

ARAŞTIRMA | RESEARCH

İnternet Bağımlılığının Benlik Saygısı, Dikkat, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Yaşam Doyumu ve Kişilik Özellikleri ile İlişkisi

The Relationship of Internet Addiction with Self-Esteem, Attention, Fear of Missing Developments, Life Satisfaction and Personality Traits

Çağrı Yalçın Çınar¹, Elif Mutlu²

1. Kırklareli Üniversitesi, Kırklareli, Türkiye

2. İstanbul Gelişim Üniversitesi Psikoloji Bölümü, İstanbul, Türkiye

ABSTRACT

Objective: The aim of this study was to determine the level of Internet addiction in university students and to examine the factors associated with internet addiction.

Method: The sample consists of 400 participants, 265 female and 135 male, studying in Kırklareli University in 2016-2017 academic year. Personal information form, Addiction Profile Index Internet Form, Rosenberg Self-Esteem Scale, Fear of Missing Out Scale, Life Satisfaction Scale, Adult Attention Deficit Hiperactivity Disorder Self-Report Scale and Five Factor Personality Scale had been used as a measurement devices.

Results: 16.5% of the participants were internet addicts. The most preferred social media accounts are respectively Instagram (%84), Facebook (%81) and Snapchat(%56.75).

Conclusion: Internet dependency score was found low in this study. However, It was determined that FoMO, attention deficit, hyperactivity and neurotic personality trait have positively associated with internet addiction. It was determined that there is a negative relationship between self-esteem, life satisfaction and responsibility and internet addiction.

Keywords: Internet addiction, fear of missing out, self-esteem

ÖZ

Amaç: Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılık düzeyini belirlemek ve internet bağımlılığının ilişkili olduğu etmenleri incelemektir.

Yöntem: Örneklem grubu, Kırklareli Üniversitesi 2016-2017 eğitim-öğretim yılında eğitim gören 265 kadın 135 erkek olmak üzere 400 katılımcıdan oluşmaktadır. Kişisel Bilgi Formu, Bağımlılık Profil İndeksi İnternet Formu, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Erişkin Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Ölçeği ve Beş Faktör Kişilik Ölçeği kullanılmıştır.

Bulgular: Katılımcıların %16,5'inin internet bağımlısı olduğu tespit edilmiştir. En çok tercih edilen sosyal medya hesapları sırasıyla, Instagram (%84), Facebook (%81) ve Snapchattir (%56,75).

Sonuç: Bu çalışmada internet bağımlılık oranının ortalamasının altında olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte İnternet bağımlılığı ile gelişmeleri kaçırma korkusu, dikkat eksikliği, hiperaktivite ve nevroitik kişilik özelliği arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Benlik saygısı, yaşam doyumu, sorumluluk ile internet bağımlılık düzeyi arasında ise zıt yönlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Anahtar kelimeler: İnternet bağımlılığı, gelişmeleri kaçırma korkusu, benlik saygısı

Correspondence / Yazışma Adresi: Çağrı Yalçın Çınar, Kırklareli Üniversitesi, Kırklareli, Türkiye.

E-mail: cagri.yalcin59.2@gmail.com

Received /Gönderilme tarihi: 22.05.2019 Accepted /Kabul tarihi: 27.06.2019

GİRİŞ

İlk defa 1960'lı yıllarda iletişim amacıyla Amerika'da kullanılan internet, 2000'li yıllarda sosyal medyanın etkisiyle hızla yaygınlaşmıştır (1). İnternetin sosyal medya ile yeni bir sosyalleşme aracı olması ve günümüzde vazgeçilmez bir hal alması dikkat çekicidir. İstatistik Kurumu tarafından yapılan araştırma sonuçlarına göre, ülkemizde internet ve bilgisayar kullanım oranının %72,9 olduğu, internet kullanan bireylerin %84,1'nin interneti, sosyal medyada profil oluşturma, fotoğraf ve mesajlaşma vb. amaçlarla kullandığı belirlenmiştir (2). İnternetin yaş gözetmeksizin her birey tarafından kullanılması, toplumda yapılan her yeniliğin internet ve sosyal medya ile ilişkilendirilmesi (hashtag, reklamlar, sosyal medya hesaplarıyla bağlantılı satışlar vb.) internetin kontrolsüz kullanımını da yaygınlaştırmaktadır. İnternet, bir yandan insanların gelişimine destek olurken, diğer taraftan da kontrolsüz kullanımı ile bağımlılığa neden olabilmektedir.

Bağımlılık beyinde dopamin salgılatan uyarıların uyarılması ve bundan zevk almamız ile tekrar tekrar yapma isteğini ortaya çıkarması olarak ele alınabilir (3). İnternet bağımlılığı genel olarak, internette uzun süre bağlı kalma, internet kullanmayı kontrol edememe durumu olarak ifade edilmektedir. İnternet bağımlılığı kavramı, ilk olarak Goldberg (4) tarafından ortaya atılmış ve üzerine birçok araştırma yapılmıştır. Alan yazında internet bağımlılığıyla ilgili ortak bir kavram belirlenememiştir. “pathological internet use (patolojik internet kullanımı)”, “problematic internet use (problemlilik internet kullanımı)”, “internet abuse (internet istismarı)” vb. kavramlar internet bağımlılığıyla aynı anlamı taşımaktadır (5-7).

İnternet bağımlılığıyla ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde; Balcı ve Gülnar (8) tarafından üniversite öğrencilerinde yapılan yaygınlık çalışmasında öğrencilerin %23,2'si internet bağımlısı, %28,4'ü ise riskli internet kullanıcısı olarak belirlenmiştir. Başka bir yaygınlık çalışmasında üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı yaygınlığı %9,7 olarak bulunmuştur. Ayrıca üniversite öğrencileriyle yapılan araştırmaların internet bağımlılık ortalaması %8,1 ile %18,3 arasında olduğu değerlendirilmiştir (9). Bununla birlikte 2018 yılında internet kullanım oranının 18-24 yaş aralığında %90,1 olarak bulunması, bağımlılığın özellikle bu yaş grubuyla ilişkili olabileceğini düşündürmüştür (2).

İnternet bağımlılığı ile komorbidite gösteren bozukluklar incelendiğinde; farklı bir psikiyatrik bozuklukla görülme oranı %50 olduğu bulunmuştur. En sık rastlanan bozukluklar sırasıyla madde bağımlılığı (%38), duygudurum bozuklukları (%33), psikolojik bozukluklar (%14), kaygı bozuklukları (%10) dır (10). Bununla birlikte internet kullanım süresi fazla olan çocuk ve gençlerde bedensel belirtiler obsesif, depresif, anksiyeteli, fobik ve paranoid düşüncelerin daha fazla olduğu belirlenmiştir. Bu kişilerde düşünce süreçlerinde bozulma, ilişkilerde duyarlılık, sağlık durumlarında kötüleşme görüldüğü bulunmuştur (11). İnternet bağımlılığının kişilik özellikleri ve zaman yönetimini inceleyen bir araştırma ise internet bağımlılığının sorumluluk alt boyutuyla zıt yönlü bir ilişkisi olduğu bulunmuştur (12).

Günümüzde özellikle şehir yaşamında internete sürekli bağlı olma isteği, sosyal medyada yer alan “beğen” tuşunun da beyinde dopaminergic sistemi harekete geçiriyor olması internete olan bağımlılığı arttırmaktadır (3). İncelenen araştırmalar ve TUİK verileri doğrultusunda İnternet bağımlılığının azımsanamayacak bir oranda olması ve özellikle 16-24

yaş grubunda daha yaygın olması, hangi özelliklere sahip bireylerin daha fazla internet bağımlılığı riski taşıdığını belirlemek açısından önem arz etmektedir. Bununla birlikte alan yazında daha çok anket ve vaka analizlerine yer verilmesi geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmış ölçeklerle ilgili kapsamlı değerlendirmenin yetersiz olması dikkat çekicidir. Bu nedenle üniversite öğrencilerinde, internet bağımlılığı düzeyinin belirlenmesi ve dikkat süreçleri, hiperaktivite, benlik saygısı, yaşam doyumu ve kişilik özellikleriyle ilişkisinin yanında yeni bir kavram olan gelişmeleri kaçırma korkusu (fear of missing out- Fomo) ile ilişkisinin belirlenmesi araştırmanın amacını oluşturmaktadır.

YÖNTEM

Örneklem

Kırklareli üniversitesinde 2016-2017 eğitim-öğretim döneminde öğrenim gören 432 öğrenci katılmıştır. Bu katılımcılar basit tesadüfi örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir. Yapılan anketlerden 32 tanesi tutarsızlık nedeniyle çıkarılmıştır. 265'i kadın 135'i erkek olmak üzere 1, 2, 3 ve 4. Sınıfta okuyan 400 öğrenci örneklem grubunu oluşturmaktadır. Ölçek uygulamaları için üniversiteden gerekli izinler alınmıştır. Katılımcılara anket ve ölçeklerin yanında bilgilendirme ve onam formu verilmiş ve anket uygulamaları sınıf ortamında yapılmıştır.

Bu araştırmada genel tarama modeli kullanılmıştır. Katılımcılara sosyodemografik bilgileri içeren kişisel bilgi formu, Bağımlılık Profil İndeksi (BAPİ) İnternet Formu, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FOMO) Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Beş Faktör Kişilik Ölçeği ve Erişkin Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu Kendi Bildirim ölçeği standart formları uygulanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada katılımcıların kişisel bilgilerinin yer aldığı (cinsiyet, sınıf, sosyal medya hesaplarının türü ve kontrol sıklığı, dersleri ilgi çekici bulma gibi) araştırmacı tarafından düzenlenen formdur.

BAPİ İnternet Formu

Ögel ve arkadaşları tarafından bağımlılık kavramına ve alan yazına uygun olacak şekilde internet bağımlılık düzeyini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. 18 maddeden oluşan kendi bildirim ölçeğidir. İlk madde altı kademeli cevabın yer aldığı internet kullanım sıklığını içerir. Diğer sorular ise 0 (Hiçbir zaman) ile 4 (Neredeyse her zaman) arasında puanlanmaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa değeri .88 dir. Ölçeğin alt boyutları, internet kullanım sıklığı, bağımlılık tanı kriterleri, internet kullanımının yaşama etkisi, şiddetli kullanım isteği, internet kullanımını azaltmak yönelik motivasyon olarak belirlenmiştir. Ölçeğinin kesme puanı ikidir (13).

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Rosenberg tarafından 1965 yılında geliştirilen benlik algısını değerlendiren öz bildirim ölçeğidir. Benlik saygısı ölçeği 63 maddeden ve 12 alt kategoriden oluşmaktadır. Rosenberg benlik saygısı ölçeğinin 10 maddeden oluşan kısa formu da mevcuttur. Araştırmada kısa formu

kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe geçerlilik güvenilirlik çalışmasını Çuhandaroğlu (14) tarafından yapılmıştır. 4'lü likert tipi bir ölçektir. Puanlama 10 ile 40 arasında değişmektedir (Çok doğru= 4, Çok yanlış=1). Ölçeğin 1,2,4,6 ve 7 inci maddesi doğru 3,5,8,9 ve 10'uncu maddesi ise ters puanlanmaktadır. 10-20 puan arası düşük, 20-30 puan arası orta ve 30-40 puan arası ise yüksek benlik saygısına sahip olduğunu göstermektedir (15).

Yaşam Doyumu Ölçeği

Diener ve arkadaşları (16) tarafından 1985 yılında bireylerin kendi yaşamlarından aldıkları doyumunu belirleme amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması 1991 yılında Köker (17) tarafından yapılmıştır. Beş maddeden oluşan yedili likert tipi bir ölçektir. Her madde 1 ile 7 arasında puanlanarak hesaplanmaktadır. (1= kesinlikle katılmıyorum, 7= kesinlikle katılıyorum.) Genel yaşam doyumunu değerlendiren bu ölçek ergenlerden yetişkinlere kadar tüm yaş gruplarına uygulanabilmektedir. Ölçekten alınan en düşük puan 7, en yüksek puan 35'tir.

Erişkin Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu Kendi Bildirim Ölçeği (ASRS).

Bu ölçek, Dünya Sağlık Örgütü tarafından yetişkin bireylerde dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunu tespit etmek amacıyla geliştirilmiştir. 2009 yılında Doğan ve arkadaşları tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Dikkat eksikliği ve hiperaktivite/dürtüsellik olmak üzere iki alt boyutun yer aldığı her biri dokuz maddeden oluşan 18 maddeli bir öz bildirim ölçeğidir. Puanlama "Asla: 0 puan ve Çok sık: 4 puan" şeklinde yapılmaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa değeri .88 olarak belirlenmiştir. İki alt ölçeğin herhangi birinden alınan puanın 24 ve üzerinde olması dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu var olanlar olarak değerlendirilirken 16 puan altı puan alanlar dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olmayan bireyler olarak kabul edilmektedir. (18,19).

Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği

Fear of missing out (FoMO) ölçeği Andrew ve arkadaşları (20) tarafından 2013 yılında geliştirilmiştir. Ölçeğinin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması 2015 yılında Gökler ve arkadaşları tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .81 olarak tespit edilmiştir. On maddeden oluşan beşli likert tipi bir ölçektir. Her madde 1 ile 5 arasında (1= hiç doğru değildir, 5= aşırı şekilde doğrudur) puanlanmaktadır. Katılımcıların aldıkları puanlar 10 ile 50 arasında değişmekte olup ölçekten alınan puanındaki artış gelişmeleri kaçırma korkusunun da arttığını göstermektedir (21).

Beş Faktör Kişilik Ölçeği

Beş faktör kişilik envanteri, 1998 yılında Benet-Martinez ve John (22) tarafından kişiliğin alt boyutlarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 44 maddeden oluşmaktadır. Beşli likert tipi bir ölçektir. Alt boyutlar sırasıyla; Dışadönüklük, Sorumluluk (Öz Disiplin), Açıklık, Geçimlilik (Uyumluluk), Duygusal dengesizlik (Nevrotik)tir. Ölçek maddelerinin puanlaması "1=Hiç katılmıyorum ve 5=Tamamen katılıyorum" şeklindedir. Ölçeğin alt boyutlarından alınan puanların yüksek olması bireyde o özelliğin baskın olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Türkçe geçerlilik çalışması uluslararası bir çalışma ile Sümer ve arkadaşları tarafından yapılmıştır (23).

Veri Analizi

Veriler SPSS 21.0 istatistik analiz programında değerlendirilmiştir. Katılımcıların demografik ve internet kullarımlarına dair bilgileri yüzde ve frekans analizi ile gösterilmiştir. BAPİ internet formuna ilişkin tutumları belirlemek için betimsel analiz (ortalama, standart sapma) yapılmıştır. İnternet bağımlılığı ile diğer ölçekler arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1'de katılımcıların %66,3'ünün kadın %33,8'inin erkek olduğu, %34,3'ünün 2. Sınıfta okuduğu, %57,3'ünün ders esnasında sosyal medya hesaplarını kontrol ettiği ve % 27,1'inin dersleri ilgi çekici bulduğu belirlenmiştir. Tablo 2'de ise katılımcıların kullandıkları sosyal medya hesapları incelendiğinde çoğunluğun birden fazla sosyal medya hesabı kullandığı göz önünde bulundurularak en çok kullanılan sosyal medya hesapları sırasıyla Instagram (%84), Facebook (%81), Snapchat (%56,75), Swarm (%48,75), Twitter (%44,5) ve diğerleri(%42,5) olarak bulunmuştur. 3. Tabloda yer alan internet bağımlılığı ölçeğine ilişkin bilgiler incelendiğinde; katılımcıların internet bağımlılık düzeylerinin ölçek ortalamasının altında olduğu bulunmuştur. Kesme puanı olan 2 ve üzeri alan katılımcı oranı %16,5 tir. 4. Tabloda internet bağımlılığı ölçeğinin diğer ölçeklerle ilişkisi incelenmiştir. İnternet bağımlılığı ile gelişmeleri kaçırma korkusu ($r= 0.45, p <.01$), dikkat ($r= 0.37, p <.01$), hiperaktivite ($r= 0.28, p <.01$) ve duygusal dengesizlik ($r= 0.28, p <.01$) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca benlik saygısı ($r= -0.16, p <.01$), yaşam doyumu ($r= -0.11, p <.05$) ve sorumluluk ($r= -0.21, p <.01$) ile internet bağımlılığı arasında ise negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur.

Tablo 1. Demografik bilgiler

Değişkenler		Frekans	Yüzde(%)
Cinsiyet	Kadın	265	66,3
	Erkek	135	33,8
Sınıf	1.Sınıf	69	17,3
	2.Sınıf	137	34,3
	3.Sınıf	93	23,3
	4.Sınıf	101	25,3
Ders Esnasında Sosyal Medya Hesaplarını Kontrol Etme Durumu	Evet	229	57,3
	Hayır	171	42,8
Dersleri İlgi Çekici Bulma	1 (çok sıkıcı)	19	4,8
	2	11	2,8
	3	23	5,8
	4	33	8,3
	5	108	27,1
	6	55	13,8
	7	73	18,3
	8	50	12,5
	9	15	3,8
	10 (çok ilgi çekici)	12	3

Tablo 2. Kullanılan sosyal medya hesaplarının frekans tablosu

Kullanılan Sosyal Medya Hesabı	Sayı	Yüzde (%)
Facebook	324	81
Twitter	178	44,5
Instagram	336	84
Snapchat	227	56,75
Swarm	195	48,75
Diğer	170	42,5
Skype	89	22,25

Tablo 3. BAPİ internet formuna ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri

BAPİ İnternet Formu	Ortalama (\bar{X})	Standart Sapma
İnternet Kullanım Sıklığı	3,56	1,01
Tanı	3,67	0,71
Yaşam üstüne etkileri	3,29	0,88
Şiddetli istek	1,44	0,92
Motivasyon	1,42	1,03
BAPİ Genel Ölçek	1,40	0,60

Tablo 4. Bapint ölçeğinin diğer ölçekler ve alt boyutları ile ilişki

	BAPINT
	R
FoMO	0.45**
Benlik Saygısı	-0.16**
Yaşam Doyumu	-0.11**
ASRS	0.38**
Dikkat eksikliği	0.37**
Hiperaktivite	0.28**
Beş Faktör Kişilik Ölçeği	0.00
Açıklık	0.01
Sorumluluk	-0.21**
Geçimlilik	0.12
Duygusal Dengesizlik	0.28**
Dışadönüklük	0.01

TARTIŞMA

Bu çalışmada öğrencilerde internet bağımlılık düzeyi ve ilişkili etmenler ele alınmıştır. Katılımcıların %66,3 ü kadın % 33,8 i erkektir. İnternet kullanımındaki sosyal medya tercihleri ise sırasıyla Instagram (%84), Facebook (%81) ve Snapchat (%56,75) olduğu belirlenmiştir. İnternet bağımlılık oranına bakıldığında, katılımcıların internet bağımlılık düzeylerinin düşük olduğu bulunmuştur. Sadece %16,5'unun internet bağımlılığı ölçeğinden iki ve üzerinde puan aldıkları belirlenmiştir. İnternet bağımlılığı alt boyutları incelendiğinde; internet kullanım sıklığı (= 3,56), tanı(=3,67), bağımlılığın yaşam üstüne etkileri(= 3,29), alt boyutları yüksek; şiddetli istek(= 1,44), ve motivasyon(= 1,42), alt boyutlarının da nispeten düşük olduğu bulunmuştur. Alan yazında yer alan çalışmalar incelendiğinde; internet bağımlılığının yaygınlığı ve risk gruplarına dair yapılan bir araştırmada, katılımcıların %3,2'sinin bağımlı olduğu bulunmuştur(24). Üneri ve Tanıdır (25) tarafından yapılan bir çalışmada da katılımcıların %24,2'si internet bağımlılığına sahip olarak belirlenmiştir. Üniversite öğrencilerinin internet

kullanımıyla ilgili yapılan başka bir çalışmada ise internet bağımlılığı yaygınlığının üniversite öğrencilerinde %8,1 ile %18,3 arasında olduğu bildirilmiştir(9). Yapılan çalışmalarda farklı sonuçların olması dikkat çekicidir. Bu durum tüm çalışmalardaki örneklem gruplarının sosyokültürel yapıda farklılık göstermesi ve kullanılan ölçüm araçlarının değişkenliği sonuçlardaki farklılığın nedeni olarak değerlendirilmiştir.

İnternet bağımlılığıyla ilişki olan etmenlere bakıldığında; Fomo ile internet bağımlılığı arasındaki ilişki pozitif yönlü olduğu bulunmuştur. Bağımlılık düzeyi yükseldikçe fomo düzeyi de yükselmektedir. Ayrıca internet bağımlılığı olan katılımcıların fomo düzeyleri, internet bağımlılığı olmayanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, alan yazında yer alan çalışmaları, destekler niteliktedir. İnternet bağımlılığının yaygınlığı üzerine yapılan bir çalışmada internet bağımlılığı ile fomo arasında kuvvetli bir ilişki olduğu, katılımcıların %56'sının hem internet bağımlısı hem de fomo olduğu tespit edilmiştir (26).

İnternet bağımlılığı ile benlik saygısı incelendiğinde ters yönlü bir ilişki bulunmuştur. Benlik saygısında azalma olduğunda internet bağımlılık düzeyi artmaktadır. Benzer şekilde 2200 öğretmen adayı ile benlik saygısı ve internet bağımlılığına ilişkin yapılan bir araştırmada benlik saygısı ile internet bağımlılığı arasında ters yönlü zayıf bir ilişki olduğu belirlenmiştir (27). Ayrıca 371 öğrenci ile yapılan başka bir çalışmada da problemlerle internet kullanımına sahip bireylerin benlik saygılarının düşük olduğu belirlenmiştir (28). Benlik saygısı, bireyin kendini benimseyip değer verme ve toplum tarafından kabul edilme ihtiyacı olarak tanımlanmaktadır (29). Benlik saygısı düşük olan bireyler de bu ihtiyaçlarını sosyal medya üzerinden gidermek isteyebilir. Bu durum da internet kullanımında artışa neden olabilmektedir. Hatta kontrolsüz kullanımların yol açtığı bağımlılığı dahi ortaya çıkabilir.

İnternet bağımlılığı ile yaşam doyumu arasındaki ilişki incelendiğinde yaşam doyumu arttığında bağımlılık oranı azalmaktadır. Yapılan araştırmalar incelendiğinde 316 rehberlik öğrencisiyle yapılan bir çalışmada, internet bağımlılığı ile yaşam doyumu arasında negatif bir ilişki olduğunu bulmuştur (30). Başka bir çalışmada da internet bağımlılık oranı arttıkça yaşam doyumunda azalma olduğu belirlenmiştir. Ayrıca yaşam doyumunun geleceğe daha iyimser ve umutlu bakarlarda yüksek olduğu belirlenmiştir (31). Ergenlerde internet bağımlılığı üzerine yapılan başka bir araştırmada ise internet bağımlılığı, ailede algılanan sosyal destek ve yaşam doyumu arasında negatif bir ilişki bulunmuştur (32). Yaşam doyumu düşük olan bireylerin sosyal ortamlarda daha fazla vakit geçirme eğiliminde olması ve doyumunu bu ortamlardan sağlama istekleri, bu bireylerin internet bağımlılık oranlarının yüksek olmasına sebep olduğunu düşündürmüştür.

Diğer bir değişken olan internet bağımlılığı ile kişilik arasındaki ilişkiye bakıldığında, kişilik özelliklerinden nevrotik alt boyutuyla pozitif, sorumluluk alt boyutu ile negatif yönde ilişki bulunmuştur. Batıgün ve Kılıç (33) tarafından yapılan bir çalışmada da internet bağımlılığı ile kişilik özellikleri psikolojik belirtiler ve sosyal destek üzerine 1198 öğrenci ile yapılan bir çalışmada da nevrotik özellikler, geçimlilik ve sorumluluk ile internet bağımlılığı arasında negatif ilişki bulunmuştur. Bu durum sorumluluk düzeyinde azalma ve nevrotik kişilik özelliklerine sahip bireylerin, toplum tarafından destek göremedikleri için interneti daha sık kullanıyor olabileceklerini düşündürmüştür. Nitekim Özgen ve Bavlı'nın (34) yaptığı çalışmada da benzer sonuçlar gözlenmiştir. 527 üniversite öğrencisiyle yaptıkları çalışmada psikotik ve nevrotik kişilik özellikleri ile internet bağımlılığı arasındaki pozitif bir ilişki olduğunu

bulmuşlardır. Sonuçlar değerlendirildiğinde, kaygılı, endişeli ve çoğunlukla ters tavırlar sergileyen bireylerin yüz yüze iletişimde zorlanmalarından dolayı internet gibi sanal ortamları daha fazla tercih ettiklerine neden olduğu düşünülmüş ve bu nedenle internet bağımlılık oranlarının yüksek olduğu değerlendirilmiştir.

İnternet bağımlılığı ile dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu arasındaki ilişki incelendiğinde; her iki alt boyutla internet bağımlılığı arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Benzer şekilde 884 ergen üzerinde yapılan bir çalışmada, internet bağımlılığı olan ergenlerin %25' inde dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunun görüldüğü bulunmuştur (35). Ayrıca internet bağımlılığı eş tanılarda en sık rastlanan bozukluk dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğudur (36). Alan yazında yer alan farklı bir araştırmada da dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu ile internet bağımlılığı, sosyal fobi ve huzursuzluk arasında güçlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir (37). Dikkat süreçleriyle problem yaşıyor olma ve dürtüsel davranışlar, sosyal destek alımını olumsuz yönde etkilemektedir. Ayrıca kolay ulaşım ile sürekli dışlanmadan hareket edebilecek bir sanal ortamın olması, bu problemleri yaşayan bireyleri internet kullanımına yöneltmiş olabileceği düşünülmüştür.

Tüm bu sonuçlar incelendiğinde; internet bağımlılık düzeyinin değişkenlik gösterdiği, internet bağımlılığının fomo, dikkat eksikliği ve hiperaktivite, nevrotik kişilik özellikleriyle pozitif bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Ayrıca yaşam doyumu, benlik saygısı ve sorumluluk algısıyla internet bağımlılığı arasında zıt yönlü bir ilişki vardır. Ruh sağlığı birimlerinde uygulanacak tedavi yöntemlerinde ve toplum sağlığı açısından yapılacak koruma ve önleme programlarında bu çalışmanın sonuçlarının dikkate alınması önem arz etmektedir.

Bu çalışma, internet bağımlılığı yaygınlığını ölçen bir tarama çalışması olmakla birlikte ölçüm sadece belli bir üniversitenin lisans öğrencileri arasında yapıldığından, internet bağımlılığı, fomo gibi sosyokültürel farklılıklardan etkilenebilecek değişkenler açısından bir kısıtlılık söz konusudur. Ayrıca kesitsel bir çalışma olması da diğer bir kısıtlılık nedenidir. Ülke genelinde farklı sosyal ve kültürel katmanlardan öğrencilerle daha büyük örnekleme ve uzunlamasına yapılacak bir çalışma bu konuyla ilgili daha önemli bilgiler açığa çıkaracaktır. Bununla birlikte Türkiye'de üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı yaygınlığını, ilişkili olabilecek etmenleri, öğrencilerin kullandığı sosyal medya tercihlerini ve özelliklerini irdelemesi açısından önemlidir. Nispeten yeni ortaya çıkan bir kavram olan fomo da bu araştırmada kullanılan önemli bir değişkendir. İnternet bağımlılığı ile ilişkili olabilecek etmenler geçerlilik ve güvenilirlikleri yapılmış ölçeklerle birlikte değerlendirilmesi de önem arz etmektedir.

KAYNAKLAR

1. Ansoy Ö. İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 2009; 1(1): 55-67.
2. Türkiye İstatistik Kurumu Resmi Sayfası, <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=21779>, (30 Mayıs 2019'da ulaşıldı).
3. Canan S. Değişen Beynim. 8. Baskı, İstanbul: Nefes Yayıncılık A.Ş, 2018: 170-175.
4. Yellowlees P, Marks S. Problematic Internet use or Internet addiction. *Comput Human Behav*; 23: 1447-1453.
5. Davis R.A. A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Comput Human Behav* 2001; 17: 187-195.
6. Caplan S. Problematic Internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Comput Human Behav* 2002; 18: 553-575.

7. Young K, Care C. Internet abuse in the workplace: new trends in risk management. *Cyberpsychol Behav* 2004; 7(1):105-111.
8. Balcı Ş, Gülnar B. Üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve internet bağımlılarının profili. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi* 2009; 6(1):5-22.
9. Canan F. Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı, disosiyatif belirtiler ve sosyodemografik özellikler arasındaki ilişki. *Uzmanlık Tezi. Düzce: Düzce Üniversitesi, Psikiyatri Anabilim Dalı*, 2010.
10. Odabaşoğlu G. On olguluk bir seri ile internet bağımlılığı-Klinik görünümleri. *Bağımlılık Dergisi* 2007; 8: 46-51.
11. Dinç M. İnternet bağımlılığı. İstanbul: Ferfir Eğitim ve Yayıncılık, 2010: 95-100.
12. Köse D, Çınar N, Akduran F. Hemşirelik öğrencilerinde internet bağımlılığının kişilik özellikleri ve zaman yönetimi ile ilişkisi. *Sakarya Üniversitesi Fen Bilimleri Dergisi* 2012; 16(3):227-233.
13. Ögel K, Koç C, Başabak A. Z, İşmen E. M, Görücü S. Development of addiction profile index (BAPİ) clinical form: reliability and validity study. *Bağımlılık Dergisi* 2015; 16(2): 57-69.
14. Çuhandaroğlu F. Adölesanlarda Benlik Saygısı. *Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri Bölümü*, 1986.
15. Yılmaz E. Polislerin Kişilerarası problem çözme becerileri, öfke ve öfke ifade tarzları. *Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı*, 2015.
16. Diener E. The Satisfaction with Life Scale. *J Pers Assess* 1985; 49 (1): 71-75.
17. Telef B. The study of teachers' self-efficacy, job satisfaction, life satisfaction and burnout. *Elementary Education Online* 2011; 10(1): 91-108.
18. Doğan S, Öncü B, Varol-Saraçoğlu G, Küçükgöncü G. Erişkin dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu kendi bildirim ölçeği (ASRS-v1.1): Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Derg* 2009; 10: 77-87.
19. Öyekçin DÇ, Şahin EM. Erişkin dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğuna birinci basamak yaklaşım. *Turkish Family Phycian* 2011; 2(4): 1-8.
20. Przybylski A, Murayama K, DeHaan C, Gladwell V. Motivational, emotional and behavioral correlates of fear of missing out. *Comput Human Behav* 2013; 29: 1841-1848.
21. Gökler ME, Aydın R, Ünal E, Metintaş S. Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğinin Türkçe sürümünün geçerlilik ve güvenilirliğinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Derg* 2016; 17 (Ek. 1): 52-59.
22. Benet-Mertinez V, Oliver EJ. Los cinco grandes across cultures and ethnic groups: multitrait multimethod analyses of the big five in Spanish and English. *J Pers Soc Psychol* 1998; 75 (3): 729-750.
23. Somer O, Korkmaz M, Tatar A. Beş Faktör Kişilik Envanterinin Geliştirilmesi-I: Ölçek ve Alt Ölçeklerin Oluşturulması. *Türk Psikoloji Dergisi* 2002; 17(49): 21-36.
24. Kuss DJ, Griffiths MD, Binder JF. Internet addiction in students: Prevalence and risk factors. *Comput Human Behav* 2013; 29(3): 959-966.
25. Üneri Ö. S, Tanidir C. Evaluation of internet addiction in a group of high school students: a cross-sectional study. *Dusunen Adam* 2011; 24(4): 265.
26. Vaidya N, Jaiganesh S, Krishnan J. Prevalence of Internet addiction and its impact on the physiological balance of mental health. *National Journal of Physiology. Pharmacy and Pharmacology* 2016; 6(1): 97-100.
27. Reisoğlu İ, Gedik N, Göktaş Y. Öğretmen adaylarının özsaygı ve duygusal zekâ düzeylerinin problemlili internet kullanımıyla ilişkisi. *Eğitim ve Bilim* 2013; 38: 149-165.
28. Niemz K, Griffiths M, Banyard P. Prevalence of pathological Internet use among university students and correlations with self-esteem, the General Health Questionnaire (GHQ), and disinhibition. *Cyberpsychol Behav* 2005; 8(6):562-570.
29. Yörükoğlu A. Değişen Toplumda Aile ve Çocuk. İstanbul: Özgür Yayın Dağıtım, 1989: 41-49.
30. Şahin C. Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinin internet bağımlılığı ile yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Contemporary Educational Studies* 2016; 2(1):2548-9373.
31. Dost M. T. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2007; 22(22): 132-143.
32. Esen E, Siyez, D. M. Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Yordayan Psiko-sosyal Değişkenlerin İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 2010, 4(36):127-138.
33. Batıgün A. D, Kiliç N. İnternet Bağımlılığı ile Kişilik Özellikleri, Sosyal Destek, Psikolojik Belirtiler ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi* 2011; 26(67):1-10.
34. Özgen F, Bavlı Ö. Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile kişilik ilişkisinin incelenmesi. *International Journal of Sport, Exercise & Training Sciences* 2017; 3(4): 29-141.

35. Tahiroğlu, AY, Çelik G, Fettahoğlu C, Yıldırım V. Psikiyatrik bozukluğu olan ve olmayan ergenlerde problemlili internet kullanımı. *Noropsikiatri Ars* 2010; 47(3):241-246.
36. Leung L. Net-generation attributes and seductive properties of the Internet as predictors of online activities and Internet addiction. *CyberPsychol Behav* 2004; 7(3):333-348.
37. Yen JY, Ko CH, Yen CF, Yang MJ. The comorbid psychiatric symptoms of Internet addiction: attention deficit and hyperactivity disorder (ADHD), depression, social phobia, and hostility. *J Adolesc Health* 2007; 41(1): 93-98.