

Araştırma / Original article**İnternet bağımlılığı: Yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme**Ayşegül DURAK BATIGÜN,¹ Derya HASTA²**ÖZET**

Amaç: İnternet bağımlılığı ile yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları arasındaki ilişkileri saptamak araştırmanın temel amacıdır. Gençler arasındaki internet kullanımı ve bağımlılığına ilişkin bazı demografik ve tanımlayıcı bilgiler elde etmek diğer bir amacı oluşturmaktadır. **Yöntem:** Araştırmaya 105'i kadın 106'sı erkek olmak üzere toplam 213 kişi katılmış, iki kişi cinsiyetini belirtmemiştir. Katılımcıların yaş aralığı 18-27, yaş ortalaması 21.45±2.19'dur. Veri toplama amacıyla demografik formun yanı sıra, daha önce geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları yapılmış olan İnternet Bağımlılığı Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği kullanılmıştır. **Bulgular:** Örneklem %14'ünün internet bağımlılığı puanlarının yüksek olduğu, internet bağımlısı olarak tanımlanabileceği görülmektedir. İnternet bağımlılığı olan bireyler günde ortalama 2.17±0.70 saat internete bağlı kaldıklarını belirtmektedir. Bu da haftada 15 saati aşkın bir süre internet başında zaman geçirdikleri anlamına gelmektedir. İnternete bağımlı olan bireylerin, olmayanlara göre kişilerarası iletişimde ketleyici tarzı daha çok kullandıkları ve yalnızlık düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bağımlı olanların interneti daha uzun süre ve daha çok etkileşim amaçlı kullandıkları belirlenmiştir. İnterneti kullanım süresi, etkileşim amaçlı internet kullanımı ve kişilerarası ilişkilerde ketleyici tarz, internet bağımlılığının yordayıcıları olarak belirlenmiştir. **Tartışma:** Elde edilen tüm bulguların, risk gruplarının saptanması, önlenmesi ve tedavisi aşamalarında klinisyenlere ve araştırmacılara yardımcı olabileceği düşünülmektedir. Örneğin, gençlerin iletişim becerilerini geliştirmeye yönelik eğitim programlarının hazırlanması ve yalnızlığın azaltılmasında etkili olabilecek sosyal beceri eğitimlerinin uygulanması, internet bağımlılığının önlenmesi ve tedavisinde etkili olabilir. (Anadolu Psikiyatri Dergisi 2010; 11:213-219)

Anahtar sözcükler: İnternet, bağımlılık, internet bağımlılığı, yalnızlık, kişilerarası ilişkiler

Internet addiction: an evaluation in terms of loneliness and interpersonal relationship styles**ABSTRACT**

Objective: This study attempted to examine the relationship between internet dependency, and loneliness and interpersonal styles. It was also aimed to investigate certain demographic and descriptive variables associated with internet usage and dependence amongst adolescents. **Methods:** The sample was composed of 213 participants (105 female, 106 male, and two did not mention gender) with an age range of 18-27 (mean=21.45±2.19). Besides the demographic information questionnaire, Internet Dependency Scale, UCLA Loneliness Scale, and Interpersonal Relationship Styles Scale were used to gather the data. **Results:** The analyses revealed that 14% of the participants obtained high scores in internet dependency. The mean duration of internet usage is 2.17±0.70 hours a day which means more than 15 hours a week. It was also found that inhibitory interpersonal relationship style and loneliness is more common in these individuals than the ones who do not have internet dependency. In addition, internet dependents use internet for longer hours and mainly for communication purposes. The duration of internet usage, the usage of internet for communication, and having an inhibitory style

¹ Doç.Dr., ² Dr., Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih Coğrafya Fakültesi Psikoloji Bölümü, Ankara

Yazışma Adresi/Address for correspondence:

Doç.Dr. Ayşegül DURAK BATIGÜN, Ankara Ün. Dil ve Tarih Coğrafya Fakültesi Psikoloji Bl., Sıhhiye/Ankara

E-mail: ayseguldurak@yahoo.com

Geliş tarihi: 09.06.2009, **Kabul tarihi:** 10.02.2010

in interpersonal relationships were found to be the predictors of internet dependency. **Discussion:** The results of this study can shed some light on further research and clinical practices in identifying risk groups, and developing preventive interventions and treatment strategies. For instance, implementation of social skill training programs for improvement of communication skills and reducing loneliness are thought to be effective in prevention and treatment of internet dependency. (*Anatolian Journal of Psychiatry* 2010; 11:213-219)

Key words: internet, dependence, internet dependence, loneliness, interpersonal relationships

GİRİŞ

İçinde bulunduğumuz çağın en önemli teknolojik gelişmesi internettir. ComScore Networks'un 2006 yılında yapmış olduğu bir araştırmaya göre dünyada 15 yaşından büyük yaklaşık 694 milyon kişi internet kullanmaktadır.¹

Ülkemizde de, Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK) 2007 yılı verilerine göre, hane halkının internet kullanım oranı %26.67'dir. İnternet kullanımının en yüksek olduğu yaş grubu 16-24'tür ve en çok bilgi arama ve çevrimiçi (online) hizmetler (%90.54) için kullanılmaktadır.²

İnternetin yaşamımıza bu denli girmesi, birey üzerinde yarattığı etkilerle psikoloji literatürüne de girmesini sağlamıştır. İnternetin bağımlılık yapabildiği, Goldberg'in 1996 yılında yaptığı bir çalışmada ortaya atılmış,³ bağımlılığın ilk işe vuruk tanımı ise Young⁴ tarafından yapılmıştır. Bağımlıların çoğunun sosyal ilişkilerin ön planda olduğu, etkileşim içeren (chat yapmak, rol oyunları oynamak, forum, mail vb.) servisleri seçtikleri belirtilmekte⁴⁻⁷ ve yalnızlık değişkeninin sıkça ele alındığı gözlenmektedir.^{8,9}

Yalnızlık, Peplau ve Perlman¹⁰ tarafından tek başına olmaktan farklı bir durum olarak değerlendirilmektedir. Bireyin var olan sosyal ilişki ile olmasını istediği sosyal ilişki arasındaki farklılığı algılaması sonucunda yaşanan ve hoş olmayan bir ruhsal durum olarak tanımlanmaktadır. Yalnızlık, bireyin sosyal ilişkilerinde önemli eksiklikler olduğunun bir işaretidir. Bu bağlamda kişilerarası ilişki tarzlarının önemi devreye girmektedir. Birçok yaşamsal zevk ve mutluluk, diğer insanlarla kuracağımız ilişkilere bağlıdır ve ne kadar iyi bir iletişim kurduğumuza göre değişmektedir.¹¹ İletişim en önemli gereksinimlerden birisi olmakla beraber, insanlar arasında etkili bir iletişimin söz konusu olduğunu söylemek güçtür. Kişilerarası ilişkilerdeki becerilerin yetersiz olması yalnızlık, aile sorunları, mesleki yetersizlik, doyumsuzluk, stres, fiziksel hastalıklar gibi birçok yaşamsal alanımızı olumsuz etkileyebilir.¹²

İnternet kullanımına ilişkin olarak yapılan bazı çalışmalarda, interneti patolojik düzeyde kullananların daha yalnız oldukları,¹³⁻¹⁵ bazı çalışmalarda ise bir fark bulunmadığı belirtilmektedir.^{9,16}

İnternet bağımlısı olarak tanımlanan bireylerin sosyal ilişkilerinin azaldığı ve kişilerarası ilişkilerde sorunlar yaşadıkları da bildirilmiştir.¹⁷ İnterneti yoğun olarak kullananların aileleri ve arkadaşları ile daha az etkileşimde bulundukları, onlara daha az zaman ayırdıkları belirtilmektedir.^{8,18}

İnternet bağımlılığına ilişkin olarak ülkemizde de son yıllarda çalışmalar yapılmaktadır. Bunlar genellikle konuya ilişkin derleme,¹⁹⁻²¹ olgu sunumu,²² kullanım yaygınlığını saptama^{23,24} ve ilgili psikososyal durumları belirleme^{25,26} amacıyla yapılan çalışmalardır. Bu çalışmanın temel amacı, internet bağımlılığı ile yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları arasındaki ilişkileri saptamaktır. Ayrıca, gençler arasındaki internet kullanımı ve bağımlılığına ilişkin bazı demografik ve tanımlayıcı bilgiler elde etmek de araştırmanın diğer bir amacını oluşturmaktadır.

YÖNTEM

Katılımcılar

Araştırmaya Ankara il merkezindeki çeşitli üniversitelerde okumakta olan veya çalışan toplam 213 kişi katılmıştır. Katılımcıların %49.3'ü (s=105) kadın, %49.8'i (s=106) erkektir ve iki kişi de cinsiyetini belirtmemiştir. Katılanların %81'ini (s=172) lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Yaş aralığı 18-27, yaş ortalaması 21.45±2.19'dur. Çalışmada sosyoekonomik düzey (SED) göstergesi olarak anne eğitimi alınmıştır. Buna göre annesi ilköğretim mezunu olan katılımcılar (%42.3) düşük, lise mezunu olanlar (%33.3) orta, üniversite mezunu olanlar (%24.4) yüksek SED olarak değerlendirilmiştir. Katılımcıların %54'ü internete daha çok evinden bağlanırken, %25.4'ü kafeden, %8.9'u iş yerinden, %7.5'i okuldan, %4.3'ü ise diğer ortamlardan bağlanmaktadır. Katılımcıların %47.4'ü interneti günde ortalama 0-2 saat arasında kullanırken, %36.2'si 3-5 saat arasında kullanmaktadır. İnterneti 6-12 saat arasında kullananların oranı ise %16.4'dür.

İnterneti bilgi amaçlı kullanım düzeyi yüksek olan katılımcıların oranı %28.6, hem etkileşim hem de bilgi amaçlı kullanan katılımcıların oranı % 47.9, etkileşim amaçlı kullanım düzeyi yüksek katılımcıların oranı ise %21.1'dir.

Veri toplama araçları

Kişisel Bilgi Formu: Bu formda katılımcılara yaş, cinsiyet ve annelerinin eğitim düzeyi sorulmuştur. Ayrıca, katılımcıların internete en fazla nereden bağlandıkları, günde ortalama kaç saat kullandıkları ve internete hangi amaçla bağlandıklarını belirlemek amacıyla bir grup soru yer almaktadır.

İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ): Young³⁰ tarafından geliştirilen ve 1-6 arası derecelendirilen Likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Bayraktar³¹ tarafından KKTC'de gerçekleştirilmiş, Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı 0.91 olarak bulunmuştur. Ölçeğin çalışmamızın örneklemini için hesaplanan Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı ise 0.90'dır.

Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği (KİTÖ): Bireylerin kişilerarası ilişki tarzlarını belirlemeyi amaçlayan 31 maddelik bir ölçektir. Şahin ve arkadaşları²⁷ tarafından kültürümüze özgü olarak geliştirilmiştir. Ölçekten alınan yüksek puanlar kişilerarası ilişki tarzında olumluluğa işaret etmektedir. Ölçek, açık ($\alpha=0.73$), saygılı ($\alpha=0.70$), benmerkezci ($\alpha=0.56$) ve küçümseyici ($\alpha=0.78$) tarz olmak üzere dört alt ölçekten oluşmaktadır. Bu çalışmada, açık ve saygılı iletişim tarzlarını ölçen alt ölçeklerden 'besleyici tarz', benmerkezci ve küçümseyici iletişim tarzını ölçen alt ölçeklerden ise 'ketleyici tarz' adı altında yararlanılmıştır. Ölçeğin çalışmamızın örneklemini için hesaplanan Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı besleyici tarz için 0.81, ketleyici tarz için 0.82 olarak belirlenmiştir.

UCLA-Yalnızlık Ölçeği (UCLA-YÖ): Bireyin algıladığı yalnızlık düzeyini belirlemek amacıyla geliştirilmiş 20 maddelik bir ölçektir.²⁸ Yüksek puanlar, yalnızlığın daha yoğun yaşandığını göstermektedir. Ölçeğin ülkemizdeki geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Demir²⁹ tarafından yapılmıştır. Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı 0.96, test-tekrar test güvenilirliği 0.94'tür. Ölçek, Beck Depresyon Ölçeği ($r=0.77$, $p<0.001$) ve Sosyal İçer Dönüklük Alt Ölçeği ile ($r=0.82$, $p<0.001$) pozitif yönde ve anlamlı ilişki göstermektedir. Ölçeğin çalışmamızın örneklemini için hesaplanan Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı 0.89'dur.

İşlem

Kişisel Bilgi Formu ve ölçekler katılımcılara okudukları fakültelerdeki sınıflarında, öğrenci kantinlerinde, ya da ev ve iş ortamlarında uygulanmıştır. Katılımcılara, araştırmanın amacına ilişkin kısa bir bilgi verilmiş ve araştırmaya katılmaları

konusunda onayları alındıktan sonra uygulamaya geçilmiştir. Değerlendirmenin toplu yapılacağı belirtilerek kimlik bilgileri istenmemiştir. Ölçeklerin uygulanması yaklaşık olarak 20-25 dakika sürmüştür.

BULGULAR

İnternet bağımlısı olan ve olmayan grupların ölçeklerden aldıkları puanlar

İnternet bağımlılığı bulunan ve bulunmayan bireylerin yalnızlık, kişilerarası ilişkilerde kullandıkları olumlu (besleyici) ve olumsuz (ketleyici) ilişki tarzları, interneti kullanma süresi ve interneti kullanma amacı açısından farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için, örneklem İnternet Bağımlılığı Ölçeği'nden alınan toplam puanlar açısından ortalamaların (47.38 ± 14.82) bir standart sapma üstü ve bir standart sapma altı olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Böylece örneklem internet bağımlısı olan (internet bağımlılığı ölçek puanı >62 , $s=30$) ve internet bağımlısı olmayan (internet bağımlılığı ölçek puanı <33 , $s=35$) olmak üzere ikiye ayrılmıştır. Sayılara bakıldığında toplam örneklemin %14'ünün internet bağımlılığı puanının yüksek olduğu görülmektedir.

Bu iki uç grup, KİTÖ ve UCLA-YÖ puanları ile 'interneti kullanma süresi' ve 'interneti kullanma amacı' açısından karşılaştırılmıştır (Tablo 1). Tablo 1'de görüldüğü gibi, internete bağımlı olan bireyler, olmayanlara göre kişilerarası iletişimde ketleyici tarzı daha çok, besleyici tarzı daha az kullanmaktadır. Ayrıca, internete bağımlı olan bireylerin yalnızlık ve internete bağlanma süreleri bağımlı olmayanlarınkinden yüksektir. Benzer şekilde, bağımlı olanların interneti etkileşim amaçlı kullanım düzeylerinin bağımlı olmayanlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu gözlenmektedir.

Ölçekler arası korelasyonlar ve regresyon analizi

İnternet bağımlılığı toplam puanı ile kişiler arası ilişki tarzları, yalnızlık, internet kullanma süresi ve etkileşim amaçlı internet kullanım düzeyi arasındaki korelasyon katsayıları Tablo 2'de görülmektedir. İnternet bağımlılığı toplam puanı ile diğer bütün değişkenler arasında beklenen yönde ve anlamlı ilişki vardır.

İnternet bağımlılığını yordayan değişkenleri belirleyebilmek için aşamalı hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Cinsiyet, yaş, sosyoekonomik düzey, internete bağlanılan ortam, internet kulla-

216 İnternet bağımlılığı: Yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme

Tablo 1. İTÖ'den yüksek ve düşük puan alan grupların bazı özellikler açısından karşılaştırılması

	İnternet bağımlılığı (<33) (s=35) Ort. ± SS	İnternet bağımlılığı (>62) (s=30) Ort. ± SS	t	p
Ketleyici tarz	11.23 ± 6.07	15.63 ± 6.30	-2.86	<0.05
Besleyici tarz	33.06 ± 6.40	28.17 ± 5.60	3.26	<0.05
Yalnızlık	31.37 ± 8.69	39.47 ± 10.72	-3.36	<0.05
İnternete bağlanma süresi	1.26 ± 0.56	2.17 ± 0.70	-5.82	<0.05
Etkileşim amaçlı kullanma	4.71 ± 1.79	5.97 ± 2.36	-2.43	<0.05

Tablo 2. İBÖ toplam puanı ile bazı özellikler arasındaki korelasyonlar

İBÖ toplam puanı	
Kişilerarası ilişkilerde ketleyici tarz	0.30**
Kişilerarası ilişkilerde besleyici tarz	-0.14*
Yalnızlık	0.21**
İnternet kullanım süresi	0.38**
Etkileşim amaçlı internet kullanımı	0.18**

*p<0.05, **p<0.01

nım süresi ve internet kullanım amacı (etkileşim, bilgi) değişkenleri ilk sırada denkleme girilmiştir. Daha sonra ise kişiler arası ilişki tarzları (ketleyici tarz-besleyici tarz) ve yalnızlık değişkenleri denkleme alınmıştır. Analiz sonucunda elde edilen bulgular Tablo 3'te regresyon denkleminde giriş sırasına göre verilmiştir. Tablo 3'te de görüldüğü gibi, denkleme ilk sırada internet kullanım süresi girmiştir ve toplam varyansın %15'ini açıklamaktadır. Hemen ardından, varyansa %2'lik katkısı ile etkileşim amaçlı internet kullanımı gelmektedir. Kişilerarası ilişkilerde ket-

Tablo 3. İnternet bağımlılığını yordayan değişkenler

	R ²	Uyarlanmış R ²	Beta	t	F değişim	F
İnternet kullanım süresi	0.15	0.14	0.36	5.76***	34.11	34.11***
Etkileşim amaçlı internet kullanımı	0.17	0.16	0.13	1.93*	4.65	19.70***
Kişilerarası ilişkilerde ketleyici tarz	0.24	0.23	0.22	3.32***	18.84	20.60***
Yalnızlık	0.26	0.25	0.15	2.33**	5.44	17.16***

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

leyici tarz değişkeni de varyansa %7'lik bir katkı yapmakta ve kendinden önceki iki değişken ile birlikte toplam varyansın %24'ünü açıklamaktadır. Denkleme son sırada giren yalnızlık değişkeni ise kendisinden önce denkleme giren üç değişken ile birlikte toplam varyansın %26'sını açıklamaktadır.

Demografik değişkenlere ilişkin bulgular

Bu aşamada, internet bağımlılığına ilişkin olarak daha ayrıntılı bilgiler elde edebilmek amacıyla, ölçekten alınan puanlar üzerinde cinsiyet, sosyoekonomik düzey (SED) ve etkileşim amaçlı internet kullanım düzeyi (EAIKD) değişkenlerinin bir etkisinin bulunup bulunmadığına bakılmıştır. Bu amaçla, öncelikle yaşın etkisi kontrol edilerek 'Cinsiyet (2) x SED (3) x EAIKD (3)' bağımsız

örneklem grubu desenine uygun çok değişkenli karışık varyans analizi (MANCOVA) yapılmıştır. Bu analiz sonucunda yaş değişkeninin (Wilks' Lambda değeri=0.99; serbestlik derecesi=181; F=0.63, p>0.05) bağımlı değişkenler üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı anlaşıldığından, yaş dışarıda bırakılarak söz konusu bağımlı değişken için yeni bir varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Bu analiz sonuçlarına göre, İBÖ'den alınan toplam puanlar üzerinde EAIKD temel etkisi (F(2,188)=5.29, p<0.05, eta²=0.05) anlamlı bulunmuştur. Tukey HSD formülü kullanılarak yapılan gruplararası karşılaştırma sonuçlarına göre, EAIKD'si düşük olan katılımcıların internet bağımlılığı puanları (42.93±16.72), EAIKD'si orta düzeyde (48.51±14.60) ve yüksek düzeyde (50.36±12.46) olan katılımcılarınkinden anlamlı

olarak düşük bulunmuştur. Bu ölçekten alınan toplam puanlar üzerinde, cinsiyet, SED ve EAIKD ortak etkisinin ($F_{(4,188)}=2.70$, $p<0.05$, $\eta^2=0.05$) de anlamlı olduğu saptanmıştır. Çalışmada etkileşim etkilerine ilişkin analizler de yapılmış, ancak sayfa kısıtlılığı nedeni ile burada belirtilmemiştir. İlgi duyan araştırmacılar bu bilgileri yazarlardan sağlayabilir.

TARTIŞMA

Araştırmalarda internet bağımlılığına ilişkin oldukça farklı oranlar bulunmuştur. Bazı çalışmalarda %1²⁵ gibi düşük bir oran belirtilirken, bazı çalışmalarda %18³³ ve %80'lere³⁰ varan oranlardan söz edilmektedir. Araştırmamızda bu oran %14 olarak belirlenmiştir. Konuya, 'internet bağlantı süresi' açısından bakıldığında da benzer bir durum söz konusudur. Bizim çalışmamızda internet bağımlılığı olan bireylerin günde ortalama 2.17 ± 0.70 saat internete bağlı kaldıkları görülmektedir. Bu da haftada 15 saati aşkın bir süre anlamına gelmektedir. Bu noktada da, birbirinden oldukça farklı süreler bildirilmektedir. Örneğin, Young³⁰ internet bağımlısı olarak tanımladığı grubun haftada ortalama 39 saat internete bağlı kaldıklarını belirtirken, Yang ve Tung³⁴ bu süreyi 21, Eijnden ve arkadaşları³⁵ 9 saat olarak bildirmektedir. Bu durumun, bağımlılık tanımında kullanılan ölçütlerin farklılığı ve buna bağlı olarak seçilen ölçme araçlarından kaynaklandığı, araştırmalarda kullanılan yöntemin de etkili olduğu belirtilmektedir.³⁶

İnternette geçirilen zamanın yanı sıra, bu zamanın nasıl geçirildiği; bir başka deyişle 'interneti kullanım amacı' da, bağımlılığı yordayan güçlü değişkenler arasında gösterilmektedir. Özellikle internetin etkileşim amacıyla kullanımı hem yurt içinde,^{25,26} hem de yurt dışında^{35,37,38} yapılan çalışmalarda bağımlılığı yordayan güçlü değişkenler arasında gösterilmektedir. Bir görüşe göre, bazı bireylerin çok fazla internet kullanma nedeni, internetin kişiye hoşlandığı türden iletişim deneyimleri sağlamasıdır ve bu fazla kullanım da bağımlılık benzeri davranışlara neden olmaktadır.³⁸ Bizim çalışmamızda da görüldüğü gibi, internet bağımlılığı puanları ile 'internet kullanım süresi' ve 'internetin etkileşim amaçlı kullanımı' arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler olduğunu gösteren birçok çalışma vardır.^{34,37}

Çalışmamızın bulgularına göre, internet bağımlılığı ölçeğinden yüksek puan alan bireyler, kendilerini daha yalnız hissetmektedir. Burada gözden kaçırılmaması gereken nokta, ilişkinin yönüdür: Yalnızlık mı internet bağımlılığının bir belirtisidir, yoksa internet bağımlılığı mı yalnızlı-

ğın belirtilerindendir? Morahan-Martin,³⁹ ilişkinin yönünü saptamanın olası olmadığını belirtmekle birlikte, internet kullanımının yalnızlığa neden olabileceği görüşünü öne sürmektedir. Morahan-Martin'e göre, internet kullanımı öncelikle sosyal ilişkilerde gerçek yaşamın yerini almakta, böylece kullanıcılar da bu kötü döngüye yakalanmaktadır.³⁹ Bu noktada kuşkusuz kişilerarası ilişkilerin önemi de devreye girmektedir. Çalışmalar, günlük yaşamda kişilerarası ilişkilerden alınan doyum derecesi ile internet bağımlılığı arasında negatif bir ilişkinin bulunduğunu göstermektedir.^{4,40} Sosyal ilişkilerinde engeller yaşayan bireyler, kişisel ilişkilerini yeniden oluşturmak ve sürdürmek için sıklıkla internete başvurmakta ve interneti yüz-yüze iletişimin yerine koymaktadır.^{41,42} Bu bireyler, kişilerarası ilişki gereksinimlerini gidermek ve alternatif sosyal kanallar oluşturmak için internet bağımlılığı geliştiriyor olabilir.⁴³ Birçok insan gerçek yaşamlarında bulamadıkları kişilerarası ilişkilerin sağladığı doyumunu, internetten elde etmeye çalışmaktadır.^{8,44} Günlük yaşamda kendini doğru, gerçek bir biçimde belirtemeyen bireyler, internet ortamında anlamlı ilişkiler kurma çabası içine girmektedir.⁴⁵ Bu noktada da kişilerarası ilişki tarzlarının öneminin devreye girdiği düşünülebilir. Kişilerarası ilişkilerde ketleyici tarzlara sahip bireylerin özellikleri göz önünde bulundurulacak olursa (karşısındaki insanlara sataşmayı seven, kolay öfkelenen vb.), bu kişilerin sahip oldukları bu özellikleri nedeniyle sosyal ilişkilerinde sorunlar yaşamaları kaçınılmaz bir sonuç olarak değerlendirilebilir. Bu durum ise, anlamlı ilişkiler arama çabası ile bireyleri daha çok internet kullanımına yönlendiriyor olabilir. Daha çok internet kullanımı da, Morahan-Martin'in³⁹ belirttiği gibi, yalnızlığın artmasına neden olarak kısır bir döngüyü başlatıyor olabilir. Kuşkusuz araştırmanın deseni gereği (korelatif bir çalışma olması nedeniyle) elde edilen bulgular, değişkenler arası ilişkilerin yönünü saptamamıza olanak sağlamamaktadır.

Çalışmamızda, sosyoekonomik düzey ve cinsiyet değişkenlerinin etkilerine de bakılmıştır. Literatürde genellikle erkeklerin daha çok internet kullandıkları⁴⁶ ve daha yüksek bağımlılık puanı aldıkları^{24,37} belirtilmekle birlikte, bizim bulgumuza paralel olarak cinsiyetler arasında fark bulunmadığını gösteren çalışmalar da vardır.^{9,40,47} Bir derlemede bu durumun araştırmaların yöntemlerindeki ve örneklem seçimlerindeki farklılıklardan kaynaklandığına değinilmektedir.⁴⁸ İnternet kullanımı açısından cinsiyetler arasında fark bulunmamasının, erkeklerin bilgisayar ve video oyunları gibi bilgisayar teknolojisinin ilkel formla-

rına daha fazla zaman ayırmalarından kaynaklanabileceği belirtilmektedir.⁹

Sosyoekonomik düzey açısından bakıldığında, bu değişkene ilişkin çok fazla bilginin bulunmadığı görülmektedir. Jackson ve arkadaşları,⁴⁹ gelir ve eğitim düzeyinin internet kullanım ile önceleri bağlantılı olduğunu, fakat yıllar içindeki yaygınlaştırma politikaları ile bu durumun ortadan kalktığını belirtmektedir. Ülkemizde de son yıllarda internetin hızla yaygınlaştığını ve erişimin kolaylaştığını görmekteyiz. Bu durumun sosyoekonomik düzey farklılığını ortadan kaldırmış olabileceği düşünülebilir. Çalışmamızda sosyoekonomik düzey göstergesi olarak anne eğitimi alınmıştır, bu durumun da değerlendirmede dikkate alınması gerektiğini düşünmekteyiz.

Bu çalışmadan elde edilen tüm bulguların risk gruplarının saptanması, önlenmesi ve tedavisi aşamalarında klinisyenlere ve araştırmacılara yardımcı olacağı düşünülebilir. Örneğin, gençlerin iletişim becerilerini geliştirmeye yönelik eğitim programlarının hazırlanması ve yalnızlığın azaltılmasında etkili olabilecek sosyal beceri eğitimlerinin uygulanması, internet bağımlılığının önlenmesi ve tedavisinde etkili olabilir.

Araştırmanın bazı kısıtlılıkları vardır. Öncelikle örneklemi oluşturan bireyler rasgele örneklem yöntemiyle seçilmemiştir, dolayısıyla temsil yeteneği yoktur. Örneklem %81'i üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır, bu nedenle öğrencilerle çalışan bireyler arasındaki farklılıklara bakılamamıştır. Bulgular değerlendirilirken bu noktaların göz önünde bulundurulması ve genelleme yapılmaması doğru bir yaklaşım olacaktır.

Çalışmaya katkısından dolayı Eda Avcu'na teşekkür ederiz.

KAYNAKLAR

1. http://www.internethaber.com/news_detail. Kaç kişi internet kullanıyor? 5 Mayıs 2006.
2. T.C. Başbakanlık Türkiye İstatistik Kurumu. Haber Bülteni, 20 Kasım 2007; Sayı:186.
3. Goldberg I. Internet addiction disorder: Diagnostic criteria. <http://www.Psychom.net/iadcriteria.html>, 17 Şubat 2006.
4. Young KS. Psychology of computer use: XL. Addictive use of the internet: A case that breaks the stereotype. *Psychol Rep* 1996; 79:899-902.
5. Young KS. What makes the internet addictive: Potential explanations for pathological internet use. Paper presented at the 105th annual conference of the American Psychological Association 1997, <http://www.netaddiction.com/articles/habitforming.htm>
6. Davis RA. A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior* 2001; 17:187-195.
7. Song I, LaRose R, Eastin MS, Lin CA. Internet gratifications and internet addiction: On the uses and abuse of new media. *Cyberpsychol Behav* 2004; 7:384-394.
8. Kraut R, Patterson M, Lundmark V, Kiesler S, Mukhopadhyay T, Scherlis W. Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *Am Psychol* 1998; 53:1017-1031.
9. Subrahmanyam K, Lin G. Adolescents on the net: Internet use and well-being. *Adolescence* 2007; 42:659-677.
10. Peplau LA, Perlman D. Perspectives on loneliness. LA Peplau, D Perlman (Eds.), *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*, New York, Wiley-Interscience, 1982.
11. Matthews DW. *Relationship Basics*. North Carolina, North Carolina Cooperative Extension Service, 1993.
12. Bolton R. *People Skills: How to Assert Yourself, Listen to Others, and Resolve Conflicts*. New York, Touchstone Book, 1986.
13. Morahan-Martin JM, Schumacher P. Incidence and correlates of pathological internet use among college students. *Computers in Human Behavior* 2000; 16:13-29.
14. Pawlak C. Correlates of Internet Use and Addiction in Adolescents. Unpublished Doctoral Dissertation, The State University of New York, 2002.
15. Ozcan NK, Buzlu S. Internet use and its relation with the psychosocial situation for a sample of university students. *Cyberpsychol Behav* 2007; 10: 767-772.
16. Dittman KL. A study of the relationship between loneliness and internet use among university students. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences & Engineering*, 64 (7-B) 3518, 2004.
17. Welsh L. Internet Use: An Exploration of Coping Style, Locus of Control and Expectancies. Unpublished Doctoral Dissertation, Northeastern University, 1999.
18. Shim YS. The Impact of the Internet on Teen-agers' Interpersonal Communication Behaviors: the Relationship Between Internet Use and Desire for Face-to-Face Communication. Unpublished Doctoral Dissertation. Southern Illinois University, Carbondale, 2004.
19. Sayar K. Psikolojik mekan olarak siberale. *Yeni Symposium* 2002; 40:60-67.
20. Yalçın C. Sosyolojik bir bakış açısıyla internet. *C.Ü. Sosyal Bilimler Dergisi* 2003; 27:77-89.
21. Öztürk Ö, Odabaşıoğlu G, Eraslan D, Genç Y, Kalyoncu A. İnternet bağımlılığı: Kliniği ve tedavisi. *Bağımlılık Dergisi* 2007; 8:36-41.
22. Köroğlu G, Öztürk Ö, Telliöğlu N, Genç Y, Mırsal H, Beyazyürek M. Problemlili internet kullanımıyla başvuran iki uçlu bir hasta nedeniyle psikiyatrik ek tanı tartışması: Olgu sunumu. *Bağımlılık Dergisi* 2006; 7:150-154.
23. Aksu H, İrgil E. İnternetin Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi 5. ve 6. sınıf öğrencilerinin hayatındaki yeri. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi* 2003; 29:19-23.

24. Vazoğlu SA, Aslan D, Görmüş U, Ünlügüzel G, Özemri S, Akkuş A, et al. Internet use among high school students in Ankara, Turkey. *Saudi Med J* 2004; 25:737-740.
25. Bayraktar F, Gün Z. Incidence and correlates of internet usage among adolescents in North Cyprus. *Cyberpsychol Behav* 2007; 10:191-197.
26. Ceyhan AA. Predictors of problematic internet use on Turkish university students. *Cyberpsychol Behav* 2008; 11:363-366.
27. Şahin N, Durak A, Yasak Y. Interpersonal style, loneliness and depression. 23rd International Congress of Applied Psychology (July 17-22, Madrid), 1994.
28. Russel D, Peplau LA, Cutrona CE. The Revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *J Pers Soc Psychol* 1980; 39:472-480.
29. Demir A. UCLA yalnızlık ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi* 1989; 7:14-18.
30. Young KS. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychol Behav* 1998; 1:237-244.
31. Bayraktar F. Ergenlik döneminde internet kullanımının rolü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2001.
32. Mitchell P. Internet addiction: genuine diagnosis or not? *Lancet* 2000; 355:632.
33. 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; 8:562-573.
34. Yang SC, Tung C. Comparison of internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Computers in Human Behavior* 2004; 23:79-96.
35. Eijnden RJM, Meerkerk GJ, Vermulst AA, Spijkerman R, Engels CME. Online communication, compulsive internet use, and psychosocial well-being among adolescents: A longitudinal study. *Dev Psychol* 2008; 44:655-665.
36. Yellowlees PM, Marks S. Problematic internet use or internet addiction? *Computers in Human Behavior* 2007; 23:1447-1453.
37. Chou C Hsiao MC. Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: The Taiwan college students' case. *Computers and Education* 2000; 35:65-80.
38. Stephenson W. The Play Theory of Mass Communication. Transaction Books, New Brunswick, NJ, 1988.
39. Morahan-Martin JM. The relationship between loneliness and internet use and abuse. *Cyberpsychol Behav* 1999; 2:431-439.
40. Brenner V. Psychology of computer use: XLVII. Parameters of internet use, abuse and addiction: The first 90 days of the internet usage survey. *Psychol Rep* 1997; 80:879-882.
41. Inderbiten HM, Walters KS, Bukowski AL. The role of social anxiety in adolescent peer relations: Differences among sociometric status groups and rejected subgroups. *J Clin Child Psychol* 1997; 26:338-348.
42. Kubey RW, Lavin MJ, Barrows JR. Internet use and collegiate academic performance decrements: Early findings. *J Communication* 2001; 51:366-382.
43. Papacharissi Z, Rubin AM. Predictors of internet use. *J Broadcast Electron Media* 2000; 44:175-196.
44. Peris R, Gimeno MA, Pinazo D, Ortet G, Carrero V, Sanchiz M, et al. Online chat rooms: Virtual spaces of interaction for socially oriented people. *Cyberpsychol Behav* 2002; 5:43-51.
45. Amichai-Hamburger Y, Wainapel G, Fox S. On the internet no one knows I'm an introvert: Extroversion, neuroticism, and internet interaction. *Cyberpsychol Behav* 2002; 5:125-128.
46. Willoughby T. A short-term longitudinal study of internet and computer game use by adolescent boys and girls: Prevalence, frequency of use, and psychosocial predictors. *Develop Psychol* 2008; 44:195-204.
47. Hall AS, Parsons J. Internet addiction: College student case study using best practices in cognitive behavior therapy. *J Ment Health Couns* 2001; 23:312-328.
48. Chou C, Condon L, Belland JC. A review of the research on internet addiction. *Educ Psychol Rev* 2005; 4:363-388.
49. Jackson LA, Alexander E, Biocca FA, Barbatsis G, Fitzgerald HE, Zhao Y. Personality, cognitive style, demographic characteristics and internet use-Findings from the HomeNetToo project. *Swiss J Psychol* 2003; 62:79-90.