halen tartışılmaktadır. Odabaşoğlu ve arkadaşlarının araştırmalarında, zarar verici internet kullanımının daha çok genç yaş gruplarında görüldüğünü bildirmekte, aynı zamanda bu kişilerde zarar verici internet kullanımının eşlik eden birçok başka psikiyatrik bozuklukla beraber bulunabileceğini ve bazen de bu bozuklukların ortaya çıkmasına uygun bir zemin yaratabileceğini belirtmişlerdir (Odabaşoğlu, Öztürk, Genç ve Pektaş, 2007).

Son yıllarda internette geçirilen sürenin artması, iletişim ortamı olarak gelişmeye devam eden internetin insan üzerindeki etkilerinin sorgulanmasına neden olmuştur. Bireylerin bir kısmı gereksinimleri doğrultusunda internet kullanımını sınırlayabilirken, bir kısım kullanıcının bu sınırlamayı yapamadığı, iş ve sosyal hayatlarında bu aşırı kullanım nedeniyle kayıplarla karşılaştıkları izlenmeye başlanmıştır (Gönül, 2002).

Araştırmalar, internet kullanıcılarının tıpkı ilaç, alkol veya kumar gibi diğer bağımlılıklara benzeyen davranışları internet kullanımı için de göstermeye başladığına ilişkin bulgular ortaya koymaktadırlar (Goldberg, 1999; Young, 1996b). Bu nedenle, internete ilişkin psikolojik bağımlılık büyük bir araştırma alanı olarak karşımıza çıkmakta, yaşamları olumsuz bir biçimde etkilenen bireylerin aşırı internet kullanım davranışlarını betimlemek için de 'internet bağımlılığı', 'internet bağılılığı', 'problemlerli internet kullanımı', 'patolojik internet kullanımı', 'internet davranış bağımlılığı' ve 'sanal bağımlılık' gibi pek çok kavramın kullanıldığı görülmektedir.

Bu kısımda bahsi geçen kavramların bağımlılık ile ilişkisini anlama açısından öncelikle bağımlılık kavramına değinilecek, daha sonra ilgili kavramlara 'internet bağımlılığı/kötüye kullanımı' başlığı altında yer verilecektir. Bu araştırmada 'problemlerli internet kullanımı' kavramı tercih edildiğinden, bu kavram ayrı bir başlık altında incelenecektir.

2.1.1.3. Bağımlılık

Bağımlılık kavramı, genellikle, fiziksel olarak bir maddeye olan bağımlılığı tanımlamak için kullanılmaktadır (Holden, 2001). Diğer taraftan, bağımlılık terimi DSM-IV 'ün yeni versiyonunda tek başına yer almasa da madde bağımlılığına yönelik teşhislere rastlanmaktadır.

Lacey (1993), birçok araştırmada kimyasal bir maddeye olan bağımlılığa benzer olarak problemlili davranışlara yol açan patolojik kumar oynama, yemek hastalığı, cinsel bağımlılıklar, genel teknoloji bağımlılıkları ve video oyunu bağımlılığı kriterleri madde bağımlılığı kriterlerine adapte edilerek kabul gördüğünü belirtmiştir (Akt: Tutkun, 2009).

Griffits (1995, s.16)'ya Göre Bağımlı Davranış Ölçütleri:

1- Dikkat çekme (Silence) : Belirli bir eylem kişinin yaşamında ya da düşüncelerinde en önemli şey haline geldiğinde ortaya çıkar. Düşüncelere, duygulara ya da davranışa hakim olur. (Örneğin internet kullanıcıları internette olmasalar bile bağlanacakları zamanı düşünürler).

2- Duygudurum Değişikliği (Mood modification) : Bu durum belirli bir etkinlik ile uğraşma sonucu kişinin belirttiği öznel deneyimlerdir ve bir baş etme stratejisi olarak görülebilir. (Örneğin internete bağımlı kişilerde internete bağlandıklarında belirli bir 'anlaşıma' görülür.)

3- Tolerans (Tolerance) : İstenen etkiyi yaşamak için, özel eylemin miktarının artırılması ya da bu aktivite için harcanan zamanın giderek artırılması süreci. Örneğin bir internet kullanıcısının başlangıçta daha az sürede elde ettiği duygu-durumu elde edebilmesi için internete bağlandığı süreyi arttırması.)

4- Yoksunluk (Withdrawal) : Bunlar belirli bir eylem devam etmediğinde ya da aniden kesildiğinde ortaya çıkan, hoş olmayan duygular ya da fiziksel etkilerdir. (örneğin, bir internet kullanıcısının internete bağlanması engellendiğinde, titreme, huzursuzluk, sinirlilik yaşaması).

5- Çatışma (Conflict) : Bağımlı kişiler ile çevresindekiler arasındaki kişiler arası çatışmalar, iş sosyal yaşam ve hobilerde yaşanan değişiklik, çatışmalar ya da kişinin kendi içsel çatışmaları.

6- Tekrar Etme (Relaps) : Belirli bir aktivitenin daha önceki örüntüleriyle tekrar oluşması eğilimidir ve yıllar süren kaçınma ya da kontrolden sonra tekrar bağımlılığın en uç düzeyine dönülmesidir.

Son zamanlarda birçok araştırmada internet kullanıcılarının da tıpkı diğer uyuşturucu madde, alkol ya da kumar bağımlılarına benzer şekilde internete bağımlı oldukları, internet kullanımından kaynaklanan akademik

başarısızlık, iş performansının azalması, evlilikte anlaşmazlık ya da ayrılıklar gibi olumsuz sonuçlara maruz kaldıkları, raporlanmıştır (Young, 1996b; 1999). Aşırı internet kullanıcılarının patolojik boyuttaki bir takım rahatsızlıklarının klinisyenler tarafından da bildirilmeye başlanması ile devam eden bu süreçte birçok araştırmacı internet bağımlılığı üzerine tanı ölçütleri geliştirmeye başlamıştır (Beard ve Wolf, 2001; Davis, 2001; Goldberg, 1999; Young, 1996b).

Sonuç olarak internet bağımlılığı, patolojik kumar oynama gibi, madde kullanımına bağlı olmayan bir çeşit dürtü-kontrol bozukluğu olarak tanımlanabilir. İnternet bağımlılığı ve aşırı internet kullanımı için ifade edilen diğer kavramlar için araştırmacılar tarafından geliştirilen tanı ölçütleri aşağıda 'İnternet Bağımlılığı/Kötüye Kullanımı' ve 'Problemlı İnternet Kullanımı' başlıkları altında ele alınmaktadır.

2.1.1.4. İnternet Bağımlılığı / Kötüye Kullanımı

İnternet bağımlılığı ilk olarak Young (1997) tarafından ortaya atılmış bir kavramdır. Bağımlılık ile ilgili alanyazın incelendiğinde 2000'li yıllara kadar internet bağımlılığının, bağımlılık olup olmadığı tartışılmakta iken artık günümüzde böyle bir bağımlılığın varlığı kabul edilmekte hatta tedavisi üzerinde durulmaktadır. Öyle ki 2006 yılında Ege Üniversitesi'nde internet bağımlılığı adıyla bir ders açılmış ve yine aynı yıl Balıklı Rum Hastanesi internet bağımlılarını tedavi etmeye başlamıştır.

İnternet bağımlılığı, birçok davranışsal bozukluklar ve dürtü-kontrol bozukluklarını da içine alan geniş bir terimdir. Bu noktadan hareketle, internet kullanımı bir bireyin psikolojik sağlığını zayıflatabilir. Young (1998) internet bağımlılarının %54'ünün depresyona, %34'ünün anksiyete bozukluğuna yakalandığı, geri kalanlarında da düşük benlik saygısı görüldüğünü belirtir. Diğer taraftan, Young (1998), DSM IV'te yer alan herhangi bir maddeye bağlı olmayan patolojik kumar oynama kriterlerini internet bağımlılığı için adapte etmiş, internet bağımlısı kişilerin de tıpkı kumar bağımlısı kişilerde görülen kendine güvenirlilik, duygusal açıdan hassaslık, reaktiflik, uyanıklık, kendini

açığa vuramama ve uyumsuzluk gibi bir takım karakteristik özellikler taşıdığını belirtmiştir. Bu noktadan hareketle, Young (1996b; 1998; 1999), internet bağımlılığını 8 başlık altında özetlemekte ve tanımlanan sekiz ölçütten beş tanesi karşılanıyorsa kişi bağımlı olarak nitelendirilmektedir.

Young (1996b, s.240)'nin internet bağımlılığı için tanı ölçütleri

1. İnternet ile ilgili aşırı zihinsel uğraş
2. İnternete bağlı kalma süresinde artışa ihtiyaç duyma
3. İnternet kullanımını azaltmaya yönelik başarısız girişimlerde bulunma
4. İnternet kullanımının azaltılması durumunda yoksunluk belirtileri
5. Başlangıçta olduğundan daha uzun süre internete bağlı kalma
6. İnternetin aşırı kullanılması yüzünden ilişkiler, okul ya da işle ilgili sorunlar yaşama
7. İnternete bağlı kalabilmek için aile üyelerine, terapisteye ya da başkalarına yalan söyleme
8. İnternete bağlı kalındığı süre içerisinde duygulanım değişikliği olması (umutsuzluk, suçluluk, anksiyete, depresyon gibi).

Beard ve Wolf (2001), Young'ın internet bağımlılığı tanı ölçütlerini düzenleyerek geliştirmişlerdir. Buna sebep olarak, bazı terimlerin daha anlaşılabilir olması gerekliliği gösterilmiştir (Örn; zihnin meşgul olması ne anlama gelmektedir?). Beard ve Wolf (2001), Young'ın tanımladığı sekiz ölçütü iki grupta toplamış, ilk beşini internet kullanım fonksiyonelliği olarak gruplandırmışlardır. Buna göre, kişinin her bir ifadedeki durumu mutlaka yaşamış olması gerekmektedir. Diğer üç madde ise kişilerin internet kullanımından dolayı zarara uğraması olarak gruplandırılmıştır. İnternet bağımlılığı tanısı koyulabilmesi için ise, kişinin en az bir tanesini yaşamış olması gerekmektedir. Beard ve Wolf (2001)'e göre, Young'ın tanı ölçütlerinde, kişilerin nasıl hissedeceğine göre sonuçlar değişebilmekte, bu yüzden de kişilerin bahsi geçen ölçütleri nasıl hissettiğine göre değil, daha önce yaşayıp yaşamadığına göre cevaplamasının sağlanması gerekmektedir. Buna göre internet bağımlılığı tanı ölçütleri yeniden düzenlenmiştir.

Beard ve Wolf (2001, s. 379)'un internet bağımlılığı için tanı ölçütleri

Aşağıdaki ifadeler (1-5) daha önce mutlaka görülmüş olmalı:

1. İnternet ile ilgili aşırı zihinsel uğraş (bir önceki internet aktivitesi yada bir sonraki online oturumu beklemek)
2. İnternete bağlı kalma süresinde artışa ihtiyaç duyma

3. İnternet kullanımını azaltmaya yönelik başarısız girişimlerde bulunma
4. İnternet kullanımının azaltılması durumunda yoksunluk belirtileri
5. Başlangıçta olduğundan daha uzun süre internete bağlı kalma

Aşağıdaki ifadelerden en az bir tanesi sağlanmış olmalı:

1. İnternetin aşırı kullanılması yüzünden ilişkiler, okul ya da işle ilgili sorunlar yaşama
2. İnternete bağlı kalabilmek için aile üyelerine, terapisteye ya da başkalarına yalan söyleme
3. İnternete bağlı kalındığı süre içerisinde duygulanım değişikliği olması (umutsuzluk, suçluluk, anksiyete, depresyon gibi)

Cengizhan'da internet bağımlılığının belirtilerini aşağıdaki gibi sıralamıştır.

Cengizhan (2003, s.12)'ye göre internet bağımlılığının belirtileri

- Yalnızca bir kaç dakika harcamaya niyetli olunmasına rağmen saatler harcama;
- Arkadaşlarına yalan söyleme;
- Ekranın başında her oturuşta saatlerce kaldığı için fiziksel sorunlara maruz kalma;
- Sürekli olarak bir sonraki bağlanma zamanını bekleme;
- Aradığı bilgiyi bulmada hep bir adımcık kaldığını düşünme;
- İnsanlar ile internet üzerinden konuşmayı, insanlarla yüz yüze konuşmaktan daha rahat bulma;
- E-postada yeni bir şeyler var mı diye bakmak için sürekli istek duyma;
- İnternete girmek ya da internette kalmak için yemek öğünlerini, derslerini veya randevularını görmezden gelme;
- İnternetin başında bu kadar fazla zaman geçirdiği için suçluluk duyma ve hoşlanma arasında gidip gelme;
- Herkesine mail adresi, sohbet odası adları ve ICQ numarası verme veya dağıtmaya çalışma;
- İnternet dışı uğraşlara ilginin kaybolması ve iş verimliliğinin düşmesi;
- İnternette çok geç saatlere kadar bağlı kalmak yüzünden sürekli uykusuz kalma ve yorgunluk;
- Bilgisayar kullanımı nedeniyle eşler arasında anlaşmazlık ve sorun çıkması olarak ifade edilmiştir.

Kandell (1998) ise, internet bağımlılığını bir psikolojik bağımlılık olarak tanımlamış ve özellikle gençleri bu bağımlılık açısından riskli grup olarak değerlendirmiştir. İnternet'in aşırı kullanımının sağlık, ilişki ve zaman yönetimiyle ilgili sorunlara neden olabileceğini vurgulamıştır (Akt: Balta ve Horzum, 2008).

Young (1999)'a göre, internet başında geçirilen zaman, internet bağımlılığını tanımlamada doğrudan belirleyici bir faktör olmamakla birlikte,

genellikle bu özellikteki kullanıcılar haftada 40-50 saat internete girmekte, hatta tek bir oturumda 20 saat internet başından ayrılmamaktadırlar. Bahsi geçen kullanıcılar da ek olarak, genellikle gece uyku vakitlerinde internete girmelerinden ve sabah iş/okul için kalkmaları gereken saatlere kadar uyumaksızın internet başında kalmalarından kaynaklanan uyku bozuklukları da görülmektedir.

İnternete bağımlı olmaktan kaynaklanan diğer negatif sonuçlara bakıldığında, bu kişilerin sosyal yaşamlarında ailevi, akademik ve mesleki problemler de yaşadığını belirten çalışmalar mevcuttur (Caplan, 2005; Young, 1999). Aşırı internet kullanımının yol açtığı negatif sonuçlara aşağıda 'problemlili internet kullanımı' başlığı altında değinilecektir.

2.1.1.5. Problemlili İnternet Kullanımı

'İnternet bağımlılığı' internetin patolojik boyutlarda kullanımını tanımlamada yeterli olmamaktadır. Bunun sebeplerine bakıldığında, bağımlılığın internete değil, içeriğe ve sunduğu imkanlara karşı geliştiğini söylenebilir (Gönül, 2002).

Bu noktadan hareketle bazı araştırmacılar (Davis, 2001; Tsai ve Lin, 2003), internet kullanıcılarının internetin kendisine değil internetten elde ettikleri kumar oynama, sohbet, alışveriş ve oyun gibi materyallere bağımlı olduklarını belirtirler. Bu süreçte, internetin kendisi bir bağımlılık nesnesi mi, yoksa daha önce var olan bir bağımlılık nesnesi için ortam mı oluşturduğu sorusu üzerine farklı tanımlamalar geliştirilmiştir.

İnternetin problemlili kullanımına yönelik araştırmalar incelendiğinde; Davis (2001), patolojik internet kullanımı terimini tercih etmiş, Young'ın internet bağımlılığı için geliştirdiği tanımlarını genişleterek, patolojik internet kullanımını iki alt grupta sınıflandırmıştır:

1. Özgül patolojik internet kullanımı
2. Genel patolojik internet kullanımı

'Özgül patolojik internet kullanımı' interneti bağımlılığı bulunan nesneyi elde etmek amacı (pornografi, online kumar, borsa veya alışveriş) ile kullanan kişiler için sınırlı iken, 'genel patolojik internet kullanımı' belli bir amaca yönelik olmayan, zaman geçirmeye yönelik kullanım ile sınırlıdır. Aşırı e-posta kullanımı, sohbet odalarına katılma genel patolojik internet kullanımına örnek olarak verilebilir.

Problemlili internet kullanımı hakkında alanyazın gözden geçirildiğinde ayrı bir tanı kategorisi olarak ele alınması konusunda henüz bir fikir birliği olmadığı görülmekte, sebepleri araştırıldığında, internetin aşırı kullanımının sıklıkla başka bir psikiyatrik hastalıkla bir arada gözlenmesi durumu karşımıza çıkmaktadır. İnternetin problemlili kullanımına yönelik ise birçok tanımlamaya rastlanmaktadır. Davis (2001)'e göre problemlili internet kullanımı, uyumsuz düşünce ve patolojik davranışları içeren bir psikiyatrik durumdur. Beard ve Wolf (2001), patolojik internet kullanımını; kişinin ev, iş, okul, sosyal ya da psikolojik yaşamında zorluk yaratan "aşırı kullanım" olarak tanımlamışlardır. Caplan (2005)'e göre ise, problemlili internet kullanımı, sosyal, akademik mesleki negatif sonuçlar doğuran bilişsel ve davranışsal belirtilerden meydana gelmiş, çok boyutlu bir sendromdur.

İnternet bağımlılığını, patolojik ya da problemlili internet kullanımını tanılamada, bazı araştırmacılar, kişilerin, internette zaman harcama sürecini önemli bir ölçüt olarak değerlendirirken (Young, 1996a; 1996b), kişilerin internette harcadığı süre, problemlili internet kullanımı tanılamasında tek başına yeterli olmayıp, aşırı kullanımın negatif sonuçlara yol açtığı kompulsif internet kullanımı önemli bir ölçüt olarak değerlendirilmektedir (Caplan, 2005; Davis, 2001). Kompulsif internet kullanımı, kişinin internet kullanımında istenen kontrolü sağlayamamasını ifade etmekte olup, bu kontrolün sağlanamaması kişinin hayatında önemli aksamalara yol açmaktadır.

Problemlili internet kullanımını çok boyutlu bir sendrom olarak değerlendiren Caplan (2005)'e göre, bu kişiler yüz yüze iletişim becerilerini internet ortamında sergilemeyi tercih etmekte, internet ortamında sosyal etkileşim kurarak kendini gösterme eğiliminde bulunmaktadır.

Young (1996a)'ya göre, yaşamlarındaki gerçek kişilere az vakit ayıran problemlili internet kullanıcıları, bilgisayar başında yalnız vakit geçirmeyi tercih etmektedir. Bu durum da toplumla ilişkileri kopan kişilerin zamanla daha çok yalnız kalmalarına ve sosyal izolasyonun artmasına neden olmaktadır.

2.1.2. Yalnızlığa İlişkin Kuramsal Açıklamalar

Bireyler için yaşamlarının tüm dönemlerinde diğer insanlarla iletişim kurmak önemlidir. Bütün insanlar diğerleriyle ilişki ve etkileşim kurmaya gereksinim duyarlar. Günümüzde birçok nedenden dolayı insan ilişkilerinde sorunlar yaşanmakta ve yakın olmaktan mahrum insan sayısı artmaktadır. Bu durum insanların sosyal ilişki yoksunluğu yaşamasına neden olmaktadır. Eski zamanlarda bir arada oturup muhabbet etme, hal hatır sorma, birlikte eğlenme gibi paylaşımların yerini alan teknoloji ürünü televizyon, bilgisayar, cep telefonu vb. ile insanlar kendi kendilerine zamanlarını geçirebilmekte, paylaşma ihtiyaçlarını ve iletişim ihtiyaçlarını ise ayaküstü muhabbetlerle veya sanal ortamda gidermeye çalışmaktadır.

Bu bölümde insanların paylaşma ve birlikte olma ihtiyaçlarının giderilememesinden kaynaklanan yalnızlığın önce tanımı verilecek, daha sonra yalnızlıkla ilgili kuramsal açıklamalar yer alacaktır.

2.1.2.1. Yalnızlığın Tanımı ve Yalnızlığa Etki Eden Faktörler

Yalnızlık, bireye sıkıntı veren, acı bir durum olarak kabul edilmektedir. Yalnızlıkla ilgili olarak farklı kuramcılar tarafından farklı tanım ve yorumlar yapılmış olmasına rağmen yalnızlığın üzerinde uzlaşılan ve genel kabul gören tanımı Pepleu ve Perlman'a aittir. Pepleu ve Perlman (1984)'e göre yalnızlık; bireyin varolan sosyal ilişkileri ile arzuladığı sosyal ilişkileri arasındaki farklılık sonucu yaşanan hoş olmayan bir duygu durumudur (Akt: Kılınç ve Sevim, 2005).

Sullivan (1953) yalnızlığı, diğerleriyle yakınlık kurma ihtiyacının yeterince giderilememesi sonucu ortaya çıkan oldukça nahoş, rahatsız edici bir yaşantı olarak kavramlaştırmıştır. Sullivan için birey toplumsal bir varlık olup, doğumdan sonra toplumsallaşma sürecine girmektedir. Ergenlik öncesi dönem diğer insanlarla yakın ilişkilerin başlaması açısından önem taşımakta ve çocuk bu dönemde yakın ilişkiler kuramazsa umutsuzluğun da eşlik ettiği yoğun bir yalnızlık içine düşmektedir (Akt: Eren, 1994).

Weiss (1973) yalnızlığı, kişinin ihtiyaç duyduğu sosyal ilişkilerin olmaması veya değişik sosyal ilişkileri bulunmasına rağmen, bu ilişkilerde yakınlığın, içtenliğin ve duygusallığın bulunmamasına gösterilen bir tepki olarak değerlendirmiştir.

Leiderman (1980) yalnızlığı, 'bireyin diğerlerine duyulan belirsiz bir ihtiyaçla birlikte, diğerlerinden ayrı olduğu duygusunun farkında olduğu bir duygu durumu' olarak tanımlamaktadır. Leiderman'a göre yalnızlık, fiziksel olarak tek başına olunan, ancak yalnız olmaktan dolayı olumsuz, nahoş duyguların yaşanmadığı tek başına olma durumunun aksine nahoş bir yaşantıdır (Akt: Duy, 2003).

Sadler ve Johnson (1980)'e göre yalnızlık, içsel dünyadaki ilişkisel gerçekliğe ilişkin temel sistemde bir bozulmanın olduğunu işaret eden, farklı bir öz farkındalık biçimi oluşturan, toptan ve çoğu zaman akut bir duyguyu barındıran bir yaşantıdır (Akt: Duy, 2003).

Sermat (1980) yalnızlığı, bireyin halihazırda sahip olduğu kişiler arası ilişkilerin düzeyi ile, sahip olmayı arzu ettiği gerek geçmişte yaşadığı gerekse hiç yaşamadığı ilişkilerin düzeyi arasındaki uyumsuzluk olarak tanımlamaktadır.

Young (1982)'ye göre yalnızlık, doyurucu kişilerarası ilişkilerin yokluğu ya da algılanan yoksunluğu ve bu gerçek ya da algılanan yoksunluğa psikolojik zorlanma belirtilerinin eşlik etmesi durumudur. Rogers (1994),

yalnızlığın bireyin diğerleri ile hiçbir gerçek ilişkisinin olmadığını hissettiği an ortaya çıkan bir durum olduğunu belirtmiştir.

Peplau ve Perlman (1984)'e göre yalnızlık sadece bireyin tek başına kalması ile aynı anlama gelen bir durum değildir. Bu bağlamda insanlar tek başına olduklarında kendilerini yalnız hissetmeyebilecekleri gibi çevreleri kalabalık olduğu halde de yalnızlık hissedebilirler. Bu yüzden yalnızlık duruma göre değişen öznel bir yaşantıdır (Akt: Kılınç ve Sevim, 2005).

Yalnızlığa birçok faktör etki etmektedir. Bu faktörlerin çoğu bireylerin ergenlik dönemine girdikleri andan itibaren karşılaştıkları ani ve keskin değişikliklerden kaynaklanmaktadır. Bu değişiklikler bireylerde karşılanması güç yeni beklentiler yaratabilmektedir. Bireylerin yaşamak zorunda oldukları bu ani ve keskin değişiklikler aynı zamanda onların var olan ilişkilerini kesintiye uğratarak ve sosyal uyumlarını etkileyerek yalnızlaşmalarına neden olabilmektedir. Bunların dışında utangaçlık ve düşük benlik saygısı, sosyal beceri eksikliği de yalnızlığa zemin hazırlayabilmektedir (Brennan, 1982).

Alanyazında yapılan birçok araştırma yalnızlık yaşayan kişilerin düşük benlik saygısına kendilerini sürekli eleştirme alışkanlığına sahip olduklarını göstermiştir (Koçak, 2003). Ayrıca utangaçlığın, risk alamamanın, sosyal beceri eksikliğinin ve ilişki kurmada zorlanmanın da ergen yalnızlığıyla ilişkili olduğu Weiss (1973)'ün yaptığı araştırmayla ortaya konmuştur. Bu özellikler kişilerin diğerleriyle samimi ilişkiler kurmasına engel olabilmektedir. Bu özellikler kişileri sadece diğerlerinden izole etmekle kalmamakta, aynı zamanda bu kişilerin nitelikli ilişkilere sahip olmalarını da engellemektedir (Akt: Brennan, 1982).

Ergenlik ve sonrasında gelen üniversite yılları, yalnızlığın belirgin bir şekilde kendisini gösterebildiği yaşam dönemleridir. Yalnızlığın diğer yaş gruplarına oranla en yoğun olarak bu dönemlerde görüldüğünü birçok kuramcı desteklemektedir (Brennan, 1982).

Ergenlik döneminin devamında gelen, birey için yeni bir ortam olan üniversite yaşamı, beraberinde gelen yeni arkadaş grupları ve ilişkiler birey üzerinde etkili olmaktadır. Kendini iyi hisseden ve kendine güvenen bireyler bu dönemi başarılı ve mutlu bir şekilde atlatırken, kendini iyi hissetmeyen ve dışlanmışlık yaşayan bireyler kendini yalnız hissetmekte ve mutsuz bir dönem geçirmektedir.

Kişiliğin oluşmasında psikoseksüel gelişimin önemini vurgulayan Freud'a göre çocukluk yaşantılarında yaşanan sorunlar yaşamın ilerleyen kısımlarında da bireyi etkilemektedir. Freud'a göre eğer çocuk psikoseksüel evreler boyunca yakın çevresiyle içine girdiği ilişkilerden sıcak, güven verici, tatmin edici, ve onaylayıcı bir tutum almamışsa bu eksiklik ileriki yaşlarda diğer insanlarla kuracağı sosyal ilişkilerin niteliğini ve niceliğini etkilemektedir. Bu dönemde yaşadığı ilişkilerde başarılı olan bireyler, ergenlik ve sonraki dönemlerde anlamlı ve doyurucu ilişkiler kurabilecektir (Hortaçsu, 2003).

Erikson ergenlik döneminde özkimliğe ulaşma sorununu çözmemiş bir bireyin genç yetişkinlik döneminde başkalarına yaklaşımdan korktuğu, yakın dostluklar kuramadığı, yalnız olma eğilimi gösterdiği ve aynı duygusal yalıtımın yetişkinlik yıllarına da aktarıldığı görüşündedir. Ergenlik döneminde birey yakın insan ilişkileri kurabilme olgunluğuna erişemezse, bu dönem yalnızlık ve diğer insanlardan yalıtılma ile sonuçlanmaktadır (Hortaçsu, 2003).

Adler yaşamın ilk yıllarından itibaren sosyal bir yapı içinde geliştiğini ve çocuğun aile üyeleriyle ilişki kurmasının kaçınılmaz olduğunu, çocuğun çevresindeki insanların sonradan geliştireceği davranış örüntülerinin belirlenmesinde önemli bir rol oynadığını belirtir (Geçtan, 1998). Adler'e göre birey toplumla olan bağlarının koptuğunu hissettiği zaman yalnızlık ve kaygı hisseder (Abacı, 1986).

Fromm insanın doğadan ve diğerlerinden kopmuş olması sonucunda kendini yalnız hissettiğini vurgular. İnsanın yaşamını sürdürmesi için başkalarıyla olması gerektiğini, bundan dolayı da yoğun yalnızlık korkusu

taşıdığını belirtir. Çocuğun büyüdükçe daha fazla bireyselleştğini, bunun sonucunun da artan yalnızlık duygusu olduğunu ifade eder. Bugünkü sistemde insanın malı mülkü arttıkça kendi öz varlığı azalmaktadır. Fromm 'a göre yalnızlıktan kurtulma çabalarında, bireyselleşme süreci geriye doğru işlemediğinden birey boyun eğici davranışlar sergilemekte, çaresizlik ve yalnızlık bu sürecin kaçınılmazları haline gelmektedir (Kozaklı, 2006).

2.1.2.2.Yalnızlığa İlişkin Kuram ve Yaklaşımlar

Farklı psikolojik yaklaşımlar yalnızlık konusunu farklı noktaları odak alarak ele almışlardır. Bu çalışmada temel yaklaşımlardan Etkileşim Kuramı, Bilişsel Yaklaşım, Bilişsel Davranışçı Yaklaşım, Fenomonolojik Yaklaşım, Varoluşçu Yaklaşım ve Psikodinamik Yaklaşım'ın değerlendirmelerine yer verilmiştir.

2.1.2.2.1. Etkileşim Kuramı

Weiss (1973) etkileşim kuramının önde gelen sözcüsüdür. İki nedenden dolayı Weiss'in yalnızlık üzerine yaptığı açıklamalar etkileşim kuramı içinde değerlendirilmektedir. Birincisi Weiss'e göre yalnızlık tek başına ne kişisel faktörlerden kaynaklanmaktadır, ne de çevresel faktörlerden. Yalnızlık bu iki faktörün etkileşiminin sonucudur. İkincisi ise kişi toplumun beklentilerini karşılayacak etkileşimleri sağlamakta yetersiz kaldığında bu durum yalnızlıkla sonuçlanır. Weiss (1973)'e göre yalnızlık, genel olarak karmaşık ve bireye özgü bir deneyimdir ve bu öznel deneyimin belirtileri konusunda kesin ve güvenilir belirtiler bulunmamaktadır. O'na göre yalnızlık direkt olarak gözlemlenememekte, bunun yerine bireyin yalnızlığı konusunda ancak bireyin kendi durumu hakkında yaptığı öznel açıklamalardan sonuca ulaşılabilir. Weiss, yalnızlık olgusunu açıklayan kuramcılarının bu olguyu açıklamada çoğunlukla kendi klinik deneyimlerinden ve gözlemlerinden yola çıktığını ileri sürmektedir.

Weiss (1973), duygusal ve sosyal yalnızlık olmak üzere iki tür yalnızlıktan söz etmektedir. Duygusal yalnızlığı bireyin çevresindeki (aile, eş,

sevgili gibi) insanlarla yeterince yakın ve samimi ilişkiler kuramaması şeklinde tanımlarken sosyal yalnızlığı bireyin çevresinde ihtiyaç duyduğu herhangi bir arkadaşlık ilişkisinin bulunmamasından kaynaklanan bir durum olarak ifade etmiştir. Yapılan araştırmalar da bu ayrımı desteklemektedir (DiTommaso ve Spinner, 1997). Weiss (1973)'e göre sosyal yalnızlığa sahip birey can sıkıntısı yaşar ve kendisini topluma yabancılaşmış hisseder. Weiss (1973)'e göre yalnızlık normal bir durumdur. Yalnızlığın oluşmasında çevresel faktörlerin biraz daha etkin olduğunu düşünen Weiss, günümüz yaşam şartlarının bireylerin yalnızlık yaşamalarında anahtar role sahip olduğunu belirtmektedir.

2.1.2.2.2. Bilişsel Yaklaşım

Peplau ve Perlman (1984)'e göre bu yaklaşım yalnızlık olgusunun duygusal ve davranışsal öğelerinin varlığını kabul eder ve daha çok bilişsel süreçlere odaklanır. Bilişsel yaklaşımı savunan kuramcılara göre yalnızlık, bireyin sahip olduğu ilişkiler ile sahip olmayı arzu ettiği ilişkiler arasında bir uyumsuzluk, farklılık algılandığında yaşanır (Akt: Kılınç ve Sevim, 2005). Birey her zaman sahip olmayı arzu ettiği bir ideal ilişki tanımlayabilir, ancak var olan ilişkilerinde doyumsuzluk da yaşıyor olabilir (Sermat, 1980).

Yalnız bireylerin yapmış oldukları yüklemeler, yalnızlık durumuyla baş etme davranışını, duygularını ve geleceğe dair beklentisini etkilemektedir. Kişiler arası ilişkilerdeki başarısızlıklarını kontrol edemediği faktörlere yükleyen, mevcut durumu değişmez olarak algılayan birey, yalnızlığıyla başetmesi konusunda daha edilgen hale gelir ve geleceğe dair umutsuzluk yaşar. Peplau, Miceli ve Morasch (1982)'ye göre böylesi algılamalar içinde olan birey, kendisine dair olumsuz bir bakış açısı geliştirerek benlik değerinin düşmesine neden olmaktadır. Düşük benlik değeri yalnızlığın nedenidir ve bireyin doyum verici sosyal etkileşimler oluşturmasına mani olabilecek duygu ve tutumlara eşlik eder. Böylece yalnızlığı getirecek koşulların hazırlanmasına katkı sağlamış olur (Akt: Kılınç ve Sevim, 2005).

2.1.2.2.3. Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım

Yalnızlık kavramı hakkında Bilişsel-Davranışçı terapiyi benimseyen kuramcılardan yalnızlık konusunda Young (1982) oldukça önemli çalışmalar ortaya koymuştur. Young'a göre yalnızlığın önlenmesi yalnız bireylerin akılcı olmayan inançlarının ele alınmasıyla başlamaktadır ve Young (1982), çalışmalarında bu tür inançlara sahip bireylerin, kendilerini değerlendirmelerini ve inançlarını yeniden düzenlemelerini amaçlamıştır. Young ayrıca, yalnızlık olgusunun farklı şekillerde yaşanabildiğini, danışanların farklı "yalnızlık grupları" içinde yer alabildiklerini öne sürerek yalnızlık duygusuna neden olan tipik otomatik düşünceleri araştırmış ve bu düşünceleri 12 gruba ayırarak tanımlamıştır. Bunlar:

- 1- Tek Başına Olmaktan Mutsuzluk Duyma:** Yalnızlık yaşayan bireyler çoğunlukla edilgen, dağınık ve güçsüzdür. Bazıları kontrol edemeyecekleri bir şeyin olmasından korku duyar. Yalnız kaldıklarında kendileriyle ilgili bir şeylerin yolunda gitmediğine inanırlar.
- 2- Düşük Benlik Kavramı:** Yalnızlık yaşayan birçok bireyin kendisini, çekici ve sevicecek birisi olarak görmediği için ilişki kurmaktan çekinirler.
- 3. Sosyal Kaygı:** Yalnızlık duygusuna sahip bireyler, diğer insanların yanında kendilerini rahat hissedemezler. Diğerleri tarafından yargılanacaklarına ve reddedileceklerine inanırlar.
- 4. Sosyal Uyumsuzluk:** Yalnız bireyler diğerleri tarafından sevilmediklerine ve sosyal becerilerinin yetersiz olduğuna inanırlar.
- 5. Güvensizlik:** Pek çok yalnız birey, insanlara güvenemedikleri için arkadaşlık kurmaktan kaçınırlar. Ayrıca insanların çoğunun sadece kendilerini düşündüğüne inanırlar.
- 6. Sınırlama:** Yalnız insanlar, anlaşılmadıklarını ve insanlarla iletişim kuramadıklarını düşünürler. Duygu ve düşüncelerini kendi içlerinde saklamaları gerektiğine inanırlar.
- 7. Eş Seçiminde Problemler:** Yalnız bireyler, iletişim kurabildiği çok az kadın/erkek olduğuna ve sürekli incitildiklerine inanırlar. Karşı cinsle yakın ilişkiler başlatma konusunda girişimleri yetersizdir ve uygun olmayan arkadaş ya da sevgili seçiminde bulunurlar.
- 8. Yakınlığı Reddetme:** Yalnız bireyler, tekrar incitilmekten ve hayal kırıklığına uğramaktan çekinme, kendisinde yanlış giden bir şeylerin olduğuna inanma gibi düşüncelere sahiptirler. Geçmişteki hataları düzeltmeyeceklerine inanarak incitilmektense yalnız kalmayı tercih ederler.
- 9. Cinsel Kaygı:** Yalnız bireyler, iyi bir sevgili olmadıklarına inanırlar. Seksin karşı tarafın değerlendirdiği bir performans olduğuna inandıkları için cinsel aktivitelerden kaçınmaktadırlar.
- 10. Duygusal Bağlanma İle İlgili Kaygı:** Yalnız bireyler, arkadaşlarının ya da sevgililerinin duygusal isteklerini karşılama konusunda kaygılıdırlar. Onları yeteri kadar tatmin edemediklerine inanırlar.
- 11. Pasiflik:** İlişkide atılganlığın olmamasıdır. İlişkilerdeki problemlerin kendi hataları olduğuna ve sürekli eleştirildiklerine inanırlar. Eleştirinin

doğruluğuna ve arkadaşının /sevgilisinin kendisinden ayrılacağı anlamına geldiğine inanırlar. Karşı tarafın kendisini anlamasını beklerler.

12. Gerçekçi Olmayan Beklentiler: Yalnızlık yaşayan bireylerin arkadaşlarına ve sevgililerine karşı yüksek beklentileri vardır. Bu beklentiler karşılanmadığı zaman hayal kırıklığına uğramaktadırlar. Karşı tarafın hatalarına tahammülleri yoktur ve hayal kırıklığına uğramaktansa yalnız kalmayı tercih ederler (Young, 1982, s. 402).

2.1.2.2.4. Fenomenolojik Yaklaşım

Danışan-merkezli yaklaşımın kurucusu olan Rogers (1994), yalnızlığı bireyin diğerleri ile hiçbir gerçek ilişkisinin olmadığını hissettiği an ortaya çıkan bir durum olarak değerlendirmiştir. Rogers (1994)'e göre insanlar, içlerinde taşıdıkları kişiliği hiç kimsenin tam olarak anlayamayacağını düşündüklerinden, yakın çevreleri tarafından onay görecektir şekilde hareket ederler ve içlerindeki kişiliği göstermemek için savunmalar geliştirirler. Ne zaman isteyerek ya da zorla bu savunmalardan bir ya da birkaçı bırakılır ve içlerinde taşıdıkları kişilik, benlik ortaya çıkar, işte o an bireyin yaşadığı en derin yalnızlık anıdır. Birey içindeki benliği, kişiliği savunmalar, maskeler yoluyla diğerlerinden olabildiğince sakladıkça yalnızlığı da artmaktadır.

Rogers (1994) bireyin bu yalnızlıktan kurtulmasının, bireyin değerli olmadığı ve bu yüzden sevilmeceğine, çevresindeki insanlar tarafından kabul görmeyeceğine olan inancını değiştirmesiyle mümkün olabileceğini öne sürmektedir. Ayrıca Rogers, etkileşim gruplarındaki kabul edici, yargılamayan, samimi ortamın da yalnızlığı gidermede önemli bir yöntem olabileceğini savunmaktadır.

2.1.2.2.5. Varoluşçu Yaklaşım

Varoluşçular başlangıç noktası olarak insanın yalnız bir varlık olduğunu kabul etmektedirler. Onlara göre hiç kimse bizim deneyimlerimizi bizim adımıza yaşayamaz. Bunun için farklı ve ayrı oluşumuz varlığımız için gerekli bir durumdur. Varoluşçu yaklaşım, yalnızlığı olumlu bir yaşantı olarak değerlendirmektedir. Bu görüşe göre insan doğası gereği yalnızdır. Bireyin

kendisini özgür, bağımsız kılabilmesi için diğerlerinden ayrılabilmeyi başarması gerekmektedir. Bu da kişilerarası yalıtımı, akabinde de yalnızlığı gerektirir (Yaloom, 1999).

Peplau ve Perlman (1982)'ye göre varoluşçu yaklaşımı benimseyen kuramcılar insanları yalnızlık korkularını yenmeleri ve yalnızlığı olumlu bir yaşantı olarak kullanmaları yönünde desteklemektedirler. Varoluşçular yalnızlığın kökeninde ne olduğu ile ilgilenmezler, çünkü yalnızlık varoluşun gerçeğidir (Akt: Kılınç ve Sevim, 2005).

2.1.2.2.6. Psikodinamik Yaklaşım

Her ne kadar Freud yalnızlık konusunda pek fazla görüş ortaya koymadıysa da, Freud'un takipçisi olan ve psikodinamik geleneği sürdüren bazı yazarlar çalışmalarında yalnızlık konusunda görüş bildirmişlerdir (Koçak, 2008).

Zilboorg (1938) yalnızlık ile yalnız olmayı birbirinden ayırmaktadır. Yalnız olmak özel birisini özlemekten kaynaklanan normal ve geçici bir ruh durumudur. Yalnızlık ise oldukça rahatsız edici süreğen bir durumu ifade eder ve insan kalbini yiyip bitiren iç solucandır. Yalnızlığın patolojik olduğunu savunan Zilboorg, kronik yalnızlık yaşayan bireylerde özseverlik ve düşmanlık gibi özelliklerin bulunduğunu belirtmektedir (Akt: Duy, 2003).

Sullivan (1953)'e göre yetişkinlikte yaşanan yalnızlığın kökleri bebeklik döneminde yatmaktadır. Sullivan her insanda kişilerarası yakınlık kurma ihtiyacının bulunduğunu, bu ihtiyacın bebeklik döneminden itibaren hissedildiğini belirtmiştir. Bebeklik döneminde bu ihtiyaç anne ile kurulan ilişkide giderilirken, erken çocukluk döneminde bu ihtiyaç yetişkin oyun arkadaşlarıyla giderilmeye çalışılır. Son çocukluk döneminde ise hem cins arkadaşlara ihtiyaç duyulur. Ergenlik öncesinde bu ihtiyacı birey kendi cinsinden olan arkadaşlarıyla gidermeye çalışırken, ergenlikte karşı cins ile kurulan ilişkiler yoluyla gidermeye çalışır. Diğer gelişim dönemlerinde de bu ihtiyacın karşılanmamasından kaynaklanan yalnızlık yaşanabilir, ancak ona

göre yalnızlık en olumsuz haliyle ergenlikten itibaren yaşanmaya başlanır (Akt: Duy, 2003).

2.1.3. Esenliğe İlişkin Kuramsal Açıklamalar

Bu bölümde önce esenlikle ilgili bilgi verilecek ve esenlik ile hastalık arasındaki ilişki açıklanacak daha sonra esenlik modellerinden biri olan ve bu çalışmanın konularından biri olan algılanan esenlik modeli açıklanacaktır.

2.1.3.1. Esenliğin Tanımı ve Açıklamalar

Esenlik; kişinin fiziksel, zihinsel ve manevi iyi oluşunun birbirleriyle entegre edilmesi ve dengelenmesi yoluyla yaşam kalitesinin yükseltilmesi süreci olarak tanımlanabilir (Harari, 2002).

Pek çok teorisyen, esenliğin en iyi biçimde, mutlak kurallardan ziyade görelî olarak ifade edilebileceğini öne sürmüşlerdir. Dolayısıyla, sağlık bilimleri literatürü çeşitli esenlik tanımları ve modelleri içermektedir. Dunn (1977), esenlik kavramını ilk ortaya çıkaran kişi olarak tanınır (Akt: Harrari, 2002).

Lauzon (2001)'in belirttiği gibi bir doktor ve 1935-1950 yılları arasında ABD Ulusal Yaşam İstatistikleri Bürosu Başkanı olarak Dunn, Amerikan halkının sağlık ölçümlerinin moral oranları baz alınarak yapıldığını fark etmiştir ve bunu 'hastalıklara karşı savaşmak, daha iyi bir esenlik durumu için savaşmaktan daha kolaydır' şeklinde yorumlamıştır (Akt: Memnun, 2006).

Dunn (1977)'nin esenlik tanımı Dünya Sağlık Örgütü'nün sağlık tanımını temel almıştır. Fakat Dunn, sağlıklı olma durumunun esenlik sürecinden farklı olduğuna işaret etmiştir (Akt: Steward,1998).

Dünya sağlık örgütü, sağlığı; fiziksel, zihinsel ve sosyal iyi oluş durumu olarak tanımlamakta ve yalnızca hastalığın veya sakatlığın yokluğu

olarak görmemektedir (Hattie, Myers ve Sweeney, 2004). Dunn ise sağlığın pasif bir homeostasis veya denge durumu olduğunu söylemiş, esenliği ise kişinin yaşamındaki faaliyetlerini en iyi şekilde gösterme potansiyeline doğru sürekli bir hareket sürecini ifade eden dinamik bir kavram olarak tanımlamıştır (Memnun, 2006).

Dunn esenliğin farklı boyutları olduğuna inansa da tamamlanmış bir iyi oluşun bu boyutların tümünün aynı anda bir araya gelmesiyle mümkün olabileceğini söylemektedir. Bunlar, beden esenliği, zihin esenliği ve evre esenliğidir (Memnun, 2006). Dunn'a göre, evre, hayatı dolu dolu yaşamaya teşvik etmelidir ve zihin ve beden aktif olmaya istekli olmalıdır (Steward, 1998).

Dunn ayrıca, bireylerin yüksek seviyeli esenliğe ulaşan yolda psikolojik danışmanların eşsiz bir konumu olduğuna işaret etmektedir. Dunn'a göre esenlikli bir yaşam, hayatı tecrübe etmek için en iyi fırsatlara izin veren bir varoluş biçimi ve kişinin, kendisi ve başkaları için en iyi olanı anlama yoludur (Hattie vd., 2004).

Esenlik hareketini ileriye taşımış olan Ardell esenliği gelişmiş bir fiziksel, psikolojik ve ruhsal sağlık hali için bilinçli ve kararlı bir yaklaşım olarak tanımlamıştır. Onun hipotezine göre kişinin sağlığı sürekli değişim halindedir. Kişi esenlikli hayat tarzını sürdürerek hastalanma ihtimalini önemli ölçüde düşürür ve toplam iyi oluş ihtimalini arttırır. Böylelikle de kişi kendi fiziksel sağlığı, zihinsel sağlığı ve yaşama arzusu için en iyi potansiyeli gerçekleştirebilir (Memnun, 2006).

Ardell esenlik hareketinin doğasını ve ona uygun ortamı belirleyen önemli etkenler olarak on etken belirlemiştir. Bu etkenler sağlık alanındaki uzmanların ve esenlik seminerleri katılımcılarının görüşlerine göre listelenmiştir. Bu etkenler izelge 2'de belirtilmiştir (Steward, 1998, s. 35).

Çizelge 1. Esenlik Hareketini Şekillendiren Etkenler

Çığır Açan Çalışmalar	Sağlığı etkileyen hayat tarzı ve çevresel faktörleri ortaya seren yayınlar.
Maliyet Krizi	Sağlık bakımının yükselen fiyatları.
Kamuoyu Bilinci	Medyada sağlık bilgilerinin patlaması.
Zihin/Vücut Farkındalığı	Fiziksel sağlık kadar psikolojik sağlığa da odaklanan esenlik programları.
Korkunç Güzel Şeyler	Vietnam, sağlık alanında aşırı uzmanlaşma, kalp hastalıklarının salgın seviyesinde artmış olması, ailenin ve kurumsal dinin çöküşte olması ve doktorlar gibi otorite figürlerini sorgulamaya olan eğilim gibi hatalardan çıkarılan iyi ve olumlu derslere atıfta bulunan bir tezat ifadesi.
Endüstrinin Duyarlılığı / Teşvikler	Çalışanların sağlık masraflarını azaltmak amacıyla başlatılan esenlik programları.
Güçlü Bireysel Sesler	Egzersiz, fitness ve beslenme gibi konularda milyonların düşüncelerini etkileyen birçok yayın.
Diğer Hareketler	Bütüncül sağlık ve kadın hareketleri gibi esenlikle uyumlu ve esenliğin amacına destek olan hareketler.
Araştırmalar	Hayat tarzının sağlık üzerindeki etkisi hakkında giderek artan nitelik ve nicelikteki veriler.
Örgütler	Amerika Birleşik Devletleri çapında bunlardan dördü katkılarıyla öne çıkar; PCPFS (President's Council on Physical Fitness and Sports), SPM (Statistical Parametric Mapping), AFDB (Aluminum Foil Deflector Beanie) ve YMCA (Youth Men's Christian Association).

Kaynak: Steward J.L. (1998). Reliability and ty of the Testwell: Wellness Inventory High School Edition, Yayımlanmamış Doktora Tezi, Middle Tennessee State University U.S.A.

Mc Neil ise esenlik çalışmalarının ortaya çıkışını üç faktöre bağlar. Bunlar (1) artan sağlık masrafları, (2) tıp alanındaki ilerlemeler, (3) gelişen teknolojiyle beraber oluşan hareketsizliktir. Mc Neil'in tarihsel betimlemesine göre yirminci yüzyılın ilk yarısında tıp alanındaki gelişmelerle birlikte dönemin en tehlikeli hastalığı olan enfeksiyona bağlı ölümlerin çaresi bulunmuş ve önüne geçilebilmişti. Bununla beraber, yine teknolojiye sürekli ilerlemelerle bireylerin yaşamları gitgide daha hareketsiz, işlenmiş gıdaların çok fazla tüketildiği ve daha fazla stresli bir hale dönüşmektedir. İnsan hayatındaki bu değişimler artık yeni bir nesil oluşturmaktadır. Kanser, obezite, kalp ve damar hastalıkları ve felç ise yeni dönemin önde gelen ölüm ve hastalık nedeni olmuştur. Mc Neil bu tarihsel değişim sürecinin çalışma sektörüne olan yansımalarını ise 'artan sağlık masrafları ve azalan verimlilik sebebiyle şirket ve kurumlar, çalışanlarının esenlik seviyelerini artırmak için esenlik programları geliştirmişlerdir. Böylece çalışanlarının hayat tarzlarından dolayı

oluşan sağlık problemleri azaltılmış ve sağlık masrafları da düşürülmüştür' ifadesiyle ortaya koymaktadır (Steward, 1998).

Esenlik kavramının öncülerinden bir diğeri de Hettler'dir. Hettler esenlik alanındaki çalışmalarına Wiscousin Üniversitesi'nde başlamıştır. Amacı esen bir kampüs yaratmaktır. Hettler'e göre esenlik; kişinin daha başarılı bir varoluş için gerekli olan seçimlerin farkına vardığı ve bu seçimleri yaptığı aktif bir süreçtir. Birey böylelikle kendi sağlığının sorumluluğunu üslenmiş olur (Steward, 1998).

Allen, insanların yaşam biçimlerini belirleyen kültürlerin farkına varmasına ve esenlikli hayat tarzını destekleyecek şekilde değiştirmesine yardım etmek adına, sistematik bir yaklaşım olan 'Lifegain' modelini geliştirmiştir. Allen, yaşadığımız kültürün bir anti sağlık, ve bir anti esenlik kültürü olduğunu ve bizi kilo almaya, sağlıksız besinler seçmeye, egzersiz yapmamaya ve yüksek stresle yaşamaya teşvik ettiğine inanmaktadır. Ona göre hayat tarzı, bireysel davranış ve toplumsallaşmanın birleşimidir. Bu bakımdan Allen'e göre, esenliği, 'tıbbi olanakların kullanımı; tütün, alkol ve uyuşturucu kullanımından uzak durma; doğru beslenme ve kilo kontrolü; fiziksel egzersiz; stres ve stres yönetimi; insan ilişkileri, kişisel gelişim ve topluluğa karışmak' oluşturur (Memnun, 2006).

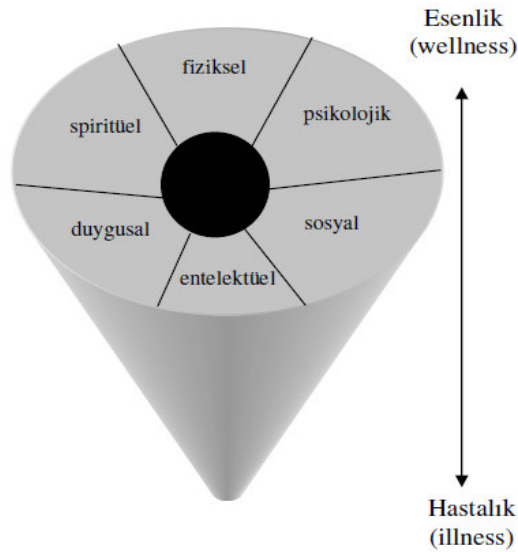
Sweeney ve Myers, ise esenlik çarkı adını verdikleri bir model geliştirmişlerdir. Modele göre günlük yaşam sürerken, insanların temel açmazlarından birisi hayatın akışına kapılıp, pek çok sayıda temel ihtiyaç ve görevleri ihmal etmesidir. İhmal edilen görevler genellikle yakın gelecekte probleme yol açmazken, orta veya uzak gelecekte kendilerini göstermektedirler. Örneğin beslenme düzenine dikkat etmeyen bir kişi, bir süre sonra konuya odaklandığında haddinden fazla kilo almış olduğunu görebilir. Bu bakımdan, esenlik çarkı bir bütün olarak yaşam kalitesini artıracak noktalara dikkat edilmesini önermektedir. Çarkın en önemli yanı, sistematik olarak herkesin kendi hayatını değerlendirebilme imkânı sağlamasıdır (Karagözoğlu, 2005).

2.1.3.2. Esenliğin Boyutları

Dunn çalışmasında esenliği 'entegre bir metot' olarak tanımlarken esenliğin çok boyutlu yapısına işaret etmiştir. Teorisyenler tarafından fiziksel, psikolojik, duygusal, manevi, sosyal, mesleki, entelektüel ve çevresel olmak üzere çeşitli esenlik boyutları tanımlanmıştır (Adams, 1995).

Adams, Bezner ve Steinhardt (1997) esenliği; 'insan varlığının fiziksel, manevi, psikolojik, sosyal, duygusal ve entelektüel boyutlarının tutarlı ve dengeli gelişimine izin veren bir yaşam biçimi' olarak tanımlamaktadır. Varolan esenlik modelleriyle tutarlı bir biçimde algılanan esenlik modeli de çok boyutlu ve entegre sistemler ana çerçevesi gözetilerek oluşturulmuştur.

Adams vd. (1997) tarafından oluşturulan esenlik modelinde (Şekil 2), algılanan esenlik ölçeğine dahil edilmek üzere, her biri deneysel kanıtlarının özellikleri esas alınarak altı farklı boyut seçilmiştir. Bunlar fiziksel esenlik, manevi esenlik, psikolojik esenlik, sosyal esenlik, duygusal esenlik ve entelektüel esenliktir.



Şekil 2. Adams, Bezner ve Steinhardt'ın Esenlik Modeli

Kaynak: Adams, T; Bezner, J; Steinhardt, M. (1997). The Conceptualization and Measurement of Perceived Wellness: Integrating Balance Across and Within Dimensions. *American Journal of Health Promotion*, 11, 3, 208-218. Erişim Tarihi: 12.01.2010, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10165100

2.1.3.3. Esenlik Modelleri

Esenlikle ilgili çeşitli çok boyutlu modeller geliştirilmiştir. Bunlar başlıca; Hettler'in çok boyutlu modeli (1984), Crose ve arkadaşlarının entegre sistemler modeli (1992), Greenberg'in beş boyutlu esenlik modeli (1985), Chandler ve arkadaşlarının tinsel esenlik modeli (1992), Eberst'in sağlık küpü modeli (1984), Whitmer ve Sweeney tarafından geliştirilen esenlik ve korunma için bütünsel model (1992) ve son olarak da Adams, Bezner ve Steinhardt (1997)'nin algılanan esenlik modelidir. Bu modeller birlikte incelendiğinde hepsinde benzer kavramlar ve boyutların yer aldığı görülmektedir (Harrari, 2002).

Bu çalışmada, çalışmaya konu olan alınan algılanan esenlik modeline yer verilecektir.

2.1.3.3.1. Algılanan Esenlik Modeli

Algılanan esenlik modeli, optimal esenliğe ulaşmak için bütünsel bir kavramsallaştırma çabasında olan Adams vd. (1997) tarafından geliştirilmiştir. Model ilk kez bir tez çalışması ile ortaya çıkıp daha sonra basılı bir yayın halini almıştır (Harrari, 2002).

Adams (1995) esenliği 'insan varlığının fiziksel, manevi, psikolojik, sosyal, duygusal ve entelektüel boyutlarının tutarlı ve dengeli gelişimine izin veren bir yaşam biçimi' olarak tanımlamaktadır. Varolan esenlik modelleriyle tutarlı bir biçimde algılanan esenlik modeli de çok boyutlu ve entegre sistemler ana çerçevesi gözetilerek oluşturulmuştur.

Algılanan esenlik modeli bedensel, zihinsel ve ruhsal yapıyı ilgilendiren altı major yaşamsal boyutta tutarlı ve dengeli büyümeyi esas almaktadır. Modele göre optimal esenlik, duygusal, entelektüel, fiziksel, psikolojik tinsel ve sosyal yaşam boyutlarında eşit ve birbirleriyle dengeli biçimde gösterilen faaliyetler sonucunda oluşabilmektedir.

Fiziksel boyut; kişinin fiziksel sağlığı ile ilgili olumlu algı ve beklentileri ifade ederken duygusal boyut; kişinin özgüvenini temsil eder, psikolojik boyut; bireyin iyimserliği ve yaşamla ilgili olumlu beklentileridir. Yaşamın anlamı ile ilgili olumlu algılar ve bir amaç sahibi olarak yaşama çabası ise tinsel boyutu meydana getirir. Sosyal boyut; kişinin sosyal yaşamda destek bulduğu algısı ve gerektiğinde destek veren bir kimlik olmasıdır. Son olarak, entelektüel boyut; zihinsel aktiviteyi uyaracak düzeyde optimal entelektüel eylemliliğe sahip olmak şeklinde tanımlanabilir. Bu model için seçilen altı boyut, beden, zihin ve ruhu bir arada ele alan bütüncül yaklaşımla uyumludur (Adams, 1995).

Algılanan Esenlik Modeli entegre sistem mantığıyla işlemektedir. Adams vd. (1997) algılanan esenliği bütünsel bir yapı olarak kavramsallaştırmışlardır. Altı boyut olmasına rağmen bu model onları birbirleriyle ilgili, etkileşimli ve tüm çalışma sistemi içinde birleşmiş olarak görür (Tsai, 2004).

Entegre sistem yaklaşımı bireylerin yaşam boyutlarıyla beraber bu boyutlar arasında nasıl işlev gösterdiklerini de vurgular. Adams vd. (1997), ayrı ayrı her bir boyutun içindeki yaşamsal faaliyetlere 'büyüklük', boyutlar arasındaki etkileşimlere de 'denge' adını vermektedir. Bireyin boyutlardaki büyüklüğü ve bu boyutlar arası dengesi onun genel esenlik algısına katkıda bulunur. Model bireyin tüm esenlik boyutlarına eşit oranda katılım gösterdiğinde daha sağlıklı olacağı varsayımına dayanmaktadır. Dolayısıyla denge, onların genel esenlik algılarına katkıda bulunur.

Algılanan Esenlik Modeli'nin diğer bir özelliği de davranışlardan ziyade esenlik algılarına odaklanmasıdır. Esenliğin bireyselci doğası gereği algısal etmenler kişinin genel sağlığı üzerinde güçlü bir etkiye sahip olabilirler. Algılanan Esenlik Modeli'ni geliştirmeye yönelik gerekçelerinde Adams vd. (1997)'ye göre bireysel algılar çok önemlidir. Çünkü hastalığın veya esenliğin açık bir belirtisini öncülleyebilir ve böylece erken müdahale ya da sürdürülen sağlık için bir gösterge oluşturabilir. Esenlik alanyazınındaki diğer yazarlar da fiziksel ve zihinsel sağlık hakkında algının etkisine ilgi

göstermişlerdir. Örneğin Whitmer ve Sweeney değerli olma hissi, kontrol duygusu, gerçekçi inançlar, duygusal farkındalık ve başa çıkma, problem çözme gücü ve yaratıcılık, mizah, beslenme alışkanlığı, egzersiz, kişisel bakım, stres yönetimi, cinsel kimlik ve kültürel kimlik gibi değişkenlerin daha yüksek esenlik düzeylerine katkıda bulunduğunu ileri sürmüşlerdir (Karagözoğlu, 2005). Başka bir çalışmada Scheier ve Carver (1987)'ye göre 'iyimserlik', hayattaki olayların lehte biçimler alacağı algısıdır ve daha iyi genel sağlık ile bağlantılıdır. Dolayısıyla algılanan esenlik modeli, algının esenlik sürecinde etkili olduğunu vurgulamaktadır (Akt: Harrari, 2002).

2.1.3.4. Algılanan Esenlik

Algılanan esenlik, insanların kendi sağlıkları hakkında sahip oldukları fikirdir. Bu fikir genellikle kişinin sağlığı hakkında gerçeği ifade eden bir betimlemeden ziyade kişinin kendisini nasıl bulduğunu (sağlıklı veya sağlıksız) ile ilgili bir görüştür (Tsai, 2004). Bu kavramsallaştırma birçok araştırmacı tarafından desteklenmektedir ve algılanan esenlik ölçeğinin geliştirilmesi ve yorumlanması için bir temel teşkil etmektedir.

2.1.3.4.1. Algılanan Esenliğin Genel Yapısı

Algılanan esenlik kavramı, esenliğin kuramsal yapısının literatür temelli beş ana bileşeni üzerine odaklanmaktadır. Bunların ilki, esenliğin algısal doğasıdır. Tüm bu bileşenler soldan sağa Çizelge 2'de gösterilmiştir.

Çizelge 2. Algılanan Esenliğin Yapısı

Algısal Temel	Entegre Sistemler	Çok Boyutluluk	Salutojenik Oryantasyon	Eğilim Odaklı
--------------------------	------------------------------	---------------------------	------------------------------------	--------------------------

2.1.3.4.1.1. Algısal Temel

Dunn, esenlik tanımlamasında 'belli bir çevre içerisindeki esenlik deneyimi her birey için benzersizdir' ifadesiyle 'bireysel çevreyi' ve bunun

yanında bireyin bu çevre ile olan etkileşim ve algılarının öznelliğini işaret etmiştir. Çünkü, iç veya dış kaynaklardan gelen bilginin nasıl işlendiği ve yorumlandığı bireyden bireye büyük değişiklikler göstermektedir (Adams, 1995).

Bu bakımdan sağlığa ve esenliğe dair ölçümler yalnızca klinik, fizyolojik ve davranışsal olmayıp aynı zamanda algısal unsurları da içermelidir. Esenlik ölçümüne algısal yaklaşım deneysel olarak desteklenmiştir (Dierksen, 2005).

Sağlık ve esenlik üzerine yapılan sosyal destek araştırmalarında, kişinin sağlığı üzerindeki en güçlü etkinin kişinin aldığı destek değil, algıladığı destek olduğu görülmüştür (Adams, 1995).

Bunun yanında stres araştırmaları, bir uyarının kişi üzerinde tepki verilecek gerilimi üretebilmesinin, bunun kişi tarafından bir tehdit olarak algılanmasıyla bağıntılı olduğunu göstermektedir (Memnun, 2006).

2.1.3.4.1.2. Entegre Sistemler Bakış Açısı ve Çok Boyutluluk

Esenlik ölçümü, karşılıklı beden zihin entegrasyonunu öneren sistemler teorisiyle tutarlı olmalıdır. Dunn, esenlik tanımını 'entegre bir metot' olarak vurgularken boyutların karşılıklı ilişkisinin önemini işaret etmiştir (Harrari, 2002). Kişisel esenlikle ilgili olarak karşılıklı entegrasyon; fiziksel, manevi, psikolojik, sosyal, duygusal, entelektüel ve diğer esenlik alanlarında eş zamanlı ve çok boyutlu işlevselliği öngörür. Bir algılanan esenlik modelinde ve modele uygun ölçümlerinde çeşitli boyutlar temsil edilmelidir ve her bir boyutun büyüklüğü ve aralarındaki denge eşzamanlı olarak düşünülmelidir. Ayrıca geçerli bir esenlik modeli kültürel ve çevresel etmenleri içermeli yada bunları içeren modellerle ilişkilendirilebilir olmalıdır (Adams, 1995).

2.1.3.4.1.3. Salütojenik Oryantasyon

Antonovsky, 'sağlık sağlayan' anlamına gelen 'salütojenik' teriminin yaygınlaşmasını sağlamıştır. Salütojenesis kavramı, patolojiye odaklanmaktan ziyade, daha iyi sağlık ve iyi oluşa götüren faktörlere atıfta bulunur (Harrari, 2002). Dünya Sağlık Örgütü sağlığı 'eksiksiz bir fiziksel, zihinsel ve sosyal iyi oluştur ve sadece hastalık ya da sakatlığın yokluğu değildir' olarak tanımlarken 'salütojenesis' kavramı vurgulanmıştır. Dunn ise tanımında 'bireyin erişebileceği potansiyeli maksimize etmeye yönelik eylem' ifadesiyle salütojenesisini işaret etmiştir (Adams, 1995).

Salütojenik terimi ve uygulaması bir esenlik süreci bağlamı içerisinde daha iyi anlaşılabilir. Salütojenik felsefe esenlik sürecinin esen kutbuna daha yakın bir noktada bulunurken patojenik felsefe sürecin esensizlik kutbuna yakın durmaktadır. Esensizlik terimiyle esenliğin zıt yönünde olan her durum ifade edilmektedir. Örneğin; fiziksel hastalıklar, beslenme yetersizliği, ruh sağlığındaki bozulmalar veya kişinin herhangi bir nedenden dolayı kendini kötü hissetmesi esensizlik olarak adlandırılabilir (Adams, 1995).

2.1.3.4.1.4. Eğilim Odaklılık

Kişisel eğilimler, bilginin işlendiği ve yorumlandığı bir filtre görevi görürler. Eğilimler üstü kapalı ya da aşikâr bir şekilde birçok sağlık kuramı ve modelinde vardır. Kötümserlik, iyimserlik, dayanıklılık, kontrol merkezi gibi yapıların araştırılması bu görüşü desteklemektedir. Ancak teşhiste bireysel eğilimlere aşırı odaklanmanın bir sakıncası vardır. Algılanan esenlik modeli kültürel ve çevresel şartları net olarak içermemektedir. Esenlik ise, en iyi şekilde, bu etmenler hesaba katılarak açıklanabilir. Dolayısıyla eğilimler bireysel sağlığı tamamen açıklayamazlar, daha çok kişinin yaşadığı çevrenin daha iyi anlaşılması için bilgi sağlarlar (Adams vd., 1997).

2.2. İlgili Araştırmalar

2.2.1.Problemlı İnternet Kullanımıyla İlgili Yapılan Araştırmalar

Bu başlık altında problemlı internet kullanımı ile ilgili yapılan araştırmalara yurt dışında ve yurt içinde yapılan araştırmalar şeklinde sırayla yer verilmiştir.

2.2.1.1. Problemlı İnternet Kullanımıyla İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

İnternetin problemlı kullanımına yönelik ilk deneysel alışmalar Young (1996b) tarafından gerçekleştirilmiştir. Young, internetin yanlış kullanımının birçok problemle ilişkisini inceleyerek, internetin bağımlılık yaratabileceğini sorgulamıştır. Araştırmada şu sonuçlara varılmıştır: (a) internetteki etkileşim fonksiyonu arttıa, buna bağlı olarak bağımlılık da artmakta, (b) bağımlı olmayan kullanıcılar internet kullanımından dolayı daha az olumsuz etkilenmekte, bağımlı olan grup ise, aile, sağlık, mesleki, soysal ve parasal anlamda hayatlarının birçok alanında zarar görmektedir.

Young (1996b), araştırmasında internete bağımlı olmayan kullanıcıların interneti daha çok e-posta ve web'de bilgi arama amaçlı kullandığını, internete bağımlı olan kullanıcıların ise çoğu zamanlarını eş zamanlı olarak kişiiler arası iletişime izin veren uygulamalar (sohbet odaları, birden fazla kişiyle oynanan oyunlar) için harcadıklarını gözlemlemiştir.

Young (1996a), araştırmasında, internet bağımlısı olarak görülen 43 yaşında bir ev hanımını örnek olay olarak incelemiş, daha önceki araştırma bulgularından farklı olarak sonuçlanması açısından da örnek olay incelemesinin önemini vurgulamıştır. Young'ın diğer araştırmalarında, bilgisayar kullanımını iyi bilen erkek kullanıcıların internet bağımlısı olarak belirlenmesi, bahsi geçen örnek olay incelemesini farklı kılmıştır. Araştırmaya göre, ev hanımı olan kullanıcının teknolojiye herhangi bir yönelimi olmamakla birlikte, daha önce herhangi bir psikolojik problemi ya da bağımlılığı

bulunmamaktadır. Kullanıcının servis sağlayıcısının sunduğu web tarayıcı programının menülerle kullanımının kolay olması, yani kullanıcı dostu olan yapısından dolayı bahsi geçen kullanıcı hiçbir bilgisayar okuryazarlık bilgisine sahip olmaksızın internette istediği yere yönelebilmektedir. Kullanıcı başlangıçta interneti çeşitli sohbet odalarına girme amaçlı haftada birkaç saat kullanırken, 3 hafta içinde, kendisinin internete daha fazla girme ihtiyacı hissettiğini belirtmesi üzerine, kullanıcının haftada 50- 60 saat civarı internete girmeye başladığı görülmüştür. Araştırmada, kullanıcının 2 saat internete girmeyi planladığı halde, daha fazla internet başında vakit geçirmiş olduğu, hatta bir oturumda 14 saat internet başında kaldığı belirlenmiştir. Diğer taraftan, kullanıcının, internetteki sosyal ortamından uzak kaldığında geri çekilme belirtileri gösterdiği, randevularını iptal ettiği, gerçek yaşamdaki arkadaşlarını aramayı bıraktığı, daha önce hoşlandığı sosyal aktivitelerini sonlandırdığı, ailesiyle iletişimini azalttığı, günlük ev işlerini bıraktığı görülmüş, internete bağlanmadığı zamanlarda kendisini depresyonda, gergin ve asabi hissettiğini söylediği belirtilmiştir. Araştırmada, kullanıcının bahsi geçen davranışların olağan dışı olduğunu inkâr ettiği ve bir problem olarak görmediği belirtilmiş olsa da, eşinin artan miktarda internet faturaları ödemesi (ayda 400\$ veya üzeri) ve evliliğine karşı ilgisini kaybetmesi, kızının ise kendisini ihmal ettiğini bildirmesine rağmen kullanıcının internet kullanım süresini azaltmaması gibi olumsuz sonuçlar elde edilmiştir. Sonuç olarak, bir yıl içinde kullanıcı eşinden ayrılmış, iki kızını da kendisinden uzaklaştırmıştır.

Brenner (1997)'nin araştırmasında internet bağımlılığını çeşitli faktörlere göre incelemiş sonuçta kızlarla erkekler arasında internet bağımlılığı açısından fark olmadığı ortaya çıkmıştır.

Kandell (1998), üniversite öğrencilerinin diğer öğrencilerden daha fazla internet bağımlısı olduğunu belirtmektedir. Bunun nedeni olarak; üniversite öğrencilerinin evlerinden uzak yurtlarda yaşamakta olduğu, ailelerinin yönlendirmeleri olmadan boş vakitlerini yanlış değerlendirebilmeleri, bu dönemdeki öğrencilerin kişilerarası ilişkilere yönelmeleri ve eğitim sisteminin öğrencileri internet kullanımına yönlendirmesi gösterilmektedir (Akt: Balta ve Horzum, 2008).

Young ve Rodgers (1998), araştırmalarında, DSM-IV'te yer alan patolojik kumar oynama kriterlerinden yola çıkararak internet bağımlısı olarak belirledikleri bireylerin kişisel özelliklerini 16 faktörden oluşan envanter ile incelemişlerdir. Araştırmaya 312 kişi katılmış, bu kişilerden 259'u (130'u erkek, 129'u bayan) bağımlı olarak sınıflandırılmıştır. Katılımcıların yaş ortalamasına bakıldığında, erkeklerin yaş ortalaması 31, bayanların ise 33 olduğu belirlenmiştir. Eğitim seviyelerine bakıldığında, katılımcıların %30'unu lise veya lise öncesi mezuniyet derecelerine sahip olanlar, %38'ini ğretim yesi veya fakülte mezunları, %10'unu ise yüksek lisans veya doktora derecelerine sahip olanlar ve %22'sini öğrencilerin oluşturduğu görülmüştür. Araştırmada, bağımlı olarak belirlenen grubun fazla derecede kendine güvenirlik (internetin etkileşim fonksiyonu sayesinde yalnız kaldıklarında diğerlerine göre yabancılık hissetmeme), duygusal hassasiyet ve reaktiflik (evrimii aktiviteler sona erdiğinde gergin hissetme), uyuyamazlık, kendini açığa vuramama (internette gerçek ismini saklama) ve uyumsuzluk karakteristik özellikleri yüksek oranda gösterdiği bulunmuştur. Buna göre, araştırmada bahsedilen özgül karakteristik özellikler patolojik internet kullanımına yatkınlığın gelişebileceğini göstermiştir.

İnternet bağımlılığı tanı ltlerinin geliştirilmesine yönelik araştırma girişimlerinden birisi de Pratarelli, Browne ve Johnson (1999)'a aittir. Faktör analizinin gerçekleştirildiği çalışmada, 'bilgisayar/internet bağımlılığı' sorgulanmış olup araştırma, 163 erkek ve 178 bayan olmak üzere 341 kişi ile yürütülmüştür. Katılımcılar, Oklahoma niversitesindeki öğrencilerden oluşmakta ve öğrencilerin ortalama yaş aralığı 22.8'dir. Araştırmada uygulanan ölçek 93 maddeden oluşmakta, bu maddelerin ise 19'u demografik ve internet kullanımına yönelik sorulardan oluşmaktadır. leği oluşturan dört faktörün, iki temel, iki yardımcı faktör olarak kendi arasında gruplandırılmıştır. Araştırmada bahsi geçen faktörlerden birinci faktör, interneti aşırı kullananların bilgisayara bağlı problemlili davranışlarına odaklanmaktadır. Bu faktör, internet kullanımından kaynaklanan yalnızlık, sosyal izolasyon, randevulara gecikme ve diğer genel olumsuz sonuçları ölçmektedir. İkinici faktör, bilgisayar teknolojisinden genel ve kişisel amaçlı

faydalanma ve kullanılabilirliğine odaklanmaktadır. Üçüncü faktör, iki yapıya odaklanmış olup, bunlar; cinsel haz alma ve çekingenlik/içe dönüklüktür. Dördüncü faktör, teknolojiye karşı hoşnutsuzluk/ilgisizlik eksikliğinden kaynaklanan internet kullanımına bağlı problemlere odaklanmaktadır. Ölçekten toplanan verilerden hareketle, bazı kişiler internet kullandığı dönemlerde birtakım bahsi geçen aşırı karakteristik özelliklerin birçoğunu göstermekte ve yüz-yüze iletişimin yerine internet üzerinden iletişim kurmayı tercih etmektedir. Bununla birlikte, bu çalışmada 'internet bağımlılığını' ölçen ve birçok istatistiksel testle oluşturulmuş ölçme aracı kullanılmış olsa da, bazı faktörler genelde bağımlılık bileşenlerini belirtmediği ve eksikliklerin olduğu görülmüştür.

Black, Belsare ve Schlosser (1999)'un araştırmalarında da iki örnek olay yer almaktadır. Birincisi, 47 yaşında, günde 12-18 saat internete girdiğini belirten erkek kullanıcı olup, 3 tane kişisel bilgisayar vardır. Bahsi geçen kişi, evli ve 3 çocuğa sahip olmasına rağmen, interneti birkaç romantik ilişki sağlama amacıyla kullanmak istediğini belirtmiştir. Araştırmaya göre, bu kişi, birçok kere internet üzerinden bilgi hırsızlığı sebebiyle tutuklanmış olması, ailesiyle az vakit geçirmesi ve internet kullanmadığı zamanlarda kendini güçsüz hissetmesi gibi olumsuz sonuçlara maruz kalmıştır. Araştırmadaki diğer örnek olay incelemesinde ise, 42 yaşında daha önce boşanmış bir erkek kullanıcının tüm gün internet kullandığı raporlanmıştır. Bu kişi haftada 30 saat internete girmekte olup, sohbet odalarına girme ve potansiyel arkadaş arama amacıyla internete bağlanmaktadır. Bahsi geçen kullanıcı, defalarca internetten tanıştığı kişilerle buluşmuş, ailesinin bu bağımlılığından dolayı uyarılarına rağmen internetle olan bağlantısını kesme girişiminde bulunmamıştır. Araştırmacılara göre, bu örnek olay bağımlılık olarak görünmese bile, internetin aşırı olarak işlevsel amaçlı kullanımı (örn. çevrimiçi ilişkilerle meşgul olmak) söz konusudur. Bu noktadan hareketle araştırmacılar, herhangi bir şeyin bağımlılık olarak adlandırılmasının, bahsi geçen şeyin işlevsel olarak kullanımı ile de mümkün olabileceğini vurgulamışlardır.

Morahan-Martin ve Schumacher (2000)'e göre, problemlili internet kullanıcıları diğer kullanıcıları göre interneti yeni kişilerle tanışma, duygusal destek arama ve etkileşimli online oyunlar oynama amaçlı kullanmaktadır. Morahan-Martin ve Schumacher (2000), patolojik internet kullanımını 13 maddeden oluşan ölçek yardımı ile belirlerken, internet kullanımından doğan problemlili (akademik, iş, ilişkilerdeki problemlili, semptomlara tolerans ve internet kullanımındaki ruh hali-değişimleri) değerlendirmişlerdir. Araştırmada, ölçekteki 13 maddeden 4 ve daha fazlasına 'evet' cevabı verenler 'patolojik internet kullanıcıları' olarak tanımlanmıştır. Morahan-Martin ve Schumacher (2000), online olarak yürüttükleri araştırmalarını 277 internet kullanıcıları üniversite öğrencisine uygulamış, %8'ini patolojik kullanıcı olarak sınıflandırmışlardır. Patolojik internet kullanıcılarının çoğunluğu erkeklerden oluşmakta olup, bu kişiler teknolojik sofistike siteleri daha çok tercih etmektedir. Bu kişiler ortalama haftada 8.5 saat internet kullanmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre, patolojik internet kullanıcıları interneti yeni kişilerle tanışma, duygusal destek alma, etkileşimli oyunlar oynama ve sosyal rahatlık amaçlı kullanmaktadır. Diğer taraftan, haftada 8.5 saat internet kullanımı aşırı olarak görünmemekle beraber araştırmacılar, kısa periyotlardaki sıkı internet kullanımının da problemlili yol açtığını belirtmektedir.

Morahan-Martin ve Schumacher (2000)'in, 'İnternet Davranış ve Tutum Ölçeği (Internet Behavior and Attitude Scale)' adında 25 maddelik, kişilerin internet kullanım nedenlerini, internetle ilgili davranış ve tutumlarını değerlendiren, altı faktörlü (sosyal güven, sosyal olarak serbestlik, yeterlilik, iletişim kolaylığı, dezavantajlar ve gizlenme) likert tipi bir ölçek geliştirdikleri görülmektedir. Buna göre, bahsi geçen ölçek üniversite öğrencilerinin patolojik internet kullanımını ölçmektedir.

Griffiths (2000), internet bağımlılığı çalışmaları içerisinde yer alan örnek olay incelemelerinin önemini vurgulamış, kendi araştırmasında üç ana soruya dikkat çekmiştir: (1) Bağımlılık nedir? (2) 'İnternet bağımlılığı' var mıdır? (3) Eğer varsa, insanlar neye bağımlıdır (Akt: Tutkun, 2009)?

Griffiths (2000), altı ay boyunca aşırı internet kullanıcılarına yönelik beş örnek olay incelemiş, bahsi geçen örnek olayların sadece iki tanesini internet bağımlılığı olarak sonuçlandırmıştır. Bahsi geçen iki örnek olay incelemesi (Gary ve Jamie adında iki genç erkek), internetin, bu kişilerin hayatlarında her şeyi ihmal edecek, hatta birçok alanda ödün verecek kadar büyük öneme sahip olduğunu göstermiştir. Diğer taraftan bu kişilerde, zaman aşımına tolerans, internete bağlı olmadıkları zaman geri çekilme belirtileri görüldüğü, bahsi geçen davranışlar bırakılsa da kısa periyotlarda tekrarladığı belirtilmiştir (Akt: Tutkun, 2009).

Davis (2001)'e göre, bazı internet kullanıcıları internet üzerinde olumsuz sonuçlar doğuran bilişsel ve davranışsal bir takım alışkanlıklar sergilemektedir. Bu noktadan hareketle Davis, problemlili internet kullanımı üzerine bilişsel-davranışçı bir model geliştirmiştir. Davis (2001)'in geliştirmiş olduğu bilişsel-davranışsal modele göre, problemlili internet kullanımına sahip bireyler psikososyal problemlere (yalnızlık, depresyon, vb.) yatkınlık göstermekte ve beraberinde olumsuz sonuçlara maruz kalmaktadır. Bu sonuçtan hareketle yapılan birçok araştırma, depresyon ve yalnızlık gibi psikososyal problemlerin problemlili internet kullanımına ortam sağladığını destekler niteliktedir (Caplan 2005; Morahan-Martin ve Schumacher, 2000).

Yüz yüze iletişim becerileri eksikliği üzerine yapılan birçok araştırmada, bahsi geçen becerilerin eksikliğinin, Davis (2001)'in de problemlili internet kullanımı için belirtmiş olduğu depresyon, yalnızlık ve sosyal anksiyete gibi benzer psiko-sosyal problemlere yol açtığı belirtilmektedir. Genellikle, sosyal beceri, diğer insanlarla uygun ve etkili olarak etkileşim kurabilmeyi ifade etmektedir.

Davis (2001), problemlili internet kullanımına yönelik bilişsel-davranışçı bir model sunmuş, problemlili internet kullanımını sadece bir davranış bağımlılığı olarak değil, yaşam üzerine olumsuz sonuçları olan, biliş ve davranışlarla belirli bir durum olarak nitelendirmiş ve bu yaklaşım doğrultusunda, üniversite öğrencilerinin problemlili internet kullanımının çok boyutlu ölçümünü belirlemek için 36 maddelik dört faktörlü (yalnızlık-

depresyon, azalmış dürtü kontrolü, sosyal destek ve dikkat dağıtma) 'İnternette Bilişsel Durum Ölçeği'ni geliştirmiştir.

Tsai ve Lin (2003), lise öğrencilerinin internet bağımlılığını ölçmek için 24 maddelik dört faktörlü (dürtüsel kullanım ve geri çekilme, tolerans, aile okul sağlık ile ilgili problemler ve yaşıt ilişkileri, finans ile ilgili problemler) 'İnternet Bağımlılığı Ölçeği' geliştirmişlerdir.

Caplan (2005)'e göre, problemlı internet kullanımının önemli bir bilişsel belirtisi de yüz yüze sosyal etkileşim yerine internet ortamının tercih edilmesidir. Bu noktadan hareketle, Caplan (2005) bir grup kolej öğrencisi ile yapmış olduğu araştırmada, bilişsel-davranışsal modele göre problemlı internet kullanımı ile psikososyal problemler (örneğin, yalnızlık) arasında ilişki olduğunu öne sürmektedir.

2.2.1.2. Problemlı İnternet Kullanımıyla İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Alanyazın incelendiğinde, ülkemizde problemlı internet kullanım ölçeğinin geliştirilmesine yönelik araştırmalar sınırlı sayıdadır.

Keser ve Buzlu (2005)'in araştırmasında, 2002 yılında Davis tarafından geliştirilen, problemlı internet kullanımını belirlemede yardımcı bir araç olan 'İnternette Bilişsel Durum Ölçeği' (Online Cognition Scale)'nin üniversite öğrencileri örnekleminde geçerlik ve güvenilirliği incelenerek Türkçe adaptasyonu yapılmıştır. Araştırma, haftada en az iki saat internet kullanan 148 üniversite öğrencisi ile gerçekteştirilmiştir. Bu çalışma sonucunda, orijinal ölçek ile aynı biçimde 36 maddelik dört faktörlü (yalnızlık-depresyon, azalmış dürtü kontrolü, sosyal destek ve dikkat dağıtma) 'İnternette Bilişsel Durum Ölçeği' ortaya çıkmıştır. Diğer araştırma sonuçlarına göre, öğrencilerin ortalama internet kullanım süresi 3.17 yıl iken, %49.4'ü internete evden bağlandıklarını, en fazla (%72.1) haftada 2-5 saat internet kullandıklarını, %44'ü en sık saat 16.00-22.00 arası internet kullandıklarını ve %52.24'ü internette en çok bilgi aradıklarını, %43.97'si eğitimle ilgili araştırma

yaptıklarını ve yine en sık olarak %46.62'si eposta kullandıklarını belirtmişlerdir.

Devam eden süreçte Ceyhan vd. (2007), üniversite öğrencileri örneğinde geliştirdikleri 'problemlerli internet kullanım ölçeği' dikkat çekmektedir. Araştırmalarında, üniversite öğrencilerinde problemlerli internet kullanımını belirlemeye yönelik bir ölçme aracı geliştirmişlerdir. Ölçeği geliştirme aşamasında Anadolu Üniversitesi'nin örgün programlarına devam eden dört farklı çalışma grubu kullanılmıştır. Ölçeğin geliştirilmesi aşamasında 1658 üniversite öğrencisinden topladıkları verilere göre, ölçeğin üç faktörden oluştuğunu ortaya koymuşlardır. Bu üç faktörden, internetin olumsuz sonuçları olarak adlandırılan birinci faktör tek başına varyansın %25.36'sını, sosyal fayda/sosyal rahatlık olarak adlandırılan ikinci faktör tek başına varyansın %14.62'sini açıklamış ve aşırı kullanım olarak adlandırılan üçüncü faktör ise tek başına varyansın %48.96'sını açıklamış, böylece 'Problemlerli İnternet Kullanım Ölçeği' olarak adlandırılan 33 maddelik ölçek ortaya çıkmıştır. Bahsi geçen ölçek, problemlerli internet kullanım davranışını ölçerek bireylere 'internet bağımlılığı' teşhisi koymayı amaçlamamakla birlikte, internetin sağlıklı ve sağlıklısız olarak kullanım düzeylerini ortaya koymayı amaçlamaktadır.

İnternet kullanımına sınırlılık getirememesi, sosyal veya akademik zararlarına rağmen kullanımına devam etme ve internete ulaşımın kısıtlandığı durumlarda yoğun anksiyete duyma gibi belirtilerle kendini gösteren bu bağımlılık türü 1990'lı yılların ortalarından beri psikiyatri alanyazınında yer almakta ve giderek ilgi çekmektedir (Öztürk vd., 2007).

Öztürk vd. (2007) araştırmaları doğrultusunda, aşırı internet kullanımına yönelik klinik görünlere bakıldığında, tipik bir internet bağımlısı haftada 40-80 saat arasında bilgisayar başında kalmakta ve tek seferde hiç aralıksız 20 saate kadar bilgisayar başından kalkmayabilmektedir. Uyku döngüsü bozulan hasta uyarıcı madde kullanmaya, aşırı kahve ve kolalı içecekler tüketmeye başlayabilmekte, fiziki

aktivitenin giderek azalmasına bağlı obesite, karpal tünel sendromu, sırt ağrısı ve postür bozuklukları gelişebilmektedir.

Odabaşıoğlu vd. (2007)'nin on olguya yer verdiği örnek olay inceleme araştırmasında aşırı internet kullanım davranışı gösteren ergen gruba yer verildiği görülmektedir. Araştırmadaki birinci örnek olay incelemesine göre, 12 yaşında, 6. sınıfta okuyan erkek hasta kliniğe annesi tarafından getirilmiş, derslerinde dikkatsizlik Őikyetinin özellikle son bir senedir belirginleştiği ve ders başarisının önceki dönemlere göre düştüğü belirtilmiştir. Bu noktadan hareketle, öğretmeninden bilgi alınmış, öğrencinin özellikle son bir senedir derslere ilgisizlik, faaliyetlere katılmama, zaman zaman derslerde uyuma, okula gelmeme, unutkanlık gibi Őikyetlerinin olduğu görülmüştür. Öğrencinin iki senedir internet üzerinden oynanan bir bilgisayar oyunu ile ilgilenmeye başladığı ve bu ilgisinin bir sene içerisinde çok arttığı, zaman zaman günde 12-14 saat bu oyunun başından kalkmadığı ve sosyal aktivitelerine bu yüzden zaman ayırmadığı öğrenilmiş, bunun üzerine ailesi ile çatışmaya giren bu öğrencinin oyuna daha fazla vakit ayırmak için okula gitmek istemediği ve devamsızlığının çok arttığı belirtilmiştir. Öğrencinin kendisine yapılan eleştirileri dikkate almamış ve kendisinde bir problem olmadığını ifade etmiş, ders notlarındaki düşmeyi ise başka faktörlere bağlamıştır. Araştırmada, dokuz yaşında dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu tanısı koyulan ve stimulan tedavisi başlamış olan öğrencinin ailesi, zararlı etkilerinin olabileceği düşüncesi ile ilacı 15 gün kadar kullanıp kestiği bildirilmektedir. Araştırmacılar, klinik tedaviye aldıkları öğrenciye birçok ölçek uygulamış, Young internet bağımlılığı değerlendirme leğine göre öğrencide bağımlı internet kullanımı olarak değerlendirilebilecek bir skor bulunmuştur. Geçmişinde dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu düşünülen fakat bu konuda yeterli tedavi alamayan öğrencide internet bağımlılığının geliştiği görülmüş olup, araştırmadaki bu vaka, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu ve internet bağımlılığı ilişkisi açısından ve tedavi edilemeyen dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olgularında madde ve alkol bağımlılığı geliştirme riskinin yanında internet bağımlılığının da bulunabilmesi açısından önemli bulunmuştur.

Odabaşoğlu vd., (2007)'nin ikinci örnek olay incelemesinde, kliniğe getirilen 14 yaşındaki erkek hasta, 8. sınıf öğrencisi olup, interneti fazla kullanma şikâyeti ile ailesi tarafından getirilmiştir. Araştırmada, son 1,5 senedir interneti giderek daha fazla kullanan hastanın, son zamanlarda sosyal aktivitelerini yapmadığı, sık sık oynadığı çevrimiçi oyun için internet evlerine gittiği, bu yüzden okuldan kaçtığı ve ailesinin bu konudaki uyarılarını dinlemediği belirtilmiş, aynı zamanda, son 1 senedir hemen her gün 4-6 saat ortalama süre ile oyun oynayan öğrencide, oyundan uzak kaldığı zamanlarda iç sıkıntısı, uyuyamama, sürekli oyunla ilgili hayaller kurma ve oyunu tekrar oynayacağı zamanı düşünme şikâyetleri aktarılmıştır. Daha önce herhangi bir psikiyatrik problemi olmayan hastanın son dönemde gelişen internet bağımlılığı, akademik, sosyal ve ailesel ilişkilerini ileri derecede bozmuş ve çeşitli kayıplara neden olmuştur. Araştırmada, 'Çocuk Ergenlerde Davranış Değerlendirme Ölçeği' uygulanan öğrencide, ölçeğin sonuçlarına göre, içe dönüklük alt test puanı anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Öğrenciye Young internet bağımlılığı değerlendirme ölçeği uygulanmış, bağımlı internet kullanımı olarak değerlendirilebilecek sonuç bulunduğu belirlenmiştir.

Odabaşoğlu vd. (2007) araştırmasında diğer örnek olaylarda da benzer şikâyetlerle getirilen öğrenci gruplarına yer verilmiş, sonuç olarak, özellikle ergenlerde sıkça rastlanan internet bağımlılığı, hastaların ruhsal ve bedensel gelişimlerini bozmakta, sosyal ilişkilerini olumsuz etkilemekte ve akademik başarılarını da düşürmektedir. Ayrıca, internet bağımlılığının, sosyal problemlere yol açması bakımından diğer madde bağımlılıkları kadar risk taşıyan ve gelecekte üzerinde daha fazla durulması mecburi hale gelecek bir psikiyatrik tanı kategorisi olma yolunda ilerlediği vurgulanmaktadır.

2.2.2.Yalnızlıkla İlgili Yapılan Araştırmalar

Bu başlık altında yalnızlıkla ilgili yapılan araştırmalara yurtdışında ve yurt içinde yapılan araştırmalar şeklinde sırayla yer verilmiştir.

2.2.2.1.Yalnızlıkla İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Goswick ve Jones (1981) bazı bireysel değişkenlerle yalnızlık arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında, yalnız öğrencilerin başkalarıyla etkileşim kurmada daha düşük sosyal beceriye ve benlik algısına sahip olduklarını belirlemişlerdir. Araştırma sonucuna göre yalnız bireylerin yalnız olmayanlara göre, daha fazla ben merkezli oldukları, olumsuz benlik kavramına sahip oldukları, yabancılaşma yaşadıkları ve kendilerini ayarlama yetersiz oldukları belirtilmiştir (Akt: Eren, 1994).

Wilbert ve Rupert (1986) üniversite öğrencilerinin yaşadıkları yalnızlık üzerinde sahip olunan fonksiyonel olmayan tutumların etkisini inceledikleri araştırmalarında, deneklere 'Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği', 'UCLA Yalnızlık Ölçeği', 'Beck Depresyon Envanteri' ve 'Young Yalnızlık Ölçeği' uygulamışlardır. Yapılan analizler sonucunda Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeğinden alınan puanlar ile UCLA Yalnızlık Ölçeğinden ve Young Yalnızlık Ölçeğinden alınan puanlar arasında anlamlı ve yüksek korelasyonlar elde edilmiştir. Bu sonuçlar araştırmanın hipotezini doğrulamakta, üniversite öğrencilerinin yaşadığı yalnızlıkta sahip olunan fonksiyonel olmayan tutumların önemli bir rolünün olduğunu göstermektedir (Akt: Eren, 1994).

Hoglund ve Collison (1989), yalnızlık ve akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiyi incelemişler ve bireylerin yalnızlık yaşamalarında bilişin önemli rol aynadığını belirtmişlerdir. Akılcı olmayan inançlar ölçeğinin yüksek beklentiler, engellenme, aşırı kaygı, problemden kaçınma ve çaresizlik olarak belirlenen beş alt boyutu ile yalnızlık arasında anlamlı olumlu ilişkiler bulmuşlardır. Araştırma sonuçlarına göre, yalnız bireyler, işler istedikleri gibi gitmediği takdirde yeniden eylemde bulunmaktan kaçınmakta, olası olumsuz sonuçlardan sürekli endişe duymakta, problemle yüzleşmektense problemden kaçmaktadırlar ve geçmişte yaşamış oldukları olumsuz deneyimleri, bu bireylerin şu anını ve geleceğini olumsuz olarak etkilemektedir. Yapılan bu araştırmada ayrıca yalnızlık ile bağımlılık irrasyonel inancı arasındaki olumsuz korelasyona bakılarak; üst düzeyde

yalnızlık yaşayan bireylerin 'İnsanların sürekli olarak birbirlerine ihtiyaçları yoktur, onlara bağımlı değillerdir.' inancına sahip oldukları sonucuna varılmıştır. Elde edilen verilere göre yalnız bireyler kendi yalnızlıklarını devam ettirmeye neden olan özerklikleri üzerinde daha fazla durmaktadırlar.

Roshoe ve Skomski (1989), ergenlerle yaptıkları çalışmada yalnızlık düzeyi düşük olan ergenlerin bazı davranışsal stratejileri sıklıkla kullandıklarını belirtmişlerdir. Bunlar a) okulların mevcut yardım servislerini daha çok kullandıkları, b) bir sosyal gruba ait oldukları, c) yalnız olduklarında, iletişim kuracak birini aradıkları şeklinde sıralanmaktadır. Yalnız ergenler ise, tek başlarına yaptıkları aktiviteleri belirtmişlerdir (okumak, müzik dinlemek ve uyumak gibi).

Page ve Cole (1991) yalnızlık ve alkolizm riskini, genç ve yetişkin grubu kıyaslayarak incelemişlerdir. Araştırma sonucunda 18-20 yaş arası yalnız genç kızların, yalnız erkeklere ve yalnız olmayan erkek ve kızlara göre daha büyük bir alkolizm riski altında olduğunu bulmuşlardır (Akt: Eren, 1994).

Rokach ve Neto (2000) gençlerde yalnızlıkla başa çıkmada kültürel geçmişin etkisini incelemişlerdir. Kanada ve Portekiz'den yaşları 13-18 arasında değişen 306 gencin yalnızlıkla başa çıkmada kullandıkları yararlı stratejileri içeren 86 soruluk anket uygulanmıştır. Araştırma sonucuna göre iki kültürün gençlerinin yalnızlıkla baş etmede farklı stratejileri kullandıkları bulunmuştur (Akt: Batıgün, 2005).

Kim (2001) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada, cinsiyete göre yalnızlık, depresyon düzeyi ve sosyal ağ arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. 452 öğrencinin katıldığı çalışmanın bulgularına göre, kızların erkek öğrencilere göre daha geniş sosyal ağa (nicel büyüklük) sahip olmalarına rağmen memnuniyet değerlerinin düşük olduğu, yalnızlık ve depresyon düzeylerinin ise yüksek olduğu rapor edilmiştir. Araştırma sonucuna göre, kızlarda geniş sosyal ağa sahip olmanın, kendini açma davranışlarının yoğun olması nedeninden kaynaklanabileceği ifade edilmiştir (Akt: Batıgün, 2005).

Lunsky (2004), psikolojik danışma merkezlerinden yardım alan 98 yetişkinle intihar konusunda çalışma gerçekleştirmiştir. Çalışmaya katılan bireylerin, intihara ilişkin duygusal süreçleri tanımlamalarında yalnızlık, psikolojik sıkıntılar, anksiyete ve depresyonu tarif ettikleri belirtilmiştir. Bulgularda yalnızlık düzeyi yüksek olan bireylerin, özellikle duygusal destek düzeylerinin düşük olduğu belirtilmiştir. Ayrıca yalnızlık yaşantısının intihar süreçlerinde önemli bir risk faktörü olduğu ifade edilmiştir.

2.2.2.2. Yalnızlıkla İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Yurt içinde yalnızlık ile ilgili birçok araştırma yapılmıştır. Bu araştırmalardan bazıları aşağıda verilmiştir.

Demir (1990), üniversite öğrencilerinin bazı bireysel, sosyal ve ailelerine ilişkin özelliklerinin yalnızlık düzeyleri üzerindeki etkilerini incelemiştir. Bu çalışmada araştırmacı çevirisini, geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını yeniden yaptığı UCLA yalnızlık ölçeği ve kişisel bilgi formu kullanmıştır. Araştırma sonucuna göre erkek öğrencilerin kızlardan, akademik yönden başarısız olanların başarılılardan, serbest zamanını tek başına geçirenlerin başkalarıyla geçirenlerden, aylık gelirini sosyal etkinlikler için yeterli görmeyenlerin yeterli görenlerden, çevresinden sosyal destek almayanların alanlarda, yakın arkadaş sayısı az olanların fazla olanlardan, yeni sosyal ilişkiler kurmaya isteksiz olanların isteklilerden, sosyal becerilerini yetersiz görenlerin yeterli görenlerden, sorunlarını kimseye açamayanların sorunlarını başkalarına açanlardan, anneyle, babayla, karşı cinsle, aynı cinsle, kardeşlerle olan ilişkilerinden memnun olmayanların bu ilişkilerden memnun olanlardan, anne ve baba arasındaki ilişkiden memnun olmayanların memnun olanlardan daha fazla yalnızlık ortalamasına sahip olduklarını bulmuştur. Diğer taraftan yaş, bölüm, sınıf, yaşamın çoğunun geçirildiği yerleşim merkezi, yer değiştirme sıklığı, barınma türü, TV seyretme sıklığı, ailedeki çocuklar arasındaki doğum sırası, ve aile yapısının yalnızlık üzerindeki etkilerinin ise önemli olmadığını bulmuştur.

Koçak (1992), yalnızlık derecesi ortalamasının altında ve üstünde olan üniversite öğrencilerinin tematik algılama testi bulgularını karşılaştırdığı araştırmasına 50 üniversite öğrencisi katılmıştır. Bu araştırmaya göre yalnızlık derecesi ortalamasının üstünde olanların, 'yalnızlık teması puanı', 'yalnızlık şiddeti', 'negatif öykü sonuç puanı', 'mutsuzluk puanı', 'çevreyi olumsuz algılama skoru', yalnızlık derecesi ortalamasının altında olanlara göre daha fazla bulunmuştur.

Odacı (1994), yaptığı bir araştırmada üniversite öğrencilerinin yalnızlık, benlik saygısı ve yakın ilişkiler kurma düzeyleri ve bu düzeyler arasındaki ilişkileri araştırmıştır. Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin yarıya yakının yalnızlık yaşadığı, kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha kolay yakın ilişki kurdukları, yalnızlık yaşayan öğrencilerin benlik saygılarının düşük olduğu sonucuna varılmıştır. Benlik saygısı ve yakın ilişkiler kurabilme arasında pozitif, yalnızlık ve benlik saygısı arasında ise negatif ilişki olduğu gözlenmiştir.

Eren (1994), lise öğrencilerinin sınıf, cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, ebeveyn durumu, anne-baba eğitim düzeyine ilişkin özelliklerin yalnızlık düzeyleri ve psikolojik ihtiyaçlar üzerindeki etkilerini incelemiştir. Buna ek olarak yalnızlık düzeyi farklı olan iki grubun psikolojik ihtiyaçlarını da incelemiştir. Sonuç olarak sınıf, cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, ebeveyn durumu, anne baba eğitim düzeyinin yalnızlık üzerindeki etkilerinin önemli olmadığını bulmuştur. Son olarak araştırmacının yalnızlık düzeyinin psikolojik ihtiyaçlara etkisine ilişkin bulgulara göre, yalnızlık düzeyinin düşük ve yüksek olmasının psikolojik ihtiyaçlar açısından farklılık göstermediği saptanmıştır. Buna karşın, yalnızlık düzeyi düşük olan deneklerin farklı olarak başarı ve yakınlık ihtiyacı, yüksek olanların ise duyguları anlama ihtiyacının önemli derecede yüksek olduğu bulunmuştur.

Buluş (1996), 230 kız ve 152 erkek öğrencinin katılımıyla gerçekleştirdiği araştırmada ergen öğrencilerin denetim odağı şekli ile yalnızlık düzeyi ilişkisini incelemiştir. Buna bağlı olarak öğrencilerin bazı bireysel ve ailevi özelliklerinin denetim odağı ve yalnızlık düzeyine etkilerini

ele almıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre denetim odağı düzeyi ile yalnızlık düzeyi arasında doğrusal bir ilişki vardır.

Akağündüz (1997), annesi çalışan ve çalışmayan 15-18 yaş lise öğrencilerinin cinsiyet, yaş, ailenin aylık gelir düzeyi ve annenin eğitim durumu değişkenlerine göre yalnızlık düzeylerini incelemiştir. Elde edilen bulgulara göre, annesi çalışan ve çalışmayan öğrencilerin cinsiyetlerine, ailenin aylık gelir düzeylerine ve annenin eğitim durumuna göre karşılaştırıldıklarında annesi çalışan ile çalışmayan öğrencilerin yalnızlık düzeyleri arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır. Annesi çalışan ve çalışmayan öğrenciler yaşlarına göre karşılaştırıldıklarında yalnızlık düzeyleri arasındaki fark anlamlı bulunmuştur.

Saraçoğlu (2000), ergenlerde, yalnızlığın çeşitli değişkenlerle ilişkini araştırmıştır. Sonuçta, erkek öğrencilerin, akademik başarı düzeyi düşük olan öğrencilerin, endüstri meslek lisesinin döküm, matbaa, makine model, elektrik bölümünde okuyan, az arkadaşına, çok kardeşe ve düşük sosyo ekonomik düzeye sahip olan öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin yüksek olduğunu bulmuştur.

Tan (2000), lise öğrencilerinin aile destek düzeyi, cinsiyet, anne baba eğitim düzeyi ailenin ekonomik durumu, kardeş sayısı, sınıf düzeyi değişkenlerinin yalnızlık düzeyi ve denetim odağına etkisini incelemiştir. Araştırma sonuçları, eğitim seviyesi düşük olan babaların, çocuklarının yalnızlık düzeyinin, eğitim seviyesi yüksek olanlardan daha yüksek olduğunu, 9. sınıf lise öğrencilerinin 11. sınıf lise öğrencilerine göre daha yalnız olduğunu, aile destek düzeyi arttıkça lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyinin önemli ölçüde azaldığını, lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyi ile dıştan denetimlilik düzeyleri arasında bir ilişki bulunmadığını, fakat içten denetimle ters yönlü bir ilişkinin varlığını ortaya koymuştur.

Erim (2001), yetiştirme yurtlarında ve aileleri yanında yaşayan 14-18 yaşlarındaki ergenlerin benlik saygıları, depresyon ve yalnızlık düzeyleri ile sosyal destek sistemlerini karşılaştırmalı olarak incelemiştir. Araştırma

bulgularına göre yetiştirme yurtlarında yaşayan ergenlerin aileleri yanında yaşayan ergenlere göre daha yalnız ve depresif oldukları, benlik saygılarının daha düşük ve sosyal desteklerinin de daha az olduğunu bulmuştur. Yalnızlık düzeyi açısından kız ve erkekler arasındaki farkın anlamlı olmadığını saptamıştır.

Bıyık (2004), üniversite öğrencilerinin yalnızlık duygularının kişisel ve sosyal özellikleri ve öfke eğilimleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığını incelemiştir. Bu amaçla 578 üniversite öğrencisine 'UCLA Yalnızlık Ölçeği' ve 'Durumluk Sürekli Öfke İfade Ölçeği' uygulanmıştır. Araştırma bulgularına göre üniversite öğrencilerinin kendilerini beğenmeleri, yaşamlarından memnuniyetleri ve gelecek ile ilgili düşünceleri açısından öğrencilerin yalnızlık duygularının farklılaştığı, öğrencilerden kendilerini beğenmeyenlerin, kendilerini beğenenlere göre, yaşamlarından memnun olmayanların, memnun olanlara göre ve geleceğinin kötü olacağını düşünenlerin, iyi olacağını düşünenlere göre daha yüksek oranda yalnızlık yaşadıkları sonucuna varılmıştır. Ayrıca sürekli öfke düzeyleri yüksek olan öğrencilerin orta ve düşük düzeyde olanlardan, öfkeyi içte tutma düzeyleri yüksek olanların orta ve düşük düzeyde olanlardan, öfkeyi kontrol etme düzeyleri düşük olanların orta ve yüksek düzeyde olanlardan daha fazla yalnızlık duygusu yaşadıkları bulunmuştur. Öfkeyi dışta tutma açısından bakıldığında ise yalnızlık düzeylerinin değişmediği bulunmuştur.

Kozaklı (2006) üniversite öğrencilerinin çeşitli kaynaklardan algıladıkları sosyal destek ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma 195'i kız, 190'nı erkek olmak üzere toplam 385 üniversite öğrencisi üzerinde yapılmıştır. Çalışmada 'Kişisel Bilgi Formu', 'UCLA Yalnızlık Ölçeği' ve 'Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği' kullanılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin, yaşa, ailelerinin ikamet ettiği merkeze, annelerinin eğitim düzeyine ve eğitim giderlerini karşılama yollarına göre farklılaştığı bulunmuştur. Örneklemede yer alan öğrencilerin, yalnızlık düzeylerinin yaşın büyümesi, ailenin daha az nüfus yoğunluğu olan merkezlerde ikamet etmesi, annenin eğitim düzeyinin artması, eğitim

giderlerini çalışarak kendisinin karşılaması veya aileden temin etmesine bağlı olarak azaldığı bulgulanmıştır. Sosyal destek düzeylerinin ise cinsiyet, ailenin ikamet merkezi ve eğitim giderlerini karşılama yollarına göre farklılaştığı bulunmuştur. Ailesi daha az nüfus yoğunluğu olan merkezlerde ikamet eden, eğitim giderlerini kendisi karşılayan veya ailesinden temin eden, yurttan kalan öğrenciler içinde, yurttan kalma süresi uzun olanların sosyal destek düzeylerinin diğer öğrencilerden anlamlı şekilde farklı olduğu görülmüştür. Cinsiyet farklılıklarına göre, kız öğrencilerin sosyal destek düzeyleri ve aileden aldıkları sosyal destek düzeyi daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca sosyal destek ve yalnızlık düzeyleri arasında negatif korelasyon olduğu ve yalnızlık düzeyi ile sosyal destek kaynakları (aile, arkadaş ve özel biri) arasındaki korelasyonun da negatif yönlü olduğu bulunmuştur.

2.2.3. Algılanan Esenlikle İlgili Yapılan Araştırmalar

Bu başlık altında algılanan esenlikle ilgili yapılan araştırmalar yurtdışında ve yurt içinde yapılan araştırmalar şeklinde sırasıyla verilmiştir.

2.2.3.1. Algılanan Esenlikle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Literatür incelendiğinde, yurt dışında gençlik veya ergenlik döneminde öğrencilere uygulanan iyilik hali programlarının etkililiğini inceleyen pek çok araştırmalara rastlanmıştır. Bu araştırmaların bazılarında aşağıda yer verilmiştir.

Dierksen (2005), Kansas'taki okul müdürlerinin esenlik algılarının incelediği çalışmada grubun yaşı arttıkça manevi esenlik boyutu puanının arttığı görülmektedir. Dierksen çalışmada evli olan müdürlerin toplam esenlik puanları bekar olanlara göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur.

Szabo (2003) egzersizin psikolojik sıkıntı ve iyi oluş üzerindeki pozitif etkisine dikkati çekmiştir. Kobasa, Maddi ve Pucetti ise yoğun stres altındaki

yöneticilerden, aerobik programına katılanlarda sık görülen hastalıklarında bir azalma olduğunu belirtmektedirler (Akt: Doğan ve Yıldırım, 2006).

Jakson ve Cochran (1991) çocuklukta sigara kullanımının zayıf yeterliliklere sahip olmakla ilişkili olduğunu; Epstein, Griffin ve Gilbert karar verme ve öz-yetkinlik becerilerinin sigara kullanımını etkilediğini ifade etmektedirler (Akt: Koçak, 2008). Bahsedilen bu araştırma bulgularına göre, karar verme ve öz-yetkinlik gibi beceriler yönünden zayıf yeterlilikte olanların sigarayı daha çok kullandıkları saptanmıştır. Bu araştırma kapsamında bireylerin kişisel ve sosyal becerileri incelenmemiştir. Sigara kullananlar aynı zamanda yukarıda bahsedilen yeterlilik yönünden güçlü bireylerdir. Bu nedenle bir fark çıkmamış olabilir. Alkol kullanma sıklığı değişkenine göre öğrencilerin 'iyilik hali' puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmamıştır.

Literatürde geleceğe bakış açısı ile iyilik hali arasındaki ilişkiyi inceleyen fazla araştırma bulunmamaktadır. Ancak bireyin olaylara olumlu veya olumsuz bakış açısının anksiyete, depresyon ve uyum ile ilişkisini inceleyen araştırmalar bulunmaktadır. Witmer ve Sweeney (1992) olumlu bir bakış açısına sahip olan bireylerin daha az kaygı yaşadıklarını, olumluya odaklanma, iyimser karşılaştırmalar yapmanın daha iyi bir uyumu, daha az kaygı ve depresyonu yordadığını belirtmektedir. Bahsedilen araştırma bulguları, iyimser bir bakış açısına sahip olanlarda, kötümser olanlara göre kaygı, depresyon belirtilerinin daha az, uyum düzeylerinin ise daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu araştırma bulgusunda da öğrencilerin gelecekle ilgili düşünceleri olumluya doğru gittikçe iyilik hali puan ortalamalarının yükseldiği görülmektedir. Sonuçlar, ailenin destek düzeyinin artmasına paralel olarak öğrencilerin 'iyilik hali' düzeylerinin de yükseldiğini göstermektedir.

2.2.3.2. Algılanan Esenlikle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Türkiye'de esenlikle ilgili çalışmalar oldukça azdır. Literatürde yer alan araştırmalar aşağıda verilmiştir.

Durusu (1996), ilköğretim öğrencilerinde sağlıklı yaşam programını uygulamış ve program sonrasında öğrencilerinin sağlık hakkındaki bilgilerinde önemli artış bulmuştur.

Aydın ve Tezer (1991), 392 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı bir araştırmada, sağlık problemleri ve iyimserlik arasındaki, ilişkiyi sorgulamıştır. Sağlık problemleri ile iyimserlik ve başarı arasında negatif yönde ilişki olduğunu belirtmiştir.

Aşçı (2002), 995 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı bir araştırmada cinsiyet değişkenine göre erkek öğrencilerin bayanlara göre anlamlı şekilde yüksek esenliğe sahip olduğunu bulmuştur. Aynı çalışmada öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıflara göre esenlik düzeylerinde anlamlı fark bulunmamıştır.

Sarı (2003), 398 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada, aşk ve çevre duyarlılığı alt boyutlarında erkek öğrencilerin bayanlara oranla anlamlı şekilde yüksek esenlik gösterdiğini ancak empati ve sosyal ilgi alt boyutlarında ise bayanların erkek öğrencilere oranla anlamlı şekilde yüksek esenlik gösterdiğini belirtmiştir.

Maşraf (2003), stres kontrol merkezli esenlik programı geliştirdikten sonra 223 Ortadoğu teknik üniversitesi içinden seçilen 14 (9 erkek, 6 bayan) öğrenciye bu programı uygulamış, Yaşam Olayları Envanteri ile ön-test, son-test ve kontrol grubu kullanarak verilerini elde etmiştir. Ancak Mann Whitney-U Testi sonuçları programa katılan öğrencilerle katılmayanların, stresle mücadele düzeylerinde anlamlı bir fark olmadığını ortaya koymuştur.(Akt: Memnun, 2006).

Doğan (2004)'ün yaptığı esenlikle ilgili araştırma sonuçları şu şekildedir. Genel olarak fiziksel egzersiz yapma sıklığı arttıkça öğrencilerin daha yüksek düzeyde bir iyilik haline sahip olduğu gözlenmektedir. Sigara kullanıp kullanmama değişkenine göre üniversite öğrencilerin iyilik haline ilişkin, sigara kullanan ve kullanmayan üniversite öğrencilerinin iyilik hali puan

ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Alkol kullanma sıklığı değişkenine göre öğrencilerin iyilik haline ilişkin alkol kullanma sıklığına göre; haftada birkaç kez kullanan, iki haftada bir kullanan, ayda bir kullanan ve hiç kullanmayan üniversite öğrencilerinin iyilik hali puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Gelecekle ilgili düşüncelerine göre öğrencilerin iyilik haline ilişkin, genel olarak öğrencilerin gelecekle ilgili düşünceleri olumlu oldukça iyilik hali puan düzeylerinde de bir yükselme olduğu görülmektedir. Ailenin destek düzeyine göre öğrencilerin iyilik haline ilişkin, destek düzeyine göre grupların ortalamaları arasında, 'yüksek' düzeyde aile desteğine sahip öğrencilerin iyilik hali puan ortalamalarının, 'orta' ve 'düşük' düzeyde aile desteğine sahip olan öğrencilerin puan ortalamalarından daha yüksek olduğu gözlenmektedir. Arkadaş destek düzeyine göre öğrencilerin iyilik haline ilişkin genel olarak arkadaş destek düzeyinin artmasına paralel olarak öğrencilerin iyilik hali düzeylerinde bir yükselme olduğu saptanmıştır.

Memnun (2006), Adams, Bezner ve Steinhardt tarafından geliştirilen algılanan esenlik ölçeğinin geçerlik güvenirlik çalışmasını 370 öğretmen üzerinde yapmıştır. Alfa katsayısını .83 olarak bulmuş ve bütün madde eşleştirmeleri için anlamlılık derecesini $p < .001$ olarak bulmuştur. Bu çalışmanın devamı olarak elde ettiği yeni ölçek formunu 144 beden eğitimi öğretmenine uygulamış ve bütün esenlik alt boyutları açısından beden eğitimi öğretmenlerinde kadınlarla erkekler arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Beden eğitimi öğretmenlerinin medeni durum değişkenine göre yapılan analizlerinde duygusal esenlik boyutu evli öğretmenlerde anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Beden eğitimi öğretmenlerinin çalıştıkları okul statüsüne bağlı olarak yapılan T-testi analizlerinde özel okullarda çalışan öğretmenler ile devlet okullarında çalışan öğretmenler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Doğan ve Yıldırım (2006), 936 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada 'İyilik Hali Ölçeği' ve 'Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'ni öğrencilere uygulamışlar, araştırma sonuçlarına göre, kız öğrencilerin 'Arkadaşlık' ve 'Sevgi' puan ortalamaları erkek öğrencilerin puan

ortalamlarından anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Bulgular karşı cinsten bir arkadaşı olan öğrencilerin 'Sevgi' puan ortalamalarının, olmayan öğrencilerin puan ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksek olduğunu göstermiştir. Araştırma sonucu elde edilen bir diğer bulgu ise, fiziksel egzersiz yapma sıklığı artıkça öğrencilerin iyilik halinin 'Sevgi' boyutunda bir artma olduğudur. Sonuçlar aileden ve arkadaştan alınan sosyal destek düzeyinin artmasına paralel olarak öğrencilerin iyilik halinin 'Arkadaşlık' ve 'Sevgi' boyutlarında bir yükselme olduğunu göstermiştir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeline, çalışma evren ve örnekleme, veri toplama kaynaklarına, verilerin toplanmasına, verilerin analizi ve yorumlanmasına yönelik açıklayıcı bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada kullanılan model, öğrencilerin problemleri internet kullanımları ile yalnızlık ve esenlik halleri arasındaki ilişkiyi sınamak amacıyla kullanılan ilişki; problemleri internet kullanımı, yalnızlık ve esenlik düzeylerinin bazı değişkenlere göre sınanmasında kullanılan betimsel nitelikli tarama modelidir. Tarama modelleri geçmişte ya da şu anda var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır (Karasar, 2008).

3.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini Balıkesir Üniversitesi Necatibey Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören 1., 2., 3. ve 4. sınıf öğrencileri ile Susurluk Endüstri Meslek Lisesi'nde öğrenim gören 1. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Eğitim fakültesinin yanında evrene bir meslek lisesinin seçilmesinin nedeni; meslek liselerinde öğrenim gören öğrencilerin genel olarak fen liseleri ve anadolu liselerine yerleşmemiş, kısa zamanda meslek edinmek amacıyla bu liseleri seçmiş öğrencilerden oluşmasıdır. Ergenlik dönemi ve bu dönemde yaşanan sorunlar göz önünde bulundurularak lise 1. sınıf öğrencileri evren için uygun görülmüştür.

Balıkesir Üniversitesi Necatibey Eğitim Fakültesi'nde 1. sınıfta 1012 öğrenci, 2. sınıfta 1069 öğrenci, 3. sınıfta 889 öğrenci ve 4. sınıfta 973 öğrenci öğrenim görmektedir. Susurluk Endüstri Meslek Lisesi 1. sınıfında ise 160 öğrenci öğrenim görmektedir. Balıkesir Üniversitesi Necatibey Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören 3943 öğrenci ve Susurluk Endüstri Meslek Lisesi 1. sınıfta öğrenim gören 160 öğrenci olma üzere toplam 4103 öğrenci bu araştırmanın evrenini oluşturmaktadır.

Araştırmada zaman kazanımı, ekonomiklik ve ölçek kontrolünün sağlıklı bir şekilde sağlanabilmesi için evrenden örneklem seçme yoluna gidilmiştir.

Bu araştırmada tabakalı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Çıngı (1994) e göre tabakalı örnekleme; her bir evren birimi bir ve yalnız bir tabakaya ait olacak, hiçbir evren birimi açıkta kalmayacak, tabaka içi değişim oldukça küçük ve tabakalar arası değişim oldukça büyük kalacak şekilde alt gruplara bölünerek örneklemin her bir tabakadan ayrı ayrı çekildiği örnekleme yöntemidir (Akt: Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2008).

Örneklemin büyüklüğünü saptamak için Çıngı (1994)'ün 'Farklı Sapma Miktarları İçin Uygun Örneklem Büyüklükleri Tablosu'ndan yararlanılmıştır. Bu tabloda 5000 kişilik evrende %99 güven düzeyi için gerekli örneklem büyüklüğü en az 588 kişi olarak belirlenmiştir (Akt: Büyüköztürk vd., 2008).

Balıkesir Üniversitesi Necatibey Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören 1. sınıfta 123, 2. sınıfta 151, 3. sınıfta 111 ve 4. sınıfta 187 öğrenci; Susurluk Endüstri Meslek Lisesi 1. sınıfta öğrenim gören 74 öğrenci toplamda 646 öğrenci bu araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır.

3.3. Veri Toplama Kaynakları

Araştırmada veri toplamak için lise ve üniversite öğrencilerinin internetteki bilişsel durumlarını belirlemek ve problemlili internet kullanım düzeylerini tespit etmek amacıyla 'İnternette Bilişsel Durum Ölçeği', yalnızlık düzeylerini belirlemek amacıyla 'UCLA Yalnızlık Ölçeği', esenlik hallerini belirlemek amacıyla 'Algılanan Esenlik Ölçeği' ve sınıf, yaş, cinsiyet, öğretim türü değişkenlerini belirleyen kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçekler seçilirken, araştırmacı tarafından yapılan kaynak tarama ve ön araştırma sonrasında uzman görüşüne başvurulmuş ayrıca aşağıda yer verilen geçerlik güvenirlik çalışmaları göz önünde bulundurularak, bu ölçeklerin araştırmanın amacına uygun verileri elde etmeye yeterli olduğu kanısına varılmıştır.

3.3.1. İnternette Bilişsel Durum Ölçeği

İnternette Bilişsel Durum Ölçeği (İBDÖ), Richard Davis (2001) tarafından, problemlili internet kullanımını değerlendirmek üzere geliştirilmiş, problemlili internet kullanımını dört alt boyutta değerlendiren, yedili likert tipi (Kesinlikle Katılıyorum'dan - Kesinlikle Katılmıyorum'a doğru değişen) 36 maddelik bir ölçektir. İBDÖ lise ve üniversite öğrencilerinin internetle ilgili düşünceleri değerlendirmektedir. İBDÖ Türkçe'ye Tutkun (2009) tarafından uyarlanmıştır.

İBDÖ ilk geliştirildiğinde toplam 40 madde ve 5 alt boyuttan (güvenlik, sosyallik, dürtüsellik, stresle başetme, yalnızlık ve gerçeklik) oluşmaktaydı. Ancak sonradan ölçek 211 kişilik yeni bir örneklem üzerinde tekrar çalışılarak geliştirilmiş ve yeni düzenlemeler yapılarak, 36 madde ve dört alt faktörden (azalmış dürtü kontrolü, yalnızlık ve depresyon, dikkat dağıtma ve sosyal destek) oluşan yeni bir yapıya büründürülmüştür. Ölçeğin Türkçe formu için de gerekli düzenlemeler yapılarak bu çalışmada 36 maddelik formu ile kullanılmıştır.

Davis (2001)'in gerçekleştirdiği geçerlik ve güvenirlik çalışmasında; Ölçeğin güvenirlik katsayısı .93 olarak bulunmuştur. Onaylayıcı faktör analizine göre 4 alt boyut belirlenmiştir. Test-tekrar test güvenirliği $r=.87$ olarak bulunmuştur. Hem klinik hem de organizasyonel örneklerde geçerliği test edilmiştir.

Ölçeğin toplam puanı ve alt grup puanları hesaplanarak değerlendirme yapılmaktadır. Ölçeğin puan hesaplamasında 'Kesinlikle Katılıyorum'dan (7), 'Kesinlikle Katılmıyorum'a (1) doğru değişen ifadelerin puanları da 7'den 1'e doğru sıralanarak puanlanmaktadır. 12. madde ve 27. madde ise ters çevrilerek puanlanmakta, Bu maddelerde 'Kesinlikle Katılıyorum'dan(1), 'Kesinlikle Katılmıyorum'a (7) doğru değişen ifadelerin puanları 1'den 7'ye doğru sıralanarak puanlanmaktadır. Puanın yüksek olması problemlerle internet kullanımını göstermektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 252, en düşük puan ise 36'dır. 72 puan ve altı problemsiz internet kullanımı, 72 puan ile 180 puan arası problemlerle internet kullanımı, 180 ve üstü puanlar ise aşırı problemlerle internet kullanımını göstermektedir.

3.3.2. UCLA Yalnızlık Ölçeği

Bireylerin yalnızlık düzeylerini ölçmek amacıyla Russell, Peplau ve Ferguson tarafından geliştirilen (University of California Los Angeles Loneliness Scale) UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin tüm maddeleri olumsuz ifadeler içeren bir ölçek olup ancak bunun sistematik bir yanlılığa yol açtığını düşünülerek Russell, Peplau ve Cutrona tarafından tekrar gözden geçirilmiş ve maddelerin yarısı olumlu yarısı da olumsuz ifadeleri içeren bir forma dönüştürülmüştür (Demir, 1989). UCLA Yalnızlık Ölçeği Demir (1989) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. UCLA Yalnızlık Ölçeği'ni oluşturan 20 maddenin 10 tanesi ters yönde, diğer 10 tanesi ise düz yönde kodlanmıştır. Bu ölçeğin her bir maddesinde sosyal ilişkilerle ilgili duygu ve düşünce sunulmakta ve bireylerden bu ifadelerdeki durumları ne kadar sıklıkla yaşadıklarını likert tipi dördü bir derecelendirme ölçeği üzerinde işaretlemeleri istenmektedir. Ölçeğin puanlanmasında olumlu yöndeki ifadeler (1, 4, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 19, 20), 'Hiç Yaşamam' (4), 'Nadiren Yaşarım' (3), 'Bazen

Yaşarım' (2), 'Sık Sık Yaşarım' (1) şeklinde puanlanmaktadır. Olumsuz ifadeleri içeren maddeler ise (2, 3, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 17, 18) bunun tam tersi olarak 'Hiç Yaşamam' (1), 'Nadiren Yaşarım' (2), 'Bazen Yaşarım' (3), 'Sık Sık Yaşarım' (4) şeklinde puanlanmaktadır.

Bireylerin tüm maddelerden elde ettikleri toplam puanlar 'Genel Yalnızlık Puanı'nı vermektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 80, en düşük puan ise 20'dir. Puanın 20 ile 35 arasında olması yalnızlık düzeyinin düşük olduğunu göstermektedir. Yani bu bireyler yalnızlık yaşamamaktadır. 35 ile 60 puan arası orta düzeyde yalnızlık yaşadıklarını 60 ve üstü puanlar ise yalnızlık düzeyinin yüksek olduğunun göstergesi kabul edilmektedir. Puan yükseldikçe yalnızlık düzeyinin de artmaktadır.

Ölçeğin orijinali için yapılan geçerlik çalışmasında Russell, Peplau ve Ferguson, Beck Depresyon Envanterini ölçüt olarak kullanarak benzer ölçekler geçerliğini saptamışlar ve geçerlik katsayısını .67 olarak bulmuşlardır. Ölçeğin tekrar gözden geçirilmesi çalışmasında Russel, Peplau ve Cutrona, Beck Depresyon Envanteri ile UCLA Yalnızlık Ölçeği arasında .62'lik bir korelasyon saptamışlardır (Demir, 1989).

Ülkemizde ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Demir (1989) tarafından yapılmıştır. Demir (1989)'un yaptığı çalışmada ölçeğin iç tutarlılığı ile ilgili analizler toplam 72 kişi üzerinde hesaplanmış ve cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .96 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin beş hafta ara ile yapılan test tekrar test güvenilirlik katsayısı .94 olarak bulunmuştur. Dünyada ve ülkemizde yalnızlıkla ilgili yapılmış pek çok çalışmada UCLA Yalnızlık ölçeği'nin kullanıldığı görülmektedir.

3.3.3. Algılanan Esenlik Ölçeği

Algılanan esenlik ölçeği kişilerin algıladıkları esenlik düzeylerini ölçmek amacıyla Adams vd. (1997) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek kişinin esenlik algısını ölçen 6 boyut ve toplam 36 maddeden oluşmaktadır.

Türkçe'ye çevirisi ve geçerlik-güvenirlik çalışması Memnun (2006) tarafından yapılmıştır. Çeviri geçerliliği açısından 36 kişilik jüri grubunun 1 ile 10 arasında verdiği puanlar 7.86 ile 9.69 arasında değişmektedir. Bu değerlendirme çeviri işleminin yeterli olduğunu göstermektedir. Ön test ve son test düzleminde yapılan geçerlilik ve güvenilirlik analizi çalışmasında birinci uygulamada maddelerin ortalaması 4.36 olarak bulunmuştur. En küçük madde ortalama değeri 2.32; en yüksek değer ise 5.16'dır. Geçerlilik puanı olarak kabul edilen cronbach alfa değeri birinci uygulama için .82; ikinci uygulama için ise .84 olarak bulunmuştur.

Adams (1995)'in yaptığı bir çalışmada da bulunan alfa değerleri sırasıyla .88 ve .93'tür. Ön test ve son test için yapılan korelasyon analizlerinde bütün maddeler için oldukça yüksek ilişki bulunmuştur. Bütün ölçümler için her madde çifti için anlamlılık derecesi $p < .001$ olarak bulunmuştur.

Ölçekte bulunan 36 maddeden 21 tanesi (1, 3, 5, 6, 8, 10, 13, 15, 16, 18, 19, 21, 22, 23, 24, 26, 28, 30, 32, 33, 35) olumlu ifadelerdir. Bu maddeler 'Tamamen Katılıyorum'dan (6), 'Hiç Katılmıyorum'a (1) doğru değişen 6'dan 1'e kadar olan sayılarla puanlanmaktadır. 15 madde ise (2, 4, 7, 9, 11, 12, 14, 17, 20, 25, 27, 29, 31, 34, 36) olumsuz ifadeler olup, olumsuz ifadeler ters çevrilerek 'Tamamen Katılıyorum'dan (1), 'Hiç Katılmıyorum'a (6) doğru değişen 1'den 6'ya kadar olan sayılarla puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 36, en yüksek puan ise 216'dır. 144 puan ve altı esenliğin düşük olduğunu, 144 puan üstü ise esenlik halinin yüksek olduğunu göstermektedir. Puanların yüksek olması esenlik halinin de yükseldiğini göstermektedir.

3.4. Verilerin Toplanması

İBDÖ, UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Algılanan Esenlik Hali Ölçeği 2009-2010 eğitim öğretim yılında Balıkesir Üniversitesi 1., 2., 3. ve 4. sınıf öğrencileri ve Susurluk Meslek Lisesi 1. sınıf öğrencilerine uygulanmıştır.

Araştırma kapsamında seçilen örneklemdaki öğrencilerin tümüne ulaşılmaya çalışılmış, uygulama sırasında sınıfta olan öğrencilerin tümüne ölçekler uygulanmıştır. Toplamda 660 tane ölçek uygulanmış, bunlardan 14 tanesi geçersiz olduğu gerekçesiyle araştırma kapsamına alınmamıştır. Sonuç olarak araştırmadaki veriler Balıkesir Üniversitesi Necatibet Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören 572 öğrenci ve Susurluk Meslek Lisesi'nde öğrenim gören 74 lise 1. sınıf öğrencisinden elde edilmiştir.

Ölçekler araştırmacının kendisi tarafından uygulanmış olup veriler toplanırken, araştırmanın amacı, ölçekler ve gönüllülük ilkesi hakkında bilgi verilmiş ve güvenilirliği sağlayabilmek amacıyla öğrencilerden, ölçeklerin üzerine isimlerini yazmamalarını istemiştir. Öğrencilerden kişisel bilgi formunu doldurmaları istenmiştir. Kişisel bilgi formunda sınıf, yaş, öğrenim gördükleri zaman ve cinsiyet bilgileri sorulmuştur. Ölçekleri yanıtlama süresi yaklaşık 20 dakika sürmüştür.

3.5. Verilerin Analizi ve Yorumlanması

Yapılan araştırma doğrultusunda elde edilen veriler öncelikle öğrencilerin problemleri internet kullanımı düzeyleri, yalnızlık düzeyleri ve esenlik hali düzeylerinin ne durumda olduğunu tespit etmek amacıyla kullanılmıştır. Ölçeklerden alınacak toplam puanların frekans ve yüzdeleri hesaplanarak öğrencilerin problemleri internet kullanımı düzeyleri, yalnızlık düzeyleri ve esenlik hali düzeyleri belirlenmiştir.

Araştırma doğrultusunda yapılan ikinci analizde öğrencilerin problemleri internet kullanımları ile yalnızlıkları ve problemleri internet kullanımları ile esenlik halleri arasındaki ilişki basit korelasyon tekniği ile belirlenmiştir. İlişkili basit korelasyon tekniği; iki değişken arasındaki ilişkiyi sorgulamak için kullanılan bir tekniktir (Büyüköztürk, 2007).

Araştırma doğrultusunda yapılan diğer bir analizde, öğrencilerin problemleri internet kullanımları, yalnızlıkları ve esenlik halleri bağımlı değişkenleri çevresinde incelenmiştir. Bağımlı değişkenlere ait bağımsız

değişkenler; sınıf, cinsiyet, öğrenim gördükleri zaman (I. öğretim, II. öğretim ve tam gün) ve yaş olmak üzere 4 adettir. Yapılan analiz sonucunda; sınıf ($\bar{X}=2.90$, Medyan=3.00, Mod=4.00), cinsiyet ($\bar{X}=1.35$, Medyan=1.00, Mod=1.00), öğrenim görülen zaman ($\bar{X}=1.57$, Medyan=1.00, Mod=1.00) ve yaş ($\bar{X}=2.34$, Medyan=2.00, Mod=3.00) bağımsız değişkenlerine ilişkin verilerin normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Bu nedenle analizde parametrik testler uygulanmıştır.

Cinsiyet bağımsız değişkenine ait veriler analiz edilirken ilişkisiz örneklem için t-testi çözümlene yöntemi kullanılmıştır. İlişkisiz örneklem için t-testi, iki değişken arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını test etmek için kullanılır (Büyüköztürk, 2007).

Sınıf, öğrenim gördükleri zaman ve yaş bağımsız değişkenlerine ait veriler analiz edilirken ilişkisiz örneklem için tek faktörlü varyans analizi çözümlene yöntemi kullanılmıştır. Tek faktörlü varyans analizi, ilişkisiz iki ya da daha çok örneklem ortalaması arasındaki farkın sıfırdan anlamlı bir şekilde farklı olup olmadığını test etmek üzere uygulanır (Büyüköztürk, 2007).

Tek faktörlü varyans analizi sonucunda bulunan anlamlı farkın, hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla çoklu karşılaştırma testlerinden (post-hoc test), Tukey HSD (Tukey's Honestly Significant Difference Test) testi kullanılmıştır.

Elde edilen veriler ölçeklerin puan değerlendirme koşullarına uygun olarak değerlendirilmiş ve yorumlanmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUM

Araştırmanın bu kısmında, araştırmanın amaçları doğrultusunda elde edilen verilerin analiz sonuçlarına yer verilmiş ve bu analiz sonuçları ilgili literatür ışığında yorumlanmıştır.

4.1. Öğrencilerin Problemlı İnternet Kullanımlarıyla İlgili Bulgular ve Yorumlar

Öğrencilerin problemlı internet kullanım düzeyleri sorgulanmış ve analiz sonuçları Çizelge 3'te verilmiştir.

Çizelge 3. Öğrencilerin Problemlı İnternet Kullanımlarına Dair Bazı İstatistikler

	N	\bar{X}	%	Medyan	Min	Max
Toplam	646	79,44	100,0	69	34	213

Çizelge 3 incelendiğinde öğrencilerin İnternette Bilişsel Durum Ölçeği'nden aldıkları en düşük puanın 34, en yüksek puanın 213 olduğu görülmektedir. Ölçekten alınan toplam puanların ortalamasına (\bar{X} =79.44) bakıldığında öğrencilerin internet kullanımlarının problemlı olduğu söylenebilir.

Young ve Rodgers (1998) araştırmalarında 312 kişiden oluşan örnekleme 259 kişiyi internet bağımlısı olarak sınıflandırmışlardır. Bu sayı oldukça yüksektir. Grubun eğitim seviyelerine bakıldığında %30'unun lise

veya öncesi mezuniyet belgelerine sahip oldukları, diğer %70'inin ise en az üniversite mezunu olduğu görülmüştür.

Morahan-Martin ve Schumacher (2000) 227 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada, öğrencilerden %8'ini problemlili internet kullanıcısı olarak sınıflandırmışlardır.

Ceyhan vd. (2007) Anadolu Üniversitesi'nde 2084 öğrenci ile yaptıkları çalışmada öğrencilerin %19.40'ı haftada 2 saat, %32.30'u 3-6 saat arası, %18.50'si 7-10 saat arası, %14'ü 11-20 saat arası, %11.20'si 21-40 ssat arası ve %4.50'si 41 ssatin üzerinde internete bağlandıklarını belirtmişlerdir.

Üniversite öğrencilerinin çoğunlukta bulunduğu araştırmalarda problemlili internet kullanımının görülmesi bu çalışmanın bulgularıyla paralellik göstermektedir. Üniversitede eğitim alan kişilerde problemlili internet kullanımının görülmesi, üniversite eğitiminin internet kullanımı hakkında yeterli bilinç kazandıramadığını ve üniversitede öğrencilere internete girmekten daha cazip imkanlar sunulmadığını göstermektedir.

Odabaşoğlu vd. (2007) yaptığı çalışmada, annesi tarafından dikkat eksikliği şikayetiyle kliniğe getirilen ve internet bağımlısı olarak değerlendirilen bir öğrencinin iki senedir internet üzerinden oynanan bir oyunla ilgilendiği, zaman zaman 12-14 saat oyunun başından kalkmadığı ve daha fazla oyun oynamak için okula gitmek istemediği belirtilmiştir. Öğrencilerin internete bu derece düşkün olmalarında, gerçek hayatta olmayan ve sanal ortamda onlara cazip gelen oyunların önemli bir faktör olduğu söylenebilir.

Black vd. (1999), 40 yaşında internet kullanıcısı ile yaptığı çalışmada, kullanıcının günde 10-12 saat internete girdiğini belirtilmiştir. Kullanıcı evli ve üç çocuk babası olmasına rağmen interneti romantik ilişki sağlamak amacıyla kullandığını belirtmiştir. 42 yaşında dul bir erkek kullanıcıyla yaptıkları çalışmada ise kullanıcının haftada yaklaşık 30 saat

internete girdiği, interneti sohbet odalarına girme ve potansiyel arkadaş arama amacıyla kullandığı belirtilmiştir. Bu çalışmalardan yola çıkarak, sohbet odalarına bağlanma, gerçek hayatta sahip olunamayan arkadaş gruplarına dahil olma ve gönül ilişkilerinde bulunma isteklerinin zamanla problemlili internet kullanımına sebep olduğu söylenebilir.

4.2. Öğrencilerin Yalnızlık Düzeyleriyle İlgili Bulgular ve Yorumlar

Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri sorgulanmış ve analiz sonuçları Çizelge 4'te verilmiştir.

Çizelge 4. Öğrencilerin Yalnızlık Düzeylerine Dair Bazı İstatistikler

	N	\bar{X}	%	Medyan	Min	Max
Toplam	646	34,47	100,0	33	20	70

Çizelge 4 incelendiğinde öğrencilerin UCLA Yalnızlık Ölçeği'nden aldıkları en düşük puanın 20, en yüksek puanın 70 olduğu görülmektedir. Ölçekten alınan toplam puanların ortalamasına ($\bar{X}=34.47$) bakıldığında öğrencilerin orta seviyede yalnız oldukları söylenebilir.

Goswick ve Jones (1982) bazı bireysel değişkenlerle yalnızlık arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında, yalnız öğrencilerin başkalarıyla etkileşim kurmada daha düşük sosyal beceriye ve benlik algısına sahip olduklarını belirlemişlerdir (Akt: Eren, 1994).

Saraçoğlu (2000), ergenlerde, yalnızlığın çeşitli değişkenlerle ilişkini araştırmıştır. Sonuçta, az arkadaşına sahip olan ve ailesinden uzak olan öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin yüksek olduğunu bulmuştur.

Araştırmalardan görüldüğü gibi yalnızlık iletişim kurma becerileri, arkadaşlık ve aile ilişkileriyle yakından ilgilidir. Bu beceri ve değerlere sahip olmayan öğrenciler yalnızlık yaşamaktadır.

Öğrencilerin kendilerini yalnızlık hissetmelerindeki diğer bir neden lise ve üniversitelerde paylaşım imkanı yaratacak yeterli ortam sunulmaması, işbirliği ve dayanışmaya yeterince teşvik edilmemesi olabilir.

4.3. Öğrencilerin Esenlik Halleriyle İlgili Bulgular ve Yorumlar

Öğrencilerin esenlik halleri sorgulanmış ve analiz sonuçları Çizelge 5'te verilmiştir.

Çizelge 5. Öğrencilerin Esenlik Hali Düzeylerine Dair Bazı İstatistikler

	N	\bar{X}	%	Medyan	Min	Max
Toplam	646	129,31	100,0	130	41	203

Çizelge 5 incelendiğinde öğrencilerin Algılanan Esenlik Hali Ölçeği'nden aldıkları en düşük puanın 41, en yüksek puanın 203 olduğu görülmektedir. Ölçekten alınan toplam puanların ortalamasına ($\bar{X}=129.31$) bakıldığında öğrencilerin esenlik hali düzeylerinin düşük olduğu söylenebilir.

Doğan (2004), 936 öğrenci ile yaptığı çalışmasında öğrencilerin esenlik hallerinin fiziksel egzersiz yapmaları, gelecek hakkındaki pozitif düşünceleri ve aile-arkadaş desteği ile anlamlı şekilde ilişkili olduğunu bulmuştur.

Witmer ve Sweeney (1992)'in araştırmalarında öğrencilerin gelecekle ilgili düşünceleri olumluya doğru gittikçe esenlik puan ortalamalarının yükseldiği, ayrıca ailenin destek düzeyinin artmasına paralel olarak öğrencilerin esenlik düzeylerinin de yükseldiğini görülmektedir.

Araştırmalarında gösterdiği gibi öğrencilerin esenliklerinin düşük olması; sağlıklarıyla yeterince ilgilenememeleri, aile ve arkadaş desteğinin yeterli olmaması ve gelecekle ilgili olumsuz düşüncelerinden kaynaklanabilir. Ayrıca öğrencileri sürekli çalışmaya iten eğitim sisteminin, sosyal becerileri geliştirmedeki eksiği de esenliklerinin düşmesinde etkili olabilir.

4.4. Öğrencilerin Problemlı İnternet Kullanımları İle Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular ve Yorumlar

Öğrencilerinin problemlı internet kullanımları ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki sorgulanmış ve sonuçlar Çizelge 6'da verilmiştir.

Çizelge 6. Öğrencilerin Problemlı İnternet Kullanımları İle Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişki

	Yalnızlık	İnternet Kullanımı
İnternet Kullanımı	,194	1
Yalnızlık	1	,194

$p < .05$, N:646

Çizelge 6'nın incelenmesinden öğrencilerin problemlı internet kullanım düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasında, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=0.194$, $p < .05$). Buna göre yalnızlık düzeyi yüksek olan öğrencilerin, problemlı internet kullanımlarının da yüksek olduğu söylenebilir.

Roshoe ve Skomski (1989), ergenlerle yaptıkları çalışmada yalnızlık düzeyi düşük olan ergenlerin bazı davranışsal stratejileri sıklıkla kullandıklarını belirtmişlerdir. Bu davranışsal stratejilerden biri; sosyal gruplara dahil olmaya çalışmaktır. Bu çalışmada yalnızlığını gidermeye çalışan bireylerin, interneti yalnızlığını gidermeye yardımcı bir araç olarak gördükleri ve gitgide bağımlı hale geldikleri belirtilmiştir.

Kubey, Lavin ve Barrows (2001)'in iki grupta yaptığı araştırma sonuçlarına göre, internet bağımlısı olarak görülen gruptaki öğrenciler, internet kullanımlarından dolayı diğer gruba göre 'daha yalnız' oldukları tespit edilmiştir.

Davis (2001)'in geliştirmiş olduğu bilişsel-davranışsal modele göre, problemlili internet kullanımına sahip bireyler psikososyal problemlere (yalnızlık, depresyon, vb.) yatkınlık göstermektedir. Yine yapılan araştırmaya göre, internet kullanma süresi arttıkça, kullananlar, sosyal hayattaki insanlarla daha az ilişkiye girmekte bu da 'sosyal izolasyonu' beraberinde getirmektedir (Yıldız ve Bölükbaş, 2005).

Bilgen (1989), üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin kişisel, sosyal ve genel uyum düzeylerine etkisini incelediği çalışmasında, öğrencilerin yalnızlık düzeyi yükseldikçe kişisel, sosyal ve genel uyum düzeylerinin düştüğünü ortaya çıkarmıştır. Bu çalışmadan yola çıkarak kişisel, sosyal ve genel uyum düzeyi düşük öğrencilerin, arkadaşları tarafından kabul edilmediği ve bu nedenle internette tanımadığı insanlarla iletişim kurup, onlar tarafından kabul görmeye çalıştığını söylenebilir.

Rotunda ve Kass (2003) yaptıkları araştırmada, problemlili internet kullanım düzeyi yüksek olan bireylerin interneti zaman öldürmek ve internette gerçekte planladığından fazla zaman harcama gibi önemli internet kullanım özelliklerini gösterdiğini belirtmiştir (Akt: Tutkun, 2009).

Pratarelli, Browne ve Jhonson (1999) problemlili internet kullanımının; yalnızlık, sosyal izolasyon ve randevulara gecikme gibi olumsuz sonuçlar doğurabileceğini belirtmişlerdir (Akt: Widyanto ve Griffiths, 2006).

Bu çalışmada elde edilen sonuçlar ve bu sonuçları destekleyen diğer araştırmalar incelendiğinde yalnızlık yaşayan bireylerin interneti yalnızlık ihtiyaçlarını karşılamak için kullandıkları, problemlili internet kullanımının da zamanla bireyleri daha çok yalnızlığa ittiği söylenebilir.

4.5. Öğrencilerin Problemlı İnternet Kullanımları İle Algılanan Esenlik Halleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular ve Yorumlar

Öğrencilerin problemlı internet kullanımları ile algılanan esenlik düzeyleri arasındaki ilişki sorgulanmış ve sonuçlar Çizelge 7’de verilmiştir.

Çizelge 7. Öğrencilerin Problemlı İnternet Kullanımları ile Esenlik Düzeyleri Arasındaki İlişki

	Esenlik	İnternet Kullanımı
İnternet Kullanımı	,-.81	1
Esenlik	1	,-.81

$p < .05$, N:646

Çizelge 7’nin incelenmesinden öğrencilerin esenlik düzeyleri ile problemlı internet kullanım düzeyleri arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=0.81$, $p<.05$). Buna göre esenliği düşük olan bireylerin, problemlı internet kullanım düzeyleri yüksektir.

Doğan (2004), yaptığı araştırmada arkadaş desteği yüksek olan grupların esenlik düzeylerinin, arkadaş desteği düşük olanlara göre anlamlı şekilde yüksek olduğunu bulmuştur. Bu çalışmada esenlikleri ve arkadaş desteği düşük bireylerin, yeni arkadaşlar edinmek için ve zaman geçirecek arkadaşları az olduğundan zamanlarını geçirmek için interneti kullandıkları belirtilmiştir.

Young (1996b)’nin yaptığı araştırmada ‘internet bağımlısı’ olarak sınıflandırılan grup, aşırı internet kullanımlarından dolayı aile, sosyal ve mesleki hayatlarında problemler yaşadıklarını belirtmişlerdir. Bağımlı olmayan kullanıcılar internet kullanımından dolayı daha az olumsuz etkilenmekte, bağımlı olan grup ise, aile, sağlık, mesleki, sosyal ve parasal anlamda hayatlarının birçok alanında zarar görmektedir. Bu zarar da onların esenliklerini düşürmektedir.

Leon ve Rotunda (2000) 'in araştırma sonuçlarına göre, internette harcanan fazla zamandan dolayı kişinin mesleki ve sosyal yaşamında problemlere sebep olması nedeniyle internet bağımlılığı olarak görülmektedir. Bu çalışmadaki bağımlılık, mesleki ve sosyal yaşamında problemlere sebep olması nedeniyle kişinin esenliğini düşürmüştür (Akt: Tutkun, 2009).

Bu çalışmada elde edilen bulgular ve bu bulguları destekleyen diğer araştırmalardan yola çıkarak esenlik düzeyleri düşük olan bireylerin kendilerini iyi hissetmek amacıyla interneti kullanmaya daha çok yöneldikleri ve problemlili internet kullanımının zamanla esenliği daha çok düşürdüğü söylenebilir.

4.6. Öğrencilerin Problemlili İnternet Kullanımlarının Sınıf, Cinsiyet, Öğrenim Gördükleri Zaman ve Yaş Değişkenine Göre Farklılaşma Durumlarına Yönelik Bulgular ve Yorumlar

Öğrencilerin problemlili internet kullanımları; öğrenim gördükleri sınıf, cinsiyet, öğrenim gördükleri zaman ve yaş değişkenlerine göre sorgulanmış, analiz sonuçları ayrı başlıklar altında yer verilmiştir.

4.6.1. Öğrencilerin Problemlili İnternet Kullanımlarının Sınıf Değişkenine Göre Farklılaşma Durumlarına Yönelik Bulgular ve Yorumlar

Öğrencilerinin problemlili internet kullanımının sınıf değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı sorgulanmış, Anova sonuçları Çizelge 8'de verilmiştir.

Çizelge 8. Öğrencilerin Problemlı İnternet Kullanımı Puanlarının Sınıf Değişkenine Göre Anova Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P	Anlamlı Fark
Gruplararası	95938,214	4	11484,554	9.485	.000	1-2 1-3
Gruplarıçi	776145,167	641	1210.835			1-5 4-5
Toplam	759772.448	645				

p<.05

Analiz sonuçları, öğrencilerin problemlı internet kullanım düzeyleri arasında sınıf değişkenine göre anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir (F=9.49, p<.05). Başka bir deyişle öğrencilerin problemlı internet kullanım düzeyleri, sınıflarına bağılı olarak anlamlı bir şekilde değişmektedir.

Sınıflar arası olan farkların hangi sınıflar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Tukey testinin sonuçlarına göre öğrencilerin problemlı internet kullanım düzeylerinin üniversite 1. sınıfta (N=123; \bar{X} =67.06) öğrenim görenlerin, üniversite 2 sınıfta (N=151; \bar{X} =83.08), üniversite 3. sınıfta (N=111; \bar{X} =84.08) ve lise 1. sınıfta (N=74; \bar{X} =95.75) öğrenim görenlere göre anlamlı bir şekilde düşük olduğu belirlenmiştir. Ayrıca lise 1. sınıf öğrencilerinin problemlı internet kullanım düzeyleri üniversite 4. sınıftakilere (N=187; \bar{X} =75.43) göre anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.

Öğrencilerin problemlı internet kullanım düzeyleri yüksekten düşüğe doğru; lise 1. sınıf (\bar{X} =95.75), üniversite 3. sınıf (\bar{X} =84.08), üniversite 2. sınıf (\bar{X} =83.08), üniversite 4. sınıf (\bar{X} =75.43) ve üniversite 1. sınıf (\bar{X} =67.06) şeklinde sıralanmaktadır.

Lise 1. sınıfta ailesinin yanında ikamet eden öğrencilerin internete erişim olanaklarının bol olmasının yanında, liseye yeni başlamanın ve Seviye Belirleme Sınavı (SBS) gibi bir sınavdan sonra liseye yerleşmenin vermiş olduğu rahatlıkla daha çok boş zamanlarının olması, ergenlik döneminde yeni

arkadaşlar edinmek, farklı ortamlarla tanışmak ve zaman geçirmek amacıyla internete daha fazla girdikleri söylenebilir.

Üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin diğerlerine oranla problemlerli internet kullanımının az olması, üniversite yaşamı ile birlikte değişen yaşam koşulları, yeni ortama ayak uydurma çabası, sosyal çevre edinmek için arkadaşlarla daha çok zaman geçirme çabası sayesinde olabilir.

Kandell (1998), üniversite öğrencilerinin diğer öğrencilere oranla daha fazla internet bağımlısı olduğunu belirtmiştir. Bunun nedeni olarak; üniversite öğrencilerinin evlerinden uzak yurtlarda yaşamakta olduğu ve ailelerinin yönlendirmeleri olmadan boş vakitlerini yanlış değerlendirdikleri gösterilmektedir (Akt: Balta ve Horzum, 2008).

Tutkun (2009) yaptığı çalışmada, 1. sınıfa devam eden öğretmen adaylarının 4. sınıfa devam eden öğretmen adaylarına göre problemlerli internet kullanımına daha fazla eğilimli olduğu görülmüştür. Bu çalışmanın bulguları bizim çalışmamızın bulgularıyla çelişmektedir. Tutkun araştırmasını Marmara Üniversitesi ve Boğaziçi Üniversitesi gibi hem öğrenci hem de veli profili oldukça yüksek üniversitelerde öğrenim gören öğrencilerle yapmıştır. Farklılık bu öğrencilerin yeni ortamlara uyum sağlamada zorluk çekmemesinden ve internete erişim olanaklarının daha çok olmasından kaynaklanmış olabilir.

4.6.2. Öğrencilerin Problemlerli İnternet Kullanımlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşma Durumlarına Yönelik Bulgular ve Yorumlar

Öğrencilerin problemlerli internet kullanımı puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı sorgulanmış, t-testi sonuçları Çizelge 9'da verilmiştir.

Çizelge 9. Öğrencilerin Problemlı İnternet Kullanımı Puanlarının Cinsiyet Değişkenine göre t-Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	\bar{X}	S	sd	T	P
Kız	419	71.31	31.31	644	8.25	.00
Erkek	227	94.44	38.41			

p<.05

Analiz sonuçları öğrencilerin problemlı internet kullanım düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaştığını göstermektedir (p<.05). Erkek öğrencilerin problemlı internet kullanım düzeyleri (N=227; \bar{X} =94.44) kız öğrencilere (N=419; \bar{X} =71.31) göre anlamlı şekilde yüksek çıkmıştır.

Kubey vd. (2001)'in yaptığı çalışmada da benzer bulgular elde edilmiştir. Araştırmada 'internet bağımlısı' olarak sınıflandırılmış katılımcılar cinsiyete yönelik değerlendirildiğinde en yaygın olarak erkeklerin yer aldığı görülmüştür.

Morahan-Martin ve Schumacher (2000)'in araştırmalarında da, erkeklerin kızlara göre daha çok internet bağımlısı olduğu bulunmuştur.

Erkeklerin teknolojiyle daha çok ilgilenmeleri ve kızların sosyal paylaşım ve kişiler arası ilişkilere daha çok önem vermeleri nedeniyle erkek öğrencilerin internete daha çok girdikleri ve problemlı internet kullanımlarının bu nedenle yüksek olduğu söylenebilir.

Ancak; Brenner (1997)'nin araştırmasında kızlarla erkekler arasında internet bağımlılığı açısından fark olmadığı ortaya çıkmıştır.

Farklı örneklemlerde yapılan bu araştırmalardaki çelişki; çevrenin erkek ve kızlara bakış açısı, toplumların yapısı ve paylaşım olanaklarının kızlar ve erkekler arasında eşit olmamasından kaynaklanmış olabilir.

4.6.3. Öğrencilerin Problemlı İnternet Kullanımlarının Öğrenim Gördükleri Zaman Değişkenine Göre Farklılaşma Durumlarına Yönelik Bulgular ve Yorumlar

Öğrencilerin problemlı internet kullanımı puanlarının öğrenim gördükleri zaman değişkenine (1. öğretim, 2. öğretim, tam gün) göre anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı sorgulanmış, Anova sonuçları Çizelge 10'da verilmiştir.

Çizelge 10. Öğrencilerin Problemlı İnternet Kullanımı Puanlarının Öğrenim Görülen Zaman Değişkenine Göre Anova Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Gruplararası	29012.101	2	14506.050	11.761	.00	1-2 1-3
Gruplarıçi	973071.280	643	11.671			2-3
Toplam	822083.381	645				

p<.05

Analiz sonuçları incelendiğinde, öğrencilerin problemlı internet kullanım düzeyleri, öğrenim gördükleri zaman dilimine göre (1. öğretim, 2. öğretim ve tam gün) anlamlı şekilde ($p<.05$) farklılaşmaktadır. Tam gün ($N=74$, $\bar{X}=95.02$) öğrenim gören öğrencilerin problemlı internet kullanım düzeyleri, 1. öğretimde ($N=347$, $\bar{X}=80.47$) ve 2. öğretimde ($N=225$, $\bar{X}=72.62$) öğrenim gören öğrencilere göre anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. Ayrıca 1.öğretimde öğrenim gören öğrencilerin problemlı internet kullanım düzeyleri de 2. öğretimde öğrenim gören öğrencilere göre anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.

Tam gün öğrenim gören öğrenciler lisede öğrenim gören 1. sınıf öğrencileridir. Lise 1. sınıf öğrencilerinin 09.30'da başlayan dersleri 15.00'da bitmektedir. Saat 15.00'dan sonra bol zamanlarının olması nedeniyle, interneti diğer öğrencilere göre daha çok kullandıkları söylenebilir.

Birinci öğretime devam eden öğrenciler genel olarak sabah saat 08.30'dan 15.00'a kadar öğrenim görmektedir. İkinci öğretime devam eden öğrenciler ise saat 15.00'den 20.00'ye kadar öğrenim görmektedir. Birinci öğrenime devam eden öğrencilerin yatma saatine kadar yapacak aktivitenin olmamasından dolayı interneti daha çok kullandığı söylenebilir.

4.6.4. Öğrencilerin Problemlı İnternet Kullanımlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşma Durumlarına Yönelik Bulgular ve Yorumlar

Öğrencilerin problemlı internet kullanımı puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı sorgulanmış, Anova sonuçları Çizelge 11'de verilmiştir.

Çizelge 11. Öğrencilerin Problemlı İnternet Kullanımı Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Anova Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Gruplararası	23150.116	2	11575.058	9.316	.00	1-2 1-3
Gruplarıçi	798933.265	643	1242.509			
Toplam	822083.381	645				

Analiz sonuçları incelendiğinde öğrencilerin problemlı internet kullanım düzeyleri arasında anlamlı fark bulunmuştur. 18 yaşın altındaki (N=74; \bar{X} =95.75) öğrencilerin problemlı internet kullanımları, 18-23 yaş arasındaki (N=277; \bar{X} =76.03) ve 23 yaş üstündeki (N=295; \bar{X} =78.55) öğrencilere göre anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.

Kubey vd. (2001)'in öğrencilerle yaptığı araştırmada da gruba göre daha küçük yaştaki, bağımlı olarak değerlendirilen öğrencilerin, grubun

%37.7'sini oluşturduğunu, küçük yaştaki öğrencilerin interneti daha fazla kullandığını belirtmiştir. Bulgular bu çalışmayı destekler niteliktedir.

Öğrencilerin gelişimleri düşünüldüğünde 18 yaş altı öğrenciler ergenlik döneminde bulunan öğrencilerdir. Ergenlik döneminin özelliği olan farklı ortamlara girme, arkadaşlık edinme ve kendini diğer kişilere beğendirme çabasında olan öğrencilerin interneti bu nedenlerle daha çok kullandıkları söylenebilir. Ayrıca 18 yaşın üstündeki öğrenciler kendilerine daha hakim olup davranışlarını kontrol edebilme yeteneği gelişmiştir. Bu nedenle 18 yaş altına göre interneti daha bilinçli kullandıkları söylenebilir.

4.7. Öğrencilerin Yalnızlık Düzeylerinin Sınıf, Cinsiyet, Öğrenim Gördükleri Zaman ve Yaş Değişkenine Göre Farklılaşma Durumlarına Yönelik Bulgular ve Yorumlar

Öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin öğrenim gördükleri sınıf, cinsiyet, öğrenim gördükleri zaman ve yaş değişkenlerine göre sorgulanmış analiz sonuçlarına ayrı başlıklar altında yer verilmiştir.

4.7.1. Öğrencilerin Yalnızlık Düzeylerinin Sınıf Değişkenine Göre Farklılaşma Durumlarına Yönelik Bulgular ve Yorumlar

Öğrencilerin yalnızlık ölçeği puanlarının sınıf değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı sorgulanmış, Anova sonuçları Çizelge 12'de verilmiştir.

Çizelge 12. Öğrencilerin Yalnızlık Ölçeği Puanlarının Sınıf Değişkenine Göre Anova Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Gruplararası	375.964	4	93.991	1.229	.297	
Gruplarıçi	49005.089	641	76.451			
Toplam	49381.053	645				

$p < .05$

Analiz sonuçlarına göre, öğrencilerin yalnızlık düzeyleri arasında öğrenim gördükleri sınıfa göre anlamlı bir fark olmadığını görülmüştür.

Yılmaz ve Karaca (2008)'in ve Karaoğlu, Avşaroğlu ve Deniz (2009)'in yaptığı bir araştırmalarda da sınıflar ile yalnızlık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Bu çalışmada bizim çalışmamızın bulgularını desteklemektedir.

4.7.2. Öğrencilerin Yalnızlık Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşma Durumlarına Yönelik Bulgular ve Yorumlar

Öğrencilerin yalnızlık ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı sorgulanmış, t-testi sonuçları Çizelge 13'te gösterilmiştir.

Çizelge 13. Öğrencilerin Yalnızlık Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine göre t-Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	\bar{X}	S	Sd	t	P
Kız	419	33.98	8.53	644	1.94	.04
Erkek	227	35.38	9.08			

$p < .05$

Analiz sonuçlarına göre erkek öğrencilerin yalnızlık düzeyleri ile kız öğrenciler arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < .05$). Erkek öğrencilerin yalnızlık düzeyleri ($N=227$; $\bar{X} = 35.83$), kız öğrencilere ($N=419$; $\bar{X} = 33.98$) göre daha yüksektir.

Cutrona (1982) çalışmasında erkeklerin kızlara göre daha fazla yalnızlık yaşadıklarını belirtmiştir (Akt: Koçak, 2003).

Buluş (1996) , 230 kız ve 152 erkek öğrencinin katılımıyla gerçekleştirdiği araştırmada erkek öğrencilerin yalnızlık düzeyinin kız öğrencilerinkinden daha yüksek olduğunu belirtmiştir.

Karaoğlu, Avşaroğlu ve Deniz (2009)'un araştırmalarında da; erkek öğrencilerin yalnızlık puanları kız öğrencilerden daha yüksek bulunmuş ve aralarında anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Kozaklı (2006) üniversite öğrencilerinin çeşitli kaynaklardan algıladıkları sosyal destek ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Cinsiyet farklılıklarına göre, kız öğrencilerin sosyal destek düzeyleri ve aileden aldıkları sosyal destek düzeyi daha yüksek bulunmuştur. Yalnızlık düzeylerini ise daha düşük bulmuştur. Bu çalışmadan da yola çıkarak erkek öğrencilerin sosyal destek düzeyinin kız öğrencilere oranla daha düşük olmasından dolayı daha fazla yalnızlık yaşadıkları söylenebilir.

Odacı (1994), yaptığı bir araştırmada, kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha kolay yakın ilişki kurdukları, yalnızlık yaşayan öğrencilerin benlik saygılarının düşük olduğu sonucuna varılmıştır. Benlik saygısı ve yakın ilişkiler kurabilme arasında pozitif, yalnızlık ve benlik saygısı arasında ise negatif ilişki olduğu gözlenmiştir. Bu nedenle yakın ilişki kurma konusunda sıkıntı çeken ve düşük benlik saygısına sahip erkek öğrencilerin yalnızlık düzeyleri kızlara göre yüksektir. Bu çalışmadan yola çıkarak erkek öğrencilerin yakın ilişki kurmakta zorlandıkları bu nedenle de kız öğrencilere oranla daha yalnız oldukları söylenebilir.

4.7.3. Öğrencilerin Yalnızlık Düzeylerinin Öğrenim Gördükleri Zaman Değişkenine Göre Farklılaşma Durumlarına Yönelik Bulgular ve Yorumlar

Öğrencilerin yalnızlık ölçeği puanlarının öğrenim gördükleri zaman değişkenine (1. öğretim, 2. öğretim, tam gün) göre anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı sorgulanmış, Anova sonuçları Çizelge 14'te gösterilmiştir.

Çizelge 14. Öğrencilerin Yalnızlık Ölçeği Puanlarının Öğrenim Görülen Zaman Değişkenine Göre Anova Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Gruplararası	136.202	4	68.101	.889	.41	
Gruplarıçi	49244.851	643	76.586			
Toplam	49381.053	645				

p<.05

Analiz sonuçları incelendiğinde öğrencilerin yalnızlık düzeyleri arasında öğrenim gördükleri zaman dilimine göre (1. öğretim, 2. öğretim ve tam gün) anlamlı fark bulunmamıştır.

4.7.4. Öğrencilerin Yalnızlık Düzeylerinin Yaş Değişkenine Göre Farklılaşma Durumlarına Yönelik Bulgular ve Yorumlar

Öğrencilerin internette yalnızlık ölçeği puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı sorgulanmış, Anova sonuçları Çizelge 15'te verilmiştir.

Çizelge 15. Öğrencilerin Yalnızlık Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Anova Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Gruplararası	85.386	4	42.693	.557	.57	
Gruplarıçi	49295.666	643	76.665			
Toplam	49381.053	645				

Analiz sonuçları incelendiğinde yaş değişkenine göre öğrencilerin yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı fark bulunmamıştır.

Karaoğlu vd. (2009), Demir (1990) ve Akagündüz (1997)'nin yaptığı araştırmalarda da üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri farkı yaş faktörü açısından anlamlı bulunmamıştır. Bu çalışmaların bulguları paralellik göstermektedir.

4.8. Öğrencilerin Esenlik Düzeylerinin Sınıf, Cinsiyet, Öğrenim Gördükleri Zaman ve Yaş Değişkenlerine Göre Farklılaşma Durumlarına Yönelik Bulgular ve Yorumlar

Öğrencilerin esenlik düzeylerinin öğrenim gördükleri sınıf, cinsiyet, öğrenim gördükleri zaman ve yaş değişkenlerine göre farklılaşma durumları sorgulanmış ve analiz sonuçlarına ayrı bölümlerde yer verilmiştir.

4.8.1. Öğrencilerin Esenlik Düzeylerinin Sınıf Değişkenine Göre Farklılaşma Durumlarına Yönelik Bulgular ve Yorumlar

Öğrencilerin algılanan esenlik ölçeği puanlarının sınıf değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı sorgulanmış, Anova sonuçları Çizelge 16'da verilmiştir.

Çizelge 16. Öğrencilerin Esenlik Ölçeği Puanlarının Sınıf Değişkenine Göre Anova Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Gruplararası	3482.804	4	870.701	4.077	.003	3-2 3-5
Gruplarıçi	136888.775	641	213.555			
Toplam	140371.579	645				

p<.05

Analiz sonuçları, öğrencilerin esenlik düzeyleri arasında öğrenim gördükleri sınıfa göre anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir ($F=4.07$; $p<.05$). Başka bir deyişle öğrencilerin esenlik düzeyleri, sınıflarına bağlı olarak anlamlı bir şekilde değişmektedir. Sınıflar arası olan farkların hangi sınıflar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Tukey testinin sonuçlarına göre üniversite 3. sınıfta ($N=111$; $\bar{X}=132.99$) öğrenim gören öğrencilerin, üniversite 2 sınıfta ($N=151$; $\bar{X}=127.00$) ve lise 1. sınıfta ($N=74$; $\bar{X}=125.66$) öğrenim görenlere göre esenlik düzeylerinin anlamlı şekilde yüksek olduğu belirlenmiştir.

Öğrencilerin esenlik düzeyleri yüksekten düşüğe doğru üniversite 3. sınıf ($X=132.99$), üniversite 4. sınıf ($N=187$; $\bar{X}=130.29$), üniversite 1. sınıf ($N=123$; $\bar{X}=129.55$), üniversite 2. sınıf ($\bar{X}=127.00$) ve lise 1. sınıf ($\bar{X}=125.66$) şeklinde sıralanmaktadır. Buna göre esenliği en yüksek öğrenciler üniversite 3. sınıf öğrencileri olarak görülmektedir. Üniversite 3. sınıfta okul ortamına tam olarak alışmış olan öğrenciler 4. sınıfa geçtiklerinde okul bitirme ve sınav kaygısı yaşamaları nedeniyle esenliklerinde düşme olduğu söylenebilir.

Lise 1. sınıfta ergenlik çağında bulunan öğrenciler, her şeyi sorun etmekte, kendini dünyanın merkezinde görerek en iyinin hep onun olmasını istemektedir. Bu durumda esenliklerinin düşmesine neden olduğu söylenebilir.

4.8.2. Öğrencileri Esenlik Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşma Durumlarına Yönelik Bulgular ve Yorumlar

Öğrencilerinin esenlik ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı sorgulanmış, t-testi sonuçları Çizelge 17'de gösterilmiştir.

Çizelge 17. Öğrencilerin Esenlik Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre t-Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	\bar{X}	S	sd	T	p
Kız	419	129.45	14.47	644	0.32	.74
Erkek	227	129.05	15.28			

p<.05

Analiz sonuçlarına göre erkek öğrencilerin (N=227; \bar{X} =129.45) esenlik düzeyleriyle kız öğrencilerin (N=419; \bar{X} =129.05) esenlik düzeyleri arasında anlamlı fark yoktur.

Aşçı (2002), 995 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı bir araştırmada cinsiyet değişkenine göre erkek öğrencilerin bayanlara göre anlamlı şekilde yüksek esenliğe sahip olduğunu bulmuştur. Bu iki çalışmanın bulguları çelişmektedir.

4.8.3. Öğrencilerin Esenlik Düzeylerinin Öğrenim Gördükleri Zaman Değişkenine Göre Farklılaşma Durumlarına Yönelik Bulgular ve Yorumlar

Öğrencilerinin esenlik ölçeği puanlarının öğrenim gördükleri zaman değişkenine (1. öğretim, 2. öğretim, tam gün) göre anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı sorgulanmış, Anova sonuçları Çizelge 18'de gösterilmiştir.

Çizelge 18. Öğrencilerin Esenlik Ölçeği Puanlarının Öğrenim Görülen Zaman Değişkenine Göre Anova Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Gruplararası	1172.044	2	586.022	2.707	.06	
Gruplarıçi	139199.535	643	216.485			
Toplam	140371.579	645				

p<.05

Analiz sonuçları incelendiğinde öğrencilerin esenlik düzeyleri arasında öğrenim gördükleri zaman dilimine göre (1. öğretim, 2. öğretim ve tam gün) anlamlı fark bulunmamıştır.

4.8.4. Öğrencilerin Esenlik Düzeylerinin Yaş Değişkenine Göre Farklılaşma Durumlarına Yönelik Bulgular ve Yorumlar

Öğrencilerinin esenlik ölçeği puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı sorgulanmış, Anova sonuçları Çizelge 19'da gösterilmiştir.

Çizelge 19. Öğrencilerin Esenlik Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Anova Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Gruplararası	1616.150	2	808.075	3.745	.03	1-3
Gruplarıçi	138755.429	643	215.794			
Toplam	140371.579	645				

Analiz sonuçları incelendiğinde yaş faktörüne göre öğrencilerin esenlik düzeyleri arasında anlamlı fark bulunmuştur. 18 yaş altı öğrencilerin

(N=74; $\bar{X} = 125.66$) esenlik düzeyleri 23 yaş üstü öğrencilere (N=295; $\bar{X} = 130.69$) göre anlamlı şekilde düşük çıkmıştır.

Dierksen (2005)'in çalışmasında araştırma yaptığı grubun yaşı arttıkça manevi esenlik boyutu puanının arttığı görülmektedir.

18 yaş altı ergenlik çağının özelliği olarak; kendilerini ve çevrelerini çok fazla sorgulayan, her şeyin kendi istedikleri gibi olması için uğraşan öğrencilerin esenliklerinin de bu nedenle daha düşük olduğu söylenebilir. Yaş ilerledikçe olgunlaşma ile birlikte esenlik seviyesinin de arttığı görülmektedir.

BÖLÜM V

SONUÇ ve ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde, Balıkesir Üniversitesi Necatibey Eğitim Fakültesi öğrencileri ve Susurluk Endüstri Meslek Lisesi birinci sınıf öğrencilerinin problemlili internet kullanımları ile yalnızlık düzeyleri ve algılanan esenlik halleri arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik yürütülen ölçek uygulamalarının sonuçları ve öneriler yer almaktadır.

5.1. Sonuçlar

1. Üniversite ve lise öğrencilerinin internet kullanımı problemlidir.
2. Üniversite ve lise öğrencileri orta seviyede yalnızlık hissetmektedir
3. Üniversite ve lise öğrencilerinin esenlik düzeyleri düşüktür.
4. Problemlili internet kullanımı ile yalnızlık birbirinden pozitif yönde etkilenmektedir. Bir başka deyişle öğrencilerin yaşadığı yalnızlık onları problemlili internet kullanımına itmiştir ve ya problemlili internet kullanımı görülen öğrenciler yalnızlaşmıştır.
5. Problemlili internet kullanımı ile esenlik hali birbirinden negatif yönde etkilenmektedir. Bir başka deyişle öğrenciler esenlikleri düşük olduğu için internete daha fazla yönelmişler ve ya problemlili internet kullanımı görülen öğrencilerin esenlikleri düşmüştür.
6. a) Üniversite 1. sınıftaki öğrencilerin problemlili internet kullanım düzeyleri, 2. sınıftakilere, 3. sınıftakilere ve lise 1. sınıftakilere göre anlamlı

şekilde düşüktür. Ayrıca lise 1. sınıf öğrencilerinin problemlili internet kullanım düzeyleri üniversite 4. sınıftakilere göre anlamlı şekilde yüksektir.

b) Erkek öğrencilerin problemlili internet kullanım düzeyleri, kız öğrencilerden anlamlı şekilde yüksektir.

c) Tam gün öğrenim gören öğrencilerin problemlili internet kullanım düzeyleri, 1. öğretimde ve 2. öğretimde öğrenim gören öğrencilere göre anlamlı şekilde yüksektir. Ayrıca 1. öğretimde öğrenim gören öğrencilerin problemlili internet kullanım düzeyleri de 2. öğretimde öğrenim gören öğrencilere göre anlamlı şekilde yüksektir.

d) 18 yaşın altındaki öğrencilerin problemlili internet kullanım düzeyleri, 18-23 yaş arasındaki ve 23 yaş üstündeki öğrencilere göre anlamlı şekilde yüksektir.

7. a) Öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf yalnızlık düzeylerini etkilememektedir.

b) Erkek öğrenciler kız öğrencilere göre daha yalnızdır.

c) Öğrencilerin öğrenim gördükleri zaman yalnızlık düzeylerini etkilememektedir.

d) Öğrencilerin yaşları yalnızlık düzeylerini etkilememektedir.

8. a) Üniversite 3. sınıfta öğrenim gören öğrenciler, üniversite 2. sınıfta ve lise 1. sınıfta öğrenim gören öğrencilere göre daha esendir.

b) Öğrencilerin cinsiyetleri ve öğrenim gördükleri zaman esenliklerini etkilememektedir.

c) 23 yaş üstü öğrenciler, 18 yaş altı öğrencilere göre daha esendir.

5.2. Öneriler

Araştırmada öğrencilerin problemlili internet kullanımı davranışına yönelik eğilimleri tespit edilmiştir. Araştırma bulguları doğrultusunda, öğrenciler için, problemlili internet kullanımı eğilimine yönelik bir takım öneriler geliştirilmiştir:

1. Üniversite ve liselerde öğrencilerin problemleri internet kullanımlarının ne seviyede olduğu belirli aralıklarla yapılacak araştırmalar doğrultusunda tespit edilmeli, öğrencilerin internet kullanımını hakkında bilinçlendirici çalışmalar yapılmalı, öğretmenler ve öğretim elemanları tarafından derslerde internetin olumlu ve olumsuz yönlerine yer verilmelidir.

2. Aile, öğretmen ve öğretim görevlileri tarafından öğrencilerdeki sosyal beceriler, arkadaşlık, işbirliği ve dayanışma kültürü geliştirilmeye çalışılmalıdır. Öğrenciler sosyal aktivitelere motive edilmeli, sosyal kulüplere yeterince önem verilerek işler hale getirilmelidir.

3. Lisede rehber öğretmenler, üniversitede öğretim elemanları tarafından öğrencilerin pozitif düşünme, çevre koşullarından yararlanma ve sosyal beceri geliştirmeye yönelik psiko-eğitsel programlar hazırlanıp uygulanmalıdır. Ayrıca okullarda aile ve arkadaş desteğinin önemi anlatılmalı, sosyal aktivitelere yer verilmeli, sağlık koşulları iyileştirilmeli ve öğrencilerin düzenli sağlık taramasından geçmeleri sağlanmalıdır.

4. Rehberlik Araştırma Merkezleri lise ve üniversite seviyesinde öğretmen ve öğretim görevlileriyle işbirliği içinde öğrencilerin yalnızlık ihtiyaçlarını karşılamak adına önlemler almalıdır.

5. Lise ve üniversitelerde öğrencilerin ruhsal, bedensel ve sosyal yönden bütün halinde gelişmelerini destekleyen olanaklar yaratılmalı, Rehberlik Araştırma Merkezleri yardımıyla hazırlanacak esenlik programları öğrencilere düzenli aralıklarla uygulanarak esenlik düzeyleri kontrol edilmelidir.

6. a) Lise ve üniversite seviyesinde farklı evrenlerde öğrencilerin problemleri internet kullanımları sınıf değişkenine göre sorgulanmalıdır.

b) Lisede ilk senesi olan ve ergenlik çağında bulunan öğrenciler rehberlik servisi ve aileleri tarafından bilgilendirilmelidir. Öğrencilere günlük internet kullanım sürelerine yönelik; ne sıklıkta ve ne amaçla interneti kullanacaklarının planı yaptırılması bu anlamda faydalı olabilir.

c) Lise ve üniversitede erkek öğrencilerin eğlenceli zaman geçirebilecekleri, enerjilerini boşaltabilecekleri, sosyal faaliyetlere yer verilmeli ve öğrenciler bu faaliyetlere katılmaya özendirilmelidir. Kız ve erkek öğrencilere eşit imkanlar sunulmalıdır.

d) Aileler, öğretmen ve öğretim elemanları tarafından akşam geç saatlerde internete girmeye alternatif olarak kitap okuma, film seyretme, vs. gibi aktiviteler öğrencilere anlatılmalı ve öğrenciler istekli hale getirilmelidir.

e) Ergenlik çağındaki öğrencilerin ilgilerini farklı yönlere çekmek için daha çok temel derslere yoğunlaşan öğretmenlerin beden eğitimi, görsel sanatlar ve müzik gibi derslere de ağırlık vermeli ve bu derslerde yapılacak çalışmalarla öğrencilerin değişik alanlardaki yetenek ve ilgileri ortaya çıkarılarak etkinlik ve ders dışı müsabaka ve yarışmalara istekli hale getirilmelidir.

7. a) Lise ve üniversite seviyesinde farklı evrenlerde öğrencilerin yalnızlık düzeyleri sınıf, öğrenim görülen zaman ve yaş değişkenlerine göre sorgulanmalıdır.

b) Alanyazına bakıldığında yapılan pek çok araştırmada erkek öğrencilerin kızlardan daha yalnız oldukları bulunmuştur. Erkek öğrencilerle, bu durumun sebebini ortaya çıkarmaya yönelik çalışmalar yapılmalıdır.

c) Lise ve üniversitelerdeki sosyal etkinlik ve kulüp imkanlarından, cinsiyet açısından eşit olarak yararlanmaları sağlanmalıdır. Sosyal ilişkilerinden memnun olmayan erkek öğrencilere gerekli psikolojik danışmanlık ve destek hizmetleri verilmelidir.

8. a) Onsekiz yaş altı ergenlik çağındaki öğrenciler, psikolojik danışman ve aileleri tarafından işbirliği içinde yakından takip edilmeli, esenliklerinin artması için esenlik programlarına dahil edilip, bu programlar dahilinde ilgilerini çekecek çeşitli spor ve sosyal aktivitelere yönlendirilmelidir.

b) Farklı lise ve üniversitelerde esenliğin; sınıf, cinsiyet ve öğrenim görülen zaman faktörlerine göre incelenmesi yararlı olacaktır.

KAYNAKÇA

- Abacı, R. (1986). *Demokratik, Otoriter ve İlgisiz Olarak Algılanan Ana-Baba Tutumlarının Çocuğun Kaygı Düzeyine Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Adams, T. (1995). *The Conceptualization and Measurement of Perceived Wellness*. Unpublished Doktoral Thesis, Texas Üniversitesi, Texas. Erişim Tarihi:12.01.2010, <http://perceivedwellness.com/pws.htm>
- Adams, T., Bezner, J. and Steinhardt, M. (1997). The Conceptualization and Measurement of Perceived Wellness: Integrating Balance Across and Within Dimensions. *American Journal of Health Promotion*, 11, 3, 208-218.
Erişim Tarihi: 12.01.2010, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10165100
- Akagündüz, İ. (1997). *Annesi Çalışan ve Çalışmayan Lise Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Aktaş, C. (2007). Yeni Medyanın Geleneksel Medya İle Karşılaştırılması. G. Erol (Ed.), *Medya Üzerine Çalışmalar* (s.107-120). İstanbul: Beta Basım Yayım Dağıtım.
- Anonim, (2009). Hakan Akan ile İnternet ve İnsan Kaynakları Üzerine. Erişim Tarihi: 12.05.2009, <http://www.btinsan.com/310/61.asp>.
- Aşçı, F. H. (2002). An Investigation Of Age and Gender Differences İn Physical Selfconcept Among Turkish Late Adolescents. *Adolescence*, 37 (146),365-371. Erişim Tarihi: 15.07.2009
<http://www.eric.ed.gov/ERICWebPortal/recordDetail?accno=EJ650141>
- Atabek, Ü. (3-5 Ocak 1997). İnternet ve Sanal Eğitim. Eğitim Günleri Sempozyumu'nda sunuldu, İzmir.
- Atabek, Ü. (2001). İnternet ve Sosyal Bilimlerde Metodoloji, *Amme İdaresi Dergisi*, 34,1, 51-57.
- Atabek, Ü. (2003). İletişim Teknolojileri ve Yerel Medya İçin Olanaklar. S. Alankuş (Ed.). *Yeni İletişim Teknolojileri ve Medya*, Habercinin El Kitabı Dizisi: 3, İstanbul: IPS İletişim Vakfı Yayınları, 55-84.
- Aydın, G. ve Tezer, E. (1991). İyimserlik, Sağlık Sorunları ve Akademik Başarı İlişkisi. *Psikoloji Dergisi*, 7, 26, 2-9.

- Balcı, Ş. ve Ayhan B. (2007). Üniversite Öğrencilerinin İnternet Kullanım ve Doyumları Üzerine Bir Saha Araştırması. *Selçuk İletişim Dergisi*, 1, 5, 174-197. Erişim Tarihi: 21.06.2009
<http://www.iletisim.selcuk.edu.tr/dergi/gs/temmz2007.pdf>
- Balta, Ö. Ç. ve Horzum, M. B. (2008). The Factors that Affect Internet Addiction of Students in a Web Based Learning Environment. *Ankara University, Journal of Faculty of Educational Sciences*, 41, 1, 187-205. Erişim Tarihi: 10.07.2010,
<http://dergiler.ankara.edu.tr/dergiler/40/154/5611.pdf>
- Batıgün, A. D. (2005). İntihar Olasılığı: Yaşamı Sürdürme Nedenleri, Umutsuzluk ve Yalnızlık Açısından Bir İnceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 16 (1), 29-39. Erişim Tarihi: 09.03.2010
<http://www.turkpsikiyatri.com/C16S1/intiharOlasiligi.pdf>
- Beard, K.W. and Wolf, E.M. (2001). Modification in the Proposed Diagnostic Criteria for Internet Addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 4, 377-383. Erişim Tarihi:26.07.2009,
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11710263>
- Bıyık, N. (2004). *Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Duygularının Kişisel ve Sosyal Özellikleri, Öfke Eğilimleri Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir. Erişim Tarihi: 10.07.2010
http://www.anadolu.edu.tr/akademik/ens_egtbil/tezler.htm
- Bila, C. (2001). *Bireysel ve Kitle İletişim Aracı Olarak İnternet ve Toplumsal Etkileri*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara
- Bilgen, S. (1989), *Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ve Bazı Değişkenlerin Uyum Düzeylerine Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi/Eğitim Bilimleri, Ankara.
- Black, D., Belsare, G. and Schlosser, S. (1999). Clinical Features, Psychiatric Comorbidity and Health Related Quality Of Life In Persons Reporting Compulsive Computer Use Behaviour. *J Clin Psychiatry*, 60, 839-843. Erişim Tarihi: 26.07.2009,
www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10665630
- Bölükbaş, K. (2005). *İnternet Kafeler, İnternet ve Toplum*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- 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.
- Brenner, V. (1997). Psychology of Computer Use: XLVII, Parameters of Internet Use, Abuse and Addiction: The First 90 Days of The Internet Usage Survey. *Psychol*, 80, 879–882. Erişim Tarihi: 12.05.2010,

<http://www.brm.psychonomic-journals.org/content/40/2/563.refs>

- Buluş, M. (1996). *Ergen Öğrencilerde Denetim Odağı ve Yalnızlık Düzeyi İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 9 Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Büyüköztürk, Ş. (2007). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı* 7. Baskı. Ankara: Pegem A yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2008). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Can, G. (2004). Kişilik Gelişimi. B. Yeşilyaprak (Ed.) *Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi* (s.113-142), Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Caplan, S.E. (2005). A Social Skill Account of Problematic Internet Use. *Journal of Communication*, 55(4), 721-736.
Erişim Tarihi:27.10.2009,
www3.interscience.wiley.com/journal/118645475.
- Cengizhan, C. (11-13 Aralık 2003). Bilgisayar ve İnternet Bağımlılığı. IX. Türkiye'de İnternet Konferansında sunuldu, İstanbul. Erişim Tarihi: 10.04.2009, <http://mimoza.marmara.edu.tr/~cahit/Yayin.html>
- Ceyhan, E., Ceyhan, A.A. ve Gürcan, A. (2007). Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği'nin Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışmaları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7 (1), 387-416.
- Davis, R.A. (2001). A Cognitive-Behavioral Model For Pathological Internet Use (PIU). *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195.
Erişim Tarihi: 18.05.2010, <http://www.mendeley.com/research/a-cognitivebehavioral-model-of-pathological-internet-use/>
- Demir, A. (1989). UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 7, 23, 14-18.
- Demir, A. (1990). *Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyini Etkileyen Bazı Etmenler*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Dierksen, F.W. (2005). *Welness of Kansas Principals: Self Perception*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Wichita State Üniversitesi, Kansas.
Erişim Tarihi:12.10.2009,
<http://soar.wichita.edu/dspace/bitstream/10057/655/1/d05010.pdf>
- DiTommaso, E. and Spinner, B. (1997). Social and Emotional Loneliness: A Reexamination of Weiss' Typology of Loneliness. *Personality and Individual Differences*, 22, 417-427.

Erişim Tarihi: 14.11.2009,
<http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0191886996002048>

- Doğan, T. (2004). *Üniversite Öğrencilerinin İyilik Halinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara. Erişim Tarihi: 21.06.2009, <http://tez2.yok.gov.tr/144295pdf>
- Doğan, T. ve Yıldırım, İ. (2006). Üniversite Öğrencilerinin İyilik Halinin “Arkadaşlık” ve “Sevgi” Boyutlarının İncelenmesi. *Eurasian Journal of Educational Research*, 24, 77-86. Erişim Tarihi: 21.06.2009, <http://www.ejer.com.tr/pdfiler/tr/1891922671.pdf>
- Durusu, K. (1996). *İlkokul Öğrencilerine Verilen Sağlık Eğitiminin, Öğrencilerin Sağlıkla İlgili Bilgi, Tutum ve Davranışlarına Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Erciyes Üniversitesi, Kayseri.
- Duy, B. (2003). *Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yaşadığı Yalnızlık ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlarını Azaltmadaki Etkililiği*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara. Erişim Tarihi: 20.06.2009, http://egitim.ankara.edu.tr/TEZ_ABD/EPH/EPH_DR/03DuyB_eph_Doiz.pdf
- Eren, S. (1994). *Lise Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ve Psikolojik İhtiyaçlarının İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara. Erişim Tarihi: 20.06.2009, <http://tez2.yok.gov.tr/32486pdf>
- Erim, B. (2001). *Yetiştirme Yurtlarında ve Aileleri Yanında Yaşayan Ergenlerin, Benlik Saygısı, Depresyon ve Yalnızlık Düzeyleri ile Sosyal Destek Sistemleri Açısından Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara. Erişim Tarihi: 20.06.2009, <http://tez2.yok.gov.tr/99948pdf>
- Fişek, N. (1985). *Halk Sağlığına Giriş*, Ankara: H.Ü. Dünya Sağlık Örgütü Hizmet Araştırma ve Araştırmacı Yetiştirme Merkezi Yayını No: 2. Ankara: Çağ Matbaası.
- Geçtan, E. (1998). *Psikanaliz ve Sonrası* (8. Basım), İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Geçtan, E. (2004). *İnsan Olmak*. (3. Basım). İstanbul: Metis Yayınları.
- Goldberg, I. (1999). Internet Addiction Disorder. Erişim Tarihi: 20.06.2009 www.cog.brown.edu/brochure/people/duchonf/humor/internet.addiction.html
- Gönül, A. S. (2002). Patolojik İnternet Kullanımı (İnternet Bağımlılığı/Kötüye Kullanımı). *Yeni Sempozyum*, 40(3), 105-110.

- Gürol, M. ve Sevindik, T. (3-5 Eylül 2005). İnternet Kafeye Giden Bireylerin Kafelerden Beklenti Düzeylerinin Belirlenmesi. I. Uluslararası Mesleki ve Teknik Eğitim Teknolojileri Kongresinde sunuldu, İstanbul.
- Griffiths, M. (1995). Technological Addictions. *Clinical Psychology Forum*, 71, 14-19.
- Harari, M.J. (2002). *A Psychometric Investigation of A Model-Based Measure of Perceived Wellness*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Akron Üniversitesi, Akron. Erişim Tarihi: 08.05.2010, <http://www.linkinohub.elsevier.com/retrieve/pii/S0022016708600346>
- Hattie J.A., Myers J. E., and Sweeney T.J. (2004). A Factor Structor of Wellness: Theory, Assessment, Analysis, and Practise. *Journal of Counseling and Development*, 82, 3, 354-364. Erişim Tarihi: 12.08.2009, <http://www.questia.com/PM.qst?a=o&se=gglsc&d=5006643474>
- Heywood, N.Z. (2005). *İnternet Ağı, Yönetimi, Bileşenleri ve Önemi*. Erişim Tarihi:21.12.2009, <http://www.inet-tr.org/inetconf5/oneri/nur-zincir.doc>
- Hoglund, C. L. and Collison, B. B. (1989). Loneliness and Irrational Beliefs Among College Students. *Journal of College Student Development*, 30, 53-58. Erişim Tarihi: 12.05.2010, <http://www.eric.ed.gov/ERICWebPortal/recordDetail?accno=EJ3917417>
- Holden, C. (2001). Behavioral Addictions: Do They Exist?. *Science*, 294 (5544), 980-982. Erişim Tarihi: 21.03.2010, <http://www.science-mag.aaas.org/cgi/content/short/294/5544/980>
- Hortaçsu, N. (2003). *İnsan İlişkileri. (3. Basım)*. Ankara: İmge Kitabevi.
- Karagözoğlu, C. (2005). *Sporda Psikolojik Destek*. İstanbul: Morpa Yayınları.
- Karaoğlu, N., Avşaroğlu, S. ve Deniz, E. M. (2009). Yalnız Mısın? Selçuk Üniversitesi Öğrencilerinde Yalnızlık Düzeyi İle İlgili Bir Çalışma. *Marmara Medical Journal*, 22(1), 019-026. Erişim Tarihi: 20.06.2009 http://www.marmaramedicaljournal.org/pdf/pdf_MMJ_490.pdf
- Karasar, N. (2008). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. 18. Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Keser Ö. N. ve Buzlu, S. (2005). Problemlı İnternet Kullanımını Belirlemede Yardımcı Bir Araç: "İnternette Bilişsel Durum Ölçeği"nin Üniversite

Öğrencilerinde Geçerlik ve Güvenirliği. *Bağımlılık Dergisi*, 6(1), 19-26. Erişim Tarihi: 20.06.2009,
<http://www.bagimlilikdergisi.com/pubfiles/cilt6sayi1003.pdf>

Kılınç, H. ve Sevim, S. A. (2005). Loneliness and Cognitive Distortions Among Adolescents. *Ankara University, Journal of Faculty of Educational Sciences*, 38, 2, 69-88. Erişim Tarihi: 15.10.2009,
<http://dergiler.ankara.edu.tr/dergiler/40/146/1049.pdf>

Kızılcılık, S. (1998). *Sosyoloji Yazıları 1*. İzmir: Saray Kitapevleri.

Kocadaş, B. (2002). Kültür ve Medya. *Bilig*, 34, 1-13 Erişim Tarihi: 10.06.2010
<http://www.yesevi.edu.tr/bilig/biligTur/pdf/34/01-13.pdf>

Koçak, F. (1992). *Yalnızlık Derecesi Yüksek Olan ve Olmayan Üniversite Öğrencilerinin Tematik Algılama Testindeki Yalnızlık Temalarının Karşılaştırılması*. Bilim Uzmanlığı Tezi. Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri. Erişim Tarihi: 20.06.2010,
<http://tez2.yok.gov.tr/22425pdf>

Koçak, R. (2003). *Duygusal İfade Eğitimi Programının Üniversite Öğrencilerinin Aleksitimi ve Yalnızlık Düzeylerine Etkisi*. Yayınlanmamış Doktor Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara. Erişim Tarihi: 20.06.2010
<http://tez2.yok.gov.tr/126315pdf>

Koçak, E. (2008). *Ergenlerde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Sürekli Öfke Ve Öfke Tarzlarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Adana. Erişim Tarihi: 20.06.2010
<http://tez2.yok.gov.tr/217089pdf>

Konedralı, E. (2006). Sağ Kolumuz İnternet, (2 Mart 2006). *Akşam Gazetesi*, s.9.

Kozaklı, H. (2006). *Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

Kozanoğlu, C. (1997). *İnternet, Dolunay, Cemaat*. İstanbul: İletişim Yayınları.

Koroğlu, G., Öztürk, Ö., Telliöğlu, N., Genç, Y., Mırsal, H. ve Beyazyürek, M. (2006). Problemlili İnternet Kullanımıyla Başvuran İki Uçlu Bir Hasta Nedeniyle Psikiyatrik Ek Tanı Tartışması: Olgu Sunumu. *Bağımlılık Dergisi*, 7(3), 150-154. Erişim Tarihi: 21.06.2009,
<http://www.bagimlilikdergisi.com/pubfiles/cilt7sayi3007.pdf>

- Kubey, R.W., Lavin, M.J. ve Barrows, J.R. (2001). Internet Use and Colligate Academic Performance Decrements: Early Findings. *Journal of Communiation*, 51, 366-382. Erişim Tarihi: 07.10.2009
<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.14602466.2001.tb02885.x/abstract>
- Lunsky, Y. (2004). Suicidality In a Clinical And Community Sample Of Adults With Mental Retardation. *Research In Developmental Disabilities*, 25 (3), 231- 243. Erişim Tarihi:25.03.2010,
<http://www.linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0891422204000307>
- Memnun, S. (2006). Algılanan Esenlik Ölçeğinin Geçerlik Güvenirlik Çalışması ve Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Esenlik Algıları. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Morahan-Martin, J. and Schumacher, P. (2000). Incidence and Correlates of Pathological Internet Use Among College Students. *Computer-Human Behaviour*, 16,13-29. Erişim Tarihi: 07.10.2009
<http://www.eric.ed.gov/ERICWebPortal/recordDetail?accno=EJ608519>
- Myers, J. E., Sweeney, T. J., and Witmer, J. M. (2000). The Wheel of Wellness counseling for Wellness: A Holistic Model For Treatment Planning. *Journal of Counseling and Development*, 78(3), 251-266. Erişim Tarihi: 25.03.2010,
<http://www.eric.ed.gov/ERICWebPortal/recordDetail?accno=EJ617587>
- Odabaşoğlu, G., Öztürk, Ö., Genç, Y. ve Pektaş Ö. (2007). On Olguluk Bir Seri ile İnternet Bağımlılığı-Klinik Görünümleri. *Bağımlılık Dergisi*, 8, 46-51. Erişim Tarihi: 05.08.2010,
http://uvt.ulakbim.gov.tr/uvt/index.php?cwid=3&vtadi=TPRJ%2CTTA R%2CTTIP%2CTMUH%2CTSOS&c=google&s_f=_5&detailed=1&keyword=72296
- Odacı, H. (1994). *Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Yalnızlık, Benlik Saygısı ve Yakın İlişkiler Kurabilme Düzeylerinin ve Bu Düzeyler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon. Erişim Tarihi: 05.08.2010, <http://tez2.yok.gov.tr/54599pdf>
- Okuyucu C. ve Ramazanoğlu F. (3-5 Kasım 2006). *Dünyadaki Değişimin Boş Zaman Faaliyetlerine Etkisi*. 9. Uluslar Arası Spor Bilimleri Kongresinde sunuldu, Muğla.
- Özodaşık, M. (2001). *Modern İnsanın Yalnızlığı*. (1.Basım). İstanbul: Çizgi Kitabevi.

- Öztürk, Ö., Odabaşoğlu, G., Eraslan, D., Genç, Y. ve Kalyoncu, Ö.A. (2007). İnternet Bağımlılığı: Kliniği ve Tedavisi. *Bağımlılık Dergisi*, 8(1), 36-41.
- Rehm, L. M. (2003). The İnternet And Critical Issues For Families. *Journal Of Family Consumer Sciences Eucation*. 21, 2, 33-43. Erişim Tarihi: 29.01.2010, <http://www.natefac.org/JFCSE/v21no1/v21no1Rehm.pdf>
- Rogers, C. (1994). Etkileşim Grupları (Çev. H. Erbil). Ankara: Ekin Yayınları.
- Roshoe, B. and Skomski, G.G. (1989). Loneliness Among Late Adolesents. *Journal Of Adolesence*, 24, (947-955). Erişim Tarihi: 12.05.2010 www.eric.ed.gov/ERICWebPortal/recordDetail?accno=EJ408284
- Saraçoğlu, Y. (2000). *Lise Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Sarı, T. (2003). *Wellness And İts Correlates' Among University Students: Relationship Status, Gender, Place Of Residence And GPA*. Unpublished Masters' Thesis, Middle East Technical University, Ankara, Türkiye.
- Sermat, V. (1980). Some Situational and Personality Correlates of Loneliness. J. Hartog, J. R Audy, Y. A. Cohen (Eds.), *The Anotomy of Loneliness* (p. 305-318), New York: International Universities Pres. Erişim Tarihi: 12.05.2010 <http://www.springerlink.com/index/I7346005gg282j07.pdf>
- Steward, J.L. (1998). *Reliability and ty of the Testwell: Wellness İnventory High School Edition*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Middle Tennessee State University, U.S.A.
- Tan, D. (2000). *Lise Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri İle Denetim Odaklarının Aile Destek Düzeyleri ve Özlük Nitelikleri Açısından Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya. Erişim Tarihi: 05.08.2010, <http://tez2.yok.gov.tr/93926>
- Tarcan, A. (2005). *Dünden Bugüne İnternet Üzerine Felsefi Yaklaşımlar, İnternet ve Toplum*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Timisi, N. (2003). *Yeni İletişim Teknolojileri ve Demokrasi*. Ankara: Dost Kitabevi Yayınları.
- Tutkun, A. (2009). *Öğretmen Adaylarının Problemlı İnternet Kullanım Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

- Türkiye İstatistik Kurumu (2009). Türkiye’de İnternet Kullanımı. Erişim Tarihi: 30.12.2009, <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=4104>
- Türkiye’de Kaç İnternet Kullanıcısı Var? Erişim Tarihi: 30.12.2009
www.gazeteciler.com/turkiyede-kac-internet-kullanicisi-varnews15954.html
- Tsai C.Y. (2004), *The Relationship Between Leisure Participation and Perceived Wellness Among Taiwanese Adult Ages 55-75 Years*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Incarnate Word Üniversitesi, Texas.
- Tsai, C.C. and Lin, S.S.J. (2003). Internet Addiction of Adolescents in Taiwan: An Interview Study. *Cyberpsychology & Behavior*, 6(6), 649-652. Erişim Tarihi: 25.04.2010,
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14756931>
- Uysal, M. ve Tunç, M. (1996). *İnternet*. İstanbul: Beta Basım Yayım Dağıtım A.Ş.
- Weiss, R.S. (1973). *Loneliness: The Experience of Emotion and Social Isolation*. Cambridge: MIT Press.
- Wicklund K.J. (1996). *Singer’s Health Issues: The Efficacy of A Wellness Model for Singers*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Northwestern Üniversitesi, Chicago. Erişim Tarihi: 24.01.2010,
<http://www.singershealth.com/wellness/original.html>
- Widyanto, L. and Griffiths, M. (2006). Internet Addiction: A Critical Review. *International Journal Of Mental Health And Addict*, 4, 1, 31-51. Erişim Tarihi: 24.01.2010,
<http://www.springerlink.com/index/m88242775t60182r.pdf>
- Witmer, J.M. and Sweeney, T. J. (1992). A Holistic Model For Wellness and Prevention Over Life Span. *Journal Of Counseling & Development*, 71, (2), 140-148. Erişim Tarihi: 24.01.2010,
www.eric.ed.gov/ERICWebPortal/recordDetail?accno=EJ455372
- Yaloom, I. (1999). *Varoluşçu Psikoterapi* (Çev. Z. İyidoğan Babayiğit). İstanbul: Kabalıcı Yayınevi.
- Yıldız, M. C. ve Bölükbaş, K. (2005). *İnternet Kafeler, Gençlik ve Sosyal Sapma*. İnternet ve Toplum. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Yılmaz, E. ve Karaca, F. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Manisa Sağlık Yüksekokulu Genel Tıp Dergisi*, 18(2), 71-79.
Erişim Tarihi: 12.06.2009
www.geneltip.com/ShowContentPdfPopup.aspx?Lang=Tr&Id=474

- Young, J. E. (1982). Loneliness, Depression and Cognitive Therapy: Theory and Application. L. A. Peplau and D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research And Therapy* (p. 379-406). New York: Wiley. Erişim Tarihi:01.10.2009, www.springerlink.com/index/GM41260T05168452.pdf
- Young, K.S. (1996a). Psychology of Computer Use: XL. Addictive Use of The Internet: A Case That Breaks The Stereotype. *Psychological Reports*, 79, 899-902. Erişim Tarihi:01.10.2009, www.netaddiction.com/articles/stereotype.pdf
- Young, K.S. (1996b). Internet Addiction: The Emergence of A New Clinical Disorder. *CyberPsychology and Behavior*, 1(3), 237-244. Erişim Tarihi:01.10.2009, <http://www.newmedia.cityu.edu.hk/COM5108/readings/newdisorder.pdf>
- Young, K. (1997, August). *What Makes The İnternet Addictive: Potential Explanations For Pathological İnternet Use*. Paper Presented At The 105th Annual Conference Of The American Psychological Association, Chicago, IL. Erişim Tarihi:01.10.2009, www.healthyplace.com/addictions/...internet-addiction...makes-the-internet-addictive/menu-id-1105/
- Young, K. (1998). Caught in the Net. Erişim Tarihi:01.10.2009, <http://www.netaddiction.com/>
- Young, K. (1999). Internet Addiction: Symptoms, Evaluation, and Treatment. L. VandeCreek and T. Jackson (Eds.), *Innovations in Clinical Practice: A Source Book* (Vol. 17, p. 19-31). Sarasota, FL: Professional Resource Press. Erişim Tarihi:01.10.2009, <http://www.citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.112.8059&rep>.
- Young, K.S. and Rodgers, R. (1998). The Relationship Between Depression and Internet Addiction. *CyberPsychology and Behavior*, 1(1), 25-28. Erişim Tarihi:01.10.2009, <http://www.citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.112.8059...>
- Yurtsan, A. (1996). Medyada Görsellik ve Etkileşim Çağı. *Yeni Türkiye, Medya Özel Sayısı*, Sayı:11, 85. Erişim Tarihi:04.09.2010, <http://www.yeniturkiye.com/display.asp?c=0120>

EKLER

EK 1. ALGILANAN ESENLİK ÖLÇEĞİ

Aşağıda 36 maddeden oluşan Algılanan Esenlik Ölçeği'nin bazı maddelerine yer verilmiştir.

	Hiç Katılmıyorum			Tamamen Katılıyorum		
1. Her zaman geleceğim hakkında iyimserimdir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
5. Hayatımın gerçek bir amacı olduğuna inanıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
10. Vücudum fiziksel hastalıklara iyi direnç gösterir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
15. Arkadaşlarım bana her zaman güvenebileceklerini bilirler ve tavsiyelerimi isterler.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
20. Gelecekte, işleri başarıyla gerçekleştirebileceğimden emin değilim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
25. Geçmişte işlerin istediğim gibi gideceğini pek beklemezdim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
30. Geçmişte genellikle entelektüel mücadeleleri kendimi iyi hissetmem için önemli bulmuştumdur.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
35. Hayatımın her zaman bir amacı vardı.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)

EK 2. İNTERNETTE BİLİŞSEL DURUM ÖLÇEĞİ

Aşağıda 36 maddeden oluşan İnternette Bilişsel Durum Ölçeği'nin bazı maddelerine yer verilmiştir.

	Hiç Katılmıyorum				Tamamen Katılıyorum		
	1	2	3	4	5	6	7
1-Kendimi en çok internetteyken rahat hissediyorum.							
5-İnternetteyken çoğu zaman bir telaş veya duygusal bir yoğunluk hissediyorum.							
10-Ben interneti kullanmam gerekenden daha sık kullanıyorum.							
15-İnternette olmadığım zaman çoğunlukla interneti düşünüyorum.							
20-İnternetteyken sorumluluklarımı düşünmüyorum.							
25-İnternete giremediğimde kendimi çaresiz hissediyorum.							
30-İnterneti bazen yapmam gereken bir işi ertelemek için bahane olarak kullanıyorum.							
35-İnterneti bu kadar çok kullanmayı bırakamamam beni rahatsız ediyor.							

EK 3.UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ

Aşağıda 20 maddeden oluşan UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin bazı maddelerine yer verilmiştir.

	HİÇ	NADİREN	BAZEN	SIKSIK
1-Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum.				
5-Kendimi bir arkadaş grubunun bir parçası olarak hissediyorum.				
10-Kendimi yakın hissettiğim insanlar var.				
15-İstediğim zaman arkadaş bulabilirim.				
20-Derdimi anlatabileceğim insanlar var.				