

# Mutluluk ve Benlik Saygısının Yalnızlıkla İnternet Bağımlılığına Etkilerinin İncelenmesi

Tarik TOTAN<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Doç. Dr., Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, tarik.totan@adu.edu.tr

Berna ERCAN<sup>2</sup>

<sup>2</sup>Okul psikolojik danışmanı, berna\_ercan\_@hotmail.com

Esra ÖZTÜRK<sup>3</sup>

<sup>3</sup>Okul psikolojik danışmanı, esraa\_ozturk95@hotmail.com

**Geliş Tarihi/Received:**  
26.08.2019

**Kabul Tarihi/Accepted:**  
25.12.2019

**e-Yayım/e-Printed:**  
31.12.2019

---

## ÖZ

Teknoloji geliştikçe internet daha da hayatımıza girmiştir. İnternetin gelişimi ona kolay ulaşmayı ve gündelik hayatta pek çok işimizi onun üzerinden gerçekleştirmeyi sağlamıştır. Ancak, bu durumun kötüye kullanılması bağımlılık düzeyine ulaşabilmektedir. Bu araştırmada, mutluluk ve benlik saygısındaki artışın yalnızlık ve internet bağımlılığında azalışı doğrudan ve dolaylı olarak açıkladığına ilişkin hipotez modelin test edilmesi amaçlanmıştır. Araştırmada Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu, Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu, Kendini Sevme/Özyeterlik Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği ve kişisel bilgi formu veri toplama araçları olarak kullanılmıştır. Araştırmaya 259'u kadın (%69,30), 115'i ise erkek (%30,50) toplam 374 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma bulguları benlik saygısı ve mutluluk arasında pozitif yönde ilişki bulunmaktadır. Mutluluk arttıkça yalnızlık ve internet bağımlılığı azalmaktadır. Benlik saygısının internet bağımlılığı üzerinde doğrudan etkisi yoktur. Benzer olarak benlik saygısı ve mutlulukta internet bağımlılığına yalnızlık üzerinden dolaylı etkilere sahip değildir.

**Anahtar Kelimeler:** Mutluluk, benlik saygısı, yalnızlık, internet bağımlılığı, yol analizi

---

## The Effects of Happiness and Self-Esteem on Internet Addiction with Loneliness

---

### ABSTRACT

As technology evolves, the internet has become more involved in our lives. The development of the Internet has made it easy to reach. In this case, it has made it easier for us to do many things intensely in daily life. However, abuse of this situation can reach the level of addiction. In this study, it was aimed to test the hypothesis model that the increase in happiness and self-esteem directly and indirectly explained the decrease in loneliness and internet addiction. The Young Internet Addiction Test Short Form, the Oxford Happiness Scale Short Form, the Self-Liking/Self-Competence Scale, the UCLA Loneliness Scale and the personal information form were used as data collection tools. A total of 374 university students participated in the study (female  $n= 259$ , 69.30% and male  $n= 115$ , 30.50%). According to the research findings, there is a positive relationship between self-esteem and happiness. Loneliness and internet addiction decrease as happiness increases. Similarly, self-esteem and internet addiction in happiness do not have indirect effects on loneliness.

**Keywords:** Happiness, self-esteem, loneliness, internet addiction, path analysis

---

## 1. GİRİŞ

Hızla gelişen bilim ve teknolojiyle birlikte teknolojik aletlerin ve internetin hayatımızdaki yeri gün geçtikçe daha da önem kazanmaktadır. Bu teknolojiler bize bilgiye hızla ulaşabilme ve bilgiyi kolaylıkla paylaşabilme imkânlarını sunmaktadır. Ancak, bu kolaylıkların yanında internetin aşırı kullanımdan kaynaklanan problemler de ortaya çıkmaktadır. Bu aşırı kullanım internet bağımlılığı kavramının ortaya çıkmasına neden olarak önlemeye yönelik çabaların incelenmesini gerekli kılmıştır (Cengizhan, 2005). İlk araştırmacılar, internetin gereğinden fazla kullanılmasını bir bağımlılık türü olarak ele almışlardır (Young, 1998a, Beard ve Wolf, 2001). Ancak, günümüze gelindiğinde internetin amacından fazla kullanımına; patolojik internet kullanımı, problemlili internet kullanımı, kompulsif internet kullanımı, aşırı internet kullanımı, internetomani ve kompulsif bilgisayar kullanımı gibi farklı isimlerle adlandırılmıştır (Okur, 2019). Ancak Young (1998a) ve sonrasında onu takip eden çalışmalar (Soule, Shell ve Kleen, 2003; Murali ve George, 2007) bu istenmeyen davranış örüntüsünün internet bağımlılığı olarak değerlendirilebileceği yönündedir.

İnternet bağımlılığını ele alırken öncelikle bağımlılığın ne olduğunu anlamak gereklidir. Birtakım maddeleri kullanmayı bırakamamak veya bazı davranışlardan vazgeçememek ve bu durumu denetleyememek bağımlılık olarak tanımlanabilir (Günüç ve Kayri, 2010). Bağımlılık denilince akla ilk önce alkol, esrar gibi zararlı madde kullanımı gelse de kumar, seks, bilgisayar oyunları oynama gibi davranışa dayalı bağımlılıklar da bulunmaktadır. Zararlı madde bağımlılıklarında kişide gözlemlenen fiziksel ve psikolojik belirtiler, davranışa dayalı bağımlılıklarda da aynı şekilde görülmektedir (Arısoy, 2009). Young (1998a), internet bağımlılığı kavramını “sarhoş edici bir madde alımını içermeyen bir dürtü kontrol bozukluğu” şeklinde tanımlamaktadır. Ona göre, internet bağımlısı olan kişiler internet kullanımını kontrol edemezler, internet başında olmadıkları sürelerde kaygı hissederler, internet kullanımını azaltmak için çaba sarf ettiklerinde başarısız olurlar ve bu durumu gizlemeye çalışırlar. İnternet bağımlılığı da davranışa dayalı bağımlılıklar içinde sayılabilir.

İnternet bağımlılığın doğası ve yaygınlığına yönelik çalışmalar son yıllarda araştırmacıların dikkatini daha da çok çekmiştir. Bunlardan biri olan Oktan (2015), üniversite öğrencileriyle birlikte yaptığı çalışmada problemlili internet kullanımı ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma bulgularına göre algılanan sosyal destek arttıkça problemlili internet kullanımının düştüğünü belirlemiştir. Bir başka çalışmada aile fonksiyonları (problem çözme, iletişim, roller, duygusal tepki verebilme, gereken ilgiyi gösterme, davranış kontrolleri ve genel fonksiyonlar) ile bilgisayar ve internet bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiş, bilgisayar ve internet bağımlılığının aile fonksiyonlarını olumsuz yönde etkilediği saptanmıştır (Balkan, 2011). Şahan ve Çapan (2017) internet bağımlılığı ile kişilerin bilişsel çarpıtmaları ve sosyal kaygı düzeyleri arasında ilişki olup olmadığını anlamak için bir çalışma yürütmüşlerdir. Araştırmanın sonucu değişkenlerin internet bağımlılığını %44 oranında yordadığını göstermiştir. Ergenlerle yapılan bir çalışmada ise internet bağımlılığı, akran baskısı ve sosyal destek arasındaki ilişki incelenmiştir. Bulgulara göre akran baskısı azaldıkça internet bağımlılığının da azaldığı sonucuna varılmıştır (Esen ve Gündoğdu, 2010). Bu çalışmalar

internet bağımlılığın sosyal yaşamdaki değişkenlerin azalmasıyla artış gösteren bir olumsuzluk olduğunu göstermektedir.

Bu araştırmada sosyal yaşamda istenmeyen bir değişken olan yalnızlığın, internet bağımlılığını arttırdığı incelenmektedir. Buluş (1997), yalnızlığı bireyin toplumda tek başına olması şeklinde tanımlamaktadır. İzolasyon bireyin sosyal çevresindeki insanlar tarafından uzakta tutulmasıyla, yalnızlıkta birey sosyal çevreden uzaklaşmayı kendi seçmektedir. Ancak, yalnızlık ve yalnız hissetme farklı olabilmektedir. Bazen birey sosyal çevresinde insan varken de kendini yalnız hissedebilir (Cacioppo, Grippo, London, Gossens ve Cacioppo, 2015). Yalnızlığa neden olan etkenlerin çeşitliliği ve yalnızlık olgusunun pek çok psikososyal değişken ile ilişkili olması bu konuda çalışmalar yapılmasını gerekli kılmıştır. Buluş (1997), yaptığı çalışmada yalnızlık ve sosyal ilişkilerden alınan doyum arasındaki ilişkiyi incelemiş ve anlamlı fark bulmuştur. Akkul ve Ümmet (2007) ise yaptıkları çalışmada yalnızlık ve algılanan anne baba tutumları arasındaki ilişkiye bakmışlardır. Bulgularına göre anne tutumu için anlamlı fark bulunmamış ancak algılanan baba tutumu değişkeninin öğrencilerin yalnızlık düzeylerini farklı ölçüde etkilediği saptanmıştır. Ayan (2017), Kırklareli'ndeki çeşitli liselerde yürüttüğü çalışmada öğrencilerin yalnızlık ve utangaçlık düzeylerinin öz-yeterlik ve öfke kontrolleri üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırma sonucunda öz-yeterlik ve öfke kontrolleri üzerinde yalnızlık için pozitif yönde utangaçlık için ise negatif yönde anlamlı fark bulunmuştur. Bir başka çalışmada yalnızlık duygusunun akıllı telefon bağımlılığını etkileyip etkilemediğine bakılmıştır. Çıkan bulgular yalnızlık duygusu yoğunlaştıkça akıllı telefon kullanımının arttığını göstermiştir (Mert ve Özdemir, 2018). Bu araştırmalar yalnız bireylerin sosyal, duygusal ve psikolojik alanda zorluklar yaşadığına işaret etmektedir.

Benlik saygısı, bireyin kendisine yönelik algılarından oluşan benlik kavramını olumlu bulmasıdır. Bireyin kendine yönelik algıları tamamen olumlu olmayabilir ama kendisindeki eksikliklere rağmen benliğine saygı duyabilir. Birey bunu yaparken kendisine üstün ya da aşağı özellikler atfetmez. Çünkü benlik saygısı kendini olduğu gibi görmek, kabullenmek ve o şekilde sevmektir (Yörükoğlu,2000). Karahan ve arkadaşları (2004), yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve benlik saygıları arasındaki ilişkiye bakmışlardır. Araştırmada; üniversite öğrencileri benlik saygısı, insanlara güven, eleştirilere karşı aşırı duyarlılık, depresif duygulanım, psikosomatik belirtiler, kişiler arası ilişkilerde tehdit hissetme ve tartışmalara katılma düzeylerine göre değerlendirilmiştir. Bu değişkenlerin öğrencilerin yalnızlık düzeyleriyle ilişkilerine bakıldığında anlamlı fark olduğu gözlenmiştir. Bununla birlikte benlik saygısı yüksek olan öğrencilerin daha kolay sosyalleştikleri sonucuna varılmıştır. Bir başka çalışmada ise kişilerin anne ve babalarından aldığı sosyal desteğin benlik saygısı düzeyini belirlemede bir etkisi olup olmadığı incelenmiştir. Bulgulara göre hem aileden hem de arkadaşlardan alınan sosyal desteğin öğrencilerin benlik saygısını arttırmada önemli bir role sahip olduğu görülmüştür (Taysi,2000). Gür (1996), benlik saygısı ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelemek için ergenlerle bir çalışma yürütmüş ve ergenlerde olumsuz duygu durum

artış gösterdiğinde benlik saygılarında azalma olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu çalışmalar benlik saygısının psikolojik sağlığı koruyucu niteliğini göstermektedir.

Mutluluk, insanları bir şeyler yapmaya teşvik eden, onları yönlendiren en önemli değişkenlerden biri olması sebebiyle geçmişten günümüze üzerinde çokça çalışma yapılan konulardan biri olmuştur (Odabaşı, 2016). Doğan, Sapmaz ve Çötök (2013) mutluluğu, kişinin yaşadığı hayattan zevk alması, olumlu duyguları daha fazla hissederken olumsuz duyguları daha az hissetmesi olarak ifade eder. Özbay ve arkadaşları (2012) üniversite öğrencileri ile yürüttüğü çalışmada duygusal düzenleme, mizah tarzları, öz-yeterlilik ve başa çıkma stratejileri ile öğrencilerin öznel iyi oluşu arasında olumlu yönde ilişki olduğunu bulmuşlardır. Üniversite öğrencileri ile yapılan bir başka çalışmada öz-eleştiri ile mutluluk arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Öz-eleştiri içsel öz-eleştiri ve karşılaştırmaya dayalı öz-eleştiri olmak üzere iki boyutta incelenmiştir. Her iki alt boyutun da mutluluğu olumsuz yönde yordadığı saptanmıştır (Doğan, Sapmaz ve Çötök, 2013). Literatüre bakıldığında mutluluk kavramının iyimserlik kavramıyla ilişkisinin incelendiği çalışmalara rastlanmıştır. Bu çalışmalardan biri genç yetişkinler üzerinde yapılmış olup iyimserliğin mutluluk üzerinde olumlu yönde etkisi olduğu görülmüştür (Gülcan ve Bal, 2014). Benzer şekilde Eryılmaz ve Atak'ın (2011) ergenlerle yaptığı çalışmada da iyimserlik eğiliminin öznel iyi oluşu anlamlı derecede yordadığı ortaya konulmuştur. Bu çalışmalarda benlik saygısına benzer olarak mutluluğunda bireyin yaşamındaki olumlu etkilerini göstermektedir.

Sosyal yalnızlık arttıkça ve sosyal öz-güven azaldıkça internet bağımlılığın artmaktadır (İskender, 2018). Demir ve Kutlu'da (2016) yalnız bireylerin internet bağımlılığı düzeylerinde artış olduğunu bulgulamıştır. Sapmaz ve Totan (2018) mutlu bireylerin daha az internet bağımlısı olma eğilimi gösterdiklerini belirlemişlerdir. Bu bulgular doğrultusunda, bu araştırmada mutluluk ve benlik saygısı yüksek bireylerin daha az yalnızlık hissettikleri ve internet bağımlılığı düzeylerinde azalış olduğuna yönelik hipotez model test edilmiştir. Bu modele kuramsal temeli, Caplan'ın (2003) problemleri internet kullanımı yüksek olan bireylerin yalnız bireyler olduklarına yönelik açıklamalarına dayanmaktadır. Bu kuramsal açıklamaya göre (Caplan, 2010) yalnız olan bireylerin sosyal yeterlikleri de azalmakta, azalan sosyal yeterlilikle yüz yüze iletişim yerini internet üzerinden yapılan iletişime bırakmakta ve bu durumda sosyal yaşamı daha da olumsuz hale getirmektedir.

## 2. YÖNTEM

### 2.1. Araştırma katılımcıları

Çalışmanın örneklemini 2017-2018 öğretim yılının ikinci dönemi Aydın Adnan Menderes Üniversitesi'nin çeşitli fakültelerinden seçilen 374 öğrenciden oluşmaktadır. Bunların 259'u kadın (%69,30), 115'i ise erkektir (%30,50). Katılımcıların 110'u birinci sınıf (%29,20), 79'u ikinci sınıf (%21,00), 92'si üçüncü sınıf (%24,40) ve 96'sı ise dördüncü sınıf (%25,50) devam eden üniversite öğrencisidir. Örneklemdaki öğrencilerin yaş aralığı 18 ile 24 arasındadır. Yaş

ortalamaları ise 20 yaş 6 aydır. Araştırma katılımcılarının seçiminde kolay ulaşılabilir örnekleme yaklaşımı kullanılmıştır.

## 2.2. Veri Toplama Araçları

### 2.2.1. Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu (YİBT-KF)

Ölçek, Young (1998b) tarafından geliştirilmiş ve Pawlikowski, Altstötter-Gleich ve Brand (2013) tarafından kısa forma dönüştürülmüştür. Türkçeye üniversite öğrencileri ve ergenler için Kutlu, Savcı, Demir ve Aysan (2016) tarafından uyarlanmıştır. Ölçeğin özgün formu internet bağımlılığı düzeyini ortaya koymak amacıyla geliştirilmiştir. Türk literatüründe internet bağımlılığı düzeyini ölçmek için başka ölçekler olsa da YİBT-KF hem ekonomik hem de uygulanan yaş gruplarında geçerli ve güvenilir sonuçlar vermesi açısından tercih edilmektedir. Ölçek, 12 maddeden oluşmaktadır ve beşli derecelendirmede (1= Hiçbir zaman, 5= Her zaman) şeklinde yapılandırılmıştır. Ölçekte tersten puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçek sonucunda çıkan yüksek puan internet bağımlılığı düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. YİBT-KF'nin tek faktörlü yapısı doğrulayıcı faktör analizi ile test edilmiş ve maddelerin iyi uyum verdiği görülmüştür ( $\chi^2= 173.58$ , s.d.= 53, CFI= 0.95, SRMR= 0.064 ve RMSEA= 0.079). Ölçeğin iç tutarlık güvenilirlik katsayısı .85 olarak raporlanmıştır. Kutlu ve arkadaşlarının (2016) yaptığı bu çalışma YİBT-KF'nin geçerli ve güvenilir olduğunu göstermektedir. Bu araştırma için ölçeğin iç tutarlık değeri .88 olarak hesaplanmıştır.

### 2.2.2. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-KF)

Hills, Argyle ve Crossland (1989) tarafından geliştirilmiş Doğan ve Çötök (2006) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Bireyin mutluluk düzeyini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Literatür incelendiğinde bu konu ile ilgili yapılan çalışmalarda sıklıkla bu ölçek tercih edildiği için Türkçeye uyarlaması yapılmıştır. Ölçeğin orijinal formu 29 madde ve dördümlü derecelendirmede hazırlanmıştır. Daha sonra OMÖ, Hills ve Argyle (2002) tarafından altılı derecelendirme tipinde ve 8 madde olacak şekilde kısa formu (OMÖ-KF) geliştirilmiştir. Türkçeye uyarlamasında, beşten fazla seçeneğin bulunması anlam ve anlaşılabilirlik açısından zorluğa neden olduğu için Türkçe form beşli derecelendirme olacak şekilde hazırlanmıştır. Ölçekten alınan yüksek puanlar mutluluk düzeyinin yüksek olduğunu belirtmektedir. Doğan ve Çötök (2006) uyarlama çalışmalarında ilk olarak madde analizi yapmış ve ölçek maddelerinin temsil gücüne bakmıştır. Bunun sonucunda 4. Maddenin madde toplam korelasyonu değerinin .30'dan düşük olduğu saptanmış ve ölçekten çıkarmıştır. Çalışmanın diğer aşamaları 7 madde üzerinden değerlendirmiştir. OMÖ-KF tek faktörlü yapısı doğrulayıcı faktör analizi ile test edilmiş ve tek faktörlü modelin doğrulandığı sonucuna ulaşmıştır. Tek boyuttan oluşan ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0,74 ve test-tekrar test güvenilirlik katsayısı 0,85 olarak bulunmuştur. Sonuç olarak bu ölçeğin mutluluk düzeyini ölçmede geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu belirtilmiştir (Doğan ve Çötök, 2011). Bu araştırma verisinde ölçeğin Cronbach alfa değeri 0,77 düzeyindedir.

### 2.2.3. Kendini Sevme/Özyeterlik Ölçeği (KS/ÖÖ)

KS/ÖÖ, Tafarodi ve Swan (2001) tarafından geliştirilmiş olup Doğan (2011) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeğin amacı kişilerin benlik saygılarını kendini sevme ve öz yeterlik boyutları ele alınarak belirlemektir. KS/ÖÖ, 16 maddeden oluşmaktadır ve beşli derecelendirme (1=Hiç uygun değil, 5=Tamamen uygun) şeklinde hazırlanmıştır. Doğan (2011) uyarlama çalışmasında öncelikle madde analizi yapmış ve ölçeği temsil etmeyen madde olup olmadığına bakmıştır. Daha sonra ölçeğin yapısal geçerliliğini belirlemek için doğrulayıcı faktör analizi yapmış ve ölçeğin özgün halindeki iki boyutlu yapı doğrulamıştır. Aynı zamanda, ölçüt ile ilgili geçerliliği ortaya koymak amacıyla, bu ölçek ile benzer ve farklı yapıları ölçen ölçekler arasındaki ilişkilere bakmıştır. Ölçeğin güvenilirliği iç tutarlılık ve test tekrar test güvenilirlik yöntemleri ile incelemiştir. Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı “Kendini sevme” boyutu için 0,83, “Öz yeterlik” boyutu için 0,74 olarak hesaplamıştır. İki hafta arayla yapılan test tekrar test uygulamasından sonra güvenilirlik katsayısı her iki boyut için 0,82 olduğu hesaplamıştır. Sonuç olarak yapılan bu çalışma KS/ÖÖ'nin benlik saygısını ölçmek için kullanılabilir geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğunu göstermektedir (Doğan, 2011). Ölçeğin Benlik Saygısı düzeyinde iki alt boyutu dahil edilerek hesaplanan Cronbach alfa değeri bu araştırma için 0,89'dur.

### 2.2.4. UCLA Yalnızlık Ölçeği

Russell, Peplau ve Ferguson (1978) tarafından geliştirilmiş ve Yaparel (1984) tarafından ilk defa ülkemizde kullanılmıştır. Daha sonra Demir (1989) bu çeviriyi geliştirmiş, geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını yapmıştır. Ölçeğin amacı bireyin genel yalnızlık derecesini belirlemektir. UCLA Yalnızlık Ölçeği 20 maddeden oluşmaktadır ve dördümlü derecelendirme (1= Hiç yaşamadım, 4= Sık sık yaşarım) tipinde hazırlanmıştır. Ölçek 10'u düz 10'u ters kodlanmış maddelerden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 80, en düşük puan ise 20'dir. Ölçekten alınan puan arttıkça yalnızlık düzeyi de artmaktadır. Ölçeğin geçerliğinin belirlenmesi için yalnızlıktan yakınan ve yakınmayan grupların aldıkları puanlar karşılaştırılmıştır. Yapılan *t*-testi sonucunda iki grup arasında anlamlı fark olduğu saptanmıştır. Ölçeğin güvenilirliğinin belirlenmesi için ise iç tutarlılık ve test tekrar test yöntemleri kullanılmıştır. İç tutarlılık analizi için Cronbach alfa katsayısı hesaplamıştır ( $\alpha = 0,96$ ). Test tekrar test uygulamasından sonra Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı 0,94 olarak hesaplamıştır. Elde edilen bulgulara göre UCLA Yalnızlık Ölçeğinin geçerliği ve güvenilirliği yeterli bulunmuştur (Demir, 1989). Bu ölçeğin iç tutarlık değeri bu araştırma verisi için 0,79'dur.

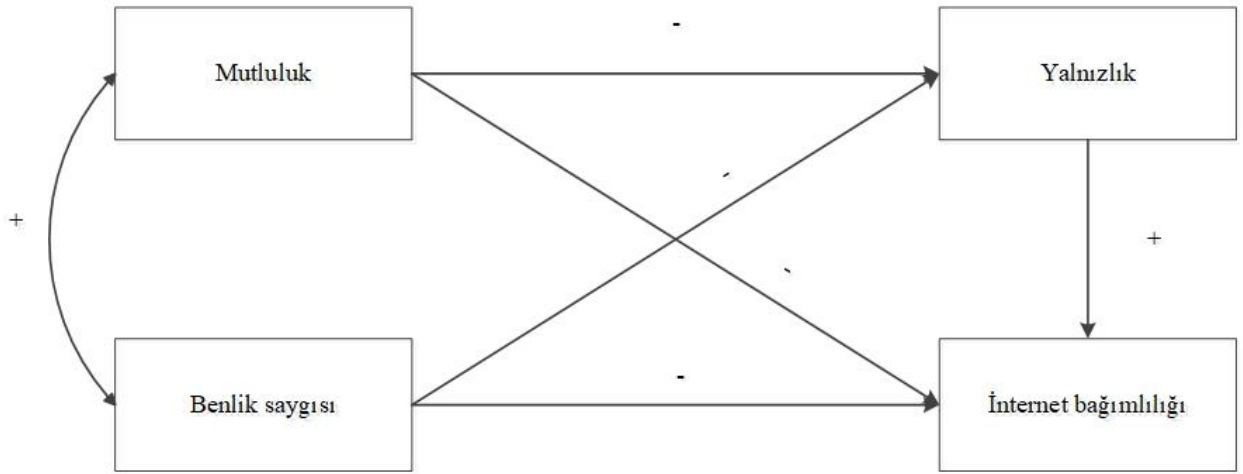
### 2.2.5. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada toplanan veride katılımcıların cinsiyet, yaş ve sınıf düzeyi gibi kişisel bilgilerini belirlemek amacıyla Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Bu formda, yaş açık uçlu bir soruyla, cinsiyet ikiden seçmeli (Kadın - Erkek) bir soruyla, sınıf düzeyi ise dörtten seçmeli (1. Sınıf - 2. Sınıf - 3. Sınıf - 4. Sınıf) bir soruyla belirlenmiştir.

### 2.3. Araştırma modeli ve analizi

Araştırmada bağımlı değişken olarak internet bağımlılığına yalnızlık, benlik saygısı ve mutluluk değişkenlerinin etkisi incelenmiştir. Bunun için öncelikle değişkenler arasındaki ikili ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayıları kullanılarak hesaplanmıştır. Belirlenen ilişkiler sonrasında araştırmanın hipotez modeline ait aşamalı analizler AMOS programı aracılığıyla yol analizi kullanılarak yapılmıştır. Araştırma incelenen hipotez model aşağıda yer almaktadır.

Şekil 1. Araştırmanın hipotez modeli



Araştırmanın hipotez modelinde bağımsız değişkenler (egzojen) olarak mutluluk ve benlik saygısı, bağımlı değişkenler (endojen) internet bağımlılığı ve yalnızlıktır. Gözlenen değişkenler için yol analizi olarak kurgulanan hipotez modelde; mutluluk ve benlik saygısı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu, mutluluğun internet bağımlılığı ve yalnızlık üzerinde negatif yönde doğrudan etkisinin olduğu, benzer olarak benlik saygısının da internet bağımlılığı ve yalnızlık üzerinde negatif yönde doğrudan etkisinin olduğu modellenmiştir. Ayrıca mutluluk ve benlik saygısı arttıkça internet bağımlılığını yalnızlık üzerinden dolaylı olarak etkilemektedir. Bu modele göre mutluluk ve benlik saygısı arttıkça yalnızlık ve internet bağımlılığını azaltmaktadır. Diğer bir ifadeyle mutluluk ve benlik saygısı yüksek olan bireylerin internet bağımlılığı ve yalnızlık düzeylerinde azalma gözleneceği hipotez olarak incelenmektedir.

### 3. BULGULAR

Araştırmada mutluluk ve benlik saygısının yalnızlıkla internet bağımlılığına olan doğrudan ve dolaylı etkilerinin incelenmesi hedeflenmiştir. Bu sebeple de öncelikle normallik, doğrusallık ve çoklu bağıntı gibi varsayımlar incelenmiştir. Araştırma verisinin tüm değişkenin de basıklık ve çarpıklık değerlerinin  $\pm 1,96$  aralığında olduğu, değişkenler arasındaki ikili ilişkilerin .90'dan küçük olduğuna ulaşılmıştır. Bağımlı ve bağımsız değişkenler arasında oluşturulan basit dağılım eğrilerinde doğrusallık gözlenmiştir. Bu sonuçlar parametrik teknikler için yeterli olarak kabul edilebilir düzeydedir. Bunun üzerine yürütülen istatistiksel analizlerde öncelikle

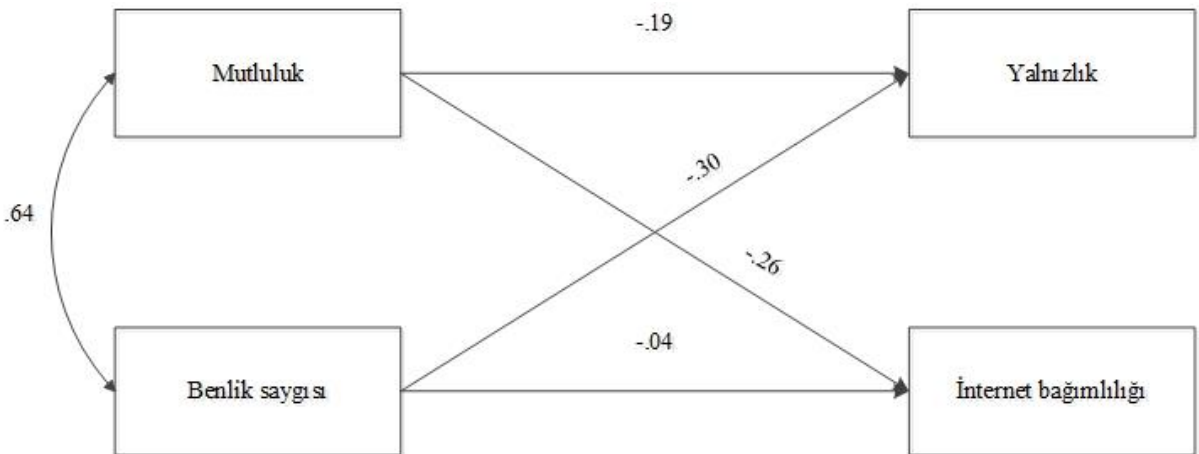
araştırma değişkenleri arasındaki korelasyonların düzeyi ve anlamlılığı incelenmiştir. Bu basamağa yönelik yürütülen analizlerde ulaşılan sonuçlar aşağıda tablo 1’de yer almaktadır.

**Tablo 1.** Araştırma değişkenleri arasındaki korelasyonlar

Değişkenler	Yalnızlık	Mutluluk	Benlik Saygısı
<b>Yalnızlık</b>	-		
<b>Mutluluk</b>	-0,38*	-	
<b>Benlik Saygısı</b>	-0,42*	0,64*	-
<b>İnternet Bağımlılığı</b>	0,19*	-0,29*	-0,21*

\*  $p < .01$

Araştırma bulgularının ilk kısmını araştırma değişkenleri arasındaki korelasyonlarının incelenmesi oluşturmuştur. Bu amaçla yürütülen analizlerde Pearson momentler çarpımı korelasyon sonuçları yalnızlık ve mutluluk ile benlik saygısı arasında negatif, internet bağımlılığıyla pozitif yönde anlamlı korelasyon olduğu belirlenmiştir. Buna göre yalnızlıkla mutluluk arasında etki büyüklüğü 0,14, benlik saygısıyla 0,18 ve internet bağımlılığıyla ise 0,04 düzeyindedir. Araştırmanın bir diğer değişkeni olan mutluluk benlik saygısıyla pozitif yönde 0,41 düzeyinde etki büyüklüğünde anlamlı ilişkiye sahipken internet bağımlılığıyla negatif yönde 0,08 düzeyinde etki büyüklüğüyle ilişkilendirilmiştir. Son olarak benlik saygısı ve internet bağımlılığıyla negatif yönde 0,04 etki büyüklüğü düzeyinde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. İkili ilişkilerin incelenmesinden sonra yol analizlerine geçilmiştir.



**Şekil 2.** Araştırmanın hipotez modelinin yol analizi sonucu

Gözlenen değişkenlerle yol analizinde mutluluk ve benlik saygısının ilişkili oldukları her iki değişkenin internet bağımlılığı ve yalnızlığı doğrudan etkilediğine yönelik bir model



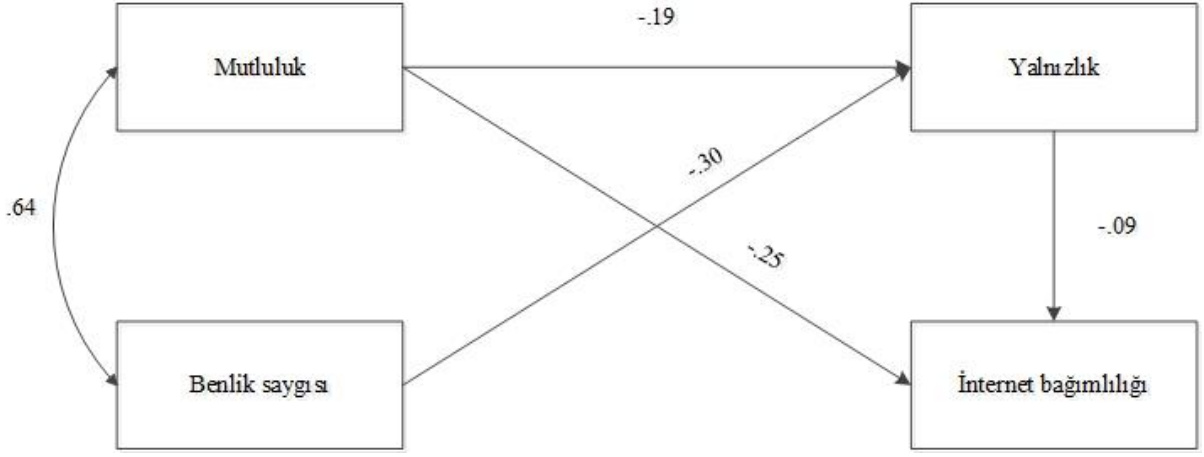
incelenmiştir. Modelde mutluluk ve benlik saygısı değişkenleri bağımsız değişkenler (egzojen) internet bağımlılığı ve yalnızlık ise bağımlı değişkenler (endojen) ise mutluluk ve benlik saygısı değişkenleridir. Standardize edilmiş regresyon katsayıları incelendiğinde mutluluk ve benlik saygısı arasındaki korelasyonun pozitif yönde .64 düzeyindedir. Mutluluk ve yalnızlık arasındaki standardize edilmiş regresyon katsayısı -.19, mutluluk ve internet bağımlılığı arasındaki standardize edilmiş regresyon katsayısı ise -.26 olarak belirlenmiştir. Benlik saygısı ve internet bağımlılığı arasındaki standardize edilmiş regresyon katsayısı -.04, benlik saygısı ve yalnızlık arasındaki standardize edilmiş regresyon katsayısı ise -.30 olarak hesaplanmıştır. Mutluluk ve benlik saygısı birlikte yalnızlıkta oluşan değişimin %20'lik kadar bir kısmını açıklarken internet bağımlılığında %9'luk bir değişimi açıklamışlardır. Gözlenen değişkenler için yürütülen yol analizi sonucunda değişkenler arasındaki standardize edilmiş yolların istatistiksel anlamlılığına yönelik analiz sonuçları aşağıda sunulmuştur.

**Tablo 2.** Gözlenen değişkenlerle yol analizi sonucu

Yol	Tahmin	s.h.	t	p
Mutluluk → İnternet bağımlılığı	-0,508	0,123	4,129	,000*
Benlik saygısı → Yalnızlık	-0,273	0,056	4,912	,000*
Mutluluk → Yalnızlık	-0,377	0,118	3,189	,001*
Benlik saygısı → İnternet bağımlılığı	-0,037	0,058	,643	,520

\*  $p < .05$

Gözlenen değişkenler için yol analizi sonucunda mutlulukla internet bağımlılığı ve yalnızlığa ait yolların, benlik saygısıyla da yalnızlık arasındaki yolun istatistiksel olarak anlamlı olduğuna ancak benlik saygısı ve internet bağımlılığı arasındaki yolun istatistiksel olarak anlamlı olmadığına ulaşılmıştır. Modelin uyum iyiliği indeksleri incelendiğinde ise  $\chi^2$ /serbestlik derecesinin 2,47, karşılaştırmalı uyum iyiliği değerinin (CFI) .99, yaklaşık hataların ortalama kare kökü (RMSEA) değeri .06 olarak hesaplanmıştır. Model uyum iyiliği indeksleri yeterli olsa da benlik saygısının internet bağımlılığı üzerinde doğrudan etkisine ait yolun istatistiksel olarak anlamsız olmasından dolayı benlik saygısının yalnızlık üzerinden internet bağımlılığına dolaylı bir etkisinin olabileceği düşünülerek bu yalnızlık ve internet bağımlılığı arasına bir yol daha eklenerek hipotez model revize edilmiştir. Yeniden düzenlenen modele ait sonuçlar aşağıdadır.



**Şekil 3.** Araştırmanın yeniden düzenlenen hipotez modelinin yol analizi sonucu

Benlik saygısı ve internet bağımlılığı arasındaki yolun istatistiksel olarak anlamsız olmasından dolayı yeniden düzenlenen hipotez modelin gözlenen değişkenler için yol analizi sonucunda ulaşılan standardize edilmiş regresyon katsayıları; mutluluk ve benlik saygısı arasında .64 düzeyinde ilişki olduğu, mutluluğun yalnızlığı -.19, internet bağımlılığını -.25 düzeyinde, benlik saygısının ise yalnızlığı -.30 düzeyinde etkilediğine ulaşılmıştır. Yalnızlık ve internet bağımlılığı arasındaki yol ise .09 olarak belirlenmiştir. Mutluluk ve benlik saygısı yalnızlıktaki değişimin %20'sini açıklarken mutluluk ve yalnızlık üzerinden benlik saygısı internet bağımlılığındaki değişimin ancak %9'unu açıklamada yeterlidir. Yol analizi sonucunda değişkenler arasındaki standardize edilmiş yolların istatistiksel anlamlılığına ait analiz sonuçları aşağıda yer almaktadır.

**Tablo 3.** Yeniden düzenlenen modelde gözlenen değişkenlerle yol analizi sonucu

Yol	Tahmin	s.h.	t	p
Mutluluk → İnternet bağımlılığı	-0,377	0,118	3,198	,001*
Benlik saygısı → Yalnızlık	-0,273	0,055	4,926	,000*
Mutluluk → İnternet bağımlılığı	-0,492	0,102	4,808	,000*
Yalnızlık → İnternet bağımlılığı	0,088	0,052	1,685	,092

\*  $p < .05$

İlk hipotez model sonuçlarında olduğu gibi yeniden düzenlenen gözlenen değişkenler için yol analizi sonucunda da mutlulukla internet bağımlılığı ve yalnızlığa ait yollarla benlik saygısı ve yalnızlık arasındaki yol istatistiksel olarak anlamlıdır. Ancak yalnızlık ve internet bağımlılığı arasındaki yol ise istatistiksel olarak anlamsızdır. Modelin uyum iyiliği indeksleri  $\chi^2$ /serbestlik derecesinin 0.58, karşılaştırmalı uyum iyiliği değerinin (CFI) 1.00, yaklaşık hataların ortalama kare kökü (RMSEA) değeri .00 olarak belirlenmiştir.

#### 4. TARTIŞMA ve SONUÇ

Kişinin kendini olduğu gibi görmesi ve sevmesi anlamına gelen benlik saygısı kişinin mutlu olma durumunu da etkileyebilmektedir. Bu sebeple de benlik saygısı ve mutluluk arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar mevcuttur. Çevik ve Yıldız (2016) pedagojik formasyon öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışma sonucunda benlik saygısı ve mutluluk arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptamışlardır. Güler ve Gazioğlu (2008) psikolojik danışmanlık ve rehberlik öğrencilerinin öznel iyi olma hallerini etkileyen değişkenleri incelemişler ve bu inceleme sonucunda benlik saygısının mutluluğu en üst düzeyde etkileyen değişken olduğu sonucuna varmışlardır. Kararımak ve Çetinkaya (2011) ise yaptıkları çalışmada benlik saygısı ile mutluluk ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiye bakmışlar ve çalışma sonucunda bireyin kendine dönük algıları pozitif ise duygularının olumlu olma ihtimalinin daha yüksek olduğunu belirlemişlerdir. Bunun yanında bireyde benlik saygısının artmasıyla psikolojik sağlamlığın da artacağı görüşüne ulaşmışlardır. Deneve ve Cooper (1998) da yaptıkları çalışmada benlik saygısı ve mutluluk arasında yüksek bir ilişki olduğunu saptamışlardır. Bu araştırmada da yukarıdaki örneklerde olduğu gibi benlik saygısı ve mutluluk arasında pozitif yönde bir ilişki belirlenmiştir.

Araştırmanın diğer bir bulgusu ise yalnızlık arttıkça internet bağımlılığını göstermesidir. Alan yazında bu bulguya da benzer bulgular bulunmaktadır (Caplan, 2006; Yao ve Zhong, 2014). Aile içinde ve sosyal yaşamda karşılaşılan problemler kişinin sevgi ihtiyacını karşılayabilmek için sanal ortama yönelmesine neden olabilmektedir. Alan yazındaki çalışmalar bu hipotezi doğrular niteliktedir. Anlı (2018), ergenlerle yaptığı çalışmanın bulguları sonucunda kişinin sosyal, duygusal ilişkilerde ve aile ilişkilerinde yalnızlık hissetmesinin internet bağımlılığı üzerinde etkili olduğunu belirtmiştir. Yalnızlık duygusundan kaçmak için bireyler sosyal medyada paylaşımlarını artırarak sosyalleşmeye çalışmaktadırlar. Bu durum bireylerin internet kullanımını gün geçtikçe artırmalarına ve sonucunda internet bağımlılığına sebep olmaktadır (Ümmet ve Ekşi, 2016). Kim, LaRose ve Peng (2009) yalnızlık sorunu yaşayan kişilerin bunu çözmeye çalışmak yerine sorunlu internet kullanımı davranışı geliştirebileceklerini fakat bu durumun hissedilen yalnızlığı artırabileceğini ifade etmişlerdir. Yapılan başka bir çalışmada gençlerin interneti yalnızlıktan kurtulmak için bir araç olarak gördüğü ancak internet kullanımını artırmaları durumunda daha çok yalnızlığa düştükleri saptanmıştır (Özen ve Korukçu Sarıcı, 2010). Yao ve Zhong (2014) da yaptıkları çalışmada internet kullanımının yalnızlık duygusundan uzaklaşmak için yararlı olmadığını kişinin zaman geçtikçe daha çok yalnızlık hissettiğini ortaya koymuştur. Bu araştırmada ise yalnızlık internet bağımlılığıyla ilişkili ancak doğrudan etkiye sahip olmayan bir değişken olarak belirlenmiştir. Bu durum araştırma örnekleminin genç yetişkin olmasından kaynaklı olabilir.

Ülkemizde yapılan diğer çalışmalarda bu araştırmada ortaya konan yalnızlık arttıkça internet bağımlılığının arttığını gösteren korelasyon bulgusuyla benzerlik taşımaktadır. Örneğin Çağır (2010) lise ve üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada öğrencilerin içinde buldukları yalnızlık halinin onları problemlerle internet kullanmaya ittiğini veya problemlerle internet

kullanımının öğrencileri yalnızlaştırdığı sonucuna varmıştır. Aynı zamanda mutluluk seviyesi düşük olan öğrencilerin problemleri internet kullanmaya daha çok yöneldikleri veya problemleri internet kullanımı sonucunda öğrencilerin mutluluk seviyesinin düştüğünü saptamıştır. Doğan (2016) sosyal ağ siteleri kullanımının ergenler üzerindeki etkisine bakmış ve sosyal ağ sitelerinin kullanımının ergenleri mutlu ettiğini saptamıştır. Fakat zaman geçtikçe bu durumun tersine dönme ihtimalinin çok yüksek olduğunu belirtmiş ve ergenin gün geçtikçe kendi içine kapanacağını, onu mutlu eden sosyal ağ sitelerinin kullanımının ona yetmemeye başlayacağını ifade etmiştir. Meral ve Bahar (2016) yaptıkları çalışmada problemleri internet kullanımının kişiyi çevresinden uzaklaştırarak yalnızlaştıracığı gibi yalnızlığın da kişinin internete sığınmasına ve sonucunda da yalnızlığın problemleri internet kullanımına sebep olabileceği sonucuna varmışlardır. Batıgün ve Hasta (2010) yalnız olduğunu hisseden bireylerin internet bağımlılığı ölçeğinden yüksek puan alan bireyler olduğunu saptamışlardır. Aynı zamanda sosyal ilişkilerinde sorun yaşayan, mutsuz bireylerin de internet kullanmaya yöneldiklerini belirtmişlerdir.

Yalnızlık ve benlik saygısı arasındaki negatif yönlü ilişki daha önceki çalışmalarda da ortaya konmuştur (Brewer ve Kerlake, 2015; Blachnio ve Przepiorka, 2019). Bu çalışmada benzer bir bulgu söz konusudur. Literatürdeki diğer çalışmalar incelendiğinde bu değişkenlerden benlik saygısının internet bağımlılığı üzerindeki etkisi konusunda bir fikir birliği bulunmadığı görülmektedir. Young (1999) bireylerin olumsuz duygu ve düşüncelerden kaçmak için internete yöneldiklerini depresyon ve düşük benlik saygısı durumlarının da tetikleyici nedenler olabileceğini öne sürmüştür. Niemz, Griffiths ve Banyard (2005) benlik saygısı düşük kişilerin uyum sağlama sorunları yaşadıklarını bu nedenle insanlarla yüz yüze etkileşim kurmak zorunda kalmadan sosyalleşebilecekleri sanal ortamı diğer bireylere göre daha çok tercih ettiklerini söylemişlerdir. Stieger ve Burger'ın (2010) çalışma bulgularına göre internet bağımlılığı düzeyleri yüksek olan kişiler düşük benlik saygısı puanları almıştır. Aydın ve Sarı (2011) aile tutumlarının internet bağımlılığı düzeyini etkilediğini benlik saygısının aracı bir etkiye sahip olduğunu söylemişlerdir. Baskıcı ailelerin yeterince desteklenmeyen çocuklarının düşük benlik saygısına sahip olduğu ve istediklerini özgürce yapabildikleri internet ortamına yöneldikleri sonucuna ulaşmışlardır. Bazı araştırmacılar ise çalışmalarında internet bağımlılığı ile benlik saygısı arasında bir ilişki bulamamışlardır (Berber Çelik ve Odacı, 2012; Eroğlu ve Bayraktar, 2017). Bu araştırma bulgusunda da internet bağımlılığı benlik saygısından etkilenmemektedir.

Araştırma bulguları dikkate alındığında psikolojik danışma ve rehberlik faaliyetlerinde pozitif yaşamı destekleyen, mutluluğu arttırmaya yönelik çalışmaların yapılması internet bağımlılığının azaltılmasında etkili olabileceği söylenebilir. Yine bireyin mutluluğunu arttıran hobiler, serbest zaman aktiviteleri, spor etkinlikleri ve diğer sosyal yaşam etkinlikleri onların internet bağımlılığını azaltmada doğrudan etkiye sahip olacaktır. Bununla birlikte benlik saygısını arttıran psikoeğitim programları ve grup rehberliği gibi kişisel sosyal rehberlik etkinlikleri ise yalnızlığı azaltmada koruyucu bir destek sağlayabilir. Bu araştırmanın üniversite

öğrencilerinde yapılması internet bağımlılığının ciddi bir sorun olduğu ergenlik dönemiyle ilgili sınırlı bilgi sağlamaktadır. Bu sebeple benzer hipotez modeller ergen bireylerle de test edilebilir.

### KAYNAKÇA

- Akkul, N. ve Ümmet, D. (2007). Teknik eğitim fakültesi öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25, 1-17.
- Anlı, G. (2018). İnternet bağımlılığı: Sosyal ve duygusal yalnızlık. *Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi*, 3(2), 389-397.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(1), 55-67.
- Ayan, A. (2017). Yalnızlık ve utangaçlık düzeyinin özyeterlik ve öfke kontrolü üzerine etkisi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(1), 87-108.
- Aydın, B. ve Sarı, S.V. (2011). Internet addiction among adolescents: the role of self-esteem. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 15, 3500-3505.
- Balkan, E. (2011). Üniversite öğrencilerinin bilgisayar-internet bağımlılığı ve aile fonksiyonları arasındaki ilişki. *e-Journal of New World Sciences Academy*, 6(1). 231-239.
- Batıgün, A.D. ve Hasta, D. (2010). İnternet bağımlılığı: Yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11(3), 213-219.
- Berber Çelik, Ç. ve Odacı, H. (2011). Kendilik algısı ve benlik saygısının problemleri internet kullanımı üzerindeki yordayıcı rolü. *5th International Computer ve Instructional Technologies Symposium*. 22-24 Eylül 2011, Fırat Üniversitesi, Elazığ.
- Beard, K. ve Wolf, E. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *Cyberpsychology and Behaviour*, 4(3), 377-383.
- Błachnio, A. Ve Przepiorka, A. (2019). Be aware! If you start using Facebook problematically you will feel lonely: Phubbing, loneliness, self-esteem, and Facebook intrusion. A cross-sectional study. *Social Science Computer Review*, 37(2), 270-278.
- Brewer, G. ve Kerlake, J. (2015). Cyberbullying, self-esteem, empathy and loneliness. *Computers in Human Behavior*, 48, 255-260.
- Buluş, M. (1997). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3, 82-90.
- Cacioppo, S., Grippo, A. J., London, S., Goossens, L. ve Cacioppo, J.T. (2015). Loneliness: Clinical import and interventions. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 238-249.
- Caplan, S.E. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic internet use and psychosocial well-being. *Communication Research*, 30(6), 625-648.
- Caplan, S.E. (2006). Relations among loneliness, social anxiety, and problematic Internet use. *CyberPsychology and Behavior*, 10(2), 234-242.
- Caplan, S.E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089-1097.

- Cengizhan, C. (2005). Öğrencilerin bilgisayar ve internet kullanımında yeni bir boyut: internet bağımlılığı. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22(22), 83-98.
- Çağır, G. (2010). *Lise ve üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanım düzeyleri ile algılanan esenlik halleri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki*. Yayımlanmış yüksek lisans tezi. Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir.
- Çevik, G.B. ve Yıldız, M.A. (2016). Pedagojik formasyon öğrencilerinde umutsuzluk ile mutluluk arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılık rolü. *Dicle Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27, 96-107.
- Demir, A. (1989). UCLA Yalnızlık Ölçeğinin geçerlik ve güvenirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(23), 14-18.
- Demir, Y. ve Kutlu, M. (2016). The Relationship between loneliness and depression: Mediation role of Internet addiction. *Educational Process: International Journal*, 5(2), 97-105.
- DeNeve, K.M. ve Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124(2), 197.
- Doğan, T. (2011). İki boyutlu benlik saygısı: Kendini Sevme/Özyeterlik Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(162), 126-137.
- Doğan, U. (2016). Lise öğrencilerinin sosyal ağ siteleri kullanımının mutluluk, psikolojik iyi-oluş ve yaşam doyumlarına etkisi: Facebook ve Twitter Örneği. *Eğitim ve Bilim*, 41(183).
- Doğan, T. ve Çötök, N.A. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-170.
- Doğan, T., Sapmaz, F. ve Çötök, N.A. (2013). Öz-eleştiri ve mutluluk. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 21(1), 391-400.
- Eroğlu, A. ve Bayraktar, S. (2017). İnternet bağımlılığı ile ilişkili değişkenlerin incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(1), 184-199.
- Eryılmaz, A. ve Atak, H. (2011). Ergen öznel iyi oluşunun, öz saygı ve iyimserlik eğilimi ile ilişkisinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(37), 170-181.
- Esen, B.K. ve Gündoğdu, M. (2010). The relationship between internet addiction, peer pressure and perceived social support among adolescents. *International Journal of Educational Researchers*, 1(2), 29-36.
- Gülcan, A. ve Bal, P.N. (2014). Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumundaki etkisinin incelenmesi. *Asya Öğretim Dergisi*, 2(1), 41-52.
- Güler, Ç.Y. ve Gazioğlu, A.E.İ. (2008). Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinde öznel iyi olma hali, psikiyatrik belirtiler ve bazı kişilik özellikleri: Karşılaştırmalı bir çalışma. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 107-114.
- Günüç, S. ve Kayrı, M. (2010). Türkiye'de internet bağımlılık profili ve internet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik-güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39, 220-232.
- Gür, A. (1996). *Ergenlerde depresyon ve benlik saygısı arasındaki ilişki*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara Üniversitesi.

- Hills, P. ve Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33, 1073-1082.
- İskender, M. (2018). Investigation of the Effects of Social Self-Confidence, Social Loneliness and Family Emotional Loneliness Variables on Internet Addiction. *Malaysian Online Journal of Educational Technology*, 6(3), 1-10.
- Karahan, T.F., Sardoğan, M.E., Şar, A.H., Ersanlı, E., Kaya, S.N. ve Kumcağız, H. (2004). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkiler. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, 27-39.
- Kararımkar, Ö. ve Çetinkaya, R. . (2011). Benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi: Duyguların aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 30-43.
- Kim, J., LaRose, R. ve Peng, W. (2009). Loneliness as the cause and the effect of problematic Internet use: The relationship between Internet use and psychological well-being. *CyberPsychology and Behavior*, 12(4), 451-455.
- Kutlu, M., Savcı, M., Demir, Y. ve Aysan, F. (2016). Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formunun Türkçe uyarlaması: Üniversite öğrencileri ve ergenlerde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 69-76.
- Meral, D. ve Bahar, H.H. (2016). Ortaöğretim öğrencilerinde problemlı internet kullanımının yalnızlık ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(2), 1117-1134.
- Mert, A. ve Özdemir, G. (2018). Yalnızlık duygusunun akıllı telefon bağımlılığına etkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(1), 88-107.
- Murali, V. ve George, S. (2007). Lost online: an overview of internet addiction. *Advances in Psychiatric Treatment*, 13(1), 24-30.
- Niemz, K., Griffiths, M. ve Banyard, P. (2005). Prevalence of pathological Internet use among university students and correlations with self-esteem, the General Health Questionnaire (GHQ), and disinhibition. *Cyberpsychology and Behavior*, 8(6), 562-570.
- Odabaşı, Ş. (2016). *Üniversite öğrencilerinin online oyun bağımlılığı düzeylerinin öznel mutluluk düzeyleriyle ilişkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Oktan, V. (2015). Üniversite öğrencilerinde problemlı internet kullanımı, yalnızlık ve algılanan sosyal destek. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(1), 281-292.
- Okur, S. (2019). *Lise öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçları ile problemlı internet kullanımları arasındaki ilişkide yaşam doyumunun aracılık rolü*. Yayımlanmamış yüksek lisans tez. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Özbay, Y., Palancı, M., Kandemir, M. ve Çakır, O. (2012). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal düzenleme, mizah, sosyal öz-yeterlik ve başa çıkma davranışları ile yordanması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(2), 325-345.

- Özen, Ü. ve Korukçu Sarıcı M.B. (2010). Yalnızlık olgusu ve sanal sohbetin yalnızlığın paylaşımına etkisi: üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 24(1), 149-159.
- Russell, D., Peplau, L. A. ve Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42(3), 290-294.
- Pawlikowski, M., Altstötter-Gleich, C. ve Brand, M. (2013). Validation and psychometric properties of a short version of Young's Internet Addiction Test. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 1212-1223.
- Sapmaz, F. ve Totan, T. (2018). Modelling the Happiness Classification of Addicted, Addiction Risk, Threshold and Non-Addicted Groups on Internet Usage. *Malaysian Online Journal of Educational Technology*, 6(1), 45-55.
- Soule, L.C., Shell, L.W. ve Kleen, B.A. (2003). Exploring Internet addiction: Demographic characteristics and stereotypes of heavy Internet users. *Journal of Computer Information Systems*, 44(1), 64-73.
- Stieger, S. ve Burger, C. (2010). Implicit and explicit self-esteem in the context of internet addiction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(6), 681-688.
- Şahan, M. ve Çapan, B.E. (2017). Ergenlerin problemleri internet kullanımında kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların ve sosyal kaygının rolü. *Ege Eğitim Dergisi*, 18(2), 887-913.
- Tafarodi, R. W. ve Swan, W. B. (2001). Two-dimensional self-esteem: Theory and measurement. *Personality and Individual Differences*, 31(5), 653-673.
- Taysi, E. (2000). *Benlik saygısı, arkadaşlardan ve aileden sağlanan sosyal destek: Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışma*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Ümmet, D. ve Ekşi, F. (2016). Türkiye'deki genç yetişkinlerde internet bağımlılığı: yalnızlık ve sanal ortam yalnızlık bağlamında bir inceleme. *Addicta: The Turkish Journal On Addictions*, 3(1), 29-53.
- Yaparel, R. (1984). *Sosyal ilişkilerde başarı ve başarısızlık nedenlerinin algılanması ile yalnızlık arasındaki bağlantı*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yao, M.Z. ve Zhong, Z.J. (2014). Loneliness, social contacts and Internet addiction: A cross-lagged panel study. *Computers in Human Behavior*, 30, 164-170.
- Young, K.S. (1998a). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology and Behavior*, 1(3), 237-244.
- Young, K.S. (1998b). *Caught in the net: How to recognize the signs of internet addiction--and a winning strategy for recovery*. New York, NY: John Wiley and Sons.
- Young, K.S. (1999). Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment. *Innovations in Clinical Practice*, 17, 19-31.
- Yörükoğlu, A. (2000). *Gençlik çağı*. Ankara: Özgür Yayınları.