ORTA YETİŞKİNLİKTE İNTERNET KULLANIMININ ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

Nesteren Gazioğlu

121151201

DOKTORA TEZİ

Psikoloji Anabilim Dalı

Gelişim Psikolojisi Doktora Programı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Seda Erzi

İstanbul

T.C. Maltepe Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Ekim, 2020

ORTA YETİŞKİNLİKTE İNTERNET KULLANIMININ ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

Nesteren Gazioğlu
121151201
Orcid: 0000-0003-2217-9470

DOKTORA TEZİ

Psikoloji Anabilim Dalı
Gelişim Psikolojisi Doktora Programı
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Seda Erzi

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Ekim, 2020



JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI

maltepe üniversitesi	LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI	Doküman No	FR-178
		İlk Yayın Tarihi	01.03.2018
		Revizyon Tarihi	23.01.2020
		Revizyon No	01
		Sayfa	1

19/10/2020

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bulguların sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilmeyen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; çalışmanın Maltepe Üniversitesinde kullanılan "bilimsel intihal tespit programı" ile tarandığını ve öngörülen standartları karşıladığını beyan ederim.

Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara razı olduğumu bildiririm.

Nesderen Gazioğlu

Hazırlayan: Enstitü Sekreterliği	Onaylayan: Kalite Yönetim Koordinatörlüğü

TEŞEKKÜR

Tez sürecimde ufuk açıcı önerileri ile çalışmam boyunca kıymetli desteğini hep hissettiğim tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Seda Erzi'ye çok teşekkür ederim. Doktora tezimde danışmanım olduğu için kendimi şanslı hissediyorum. Orta yetişkinlik dönemimde aile ve kariyerle ilgili diğer sorumluluklarımın yanı sıra, doktora tez çalışması yürütmek pek de kolay değildi. Ancak bu süreçte hem danışmanımın, hem de Tez İzleme Komitesi'nde yer alan değerli üyeler Doç. Dr. Ferzan Curun'un ve Doç. Dr. Mehmet Harma'nın kıymetli desteklerini tüm süreç boyunca hissettim. Geri bildirimleri ve önerileri tezimin gelişmesinde büyük rol oynamıştır. Tez savunma jürimde yer almayı kabul ederek sağladıkları katkı için Prof. Dr. Sevim Cesur'a ve Doç. Dr. Esma Figen Karadayı'ya teşekkür ederim.

Veri analizlerinde bıkmadan usanmadan tüm sorularımı yanıtlayan ve bilmediğim yeni analizlerde bana mentörlük yapan sevgili meslektaşım, arkadaşım Savaş Karataş'a ne kadar teşekkür etsem az. Nasreddin Hoca bir gün düşünce yardıma gelenlere bana düşen birini getirin demiş. Doktora sürecinde sizi en iyi doktora tezi yazanlar anlar. Şanslıyım ki Uzm. Psk. Esra Elmas, Dr. Şebnem Yüksel, Dr. Ceyda Tahincioğlu ile doktora süreçlerimiz benzer zamanlara denk geldi. Paylaştık, dertleştik, geliştik ve en önemlisi sosyal desteklerini görünmez bir el gibi omuzumda hep hissettim. Üniversite günlerinden bu yana hep yanımda olan ve her yorulduğumda beni ilk kaldıran Uzm. Psk. Gonca Yaprak Kökdemir'e, "Hadi Nesteren!" sesi kulaklarımdan gitmeyen Uzm. Psk. Salih Hafızoğlu'na, pozitif cümleleri ile günümü aydınlatan Uzm. Psk. Sandy Kasar Ben'e ve yanımda oldukları için Uzm. Psk. Candan Kavalcı ile Dr. Ayşenur Aktaş'a teşekkür ederim. Üretkenliği ile tanıştığımız andan itibaren bir rehber olarak yanımda olan Lisanslı Çift ve Aile Terapisti Sibel Erenel'e, öğrenmeye olan istekleri ile benim üretkenliğimi güdüleyen genç meslektaşlarım Psk. Nurgül Han'a, Psk. Elif Balcıoğlu'na, Psk. Nazlı Hatipoğlu'na ve tüm öğrencilerime teşekkür ederim.

Araştırma hevesini lisans yıllarımda aşılayan Prof. Dr. Zeynep Aycan'a, varlığını hep kalbimizde hissettiğimiz kıymetli hocamız Prof. Dr. Çiğdem Kağıtçıbaşı'na ve Prof. Dr. Sami Gülgöz ile Prof. Dr. Aylin Küntay başta olmak üzere tüm lisans hocalarıma da gelişimime sağladıkları öğretiler adına teşekkür ederim.

Tez sürecimde desteklerini her zaman hissettiğim Sayın Prof. Dr. Şahin Karasar'a, Prof. Dr. Betül Çotuksöken'e, Prof. Dr. Belma Akşit'e, Prof. Dr. Bahattin Akşit'e, Prof. Dr. Nermin Çelen'e, Prof. Dr. Ahu Tunçel Önkal'a, Doç. Dr. Özden Bademci'ye, Doç. Dr. Öğr. Üyesi Bergen Coşkun Özüaydın'a, Dr. Öğr. Üyesi Gülçin Karadeniz'e, Öğr. Gör. Gülay Hacıoğlu'na ve Maltepe Üniversitesi çalışma arkadaşlarım ile Lisansüstü Eğitim Enstitüsü personeline teşekkür ederim.

Gelişimime katkısı olan tüm mentörlerime, meslektaşlarıma, akademisyen arkadaşlarıma, onları dinlerken öğrendiğim öğrencilerime, bu süreçte beni tüm destekleyenlere ve sosyal hayatın biraz gerisinde kaldığım zamanlarda anlayışla karşılayan tüm arkadaşlarıma teşekkür ederim.

Son olarak, en büyük destekçilerime teşekkür etmek istiyorum. Tez yazma sürecinin olumlu olumsuz bütün duygularını yaşarken bana eşlik eden sevgili eşim Cengiz Gazioğlu'na, dünyaya gözlerini açtıkları andan itibaren okuyan annelerine anlayışla destek olan çocuklarım Dilara'ya ve Kerem'e, uzakta ama çok yakında olan kardeşime sonsuz destekleri için çok teşekkür ederim. Tezi yazarken üretkenlik ve yaşam coşkusunu daha da net fark ettiğim ve örnek aldığım anneme, 2012 yılında başladığım doktoramın bitmesini heyecanla bekleyen ancak bu sürede aramızdan ayrılan sevgili babama üretkenliği ve kuşaklar arası öğretileri için sonsuz teşekkür ediyorum. Bu tezi aileme hediye ediyorum.

Nesteren Gazioğlu

Ekim 2020

ÖZ

ORTA YETİŞKİNLERİN İNTERNET KULLANIMININ ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

Nesteren Gazioğlu
Doktora Tezi
Psikoloji Anabilim Dalı
Psikoloji (Opsiyon: Gelişim Psikolojisi) Doktora Programı
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Seda Erzi
T.C. Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, 2020

Bu çalışmanın amacı orta yetişkin internet kullanıcılarının internet kullanım profillerinin detaylı bir şekilde çıkartılması ve literatürde problematik internet kullanımı (PİK) ile çoğunlukla birlikte ele alınan depresyon, yaşam doyumu, yalnızlık, pozitif ve negatif duygulanım değişkenleri üzerinden katılımcıların herhangi bir yığılma gösterip göstermediklerini saptamaktır. Çalışmanın diğer bir hedefi de belirlenen kümelerin öz-düzenleme ve üretkenlik puanlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek, orta yetişkin bireylerde PİK puanı ile depresyon, üretkenlik ve yalnızlık puanları arasındaki ilişkileri incelemektir.

Türkiye'de yaşayan 329 orta yetişkin bireyden internet ortamında veri toplanmıştır. Katılımcılar yaşam doyumu, PİK, depresyon, yalnızlık, üretkenlik, öz-düzenleme, negatif ve pozitif duygu değişkenlerine ilişkin Yaşam Doyumu Ölçeği, Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Form, Beck Depresyon Envanteri, UCLA Yalnızlık Ölçeği, Loyola Üretkenlik Ölçeği, Öz-Düzenleme Ölçeği Kısa Form, PANAS Pozitif Duygu ve Negatif Duygu Ölçeği ölçme araçlarını doldurmuşlardır. Kullanılan ölçeklerin geçerlik ve güvenirlik analizleri yapılmıştır.

Elde edilen veriler üzerinde yapılan analiz sonuçlarına göre, çalışmaya katılan orta yetişkin internet kullanıcıları PİK, internet kullanım süresi, yaş, hissedilen yaş ile kronolojik yaş farkı, depresyon, yalnızlık, yaşam doyumu, pozitif ve negatif duygu değişkenlerine göre üç kümede yığılma göstermiştir. Bu kümeler sahip oldukları belirgin özelliklere göre Problematik Negatif Kümesi, Yalnız Depresif Kümesi ve Mutlu Pozitif Kümesi olarak adlandırılmıştır. Kümeler arasında üretkenlik puanları, öz-düzenleme puanları ve interneti kullanım amaçlarına göre anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Orta yetişkin internet kullanıcılarının internet kullanım alışkanlıkları ve tercihlerine dair detaylı bulgular, çalışmanın önemi ve etkisi literatür çerçevesinde tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Orta yetişkinlik, problematik internet kullanımı, üretkenlik, öz-düzenleme, internet, internet bağımlılığı, yalnızlık, depresyon, iyi oluş, pozitif ve negatif duygu, yaşam doyumu.

ABSTRACT

MIDLIFE INTERNET: PROFILING AND EXAMINING INTERNET USE IN MIDDLE ADULTHOOD WITH REGARD TO SEVERAL VARIABLES

Nesteren Gazioğlu
Ph.D. Thesis
Department of Psychology
Psychology (Option: Developmental Psychology) Programme
Advisor: Asst. Prof. Seda Erzi
Maltepe University, Graduate School, 2020

The purpose of this study is to obtain the internet use profiles of middle adult internet users in depth and to determine whether the users yield in any clusters. Another purpose of the study is to examine whether the clusters differ from each other with regard to self-regulation and generativity scores. The relationships between problematic internet use (PIU), age, chronological and perceived age difference, depression, generativity, loneliness, time spent online, positive and negative emotion were also examined.

Data was gathered via internet from 329 Turkish middle aged adults. In order to measure life satisfaction, PIU, depression, loneliness, generativity, self- regulation, positive and negative affect participants filled Turkish versions of Satisfaction with Life Scale- SWLS, Young Internet Addiction Scale Short Form, Beck Depression Scale, UCLA Loneliness Scale, Loyola Generativity Scale LGS, Self Regulation Questionnaire, PANAS Positive and Negative Affect Scale. The validity and reliability analyses of the scales were conducted. According to the results, middle aged internet users in this study, yield in three clusters. With regard to the clusters' characteristics, clusters were named as Problematic Negative Cluster, Lonely Depressive Cluster and Happy Positive Cluster. Significant differences were observed between the clusters in terms of generativity, self-regulation scores and purposes of internet use. Detailed profile of midde aged internet users were given and results were discussed pertaining to relevant literature.

Key Words: Middle adulthood, midlife, middle age, generativity, self-regulation, loneliness, depression, life satisfaction, internet, internet addiction, problematic internet use, positive and negative emotion, well-being.

İÇİNDEKİLER

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI ii
ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI iii
TEŞEKKÜR iv
ÖZ vi
ABSTRACT vii
İÇİNDEKİLER viii
TABLOLAR LİSTESİ xi
ŞEKİLLER LİSTESİ xii
EKLER LİSTESİ xiii
KISALTMALAR xiv
ÖZGEÇMİŞ xv
BÖLÜM 1. GİRİŞ 1
BÖLÜM 2. LİTERATÜR TARAMASI 3
2.1 Orta Yetişkinlik 3
2.1.1 Yaş Alma Kuramları 6
2.1.1.1 Levinson ve Yaşam Yapısı Kuramı 12
2.1.1.2 Biyolojik Bakış Açısı ve Biyo-Gerontolojik Kuramlar 13
2.1.1.3 Jung'un Orta Yaşa Geçiş Tanımı 14
2.1.1.4 Erikson ve Psikososyal Gelişim Kuramı 15
2.1.2 Üretkenlik 17
2.1.3 İnternet ve Orta Yetişkinlik 19
2.2 İnternet 21
2.2.1 Problematik İnternet Kullanımı (PİK) ve İnternet Bağımlılığı 25
2.3 Öz-düzenleme 31
2.4 İyi Oluş 32
2.4.1 Yaşam Doyumu 34
2.4.2 Depresyon 35
2.4.3 Yalnızlık 36
2.4.4 Olumlu ve Olumsuz Duygulanım 38
2.5 Çalışmanın Önemi 38
2.6 Çalışmanın Amacı 42

2.7 Araştırmanın Modeli ve Hipotezleri 42
2.8 Sayıltılar 43
2.9 Sınırlılıklar 43
2.10 Tanımlar: 44
BÖLÜM 3. YÖNTEM 45
3.1 Araştırmanın Deseni 45
3.2 Çalışma Grubu 45
3.3 Veri Toplama Araçları 48
3.3.1 Kişisel Bilgi Formu 48
3.3.2 Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) 48
3.3.3 Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Form (YİBT- KF) 49
3.3.4 Beck Depresyon Envanteri 49
3.3.5 Loyola Üretkenlik Ölçeği 49
3.3.6 UCLA Yalnızlık Ölçeği 50
3.3.7 PANAS Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği PNDÖ 50
3.3.8 Öz-Düzenleme Ölçeği Kısa Form 51
3.4 İşlem 51
BÖLÜM 4. BULGULAR 52
4.1 Çalışma Grubunu Betimleyici Özellikleri 52
4.2 Katılımcıların İnternet Kullanımlarına Dair Bulgular 56
4.3 Ölçeklerle İlgili Özellikler ve Tablolar 63
4.4 Korelasyon Analizleri ve Tabloları 63
4.5 Kümeleme Analizleri 70
4.5.1 Betimleyici Analizler 70
4.5.2 Ki- Kare Analizleri 93
4.5.3 Kümelerin ANOVA Analizleri 94
4.5.3.1 Öz-düzenleme 95
4.5.3.2 Üretkenlik 96
4.5.3.3 Kullanım Amaçlarına Göre 98
4.6 T- Test analizleri ve Tabloları 101
4.6.1 Cinsiyet Değişkenine Göre 101
4.6.2 Çocuk Sahibi Olma Değişkenine Göre 102
BÖLÜM 5. TARTIŞMA 103
5.1 Orta Yetişkin Kullanıcıların İnternet Kullanım Profili 103

5.1.1 Kullanım Amaçları 103
5.1.2 İnternet Kullanım Alışkanlıkları 107
5.1.3 İnternet Aracılığı ile İlişkiler 109
5.2 Kümeler 112
5.3 Değişkenlerin İlişkilerine Dair Hipotezlerin Literatür Kapsamında Tartışılması 116
5.4 Sınırlılıklar 120
BÖLÜM 6. SONUÇ ve ÖNERİLER 121
6.1 Öneriler 123
EKLER 125
KAYNAKÇA 154

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1.1	Orta ve Yetişkin Bireylerin 2004-2020 Yıllarında Yaş Grubu ve Cinsiyet Değişkenlerine göre Bilgisayar ve İnternet Kullanım Oranları……..	5
Tablo 1.2	Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramı Evreleri……..	16
Tablo 1.3	Yaş grubuna ve Cinsiyete göre Orta Yetişkin İnternet Kullanım Oranları….	19
Tablo 1.4	İnternetin Tarihçesindeki Önemli Olaylar……..	22
Tablo 1.5	Problematik İnternet Kullanımı'na Yönelik Ölçekler…….	28
Tablo 1.6	İnternete Özgü Kullanılan Kavramlar ve Anlamları……...	29
Tablo 1.7	İller Bazında Negatif ve Pozitif Duygu Puanı…….	37
Tablo 2.1	Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı……	47
Tablo 3.1	Katılımcıların Cinsiyete göre Demografik Özellikleri……	53
Tablo 3.2	Katılımcıların Boş Zamanlarını Değerlendirme TercihlerininÇalışma Durumlarına göre Dağılımı…….	55
Tablo 3.3	Katılımcıların İnternet Kullanım Özelliklerinin Cinsiyete Göre Dağılımı….	56
Tablo 3.4	Katılımcıların İnternet Üzerinden Arkadaş Edinme Özellikleri ve Cinsiyete Göre Dağılımı…….	60
Tablo 3.5	Katılımcıların Kullanıcı Özellikleri ve Cinsiyete Göre Dağılımı……...	61
Tablo 3.6	Ölçeklerin Betimsel Özellikleri……..	63
Tablo 3.7	Kullanım Süresi Değişkenler Arası Korelasyon Katsayıları……...	63
Tablo 3.8	İnternet Kullanım Amaçları ve Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar…….	67
Tablo 3.9	Küme Tespit Tablosu……..	70
Tablo 3.10	Problematik Negatif Kümesi: Değişkenlerin Ortalama Puanları ve Standart Sapma Değerleri…….…	73
Tablo 3.11	Yalnız Depresif Kümesi: Değişkenlerin Ortalama Puanları ve Standart Sapma Değerleri…….	80
Tablo 3.12	Mutlu Pozitif Kümesi: Değişkenlerin Ortalama Puanları ve Standart Sapma Değerleri……..	87
Tablo 3.13	Çeşitli Değişkenlerin Kümelere Göre Dağılımı……..	93
Tablo 3.14	İnterneti Kullanma Özelliklerinin Kümelere Göre Dağılımı……..	94
Tablo 3.15	Öz-düzenleme Puanın Kümelere Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan ANOVA Sonuçları……...	95
Tablo 3.16	Üretkenlik Puanın Kümelere Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan ANOVA Sonuçları……..	96
Tablo 3.17	Amaç Zaman Geçirme Puanın Kümelere Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan ANOVA Sonuçları……..	98
Tablo 3.18	Amaç Sosyal Medya Puanın Kümelere Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan ANOVA Sonuçları……...	99
Tablo 3.19	Cinsiyet Değişkenine Göre Anlamlı Fark Analizleri……..	101

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1.1	Telafi ile Seçici Optimizasyon Kuramı'nın Unsurları……	10
Şekil 1.2	Yaşamın Farklı Evrelerinde Kişisel Yaşam Yatırımlarının Boyutu……..	34
Şekil 3.1	Katılımcıların Boş Zamanlarını Değerlendirme Tercihleri…….	54
Şekil 3.2	Katılımcıların Televizyon İzleme Süresine Göre Dağılımı…….	55
Şekil 3.3	Katılımcıların İnterneti Günlük Kullanma Süresi……...	59
Şekil 3.4	Katılımcıların İnterneti En Yoğun Kullandıkları Zaman Dilimi…….	59
Şekil 3.5	Kümenin Çatallanması Diyagramı……...	71
Şekil 3.6	Yığışım Tablosundaki Kırılma…….	71
Şekil 3.7	Kümelere Göre Dağılım……...	72
Şekil 3.8	Değişkenlerin Kümelere Göre Dağılımı……..	73
Şekil 3.9	Problematik Negatif: Katılımcıların Boş Zamanlarını Değerlendirme Dağılımı……	75
Şekil 3.10	Problematik Negatif: Katılımcıların Günlük İnterneti Kullanma Süresi….	77
Şekil 3.11	Problematik Negatif: Katılımcıların İnterneti En Yoğun Kullandıkları Zaman Dilimi……...	77
Şekil 3.12	Problematik Negatif: İnterneti Kullanım Amaçlarına Göre Dağılımı…….	78
Şekil 3.13	Yalnız Depresif: Katılımcıların Boş Zamanlarını Değerlendirme Dağılımı.	82
Şekil 3.14	Yalnız Depresif: Katılımcıların Günlük İnterneti Kullanma Süresi……	83
Şekil 3.15	Yalnız Depresif: Katılımcıların İnterneti En Yoğun Kullandıkları Zaman Dilimi……	84
Şekil 3.16	Yalnız Depresif: İnterneti Kullanım Amaçlarına Göre Dağılımı……..	84
Şekil 3.17	Mutlu Pozitif: Katılımcıların Boş Zamanlarını Değerlendirme Dağılımı….	88
Şekil 3.18	Mutlu Pozitif: Katılımcıların Günlük İnterneti Kullanma Süresi……..	89
Şekil 3.19	Mutlu Pozitif: Katılımcıların İnterneti En Yoğun Kullandıkları Zaman Dilimi……	90
Şekil 3.20	Mutlu Pozitif: İnterneti Kullanım Amaçlarına Göre Dağılımı…….	90
Şekil 3.21	İnternet Kullanım Amaçlarının Kümelere Göre Dağılımı……	94
Şekil 3.22	Kümelerin ve Tüm Katılımcıların Öz-Düzenleme Puanına Göre Dağılımı.	96
Şekil 3.23	Kümelerin ve Tüm Katılımcıların Üretkenlik Puanı Dağılımı…….	97
Şekil 3.24	Kümelerin ve Tüm Katılımcıların Amaç Zaman Geçirme Puanına Göre Dağılımı……	99
Şekil 3.25	Kümelerin ve Tüm Katılımcıların Amaç Sosyal Medya Puanına Göre Dağılımı……	100

EKLER LİSTESİ

EK.1 Kümelerin Karşılaştırılmalı Betimleyici Özellikleri…….. 125

EK.2 Sosyodemografik Form ve Ölçekler…….. 136

KISALTMALAR

PİK : Problematik İnternet Kullanımı

PIU : Problematic Internet Use

TÜİK : Türkiye İstatistik Kurumu

TDK : Türk Dil Kurumu

DSM-V : The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders

SPSS : Statistical Package for Social Sciences

DSÖ : Dünya Sağlık Örgütü

ör. : Örneğin

vb. : ve benzeri

ark. :arkadaşları

akt. : aktaran

ÖZGEÇMİŞ

Nesteren Gazioğlu

Psikoloji Anabilim Dalı

Eğitim

Y.Ls.	2012	Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü
Ls.	2001	Koç Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji
Lise	1997	İstek Atanur Oğuz Lisesi

İş

2015-*devam*	Öğretim Görevlisi. Maltepe Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Psikoloji Bölümü
2018-*devam*	Yarı z. Öğr. Üyesi, İstanbul Bilgi Üniversitesi, YL Klinik Süpervizör
2018-2019	Yarı z. Öğr. Üyesi Acıbadem Üniversitesi, Psikoloji Bölümü
2013-2015	Yarı z. Öğr. Üyesi. Maltepe Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Psikoloji Bölümü

Mesleki Birlik/Dernek Üyelikleri

2001-	Üye: Koç Üniversitesi Mezunlar Derneği
2012-	Üye: Çift ve Aile Terapileri Derneği *(2016-devam Yönetim Kurulu Üyesi ve Genel Sekreter)*
2014-	Üye: Türk Eğitim Vakfı *Mütevelli Heyeti Üyesi*
2016-	Üye: IFTA International Family Therapy Association
2016-	Üye: Satir Global Network
2017-	Üye: APA American Psychological Association
2020-	Üye: EMDR Derneği

Alınan Burs ve Ödüller

2014	"Ben Ergenim Projesi" ile 2 ulusal, 1 uluslararası ödül
1999	Francofolies Fransız Hükümet Bursu

Yayınlar ve Diğer Bilimsel/Sanatsal Faaliyetler

Uluslararası Bilimsel Toplantılarda Bildiri Kitabında Basılan Bildiriler:

Gazioglu N. (2019). From Hierarchical Model to Growth Mode. 27th IFTA World Family Therapy Congress Book of Abstracts. s.11, Sözel Sunum Özet Bildiri, Aberdeen, İskoçya.

Gazioglu N. (2018). Systematic Transformatonal Change towards ESL. EMPAQT Conference, Sözel Sunum Özet Bildiri, İstanbul, Türkiye.

Gazioglu N. ve Tahincioglu C. (2018). Use of Words, Metaphors and Silence. 26th IFTA World Family Therapy Congress Book of Abstracts. s.113, Sözel Sunum Özet Bildiri, Bangkok, Tayland.

Gazioglu N. (2018). The Impacts of Technology on Adolescence. 26th IFTA World Family Therapy Congress Book of Abstracts. s.111, Sözel Sunum, Bangkok, Tayland.

Gazioglu N. (2017). Growing behind the Screen: Advantages and Disadvantages of Technology on Child Development. 25th IFTA World Family Therapy Congress Book of Abstracts. s.102, Sözel Sunum Özet Bildiri, Malaga, İspanya.

Erenel S. ve Gazioglu N. (2017). Technology in the Middle: Examining a Couple Using the Satir Transformational Systemic Therapy. 25th IFTA World Family Therapy Congress Book of Abstracts. s.106, Sözel Sunum, Malaga, İspanya.

Gazioglu N. (2017)"Ben Ergenim Projesi" bulguları TOÇEV I. Uluslararası Ergenlik Kongresi Sözel Sunum Tam Metin, İstanbul, Türkiye.

Celen H. N., Gazioglu N. ve Elmas E. (2016). Syrian Refugee Adolescents Living in Istanbul. EARA 2016 XV Biennal Conferance European Association for Research on Adolescence, İspanya.

Ulusal Bilimsel Toplantılarda Bildiri Kitabında Basılan Bildiriler

Gazioğlu N. (2019). Merak. VII. Ortaoğretim Çalıştayı: Eğitimde Duygular. Türkiye Özel Okullar Derneği, İstanbul, Türkiye.

Gazioğlu N. ve Yuksel S. (2016) Teknoloji ve Çift İlişkisi. ÇATED III. Aile Sempozyumu, İstanbul, Türkiye.

Gazioğlu, N. (2016) Virginia Satir Çift ve Aile Modeline göre Çocuk Gözüyle Aile. 7. Ulusal Çocukluk Bizde Kalsın Çalıştayı, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Çanakkale, Türkiye.

Uluslararası hakemli dergilerde yayınlanan makaleler

Karadeniz, G., Balkan, İ., Gazioglu, N., Duman, N., Elmas, E., Eyrenci, A. ve Tug, S. (2015). Marital Adjustment among Parents of Children with Developmental Disabilities. Psychology- Traditions and Perspectives, 1. 161-168.

Ulusal kitap bölümleri

Gazioğlu N. (2018) Çift İlişkisi: Çatışma ve İlişkiye Yatırım. Editörler: Nurgün Oktik Halime Ünal Reşitoğlu. Aileyi Anlamak içinde (s. 195-206). İstanbul: Nobel Yayınları.

Proje Görevleri

2020- *devam*	Danışman: Samsung TOÇEV Paylaşmanın Sorumluluğunu Al Projesi
2015-*devam*	Yürütücü: Maltepe Üniversitesi Akran Mentörlüğü Projesi
2016- *devam*	Yürütücü: Maltepe Üniversitesi Gökyüzünde Fark Yaratanlar Projesi
2015-*devam*	Yürütücü: Maltepe İlçe Milli eğitim Müdürlüğü, Maltepe Kent Konseyi, Maltepe Üniversitesi Okuldan Aileye Projesi
2016- 2017	Yürütücü: Maltepe Üniversitesi, Maltepe Kent Konseyi. Psikosahne Projesi.
2013-2016	Araştırmacı: TOÇEV Astra Zeneca Ben Ergenim Projesi

Mesleki Eğitimleri

2020	Literatür Okumaktan Literatür Olmaya, Prof. Dr. Egemen Yılmaz
2019	Resilience and Well Being, Linda Graham, LMFT
2019	Family Therapy and Domestic Violence, Prof. Dr. Sandra Stith
2019	Happiness: Tools from Positive Psychology, Dr. Jonah Paquette
2019	Neuropsychoanalysis of Stress, Resilience and Trauma, Dr. Anna Scarna
2018	Narrative Exposure Therapy, Elizabeth Wieling, LMFT

2017	Satir Model Internal Parts Party, Kathlyne Maki Banmen
2017	EMDR I. Düzey, EMDR Derneği
2015	Aile içi Şiddet, Kathlyne Maki Banmen,
2014	Sistemik Perspektif ile Gelişimi Anlamak, Yrd. Doç. Dr. Aslı Çarkoglu
2014	İnternet Addiction Certificate Programme, Kimberly Young
2012-13	SATİR Çift ve Aile Terapistliği Supervizyon
2010-13	SATİR Uluslararası Çift ve Aile Terapistliği Sertifika Programı
2012	Aldatmada İyileşme, Kathylne Maki Banmen
2012	Psikopatolojiye Genel Bakış, Dr. Emel Stroup
2011	Çocuk Psikopatolojisi, Dr. Başak Demiriz
2011	Öfkenin Yönetimi, Kathelyne Banmen
2010	Padesky CBT Boot Camp, Christine Padesky
2007	Kognitif Terapi İlkeleri ve Depresyon, Dr. Emel Stroup
2005	Schema Therapy, Jeffrey Young, Cape Cod, Massacusest
2005	İmgesel Görüntü Yaşantısı Katatimi, Doç. Dr. Ali Nahit Babaoğlu
2005	Hypnosis Workshop, Shaul Livnay
2005	Hypnosis Workshop, Albrecht Schmierer
2005	Temel Nöroloji Kursu, Dr. Bülent Madi
2005	Şema Terapi Modül I, Dr. Alp Karaosmanoğlu

Kişisel Bilgiler

Doğum yeri ve yılı : İstanbul, 1979 Cinsiyet: K

Yabancı diller : İngilizce, Fransızca, Almanca, Osmanlıca

e-posta : gazioglunesteren@gmail.com

BÖLÜM 1. GİRİŞ

İnternet ve bilişim teknolojilerinin hızla gelişmesi ile eskiden günlük hayatta internete ihtiyaç duyulmadan gerçekleştirilen birçok işlem, günümüzde internet aracılığı ile daha kolay gerçekleştirilebilmektedir. Örneğin banka işlemleri, haberleşme, bilgiye erişme, kayıt tutma, bilgi edinme, araştırma yapma, arkadaşlarla aynı mekânda bulunmadan oyun oynama, uzaktaki akrabalar ile görüntülü konuşma, saatin hangi ülkede kaç olduğunu öğrenme, navigasyon ile konum bulma ve paylaşma, gazete-kitap okuma, alışveriş yapma, arkadaşlar ile buluşma, romantik ilişki bulma, yeni insanlar ile tanışma, fotoğraf albümü oluşturma, film izleme, ulusal ve uluslararası haberler ile gündemi takip etme, hava durumunu öğrenme ve hatta kahve falı baktırma gibi çeşitli aktivitelerin ve daha birçoğunun günümüzde çevrim içi gerçekleştirilmesi mümkündür. Eskiden internet olmadan yapılan bazı işlemler, günümüzde internet olmadan yapılamaz hale gelmiştir. Örneğin belirli ülkeler sadece çevrim içi vize başvurusu kabul etmektedir ya da vergi beyanı sadece internet ortamından verilebilmektedir. Bunun yanı sıra blog yazmak, vlog çekmek, podcast yayını yapmak, twit atmak, sosyal medyada canlı yayın yapmak, e-kitap ve e-dergi okumak, e-ticaret yapmak benzeri internet ve dijital teknolojiler olmadan yapılamayacak birçok aktivite de belirmiştir.

İnternet kullanımı her geçen gün yaşamlarımızın birçok alanına daha da fazla yayılırken, Dünya Sağlık Örgütü'nün açıkladığı üzere 2019 yılının Aralık ayında Çin Halk Cumhuriyeti'nin Wuhan Şehri'nde başlayan ve dünyaya hızlı bir şekilde yayılan COVID-19 (koronavirüs) pandemisi, birçok bireyin sosyal izolasyon ve karantina kurallarına göre yaşamasını da beklenmedik bir anda mecburi kılmıştır (Dünya Sağlık Örgütü, 2020). Pandemi, bireylerin evlerinde kalmasını, işlerini ve eğitimlerini evlerinden internet üzerinden yürütmesini ve eskiden sosyal yaşam alanlarında gerçekleştirebildikleri eylemleri de internet ve bilişim teknolojileri üzerinden gerçekleştirmelerini zorunlu kılmıştır. Örneğin bankalar pandemi öncesinde şubelerinden gerçekleştirilebilen birçok işlemi pandemi sürecinde çevrim içi yapılabilir hale getirmiştir (Ulukan, 2020). Pandemi döneminde, sanal market alışverişlerine ilgi arttı, toplantılar çevrim içi ortamlara alındı, eğitim faaliyetleri hatta konferanslar çevrim içi olarak

düzenlendi. Bunların yanı sıra konser, müze turları, sanat etkinlikleri, atölye çalışmaları vb. sosyal etkinlikler de sanal dünyaya taşınırken internet kullanımına olan ihtiyacın altı bir kez daha çizilmiş oldu.

Alanda yapılan çalışmalarda internet ve internet kullanımı son yılların ilgi çeken konuları arasında yer alsa da, Ebscohost, Psychnet, Proquest ve YÖK Tez Merkezi veri tabanlarında 2000-2019 yılları arasında yayınlanan çalışmalar kapsamında incelendiğinde, örneklem gruplarının çoğunlukla ergenlik dönemi ve genç yetişkinlik dönemi ağırlıklı seçildiği görülmektedir. İnternet kullanımında her geçen gün kullanıcı sayısı artan orta geç yetişkinlik dönemi üzerine az sayıda araştırma bulunmaktadır (Loipha, 2014; Orpwood, Sixsmith, Torrington, Chadd, Gibson ve Chalfont, 2007). Bu çalışma Türkiye'deki orta yetişkinlerin internet kullanım profilini ayrıntılı bir şekilde sunmayı hedeflemektedir.

Orta yetişkinlikte üretkenlik kavramı Erikson'ın çalışmasından sonra çeşitli değişkenlerle ele alınmıştır ancak üretkenliğin iyi oluşa etkisi ve internetin üretkenlikteki ve sonraki kuşaklarla bilgilerini paylaşmadaki etkisi henüz tam olarak bilinmemektedir. Bu çalışmada yöneltilen sorular ile internet kullanımı ile orta yetişkinlerin üretkenlik, öz-düzenleme yanında, yaşam doyumu, depresyon, yalnızlık, pozitif negatif-duygulanım kapsamında iyi oluşlarına etkisi incelenmiş, aynı zamanda, orta yetişkin bireylerin internet kullanımına yönelik detaylı profil çıkartılarak ve olası kümelenmeler incelenerek çalışmanın literatüre katkı sağlaması beklenmektedir.

BÖLÜM 2. LİTERATÜR TARAMASI

Bu bölümde çalışma kapsamında ele alınan değişkenler ve örneklem grubu çerçevesinde yayınlanmış çalışmalar ve kuramsal temel incelenecektir.

2.1 Orta Yetişkinlik

Orta yetişkinlik kavramı alanyazında çeşitli araştırmalarda orta yaş olarak da nitelendirilmektedir. Papalia, Olds, ve Feldman (2007) orta yetişkinliğin bireylerin 40'ların ortasından 60'larının başlarına kadar olan dönemini kapsadığını belirtse de Shifren (2009) bu evrenin yaş ile tanımlanmasının çok da kolay olmadığına vurgu yapmıştır. Santrock (2018) orta yetişkinliğin 40-45 yaş civarında başladığını ve yaklaşık olarak 60-65 yaşa kadar uzadığını belirtmiştir (s. 477).

Tarihsel açıdan ele alındığında da mağara adamları ortalama 30 yıl yaşarken, Antik Yunan ve Roma'da yaşamın yaklaşık 40 yıl olduğu biliniyordu (Brim, 1976). Teknolojik gelişmeler ve araştırma imkânlarının sağlık sektörüne katkısı ile uzayan insan ömrünü yaşa bağlı gelişim evrelerine bölen ve tanımlayan rakamlar da zaman içerisinde değişmektedir. Alexandre Dumas, Dartanyan serisinin ilki olan *Üç Silahşörler* isimli eserini 1844 yılında yazdığında yüzyıllar boyu etki yaratacak ve bir yandan da orta yetişkinliği örnekleyen ölümsüz bir esere imza atacağını muhtemelen tahmin bile edemezdi. Serinin ilk kitabı Üç Silahşörler'de yirmili yaşlarda olan ana karakterler Athos, Portos ve Aramis, ikinci kitabı *Yirmi Yıl Sonra'*da kırklı yaşlarındalardır. Orta yaşlara gelen üç silahşörler ve onlara eklenen D'Artagnan bu eserde yaşlarının getirdiği fiziksel engellerle ve zorluklarla da mücadele etmektedir. Portos'un kemiklerinin nasıl ağrıdığını anlatması (Dumas, 1893, s.137) ve benzeri yakınmalar orta yaşın getirdiği fiziksel değişimlere örnektir. Günümüzde Portos'un belirttiği yakınmaların birçoğu geç yetişkinliğe tekabül etmektedir. Buradan da yaş aralığının tanımının zaman içerisinde farklılaştığını anlayabiliriz. Bu çalışmada orta yetişkinlik kavramı için Santrock'un (2018) tanımladığı 40-65 yaş aralığı kullanılacaktır.

Orta yetişkinler sadece nüfus artışı oranında değil aynı zamanda internet kullanım oranında da hızlı bir artış sergilemektedir. Türkiye İstatistik Kurumu TÜİK (2017, 2020) Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Araştırması'nın 2004-2020 yıllarına ait verilerden takip

edilebileceği üzere evden internete erişim oranları, internet kullanan bireylerin sayısı ve alınan hizmetlere erişim oranı hızla artmaktadır. Yıllar içerisinde ivme kazanan bu artışa pandeminin de bilişim teknolojilerini kullanmaya yönelten etkisi yadsınamaz. Örneğin 2019 yılında evden internete erişim oranı %88.3 oranında gözlemlenirken pandemi dönemi 2020 verilerinde bu oran %90.7 olmuştur. İnternet kullanan bireylerin oranı ise %75.3'ten %79.0 oranına yükselmiştir (TÜİK, 2019; TÜİK, 2020).

Tablo 1.1 TÜİK Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Araştırması'nın verilerinin orta ve geç yetişkin bireylerin internet ve bilgisayar kullanımlarına yönelik verileri içermektedir. Tablo 1.1'de orta ve geç yetişkin bireylerin internet ve bilgisayar kullanımı cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde, erkeklerin kadınlardan her yaş aralığında ve her yılda daha fazla oranda internet ve bilgisayar kullandığı görülmektedir. Orta ve geç yetişkin grubun internet kullanım oranı diğer gruplara oranla hızlı bir artış gösterse de genel kullanım profilinde, diğer gruplara oranla orta ve geç yetişkin grup yetersiz düzeyde temsil edilmektedir (Eastman ve Iyer, 2005). TÜİK (2018) verilerinde internet kullanım oranları artmasına rağmen yetersiz düzeyde temsil edilmesi de güncelliğini korumaktadır. Öte yandan, Türkiye'de orta ve geç yetişkin nüfus diğer yaş gruplarına oranla hızlı bir şekilde artmaktadır. Türkiye'de toplam nüfus artış hızı 2013 yılında %13,7 iken, yaşlı nüfusun artış hızı %36,2'dir (Samancı Tekin ve Kara, 2018). TUİK (2018) nüfus projeksiyonları incelendiğinde 2018 yılında %8.7 olan 65 yaş üzeri nüfusun 2023 yılında %10.2'yi, 2040 yılında %16.3'ü, 2080 yılında ise %25.6'yı bulması beklenmektedir. Söz konusu artış diğer yaş gruplarında beklenmediği gibi diğer yaş grupları için TUİK öngörüsü negatif yöndedir. Benzer şekilde orta ve geç yetişkin nüfusun artması diğer ülkelerde gerçekleştirilen çeşitli çalışmalarda da gözükmektedir. Örneğin Avustralya'da nüfusun %16'sı (Handley, Perkins, Kay-Lambkin, Lewin ve Kelly, 2015), Amerika'da %20'si geç yetişkindir (Humes ve Floyd, 2005). Geçmiş yıllardaki gençlerin daha fazla yaşlıların daha az oranda olduğu ve tıpkı bir piramit gibi yaş aldıkça on yaş dilimlerinde (ör. 0-10, 10-20, 20-30 yaş) bulunan birey sayısı azalan piramit toplumlardan, günümüzde modern endüstriyel toplumlarda dikdörtgen topluma geçiş olmuştur (Stuart- Hamilton, 2000, s. 13). Dolayısıyla orta ve geç yetişkin grupların özelliklerini anlamaya olan ihtiyaç, bu yaş grubuna yönelik çalışmaların da artması gerektiğini düşündürmektedir.

Tablo 1.1.

Orta ve Yetişkin Bireylerin 2004-2020 Yıllarında Yaş Grubu ve Cinsiyet Değişkenlerine Göre Bilgisayar ve İnternet Kullanım Oranları

		Yaş Aralığı											
		35 - 44			45 - 54			55 - 64			65 - 74		
	Yıl	**Toplam**	**Erkek**	**Kadın**	**Toplam**	**Erkek**	**Kadın**	**Toplam**	**Erkek**	**Kadın**	**Toplam**	**Erkek**	**Kadın**
Bilgisayar	2004	13.1	19.2	7.1	7.9	12.9	2.8	2.3	4.0	0.7	0.4	0.8	0.1
	2005	13.2	19.2	7.1	8.8	14.2	3.3	3.1	5.0	1.2	1.2	2.2	0.2
	2007	26.8	36.6	17.1	17.1	26.8	7.5	6.0	9.6	2.0	1.5	2.2	0.6
	2008	31.6	41.6	21.5	20.4	28.3	12.5	7.4	12.6	2.5	1.8	3.0	0.9
	2009	31.8	42.1	21.3	20.2	28.9	11.6	6.7	10.6	3.1	2.2	3.2	1.4
	2010	36.9	46.9	26.9	23.2	33.6	12.7	8.3	13.5	3.4	2.7	4.1	1.6
	2011	41.7	52.6	30.6	24.1	34.3	13.9	11.2	17.2	5.4	3.0	5.0	1.4
	2012	43.6	54.3	32.7	26.7	36.3	17.0	12.5	19.1	6.1	3.8	6.9	1.3
	2013	47.0	58.2	35.6	26.1	36.2	15.9	11.9	18.2	5.8	4.4	7.8	1.7
	2014	51.0	61.9	40.0	30.6	40.5	20.6	15.4	21.9	9.1	5.0	8.8	1.8
	2015	50.0	60.7	39.1	32.0	41.2	22.8	15.8	21.7	9.9	5.3	8.2	2.8
	2016	48.6	59.4	37.8	31.2	39.7	22.7	16.1	22.2	10.1	6.5	9.2	4.3
	2017	48.0	57.3	38.7	31.9	41.1	22.6	16.4	22.9	10.0	7.5	11.4	4.2
	2018	48.1	57.4	38.8	32.6	42.0	23.2	19.7	26.5	13.1	8.5	11.5	5.9
	2019	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	2020	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
İnternet	2004	9.4	13.9	4.9	5.5	9.3	1.7	1.6	2.7	0.6	0.4	0.9	0.1
	2005	9.7	14.3	5.0	6.3	10.1	2.4	2.3	3.8	0.9	0.9	1.8	0.1
	2007	23.8	33.2	14.4	14.8	23.2	6.5	4.8	7.5	1.8	1.4	2.1	0.6
	2008	29.3	37.7	20.8	19.4	27.1	11.6	6.9	11.9	2.2	1.6	2.5	0.9
	2009	30.2	40.3	19.9	18.6	26.7	10.5	6.2	9.5	3.1	2.0	3.1	1.2
	2010	34.7	43.5	25.7	22.4	31.9	12.9	7.8	12.6	3.2	2.7	4.2	1.6
	2011	39.7	50.4	28.9	22.7	32.1	13.2	10.4	16.0	5.0	2.7	4.5	1.2
	2012	42.6	53.3	31.8	25.5	34.8	16.2	11.9	18.5	5.6	3.6	6.4	1.3
	2013	45.6	56.7	34.4	24.9	34.7	15.1	11.1	1.,8	5.7	4.2	7.5	1.5
	2014	52.0	63.7	40.2	30.4	40.7	20.0	15.3	21.5	9.3	5.0	8.8	1.8
	2015	55.4	69.0	41.7	34.0	43.7	24.2	17.2	22.9	11.6	5.6	8.8	2.8
	2016	65.4	77.2	53.5	41.3	51.8	30.6	21.0	28.9	13.3	8.8	12.5	5.8
	2017	73.9	84.0	63.8	51.7	62.5	40.9	27.2	34.9	19.8	11.3	15.6	7.5
	2018	80.7	88.3	73.0	61.5	71.8	51.1	39.2	47.8	30.8	17.0	23.0	11.9
	2019	85.9	91.9	79.9	68.5	77.3	59.6	42.6	52.2	33.2	19.8	25.3	15.0
	2020	89.1	94.6	83.6	74.8	82.7	66.8	50.9	59.2	42.8	27.1	34.9	20.4

Not:TÜİK verilerinden derlenmiştir. (TÜİK,2017; TÜİK, 2019; TÜİK, 2020)

Orta yetişkinlik üzerine batı literatüründe ele alınan çalışmalara (Heckhausen, 2001; Putney ve Bengston, 2001) baktığımızda orta yetişkin bireylerin genç çocuklarının aile evinden ayrılmasının bu evrede ön planda olduğunu göz önünde bulundurmak gereklidir. Bu farklılığın yanı sıra birçok ülkede yapılan çalışmalarda orta yetişkin bireylerin kuşaklar arasındaki ihtiyaçları karşılamaya çalıştığı belirtilmiştir; bir yanda alt kuşaktaki çocuklarının ihtiyaçları, diğer yanda ise üst kuşaktaki ebeveynlerinin ihtiyaçları (Koopman-Boyden ve Hillcoat-Nalletamby, 2000; Neugarten, 1972).

Orta ve geç yetişkin örneklemin ihtiyaçlarını ve farklılıklarını genç yetişkinler üzerinde yapılan çalışmalarla tanımlamamız oldukça zordur çünkü aralarındaki en temel fark genç yetişkinlerin dijital yerli, orta ve geç yetişkinlerin ise dijital göçmen olmasıdır. İnternetin ülkemizde ilk olarak 1993 yılında ODTÜ İşlem Daire Başkanlığı'nda kullanıldığı bilgisinden yola çıkarak, 2019 yılı itibariyle 40 yaş ve üzeri yaşlarda olan bireylerin dijital göçmen olduğu söylenilebilir. Teknoloji hızla gelişip dijital göçmenlerin sayısı artıkça Prensky (2001, 2009) yeni bir kavramı daha tanımlamıştır: Dijital bilgelik. Prensky'e (2009) göre dijital göçmenler teknolojinin içine doğmuş birer dijital yerli olmasalar bile dijital gelişime açık olan her dijital göçmen birer dijital bilgedir. Orta yetişkin bireylerin internet kullanımlarına ilişkin literatürü ele almadan önce aşağıdaki bölümde gelişimsel özellikleri tanımlayan kuramsal çerçeve sunulacaktır.

2.1.1 Yaş Alma Kuramları

Yaşam boyu gelişimi ve orta yetişkinliği ele alan detaylı bir kuram 20. Yüzyılın ortalarına kadar mevcut değildi. Neugarten (1968) orta yetişkinliğin gelişim psikolojisi alanında bu derece geç ele alınmasını çocukluk dönemine verilen ilginin yetişkinlik dönemini ele alırken verilmemesi olduğuna bağlar (s. 137). 20. yüzyılın ilk yarısında Charlotte Bühler (1935), ortalarında Robert Havinghurst (1948) ve Erik Erikson (1950) ve ikinci yarısında Carl Gustav Jung (Staude, 1981), Charlotte Bühler ve Fred Massarik (1968), Gould (1972), Knox (1977), Levinson (1978) ve Cross (1981) gelişimin yaşam döngüsü boyunca devam ettiğini vurgulayarak orta yetişkinliği ele alan kuramların temellerini attılar. Yetişkinlik ve yaş alma üzerine diğer temel kuramlar ise Aktivite Kuramı, Süreklilik Kuramı, Geri Çekilme Kuramı ve Peck'in Yaşamın İkinci Evresindeki Psikososyal Evreleri Kuramı olarak sıralanabilir.

Havighurst (1948) gelişimsel görevlerden bahsetmiştir. Gelişimsel görevlerin başarı ile tamamlanması bireyi mutluluğa götürürken, başarıyla tamamlanmaması durumunda mutsuzluğa, toplum tarafından onaylanmamaya götürebileceğini ve diğer görevlerde de başarısız olma olasılığının artabileceğini belirtiliyor. Aktivite Kuramı bireylerin aile içi ve aile dışı sosyal rollerde aktif çeşitli sosyal roller almasının daha işlevsel ve daha kaliteli bir yaşama katkı sağlayacağını belirtir (Neugarten, Havighurst ve Tobin, 1996). Havighurst (1948) gelişimi altı kategoride ele almıştır ve her kategoride alınması gereken çeşitli sosyal rollerden bahsetmiştir. Bu kategoriler aşağıda sıralanmıştır.

- Bebeklik ve Erken Çocukluk (0-6 yaş)
- Orta Çocukluk (6-12)
- Ergenlik (13-18)
- Erken Yetişkinlik (19-30)
- Orta Yetişkinlik (30-60)
- İleri Yaş ve Olgunluk (60 üzeri)

Orta yetişkinlik kategorisinde tanımlanan roller ebeveyn, eş, yaşlanan ebeveynin çocuğu, evi düzenleyen, çalışan, komşu, iş arkadaşı, büyük ebeveyn, arkadaş, vatandaş, kulüp üyesi, kilise üyesi, akraba şeklinde tanımlanmıştır (Havighurst ve Albrecht, 1953; Havighurst ve Orr, 1960). Havinghurst ve Albrecht (1953) aktivitenin psikolojik sağlıkla ilişkili olduğunu da belirtmiş ve devam eden aktivitelere göre dört temel grup tanımlamışlardır. Bireyin katılım sağladığı aktivite sayısının başarılı yaşlanmayı belirlediğine vurgu yapılmıştır. Neugarten ve arkadaşları (1996) yaşlı bireyler ile yürüttükleri çalışmalar sonucunda aşağıda belirtilen dört grubu tanımlamıştır:

- Bütünleşmiş: Yaş almaya uyum sağlamış
- Zırhlı-savunmacı: Orta yetişkinlikteki aktiviteleri devam ettirmeye çalışan
- Pasif bağımlı: Dışarı bağımlı ve muhtaç
- Bütünleşememiş: Yaş almaya uyum sağlamamış, baş edemiyor

Aktivitenin yaşlanma ile bağlantısı sadece kuramlarda değil sanat eserlerinde de yer almıştır. Fransız yazar Andre Maurois (1940) "Yaşlılık kötü bir alışkanlıktır, çalışkan bir insan böyle bir huy edinmeye vakit bulamaz**."** sözleri ile aktif olan bireylerin yaş

almasına değinmiştir. Aktivite Kuramı'na çeşitli eleştiriler de gelmiştir. Bu eleştirilerden birisi yaşlı bireylerin toplum içerisinde alabilecekleri rollerin çoğunlukla içerisinde bulundukları toplumun yaşlıdan bekledikleri ile örtüştüğünü ve bazen de sınırlandığını öne sürmüştür (Birren ve Schroots, 2001). Örneğin kültürümüzde birçok bireyin kullandığı "yaşını başını almış insan" ya da " bu yaştan sonra" benzeri sözlerle belirli yaş üzeri bireylerin neleri yapıp neleri yapamayacağının sosyal kısıtlaması da söz konusudur. Benzer ifadeleri ima eden atasözlerimiz de mevcuttur. "Ununu elemek, eleğini asmak" sözü Türk Dil Kurumu Atasözleri ve Deyimler Sözlüğü (t.d.) açıklamasına göre "geri kalan ömrü süresince yapacak önemli bir işi kalmamak" anlamına gelmektedir. İngilizce de yer alan "Yaşlı bir köpeğe yeni bir numara öğretemezsin" deyişi de belirli bir yaşa gelmiş bireylerin mevcut alışkanlıklarını değiştirip yeni alışkanlıklar edinmelerinin zor olacağını ifade etmektedir. Birçok kültürde de benzer sözler mevcuttur. "Yaşına göre davran" benzeri yaş almayı dezavantaj olarak gören ya da sınırlandıran sözlerin tam tersi sözler de mevcuttur; "Yaş almış insan altın bir hazine gibidir".

Gerek yaş alma ile farklılaşan rollerin kısıtlayıcılığı gerekse kültürel farklılıklar her bireyin eşit derece aktif yaşlanmasına imkân sağlamamaktadır. Pandemi döneminde 65 yaş üzeri yetişkinlere getirilen sınırlamalar, bu yaş grubundaki bireyler için zorlayıcı olmuştur (Türk, 2020). 64 yaşındaki birey market alışverişi, günlük sokakta yürüyüş benzeri aktivitelerini gerçekleştirebilirken 65 yaş ve üzeri bireyler için çeşitli aktiviteler bir süreliğine kısıtlanmıştır. Sosyal buluşmalardan, alışkanlıklardan hatta markete gitmekten bile zorunlu olarak uzak kalan bireyler literatürde yer alan "Yaşamdan Geri Çekilme Kuramı'nı düşünmeye yöneltmektedir. Cumming, Henry ve Parson's'un (1961) bireyin kademeli olarak toplumdan ve ilişkilerden geri çekilmesine vurgu yapan "Yaşamdan Geri Çekilme Kuramı" Aktivite Kuramı'nı eleştirerek meydana çıkmıştır. Cumming ve arkadaşları (1961) tarafından önerilen Yaşamdan Geri Çekilme Kuramı yaşın ilerlemesine bağlı olarak toplum ile birey arasındaki ilişkinin azalmasına vurgu yapar. Bu azalmanın ve ayrışmanın hem toplum hem de yaşlı bireyler tarafından arzulandığını, böylece sosyal dengenin sağlandığını belirttiler. Kuramcılara göre, aktif kalmaya devam etmek yaşlanmaya uygun olmayan, olumsuz bir tepkidir. Bireyin sosyal etkileşimleri giderek azalır ve ilerisinde de yaşlılık ilerleyince bu geri çekilme yaşamdan kopma yani ölümle sonuçlanır. Yaşamdan Geri Çekilme Kuramı, Super'ın (1957) beş

aşamada tanımlanan evrelerini de anımsatmaktadır. Donal Super'in yaşam ve kariyeri ele alarak oluşturduğu evreler aşağıda verilmiştir:

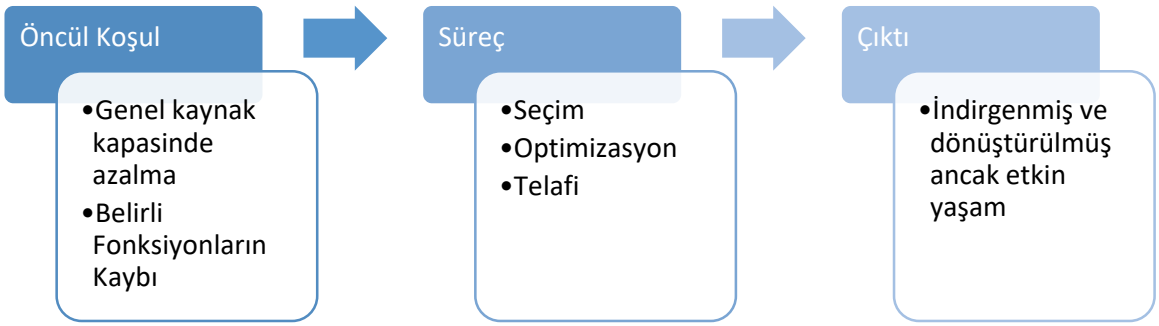
- Gelişme, 0-14 yaş: Öz kavramının, tutumların gelişmesi.
- Keşif, 15-24 yaş: Beceri geliştirme, keşif ve denemeler.
- Yerleşme, 25-44 yaş: İş deneyimi ile stabilizasyon.
- Süreklilik, 45-64 yaş: Durumu sürdürerek pozisyonunu geliştirmek.
- Geri Çekilme, 65 yaş ve üzeri: Azalan çıktı ve emeklilik.

Cumming ve Henry'nin kuramı yanlışlanabilir olamadığı için bilimsel açıdan kurama çeşitli eleştiriler (Achenbaum ve Bengtson, 1994) yöneltilse de alandaki çalışmalarda hala varlığını sürdüren bir kuramdır.

İlerleyen yıllarda hem Aktivite Kuramı'nın hem de Yaşamdan Geri Çekilme Kuramı'nın tam bir açıklama getiremediğini öne sürerek, Atchley (1971) Süreklilik Kuramı'nı oluşturmuştur. Daha yakın zamanlara doğru gelindiğinde, 1990'lı yıllarda Baltes ve Baltes bireyin tercihlerini ve seçimlerini de ön plana çıkartan Telafi ile Seçici Optimizasyon Kuramı'nı öne sürmüştür. Telafi ile Seçici Optimizasyon Kuramı'nda Baltes ve Baltes (1990) etkileşim içerisinde olan üç unsurdan bahseder. Bunlardan ilki *seçme*dir; bireyin uyarlanabilir potansiyelinin menzilinde yaşa bağlı daralmadan dolayı, yaşam alanlarında giderek artan bir kısıtlama söz konusudur. Seçme süreci, bireyin beklentilerinin kişisel kontrolüne ve aynı zamanda bireysel deneyimlerinin doyumuna izin verecek şekilde uyarlanmasını ima eder. İkinci unsur olan *optimizasyon*, bireylerin genel kaynaklarını zenginleştirmek ve seçilen hayat gidişatlarını azami dereceye çıkarmaya yönelik uğraşlarını yansıtır. Üçüncü unsur olan *telafi* ise, uyarlanabilir potansiyeldeki menzilin daralmasının sonucunda belirir. Yeni stratejiler ya da teknoloji ile telafi gerçekleşir. Örneğin gözlük, işitme cihazı ya da yürüteç kullanmak telafi olarak adlandırılabilir. Günümüzde evlerde kullanılan akıllı acil durum düğmeleri, akıllı cihazlarda kullanılan çeşitli uygulamalar da telafi kategorisinde ele alınabilir. Şekil 1.1'de Telafi Optimizasyon Kuramı'nda belirtilen üç unsur özetlenmiştir.

Şekil 1.1

Telafi ile Seçici Optimizasyon Kuramı'nın Unsurları



Not: Baltes ve Baltes'ten (1990) uyarlanmıştır.

Orta yetişkinlikte beliren değişimler Portos'un Üç Silahşörler'de bahsettiği fiziksel değişimlerin çok ötesindedir. Fiziksel değişimler dışında yaşam olaylarında da çeşitli değişimler de söz konusudur. Bir yandan çocuklarını yetiştirirken bir yandan da yaşlı aile büyüklerine destek olan, aynı zamanda da çalışan bireyler aile yaşamlarını dengelemeye çalışırken, kendilerine bakmayı dengelemeye çalışmaktadır. Miller (1981) yaş alan ebeveynleri ve kendi büyüyen çocukları arasında sandviç haline getirilmiş "Sandviç Nesil" olarak adlandırılan bu bireylerin büyük bir strese maruz kaldığından bahsetmiştir. Whitbourne'a göre (2001) günlük yaşam stres seviyesinin düşük sosyoekonomik düzeylerde daha yüksek olması, pragmatik kısıtlamlara ek olarak zarar verici psikolojik etkiler de oluşturabilir. Özellikle düşük sosyoekonomik statüdeki bireylerin orta yetişkinlikle birlikte artan sağlık problemleri söz konusudur (Bumpass ve Aquilino, 1995). Orta yaşta beliren değişimler ve değişimlerin yarattığı stres şüphesiz bireye çeşitli zararlar verebilir. Stresin yaratabileceği ölüm sebepleri arasında intihar, kanser, kalp krizi, kazalar, siroz ve akciğer rahatsızlıkları yer aldığı görülürken çeşitli çalışmaların gösterdiği üzere, stres kaygı ve depresyon gibi negatif duygusal durumların yanı sıra (Cohen, Janicki-Deverts ve Miller, 2007) sigara kullanımına (Lawless, Harrison, Grandits, Eberly ve Allen, 2015) alt yapı sağlamaktadır.

Orta yaşın getirdiği değişimler ve değişimlere bağlı stresin yanı sıra, Antonucci, Akiyama ve Merline'e göre (2001) orta yetişkinlik, yetişkinlerin en büyük kortejlere sahip olduğu dönemlerdir, ör. arkadaş çevresi, aile bireyi çevresi. Bu durumda bir yandan fiziksel ve çevresel değişimlerin yarattığı stres ve onun yıkıcı etkilerinden bahsederken, bir yandan da algılanan sosyal desteğin olumlu etkilerinden bahsedebiliriz. Literatürde sosyal desteğin oksitosin isimli hormonu artırarak, stresin zararlı etkilerini azaltmaya yönelik kayda değer bir psikolojik yarar sağladığı belirtilmektedir (Taylor, Klein, Lewis, Gruenwald, Gurung ve Updegraff, 2000).

Orta yetişkinlik dönemi üzerine yapılan çalışmaları sürdüren araştırmacıların görüşleri de zaman içerisinde değişmektedir. Kohli (1986) yaptığı çalışmada yaşamın modern bir şekilde kurumsallaşmasının etkisine vurgu yaparak, emeklilik gibi yasal değişkenlerin, orta yetişkinliğe geçişle belirlendiğinden bahsetmiştir. İlerleyen yıllarda yayınladığı çalışmalarında (Kohli ve Künemond, 2002) istihdam türlerinin çeşitliliğine vurgu yaparak emekliliğe geçiş yaşının uzadığından bahsetmiştir. Çalışmalarında kullandıkları Almanya Yaş alma Anketi bulguları doğrultusunda orta yetişkinliği iki grup şeklinde tanımlamışlardır.

- 40- 54 yaş→ Genç Orta Yetişkinler: Çalışan nüfusun bir parçası, katılımcıların bir çoğu kariyer hedeflerine ulaşmış.
- 55-69 yaş→ Genç Yaşlı ya da Daha Yaşlı Orta Yetişkinler: İş ile emeklilik arasında geçiş döneminde olanlar
- 70 yaş sonrasından ise tamamen emekli ancak halen sosyal aktivite ve katılım potansiyelini koruduğunu belirtmiştir.

Ülkemizde emeklilik yaşı kadınlarda 58, erkeklerde 60 olarak belirtilmiştir (Çakır, 2011). Ancak güncel değişimlerle bireyin işe giriş tarihi ve emeklilik yaşı hesabı değişkenlik göstermektedir. Emeklilik ve emeklilik yaşı zaman içerisinde değişkenlik gösteren bir kavram olduğu için orta yetişkinliğe geçişi tanımlama noktasında sabit bir gösterge olamayacaktır.

Birçok çalışmada yaşlı kelimesi kullanılmasına rağmen dünya genelinde *late adulthood (geç yetişkinlik)* kavramı ağırlıklı kullanılmaktadır ancak orta ve geç yetişkinlik kavramlarında zaman zaman karışıklık olduğu görülmüştür. Belirlenen yaş aralıkları zamana göre de değişkenlik göstermektedir. Örneğin 96 yıl önce kaleme aldığı

Senescence, The Last Half of Life (İhtiyarlık, Yaşamın Son Yarısı) isimli eserinde Hall (1922*)* yetişkinlik çerçevesinde tanımladığı 25-45 yaşından sonrasını, yani 45'ten ölüme kadar olan süreyi yaşlılık olarak tanımlamıştır. Yaklaşık 40 yıl önce Decker (1980) 60 ile 65 yaş aralığının genellikle yaşlılık dönemi olarak hükmedildiğini belirtmiştir. On yedi yıl önce yaş ve yaş alma üzerine çalışmalar yürüten Achenbaum (2001) ise kendi algısında 50 yaşın yirmili yaşlardan bakıldığı kadar da "yaşlı" olmadığını belirtmiştir. Dolayısıyla, 2019 yılı literatür ve ölçütleri bağlamında yaş kavramını ele aldığımızda 60 üzeri yaşın 80 hatta 85 yaşa kadar geç yetişkin başlığı altında ele alındığını söyleyebiliriz. İlerleyen kısımlarda orta yetişkinlik dönemini detaylı ele alan kuramlar incelenecektir.

2.1.1.1 Levinson ve Yaşam Yapısı Kuramı

Yetişkinliği ele alan bir diğer kapsamlı kuram ise Daniel Levinson'ın Yaşam Yapısı Kuramı'dır. Sabit her bir dönemin temel görevi bir yaşam yapısı oluşturmaktır (Levinson ve ark.,1978). Levinson ve arkadaşları (1978) dönemler arası geçişlere vurgu yapmıştır. Orta yetişkinliğe geçişi 45 yaş, orta yetişkinliğin bitişi ve geç yetişkinliğin başlangıcını ise 65 yaş olarak belirtmiştir. Levinson ve Yale Üniversitesi'ndeki arkadaşlarının çalışması erken yetişkinliği ve orta yaş geçişini açıklamaya yeterli olsa da 50 yaş dönüşümünden sonra veri sayıları azalmıştır ve dolayısıyla gelişimin ileri evreleri hakkında yeterince çalışamamışlardır (Staude, 1981). Levinson (1978) kuramında aile, evlilik ve iş hayatının etkilerine de odaklanmıştır. Orta yaşlardaki geçiş ve dönüşüm sırasında Levinson (1978) bireyin aşağıdaki soruları sorduğunu belirtir:

- *Hayatımda ne yaptım?*
- *Eşime, çocuklarıma, arkadaşlarıma, işime, toplumuma ve kendime gerçekten ne verdim ve ne aldım?*
- *Kendim ve diğerleri için gerçekten istediğim nedir?*

Levinson (1978) 45 yetişkin erkek ile yürüttüğü çalışmadan yaklaşık on yıl sonra 35 ile 45 yaş arasında 45 kadın ile görüşerek yeni bir çalışma yayınlamıştır. Bu çalışmada Levinson (1978), kadınların da erkeklerle benzer bir döngüden geçtiğini belirtse de bu çıkarımını desteklemeyen çalışmalar mevcuttur (Ornstein ve Isabella, 1990). Ornstein ve Isabella (1990) 422 kadının katılımı ile gerçekleştirdikleri araştırmada kadınların kariyerlerinde başarıya erkeklerden daha ileri bir zaman diliminde ulaştıklarını ve dolayısıyla bir fark olduğunu ortaya koymuştur. Levinson'ın çalışması ve akabinde

gelişen eleştiriler orta ve geç yetişkinlikte kadınlar ve erkeklerin farklı mı yaş aldıkları sorusunu gündeme getirmiştir. Levinson'dan önce Bühler (1959, 1962) de beş geçiş dönemini içeren yaşam döngüsü kuramını ortaya koymuştur. Bu kuramda dönüşümlerin olduğu geçiş dönemlerinin isimleri haz ihtiyacı, öz-sınırların adaptasyonu, yaratıcı genişleme, içsel düzenin kurulması ve öz-tamamlanma olarak belirtilir.

Yaş almak gelişimsel psikoloji kuramcılarının yanı sıra biyolojik bakış açısından çalışan bilim insanlarının da dikkatini çekmiştir.

2.1.1.2 Biyolojik Bakış Açısı ve Biyo-Gerontolojik Kuramlar

Genç yetişkinlikte ivmesi düzleşen fiziksel gelişim, ilerleyen yıllarda düşüşe geçer (Schulz ve Curnow, 1998). Bebek dünyaya geldiği an itibariyle yaş almaya başlar. Doğduğu gün itibariyle takip edilen ve her sene doğum gününde bir rakam daha ilerleyen yaş kronolojik yaştır. Toplumlar kronolojik ya da normatif yaşı, bazen gelişimsel görevler olarak da adlandırılan yaşam olaylarını, değişimleri tanımlamak için de kullanır (Havighurst, 1973). Biyo-gerontolojik kuramları temelde yaş almayı, kronolojik yaşın akışına bağlı olarak içsel sürecin ölüm olayı ile sonlanacak gerilemesi olarak görür (Cristofalo, Tresini, Francis ve Volker,1999). Ancak kronolojik yaş her zaman bireyleri tanımlamak, özellikle de sağlık sektörü ihtiyaçlarını belirlemek için yeterli bir veri olmamaktadır. Bireylerin günlük aktivitelerini gerçekleştirme durumları göz önüne alınarak işlevsel yaşları, özellikle sağlık ihtiyaçları açısından tanımlayıcı olabilir (Morgan ve Kunkel, 2007). Örneğin 70 yaşındaki iki birey kronolojik açıdan aynı yaşa sahip olabilirken, günlük aktivitelerindeki engelleri göz önüne alınarak işlevsel yaşları farklılık gösterebilir. Bu farklılık da beraberinde başarılı yaş alma tartışmalarını getirmektedir.

Tartışılan kavramlardan bazıları da normal yaşlanma, olağan yaşlanma, optimal yaşlanma ve başarılı yaşlanmanın tanımlarıdır (Baltes, 1987; Baltes ve Baltes, 1990; Rowe ve Kahn, 1987). Rowe ve Kahn (1987) başarılı yaşlanmanın hastalığın ve maluliyetin engellemesi olarak yaptıkları tanımlamayı ileri yıllardaki çalışmalarında (Rowe ve Kahn, 1997) genişleterek fiziksel ve bilişsel işlevlerin sürdürülmesi ile sosyal aktivitelere katılımı da eklemişlerdir. Böylece modelin üç temel ayağı ortaya çıkmıştır; risk ve maluliyetini minimuma indirmek, aktif bir yaşam sürdürmek ve fiziksel- zihinsel aktiviteleri artırmak. Bu üç ölçüt karşılandığında başarılı yaşlanma söz konusudur. Rowe ve Kahn (1997) çalışmalarında başarılı yaşlanmayı tanımlarken, "normal" ya da olağan

yaş alma ile "başarılı" yaş alma arasındaki farkı da tanımlamıştır. Yaşın gerektirdiği değişimleri gösteren bireyler olağan yaş alanlar şeklinde tanımlanırken, genç akranlarının ortalama işlevlerine göre az ya da hiç kayıp yaşamamış olanlar başarılı yaş alanlar olarak gruplanabilir (Schulz ve Heckenhausen, 1996). Bu karşılaştırmada bazı araştırmacılar (Berkman, Vaccarino ve Seeman,1993) kardiyovasküler işlevlere önem verirken, bazıları da (Simonton, 1988) yaratıcılığa ve bilişsel işlevlere önem vermiştir. Başarı kelimesi kültürden kültüre farklılık gösterebileceği için tanımın kültürlerden bağımsız ve ölçülebilir olması önem taşımaktadır. Kültürden kültüre farklılığın yanı sıra makaleden makaleye bile farklılık söz konusudur. Yaşlanma kavramı farklı kelimelerle de literatürde karşımıza çıkabilir; pozitif yaşlanma, başarılı yaşlanma ya da üretken yaşlanma (Katz, 2010; Rudman, 2015).

Günümüzde biyolojik modelin öğretilerini içerisinde barındıran Vital Aging-M programı ön plana çıkmaktadır. Program katılımcıların sağlıklı alışkanlıklar geliştirmesini, bilişsel işlevlerinin optimizasyonunu, duygu, başa çıkma kontrolünü ve psikososyal işlevselliklerini desteklemektedir (Fernandez-Ballesteros, 2005). Program farklı ülkelerde uygulanmış ve katılımcıların yaşam doyumlarına ve zihinsel işlevlerine çeşitli olumlu katkıları olduğu belirtilmiştir (Caprara, Molina, Schettini, Santacreu, Orosa, Mendoza- Nunes, Rojas ve Fernandez-Ballesteros, 2013; Fernandez-Ballesteros, 2005; Mendoza-Ruvalcaba ve Fernandez-Ballesteros, 2016).

2.1.1.3 Jung'un Orta Yaşa Geçiş Tanımı

Jung orta yetişkinlik dönüşümlerini çalıştığında, orta yetişkinliği yaşamın öğleden sonrası olarak tanımlamıştır (Santrock, 2018, s.476). Jung orta yetişkinliği tanımlarken bireyleşme ve dönüşüm kavramları üzerinde durmuş ve orta yetişkinliğe geçişteki dönüşümü kötü sonuçlara karşı savunmasız gelişimsel bir engel olarak görmüştür (Lachman, 1997). Jung kendi kişisel orta yaş geçiş döneminde yalnız ve izole hissetmiştir ancak orta yaş krizi geçtikten sonra yaşama dair tutumu da değişmiştir (Staude, 1981). Jung insan yaşam döngüsünü dört bölüme ayırmıştır. Her bir bölümün ortasında dönüşüm vardır. Çocukluk dönemi ile genç yetişkinliği ergenlik dönüşümü birbirinden ayırmaktadır, genç yetişkinlik ile orta yetişkinliği orta yaş dönüşümü birbirinden

ayırmaktadır ve orta yetişkinlik ile geç yetişkinliği geç yaşam dönüşümü birbirinden ayırmaktadır (Staude, 1981).

2.1.1.4 Erikson ve Psikososyal Gelişim Kuramı

Bebeklikten ölüme kadar kapsayıcı kuramlar arasında yer alan başlıca gelişim kuramlarından birisi Erik Erikson'ın (1950) kuramıdır. Erikson (1950, 1964) sekiz evreden oluşan Psikosoyal Gelişim Kuramı'nı oluşturduğunda 40-65 yaş aralığını yetişkinlik, 65 yaş üzerini ise olgunluk olarak ifade etmiştir. Her bir gelişim evresinde bir kriz olduğuna vurgu yapan Erikson, toplumun ihtiyaçları ile çatışan bireyin psikolojik ihtiyaçlarını içerdiğinden dolayı krizlerin doğasının da psikososyal olduğunu belirtir. Evre başarılı bir şekilde tamamlandığında birey bir erdeme sahip olur ve bir sonraki evreye geçiş yapar. Aksi takdirde, evre başarıyla tamamlanamadığı durumda ise bir sonraki aşamalarda da zorlanma söz konusudur. Erikson'un psikososyal evreleri ve her evrede kazanılan erdem aşağıdaki tabloda belirtilmiştir. Erikson bireyin gelişimini hem biyolojik organizmanın boy gösterişi hem de tepki veren sosyal bir varoluş olarak görmüştür (Cumming ve Henry, 1961).

Kuramın orta yetişkinliği kapsayan evresi daha yakından ele alındığında, üretkenliğe karşı durgunluk evresinde bireyin toplumla kuşaklar arası etkileşimine vurgu olduğunu görürüz. Kendi potansiyelini keşfeden yetişkin artık bir sonraki nesli önemsemeye ve birikimlerini onlarla paylaşmaya başlar. Erikson da tam bu sebepten dolayı bu aşama için üretkenlik kelimesini kullandığından bahseder: Bir jenerasyondan diğer jenerasyona üretimin aktarılması, çocukların, ürünlerin, fikirlerin ve sanat eserlerinin aktarılması anlamına gelir (Evans, 1967).

Son evrede ego bütünlüğüne karşı umutsuzluk çatışması belirirken kazanılan erdem ise bilgeliktir. Erikson, bu bilgeliğin feragat etmekle bağlantılı olduğuna vurgu yapar. Evans (1967) ile olan röportajında bireyin hala gençliğinde sahip oldukları ya da olamadıklarının esiri olmasının pek de bilgece olmadığını belirtir. Erikson'un son evrede daha yoğun olmakla birlikte son iki aşamada belirttiği bir sonraki kuşakla etkileşim ve yaşamın genel olarak gözden geçirilmesi orta ve geç yetişkinlikteki önemli kilit noktalarıdır.

Erik Erikson ve eşi Joan Erikson (1997) 80li yaşlara geldiklerinde sekiz evrenin yaşlığı tanımlamaya yeterli olmadığını belirterek dokuzuncu evreyi tanımladılar. Genellikle eşinin çalışmalarına eşlik eden Joan Erikson bu son evreyi *The Life Cycle Complete* isimli kitabında yayınlayarak alanın ilgisini çekti. Erikson (1997) 80 yaşı geçmiş bireyin umutsuzluğu bir kenara bırakıp geriatrik dönüşüme yer açabilirse, var oluşunun diğer aşamasına huzurlu bir şekilde geçebileceğini belirtir. Dokuz evrenin yer aldığı Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramı'nın evreleri Tablo 1.2'de belirtilmiştir.

Tablo 1.2

Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramı Evreleri

Evre	**Yaş**	**Kriz**	**Gelişen Değer**	**Tehlike**
Bebeklik	0-1 yaş	Güven x Güvensizlik	Umut	Duyusal Uyumsuzluk İçe çekilme
İlk Çocukluk	1-3 yaş	Özerklik x Kuşku	İstek	Yetersizlik duygusu
Erken Çocukluk	3-6 yaş	İnsiyatif x Suçluluk	Amaç geliştirebilme	Kuralsızlık Ketlenme
Çocukluk	6 yaş-Ergenlik	Yetkinlik x Aşağılık	Yeterlik	Dar alanda ustalık Eylemsizlik
Ergenlik	14-20 yaş	Kimlik x Rol Karışıklığı	Öz-imge	Fanatisizm Rol inkârı
Erken Yetişkinlik	20-40 yaş	Yakınlık x İzolasyon	Yakınlık	Herkesle aşırı yakınlık Dışlama
Orta Yetişkinlik	40-65 yaş	Üretkenlik x Durgunluk	Toplum ve gelecek nesillere katkı	Üretme hastalığı Sıfır üretkenlik
Geç Yetişkinlik	65 -80	Ego bütünlüğü x Umutsuzluk	Bütünlük hissi	Diğerlerini küçümseme

Kaynak: Santrock (2018).

Erikson'un kuramını genişletmeye çalışan kişi sadece Joan Erikson değildi. Peck (1956) Erikson'un sekizinci evrenin genişleterek 3 evreye bölmüştür. Yaşlılığı açıkladığı evrelerin ilki emekliliğe vurgu yapılan ego farklılaşması ve iş rolü meşguliyetine odaklanmıştır. Emekliye ayrılan bireyin kimliğini yeniden oturtma çabasını ele aldığı bu evrede adaptasyonun zor olabileceğine vurgu yapmıştır. İkinci evrede dönüşüm ile vücut meşguliyetine, bireyin yaşlanmasıyla birlikte beliren fiziksel ve zihinsel kayıpların nasıl karşılandığına odaklanmıştır. Üçüncü evre ise bireylerin kalan zamanlarının keyfini sürmesi vurgusuna ve bunun yansımasına dayanmaktadır (Aitken ve Rudolph, 2012).

2.1.2 Üretkenlik

Erik Erikson'ın (1964) Psikososyal Gelişim Kuramı'nın 7. Evresinde tanımladığı üretkenlik kavramı orta yetişkin bireylerin dünyaya, ailelerine, işlerine kısaca bir sonraki kuşağa ve diğer insanlara katkı sağlama hissiyatı üzerine kuruludur. Çoğunlukla ebeveynlik, liderlik, başkalarına hizmet sağlama ve mentörlük yapma davranışları üzerinden gözlemlenir (Azarow, 2003; Erikson, 1950, 1964). McAdams ve St Aubin (1992) topluma katkı sağlamaya yönelik, topluma adanmış aktivitelerin de üretkenlik kapsamında ele alınabileceğini belirtmiştir. Üretkenlik TDK Güncel Türkçe Sözlüğü'nde üretken olma durumu, verilen emeğe ve yapılan masrafa oranla üretilen miktar, ürün verme gücü olarak tanımlanmıştır. Kavram Erikson'ın yanı sıra birçok araştırmacı (Browning, 1975; Peterson ve Steward, 1990) tarafından da orta yetişkinliğin önemli bir unsuru olarak da tanımlanmıştır. McAdams (2001) daha iyi bir duygu duruma erişmek için üretkenliğin güdüleyici olduğuna da vurgu yapmıştır. Kısaca üretkenlik "bir sonraki kuşağı oluşturmada ve onlara rehberlik etmede birincil alaka, ilgi" olarak tanımlanabilir (Erikson, 1964).

Üretkenlik kavramını ele alırken kuramın geliştirildiği yılları da göz önünde bulundurmak gerekir. Teknolojinin ve internetin olmadığı zamanlarda belirtilen üretkenlik kişiler arası etkileşim üzerinden tanımlanmıştı. Günümüzde teknolojinin üretkenliğe herhangi bir etkisinin olup olmadığı bu çalışmada ele alınacaktır.1980'lerde yaşam beklentisi ortalama 47 yaş iken (Butler ve Lewis, 1982), 2019 yılında Türkiye'de bu süre erkeklerde 75.6 ve kadınlarda 81 yaş ile ortalama 78.3 yaş olarak belirlenmiştir (Basın İl Kurumu, 2019).

Orta yetişkinlik kavramında ağırlıklı olarak üretkenlikten bahsetmese de üretkenlik kavramından esinlenerek orta yetişkinliğe vurgu yapan başka bilim insanları da vardı. Ryff ve Heincke (1983) yetişkinlik yıllarına ait dört önemden bahsetmiştir; karmaşa, üretkenlik, bütünlük ve içsellik. Bu kategorilerden üretkenlik ve bütünlük Erikson'dan (1950), karmaşa Neugraten'dan (1968) ve içsellik kavramı ise çeşitli kuramcılardan (Bühler, 1935; Neugarten, 1973) alınmıştır (Ryff ve Heincke 1983). Çalışmalarında katılımcılar kendilerini en üretken olarak orta yetişkinlikte tanımladıklarını belirtmişlerdir. McAdams ve St. Aubin (1992) ise üretkenliğin yedi farklı

boyutunu (sosyal talep, kendine ve türüne inanç, arzular, üretkenlik endişeleri, taahhütler davranışlar ve kişisel öyküleme) tanımlayarak üretkenliğin çok boyutlu olduğunu belirtmiştir. McAdams ve StAubin (1992) üretkenliği ve üretkenliğe dair endişeleri açığa çıkartmada geliştirdikleri Loyola Üretkenlik Ölçeği'nin faydalı olduğunu belirtmişlerdir.

Üretkenlik günümüzde ölçeklerle ölçümlenebilse de orta yetişkinlik dönemindeki üretkenliğin kuşaklara etkisi dışarıdan da gözlemlenebilir. Örneğin Darwin Galapagos adalarına gezisini 20'li yaşlarda gerçekleştirse bile, On the Origin of Species isimli kitabını 50 yaşında yazmıştır. Bir diğer ilginç örnek ise 47 yaşında İskoçya'nın sayfiyesinden *Britains Got Talent* (*Yetenek Sizsiniz benzeri İngiltere'de yayınlanan televizyon programı*) isimli programa katılıp çıkarttığı albüm sonrasında sekiz albüm daha çıkartan Susan Boyle, müzik dünyasında ismini unutulmaz kılmıştır. Erikson'ın (1964) *Gandhi'nin Hakikati* [*Gandhi's Truth*] isimli kitabında da vurgu yaptığı üzere orta yetişkinlikteki bireyin üretkenliği Gandhi örneğindeki gibi birçok kuşağı da etkisi altında bırakabilir. Özellikle Pozitif Psikoloji ve iyi oluş çalışmalarında karşılıksız vermenin kişide yarattığı olumlu etkiler ele alınmaktadır (Argyle ve Lu, 1990a, 1990b; Liang, Krause ve Bennett, 2001). Elbette bu noktada üretkenliğin illa çok büyük kitleleri ve kuşakları etkilemek olmadığının da altını çizmek önemlidir. Birey iş yerinde kendisinden sonra gelecek kuşaklarla bilgi birikimini paylaşarak, onlara yol göstererek de üretken olabilir. Bir Sivil Toplum Kuruluşu'nda görev alarak da üretken olabilir ya da evde çocuğuna, torununa kek tarifi öğreterek, mahallesindeki, ülkesindeki ya da dünyadaki bir problemin çözümü için adımlar atarak da üretken olabilir. Buradaki temel amaç görünür olmaktan ziyade iş, aile ya da toplum hizmetleri aracılığı ile kişinin bilgisini, değerlerini, donanımını ve becerilerini başkalarına aktarmasıdır. Kültürümüzde de imece aracılığı ile üretkenlik tezahür etmektedir. Köylerde akşamları yapılan mısır soyma imecesinde bir yandan mısırlar soyulurken bir yandan da yaşlı kadın ve köylüler hikâyeleri anlatır (Kara, 2016, s.380). Günümüzde Sivil Toplum Kuruluşları aracılığı ile topluma faydalı işler yapma üzerinden de yürütülen üretkenlik köy hayatında sosyal yardımlaşma etkinlikleri aracılığı ile görülmektedir. Sosyal yardımlaşma karakterine sahip imecelere örnek olarak evlenmek üzere olan kimsesiz bir gencin düğün hazırlıklarının yapılması, eşi askerde olan kadının tarla işlerine yardımcı olunması ya da evi yıkılan ihtiyaç sahibine yardımcı olmak gösterilebilir (Kaderli, 2008).

Üretkenliğin aktarılması için kullanılan kanallara internet de eklenebilir. Örneğin internette yemek tarifi veren ya da el işi öğreten blog ve vlogl sahiplerinin azımsanamayacak kadar büyük bir çoğunluğu 40-60 yaş aralığındadır. Üretkenlik kavramını daha iyi anlayabilmek için belki de üretken olmamanın ne olduğunu ele almak yerinde olacaktır. Erikson'ın üretkenliğe karşı diğer boyutta bahsettiği durgunluk kavramını inceleyecek olursak, durgunluk kavramının depresyonu tanımlarken de kullanılan bir kavram olması şaşırtıcı değildir. Erikson, Erikson ve Kivnick(1986) belirttiğine göre yetişkin libidosunun cinsel üremeden günün teknolojik üretkenliğine kadar çeşitli üretken yollarla olgunluğa erişmesinin çok da net olmadığını belirtmiştir. Elbette üretkenliğin tezahürü için seçilebilecek sınırsız aktivite ve araç söz konusudur. Günümüzde, her yaştan bireyin etkin kullandığı internetin de bir üretkenlik aracı olup olmadığı tartışmasının önü açıktır. İlerleyen bölümde orta yetişkinlik ile internet kavramları üzerine yapılan çeşitli çalışmalar ele alınacaktır.

2.1.3 İnternet ve Orta Yetişkinlik

Orta yetişkinlerin internet kullanımı üzerine yapılan araştırmalar daha erken yaş gruplarına kıyaslandığında sınırlıdır. Bir yandan da genç nüfusun yaş almasıyla birlikte toplumdaki orta yetişkin yaş gruplarında nüfus artmaktadır. Sayı olarak hızla artan bu gruba ait TÜİK (2018, 2019) verileri kıyaslandığında internet kullanımında da hızlı bir artış görülmektedir. TÜİK orta yetişkinliği araştırmalarında iki grup olarak ele almıştır. 2018, 2019 yılları arasındaki fark Tablo 1.3'te verilmiştir.

Tablo 1.3

Yaş Grubuna ve Cinsiyete göre Orta Yetişkin İnternet Kullanım Oranları

Yaş grubu	**2018**			**2019**		
	Toplam	***Kadın***	***Erkek***	***Toplam***	***Kadın***	***Erkek***
45-54	41.3	30.6	51.8	68.5	59.6	77.3
55-64	21	13.3	28.9	42.6	33.2	52.2

Konda İnteraktif'in (2018) 5.793 kişi ile görüşerek raporladığı Hayat Tarzları çalışması kişilerin 24 saatlik aktivitelerini farklı yaş kategorileri açısından ele almıştır. Çalışmadaki bulgulara göre kullanıcılar ağırlıklı olarak gün içerisinde zamanlarının çoğunluğunu iş ile, akşam saatlerinde ise televizyon izleyerek geçirmektedir. Özellikle

akşam saatlerinde televizyon izleme aralıklarının internet kullanımından daha fazla olduğu görülmektedir. Thayer ve Ray (2006) genç, orta ve geç yetişkin olmak üzere üç farklı yaş grubu üzerinde yürüttüğü çalışmada, internet kullanımına dair en belirgin farklılığın, arkadaşlar ve tanınmayan kişilerle iletişimdeki farklılık olduğunu belirtmiştir. Genç yetişkinler orta ve geç yetişkinlere oranla arkadaşları ve tanımadıkları kişiler ile çevrim içi iletişimi daha fazla tercih ettiklerini belirtmiştir. Bu noktada önceki bölümlerde değinilen dijital yerliler ve dijital göçmenler kavramını hatırlayarak, dijital yerlilerin çevrim içi iletişim kanallarını dijital göçmenlere göre daha fazla tercih ettiğini düşünebiliriz.

Geç yetişkinlikte de orta yetişkinlik dönemine benzer bir şekilde diğer yaş gruplarına oranla daha az araştırma olmasına rağmen, her geçen gün yapılan çalışma sayısı hızla artmaktadır. Diğer yaş gruplarından farklı olarak geç yetişkinlik gruplarında internet kullanımının sosyal ağları desteklemek, yalnızlığı azaltmak gibi olumlu etkileri ön plana çıkmaktadır (Cotten, Anderson ve McCullogh, 2013; Hogeboom McDermott, Perrin, Osman ve Bell-Ellison, 2010). Hemen hemen her yaş grubunda internet değişkeni ile birlikte çalışılan depresyon değişkenine bu yaş grubunda da rastlanmaktadır. Cotten, Ford, Ford ve Hale (2014) 3.075 geç yetişkin birey ile gerçekleştirdikleri çalışmada, internet kullanımının depresif olma olasılığını düşürdüğünü belirtmiştir. Çalışmada internetin izole olma ve depresyona girme olasılıklarını azaltmaya yardımcı olma ihtimalinden de bahsedilmiştir. Geç yetişkinlik döneminde birey fiziksel ve zihinsel engeller, bilişsel sıkıntılar yaşayabilirken, yalnızlığı da artar (Baltes ve Smith, 2003). İnternet ve bilişim teknolojilerinin özellikle geç yetişkinlik dönemindeki avantajlarına dikkat çeken çalışmalar her geçen gün artsa da yeni teknolojilerin bu yaş grubundaki kullanıcılar için kullanımı ve yenilikleri takipleri çok da kolay değildir. Rogers ve Fisk (2010) geç yetişkinlerin teknolojik ihtiyaçlarının ve tercihlerinin saptanmasının ve onlar için geliştirilecek teknolojilerin tasarım sürecine katılmalarını önermektedir.

Çalışmaların ağırlıklı olarak gençleri ve genç yetişkinleri içeren örneklem grupları ile yürütüldüğü, orta ve geç yetişkinlik üzerine çalışmaların, ergenlik ve genç yetişkinlik yaş gruplarına oranla daha az olduğu görülmektedir. Bu çalışmada internet kullanımı ile orta yetişkin olarak tanımlanan örneklem grubunun internet ile ilişkisi ele alınacaktır. İlerideki kısımda dijital dünyayı daha yakından anlayabilmek adına internetin kısa tarihçesi ve internetin kullanımına bağlı problemler ele alınacaktır.

2.2 İnternet

Henüz internet icat edilmeden McLuhan'ın (1962, 2001) elektromanyetik keşiflerin kullanımına atıf yaparak tanımladığı "global köyde", keşiflerin mesafeleri ortadan kaldırması, sosyal ilişkileri yeniden yapılandırılması üzerine yaptığı vurgular, günümüz koşullarında internet için de kullanılabilir. İnternetin global bir köy olup olmadığı sorusunu Georgiadou (1995) internet kullanımının yeni başladığı yıllarda yüksek lisans tez çalışmasında derinlemesinde incelemiştir. Bu tartışmada derinleşebilmek ve internet kavramını anlayabilmek adına internetin ne olduğunu, ne zaman icat edildiğini ve yıllar içerisinde büyük ekranlardan küçük ekranlara, ofislerden evlere, evlerden ceplerimizin içerisine ve hatta saatlerimize nasıl yerleştiği ele alınacaktır.

Ağların ağı olarak da tanımlanan internet, İngilizce "**inter**connected **net**work" [birbirine bağlı ağ] kelimelerinin birleşiminden oluşmaktadır (Weber, 2004). Gerek internetin icadında, gerekse bazı kaynaklarda "Victorian[1] Internet" olarak bilinen telgrafın icadında, halk yeni teknolojilere yönelik dolandırıcılıkla şüphecilik arasında gidip gelen bir bakış açısına sahipti (Standage, 1999). Benzer bir şüphecilik internetin ortaya çıkış sürecinde de söz konusudur. 1957 yılında Ruslar tarafından Sputnik isimli dünyanın ilk yapay uydusunun uzaya gönderilmesinin ardından, telekomünikasyon sistemlerinin öneminin anlaşılması üzerine Amerikan Savunma Bakanlığı'nın fonlaması ile İleri Araştırma Projeleri Bürosu [*ARPA Advanced Research Projects Agency*] kuruldu ve araştırma ekibi 1963-1967 yılları arasında 19 bilgisayarın birbirine bağlanmasına imkân veren ARPANET'i geliştirdi (Whittaker, 2002). İnternetin 53 yıllık kısa ancak hızlı gelişen tarihinde ve bilişim teknolojileri tarihçesinde önem taşıyan birkaç tarih ile Türkiye'deki internetin geçmişindeki önemli kuruluş tarihleri Tablo 1.4'te sunulmuştur.

[1] Kraliçe Viktorya dönemine ait. Kraliçe Viktorya 1837-1901 yılları arasında Büyük Britanya, İrlanda Birleşik Krallığı Kraliçesi ve Hindistan İmparatoriçesiydi. Telgraf 1835 yılında Samuel Morse tarafından icat edilmiştir.

Tablo 1.4

İnternetin Tarihçesindeki Önemli Olaylar

Tarih	Olay
1958	ARPA kuruldu (Günümüzdeki adı *DAPRA Defense Advanced Research Projects Agency*).
1963-1967	ARPANET geliştirildi.
1970ler	ARPANET bireysel ağlara bağlanıldı (ör. Hawaii ALOHAnet).
1971	Intel ilk mikro işlemciyi geliştirdi.
1972	İlk e-posta icat edildi (Ray Tomslinson @ işaretini kullandı).
1973	Uluslararası bağlantılar gerçekleştirildi (İngiltere, Norveç).
1975	Microsoft kuruldu.
1976	Apple kuruldu.
1979	National Science Foundation bilgisayar bilim araştırma ağını kurdu.
1981	IBM ilk PC'yi tanıttı.
1980ler	DNS Domain Name System geliştirildi.
1990	CERN'de ilk web tarayıcısı World Wide Web doğdu (www).
1991	Türkiye'nin ilk internet ağı projesi başlatıldı (ODTU ve TUBITAK).
1993	Türkiye'de internet kullanılmaya başlanıldı.
1994	Netscape tarayıcı geliştirildi.
1994	Turkcell kuruldu.
1994	Yahoo kuruldu.
1994	Amazon kuruldu.
1995	Türk Telekom Kuruldu.
1995	Ebay kuruldu.
1995	mIRC icat edildi.
1996	ICQ icat edildi.
1997	Netflix kuruldu (2012 itibariyle çevrim içi kütüphanesi gelişti).
1998	3G Japonya'da icat edildi.
1998	Google kuruldu.
1999	MSN Live Messenger icat edildi.
2001	3G kullanılabilir hale geldi.
2003	Skype icat edildi.
2004	Facebook kuruldu (2007'de Türkiye'de kullanılmaya başlanıldı).
2005	Youtube kuruldu.
2006	Twitter icat edildi.
2007	Semi- smart telefonlar (internet enabled device) kullanıldı.
2009	4G kullanıma açıldı.
2009	Pinterest kuruldu.
2009	Instagram kuruldu (ilk adı Burbn).
2010	Whatsapp icat edildi.
2010	Teknopark İstanbul kuruldu.
2011	Zoom icat edildi.
2012	Facebook Instagram'ı satın aldı.
2013	Telegram icat edildi.
2018	TikTok icat edildi.
2019	5G tanıltıldı.
2020	Elon Musk beyni bilgisayara bağlayan Neuralink Çipi tanıttı.

Not: Tablodaki bilgiler çeşitli kaynaklardan (Berners-Lee ve Fischetti, 2001; Whittaker, 2002; Wikipedia, 2020) yazar tarafından derlenmiştir.

Bilişim teknolojilerinin hızlı gelişimi sayesinde, 19 bilgisayarı birbirine bağlayan bir sistemden milyarları birbirine bağlayan bir sisteme dönüşen internet, 7/24 kullanıma açık ve tek bir sahibi ya da yöneticisi olmayan sanal yaşam alanıdır. Yaşam sanal dünya içerisinde akıp giderken, internet bireylerin günlük yaşamını kolaylaştırırken, tıpkı gerçek yaşamdaki gibi sanal dünyanın da tehlikelerle dolu karanlık yüzü de varlığını sürdürmektedir. Calderon'un (2017) belirttiği üzere internet bir buzdağı gibidir, suyun üzerinde görünen kısmında yüzeysel web vardır. Birçok internet kullanıcısı aramalarını, sosyal medya paylaşımlarını, Youtube videolarını izlemeyi ve web sitelerini ziyaret etmeyi bu seviyede gerçekleştirir. Buzdağında suyun altında ortalara doğru kalan katmanda bulunan derin web (*deep web*) kişisel verilerin, tıbbi kayıtların ya da internet bankacılığı gibi korunmuş verilerin yer aldığı bölümdür. Buzdağının en alt katmanı ise Karanlık Net (*dark net*) olarak adlandırılır. Sanal dünyanın risklerine karşı ülkeler de ulusal ve uluslararası önlemler almaktadır. Siber suçlar 5237 sayılı Türk Ceza Kanunu'nun 243.-245. maddelerinde düzenlenmiş olsa da yeni bir suçluluk türü olması, sorunun gerçek boyutu hakkında bilgilerin sınırlı olması, fail ile mağdur arasında mekânsal mesafe bulunması, tespit etme ihtimalinin düşük olması gibi birçok etmenden dolayı siber suçlarla mücadelede hukuki boyutta karşılaşılan çeşitli zorluklar da söz konusudur (Önok, 2013). Bu noktada, internetin tıpkı gerçek hayat gibi kendi içerisinde avantajları ve dezavantajları, fırsatları ve tehlikeleri barındırdığını da ifade edebiliriz.

Olumlu ve olumsuz yönleri olan bu sanal dünyanın kullanıcısı sayısı her geçen gün hızla artmaktadır ve kullanımı yaygınlaşmaktadır. 2019 yılında 16-74 yaş arası bireylerde %75.3 olan internet kullanım oranı, 2020 yılında %79.0 olmuştur. (TÜİK, 2019, 2020). 2018 yılında %83.8 olan hanelerden internete erişimi oranı 2019 yılında %88.3, 2020 yılında ise %90.7 olmuştur (TÜİK, 2018, 2019, 2020). İnterneti yüz yüze iletişimden farklı kıldığı belirtilen dört temel unsur bu yaygınlaşmayı anlamakta yardımcı olabilir. McKenna, Green ve Gleason (2002) internetteki iletişim ile yüz yüze iletişimin farkını anonimite, fiziksel görünümün önemini kaybetmesi, zaman-mekân kontrolü vermesi ve benzer diğer insanları kolayca bulmaya imkân sağlaması olarak sıralamıştır. Günümüzde bu farklılıklar devam etmektedir ve her geçen gün birçok yeni kullanıcı sanal dünyaya katılmaktadır. Elbette, yukarıda belirtilen pandemi etkisi de bu kullanıcı artışını değerlendirirken göz önünde bulundurulmalıdır. Türkiye'de pandemi döneminde internet kullanıcısı sayısında ve kullanım kapasitesinde artış gözlenmiştir (Gemius, 2020).

Türkiye'de seyreden internet kullanımındaki artış, benzer bir şekilde dünyanın birçok ülkesinde de gözlemlenmektedir. We are Social (2020) Dijital Raporu'nda dünya genelinde 4.5 milyar internet kullanıcısı ve 3.8 milyar sosyal medya kullanıcısı olduğu belirtilmiştir. Bu rakamlara göre dünyadaki internet kullanıcısı sayısı dünya nüfusunun %57.6'sını oluşturmaktadır. Raporda son 12 ayda 300 milyon kullanıcının ilk defa çevrim içi olduğu ve tüm kullanıcıların günlük çevrim içi geçirdikleri sürenin ortalama 6 saat 43 dakika olduğu, sosyal medyada geçirilen zamanın ortalamasının ise ortalama 2 saat 24 dakika olduğu, internet erişimi bulunanların %90'ının mobil cihazlar üzerinden internete bağlandığı belirtilmiştir. 2015 yılında 2.8 milyar olan internet kullanıcı sayısının 2020 yılına kadar kademeli olarak artarak 4.5 milyara ulaşması, bu artışın önümüzdeki yıllarda da hızla devam edeceğini öngörmemize yardımcı olmaktadır. We are Social Dijital Raporu'na göre (2020) internet kullanıcısı sayısının toplam nüfusa oranı Türkiye'de %74'tür. Aynı raporda, Ocak 2020 itibariyle günlük internet kullanım ortalama süresi 7 saat 29 dakikadır. Günlük mobil internet kullanma oranı dünya genelinde ortalama 3 saat 22 dakika olarak belirtilirken, Türkiye'de 4 saat olarak belirtilmiştir. Mobil veri kullanım ortalamalarında en yüksek sıralamada, 5 saat 11 dakika ile Filipinler gelirken en düşük sıralamada ise 1 saat 32 dakika ile Japonya yer almaktadır.

Sosyal medya araçlarının 2020 yılı dünya geneli kullanıcı sayıları şu şekildedir; sosyal medya kullanıcı sayısı 3.8 milyar, Youtube kullanıcı sayısı 2 milyar, Facebook kullanıcı sayısı 1.95 milyar, WeChat kullanıcı sayısı 1.15 milyar, Instagram kullanıcı sayısı 928.5 milyon, Linkedin kullanıcı sayısı 663.3 milyon, Reddit kullanıcı sayısı 430 milyon, Snapchat kullanıcı sayısı 381.5 milyon, Twitter kullanıcı sayısı 339.6 milyon, Pinterest kullanıcı sayısı 169 milyon olarak belirtilmiştir (We are Social, 2020). Aynı raporda belirtildiği üzere, dünyada sosyal medyada harcanan ortalama süre 2 saat 24 dakikadır ve Türkiye'de bu süre 2 saat 51 dakikadır. Dünyada 16-64 yaş arasındaki internet kullanıcılarının kişi başına düşen ortalama sosyal medya hesabı sayısının 8.8 hesap olduğu belirtilirken Türkiye'de bu sayı 9.1'dir. Türkiye'de erişilen 37 milyon Facebook kullanıcısında herhangi bir artış gözlemlenmezken, Türkiye'deki Instagram kullanıcı sayısı %2.7'lik bir artış ile 38 milyon olmuştur. Türkiye'deki Linkedin kullanıcı sayısı 8.4 milyon, Snapchat kullanıcı sayısı 7.7 milyon, Twitter kullanıcı sayısı 11.8 milyon olarak belirtilmiştir (We are Social, 2020). Raporda da görüleceği üzere

Türkiye'deki kullanım süreleri ve kullanıcı oranları belirli değişkenlerde dünya ortalamasının üzerindedir bu da yoğun kullanıma işaret etmektedir.

Giderek artan kullanıcı sayısı kullanıcıların internet üzerinde hangi davranışları sergilediği sorusunu da beraberinde getirmektedir ve bu konu da araştırmacıların ilgisini çekmektedir. İnternetin bir araçtan ziyade amaç olarak kullanıldığı durumlarda çeşitli problematik davranışlar da belirmektedir. Örneğin internet üzerinden yapılan alışveriş davranışı hayatı kolaylaştırırken bir yandan da amacı dışında alışveriş ile beliren çevrim içi alışveriş bağımlılığı, zorlantılı çevrim içi alışveriş, perakende terapi sendromu olarak farklı başlıklarda incelenmiştir (Aiken, 2016).

İnternetin belirli bir amaç doğrultusunda araç olarak kullanılmadığı ya da bireylerin aşırı kullanımına bağlı olarak insan gelişimini ve iyi oluşunu etkileyen çeşitli etmenler de araştırılmaktadır. En fazla araştırılan konular arasında internetin aşırı kullanımına bağlı problematik internet kullanımı (PİK) ve internet bağımlılığı yer almaktadır.

2.2.1 Problematik İnternet Kullanımı (PİK) ve İnternet Bağımlılığı

İnternet bağımlılığı kavramı ilk olarak psikiyatrist Ivan Goldberg (1996) tarafından önerilmiştir. Aslında Goldberg çevrim içi psikiyatrik bültene (PsyCom.net) şakayla karışık bir paylaşım yaptıktan hemen sonra gelen yorumlar ve insanların hikayeleri aslında durumun ele alınma zamanının geldiğini gösterir nitelikteydi (Dalal ve Basu, 2016; Goldberg, 1996). Goldberg forumda DSM'nin ölçütlerine ironik bir gönderme yaparken İnternet Bağımlılık Bozukluğu şeklinde bir terimi hayal etti. Bir anda tahmininden fazla yanıt alınca ve ilgi görünce Goldberg yeni bir açıklamada bulundu:

> *Bozukluğun adını artık "Patolojik Bilgisayar Kullanımı" olarak değiştireceğim. Bilgisayar kullanımının çok fazla olarak A ve/veya B'ye sebep olması*
>
> *A. Rahatsızlık*
>
> *B. Mesleki, akademik, sosyal, işle ilgili, aileyle ilgili, finansal, psikolojik ya da fizyolojik işlevsellikte azalma*
>
> *(Goldberg, 1996, s.164)*

Kimberly Young, internet bağımlılığının ölçülmesi açısından literatüre iki önemli çalışma ile katkı sağlamıştır: Young Internet Addiction Scale (1996) ve Young Diagnostic Questionnaire for Internet Addiction (1998). Young (1998) DSM-IV içerisinde yer alan patolojik kumar bağımlılığı ölçütlerinden yola çıkarak oluşturduğu ölçek ile 600 yoğun internet kullanan vaka üzerinde problematik internet kullanımını incelemiş ve haftada 40 ile 80 saat arasında internette zaman geçiren bireylerin bağımlı olarak tanımlanmasını önermiştir. Bireylerin internet bağımlılıklarını ölçmek üzere geliştirdiği Internet Bağımlılık Tanı Anketi [Diagnostic Questionnaire for Internet Addiction] (Young, 1998) aşağıda belirtilen maddeleri içermektedir:

1. İnternet ile fazla meşgul olur musunuz? (önceki aktivitenizi düşünür müsünüz ya da bir sonraki oturumunuzu bekler misiniz?)
2. Tatmine ulaşmak için internet kullanım miktarınızın arttığını hissediyor musunuz?
3. İnternet kullanımınızı kontrol etmeye, kısıtlamaya ya da durdurmaya yönelik başarısız tekrarlayan çabalarınız oldu mu?
4. İnternet kullanımınızı sınırlandırdığınızda ya da durdurduğunuzda yerinizde duramadığınızı, aksi, depresif ya da asabi hisseder misiniz?
5. Hedeflediğinizden daha uzun saatler çevrim içi kalır mısınız?
6. İnternet yüzünden önemli bir ilişkinizi, iş, eğitim ya da kariyer fırsatınızı tehlikeye attınız mı ya da onları kaybetme riskini aldınız mı?
7. İnternet ile meşguliyetinizin boyutunu gizlemek için aile bireylerinize, terapistinize ya da diğer insanlara hiç yalan söylediniz mi?
8. İnterneti problemlerinizden kaçmanın ya da hoşa gitmeyen duygu durumunuzu (aciziyet hissi, suçluluk, kaygı, depresyon) rahatlatmanın bir yolu olarak mı kullanıyorsunuz?

Ölçekte katılımcıların sekiz soruya verdiği yanıtlar incelenmiştir. Dört ve üzeri evet yanıt veren bireyler problematik internet kullanıcısı olarak tanımlanmıştır.

Beard ve Wolf (2001) ise internet bağımlılığı kavramını teknolojinin kontrol edilemeyen, tehlikeli kullanımı olarak açıklamayı önermiştir. Ayrıca Beard ve Wolf (2001) internet bağımlılığı tanısı için Young'ın tanımladığı ilk beş ölçütün hepsinin gerekliliğini, 6., 7. ve 8. maddelerden de birinin gerekliliğini vurgularken, bireyin internet bağımlılığı tanısı için 5 + 3 modelini önermiştir. İlk beş ölçütün (internet ile meşgul olma,

kullanımı azaltmaya çalıştığında huzursuz hissetme, kullanımı sınırlandıramama, hedeflediğinden daha fazla çevrim içi kalmak ve tahammül) hepsine sahip olmak ve diğer üç ölçütten de (internet kullanımını gizlemek için yalan söyleme, karşıt sonuçlar oluşumu ve problemlerden kaçmak için interneti kullanma) en az birine sahip olmak şeklinde tanımlanmıştır. Beard ve Wolf (2001) Young'ın ölçeğinin çok fazla patolojik kumar perspektifi ile sınırlı kaldığını belirtmiştir. İnternet bağımlılığı ölçütlerinin DSM-V'te yer alması için Block (2008) bir öneride bulunmuştur. DSM-V'in 3.Bölümü'nde önerildiği şekilde *İnternet Bağımlılığı Bozukluğu* olarak yer almasa da *İnternet Oyun Oynama Bozukluğu [Internet Gaming Disorder] "Ek Çalışmalar için Durumlar"* başlığı altında yer almıştır. DSM- V çalışma grubu, alanyazında kumar oynama bozukluğuna ve madde kullanımı bozukluklarına benzer davranışları içeren internette oyun oynama üzerine makaleler bulunsa da, yaygınlık verisini sağlayacak standart bir tanımlamanın olmamasından literatürün muzdarip olduğunu belirtmiştir (American Psychiatric Association, 2013). Literatür taraması yapıldığından benzer bir karmaşa internet bağımlılığı kavramı için de söz konusudur. Young (1998) ile benzer dönemde Griffiths (1998) de internet bağımlılığını altı ölçüt üzerinden tanımlamıştır: Duygu durum düzenleme, tolerans, geri çekilme semptomları, belirginlik, çatışma ve nüksetme.

İnternet bağımlılığı, araştırmacıların ilgisini çekmiş ve farklı ölçütler ile kavramın ölçülmesi üzerine çalışmalarını sunmuşlardır. Örneğin Shapira, Lessig, Goldsmith, Szabo, Lazoritz, Gold ve Stein (2003) dürtü kontrol bozukluğu açısından, internet bağımlılığını ele almıştır. İnternet bağımlılığı, ekran bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve çevrim içi kullanıma yönelik birçok ölçek geliştirilmektedir. Literatür taramasında karşılaşılan ölçekler Tablo 1.5'te listelenmiştir.

Young (1999) internet bağımlılığının alt kategorileri olarak beş alt başlık tanımlamıştır: Sanal seks bağımlılığı, siber ilişki bağımlılığı, çevrim içi takıntılar, bilgisayar (oyun) bağımlılığı ve aşırı bilgi yüklenme bağımlılığı. İnternetten ihtiyacı olsa da olmasa da alışveriş yapan bireyleri çevrim içi takıntılar kapsamında ele almıştır.

Tablo 1.5

Problematik İnternet Kullanımı'na Yönelik Ölçekler

Ölçek Adı	Geliştirenler	Türkçe Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması
İnternet Bağımlılığı Testi	Young (1998)	Horzum ve Balta (2008)
Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Form	Young (1998) Pawlikowski, Altstötter-Gleich ve Brand (2013)	Kutlu, Savcı, Demir ve Aysan (2016)
"Skala zur Erfassung der Internetsucht" İnternet Bağımlılığı Ölçeği	Hahn ve Jerusalem (2001)	Şahin ve Korkmaz (2011)
Chen Internet Addiction Scale Chen İnternet Bağımlılık Ölçeği	Chen, Weng, Su, Wu ve Yang (2003)	Ceyhan, Boysan ve Kadak (2018)
İnternet Bağımlılık Ölçeği	Günüç (2009)	
İnternet Bağımlılık Ölçeği	Günüç ve Kayri (2010)	

Not: Bu tablodaki veriler yazar tarafından TOAD (2020) sitesinde yer alan bilgilerden derlenmiştir.

Özellikle son 20 yılda internet kullanımı bilişim teknolojisi uzmanlarının yanı sıra sosyal bilim uzmanlarının da dikkatini çekmiştir. İnternet kullanımı yaygınlaştıkça, araştırmacılar ağırlıklı olarak PİK ve internet kullanım alışkanlıkları ile depresyon, yalnızlık, yaşam doyumu, algılanan sosyal destek, öz-düzenleme ile internet kullanımının ilişkisini inceleyen çalışmalara odaklanmıştır (Blachnio, Przepiorka ve Panic, 2015; Chen ve Persson, 2002; Niemz, Griffiths ve Banyard, 2005; Reisenwitz, Iyer, Kuhlmeier ve Eastman, 2007; Sanders, Tiffany, Field, Diego ve Kaplan, 2000; Young, 1996). Poppe (2010) internet bağımlılığının sosyal kaygı, depresyon ve DEHB ile sık görüldüğünü de belirtmiştir. İnternet kullanımı üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde bazı araştırmacıların internet kullanımının, özellikle de problematik ve patolojik internet kullanımının beraberinde getirdiği olumsuz etkileri incelediği (Salicetia, 2015; Shapira ve ark., 2003), bazı araştırmacıların ise internet kullanımının beraberinde getirdiği olumlu kazanımları incelediği görülmektedir (Andreassen, Bujnowska-Fedak, Chronaki, Dumitru, Pudule, Santana ve Wynn, 2007; Purcell, Heaps, Buchanan ve Friedrich, 2013).

İnternet kullanımının problematik yönüne eğilirken yaşanılan çeşitli durumları tanımlamak için bazı terimlere de gereksinim olmuştur. *No Mobile Phone Phobia* kelimelerinin kısaltılmasından oluşan "nomofobi" terimi ilk olarak İngiliz Posta Birimi'nin YouGov isimli bir araştırma şirketini görevlendirdiği, Stewart Fox- Mills'in yürüttüğü bireylerin mobil telefon kullanımındaki kaygılarını inceleyen araştırmada kullanılmıştır (Bragazzi ve Puenta, 2014). Çalışma bulgularına göre katılımcıların %55'i, telefonlarını kullanamadıklarında temel endişe sebeplerinin ailelerine ve arkadaşlarına

ulaşamama olduğunu belirtirken katılımcıların %53'ü telefonlarını kaybettiklerinde, pilleri ya da kontürleri bittiğinde ya da hizmet sağlayıcılarına erişimleri olmadığında kaygılandığını belirtmiştir. Sanal dünyada beliren olguları tanımlamak üzere birçok kavram literatüre son 15 yılda giriş yapmıştır. Aslında bu kavramların çoğu akademik çalışmalar için tasarlanmamış, günlük hayat içerisinde sıkça kullanım sonucu literatürde yer almıştır. Tablo 1.6'da internete özgü kullanılan bazı olguları tanımlayıcı kavramlar ve anlamları verilmiştir.

Tablo 1.6

İnternete Özgü Kullanılan Kavramlar ve Anlamları

İngilizce Kavram	**Türkçesi**	**Anlamı**	**Referans**
Nomophobia	Nomofobi	*No Mobile Phone Phobia* kelimelerinin kısaltılması, telefonsuz kalma korkusu	Sar ve Işıklar (2012) Bragazzi ve Puenta, (2014)
Hacktivism	Hacktivizm	Ahlaki, etik ya da sosyal adalet mesajı iletmek için hacklemek, hack ve aktivizm kelimeleri	Yeğen (2014) Bodford ve Kwan, (2018)
Sexting	Seksting	Müstehcen elektronik görüntülerin iletilmesi, seks ve texting kelimeleri	Kopecký (2015)
Cyberintimacy	Sanal yakınlık*	Partnerler ve potansiyel romantik çıkarlar arasında teknoloji aracılı iletişim olgusu	Kwok ve Wescott (2020)
Online Predators	Sanal Yırtıcılar*	Aldatma ve zorbalık kullanarak çocukları avlayan kişiler	Wolak, Finkelhor, Mitchell ve Ybarra (2008)
Ego Surf	Ego Sörfü	Sanal ortamda kendi ismini aratmak	Yonetani, Kitani ve Sato (2015) Batu ve Güler-İplikçi (2018)
Cyberloafing	Siber Aylaklık (Sanal Kaytarma)	Sınıf ortamında dersle alakasız cep telefonunu kullanma, iş ortamında bilişim teknolojilerini iş amacı dışında kullanma	Lim ve Teo (2005) Kalip ve Çöl (2020)
Netlessphobia	Netlessfobi	İnternetsiz kalma korkusu	Yıldırım ve Kişoğlu (2018)
FOMO (Fear of Missing Out)	Sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu	(özellikle sosyal medyada) kendisinin bulunmadığında başkalarının ödüllendirici deneyimler yaşıyor olabileceğine dair yaygın bir endişe	Przybylski, Murayama, DeHaan ve Gladwell (2013) Hoşgör, Koç, Gündüz Hoşgör ve Tandoğan (2017)

**Kavramın Türkçesi'ne rastlanmamış, yazar tarafından önerilmiştir.*

Günümüzde yeni doğan bireyler gözlerini dünyaya açtıkları andan itibaren bilişim teknolojileri ile çevrili bir sistem içerisinde yer alırlar. Elektriğin olmadığı günleri ancak 1800'lü yıllardan önce yazılan kaynaklardan, romanlardan, hikâyelerden, şiirlerden tahayyül edebilir ya da dönem filmlerinden ve belgesellerinden izleyebiliriz. Günümüz çocuklarına baktığımızda ise onlar için de benzer bir durum söz konusudur. 1990'lar sonrası doğan bütün çocuklar internetin olmadığı bir zamanı ancak yazılan kaynaklardan, romanlardan, hikâyelerden, şiirlerden ve dönem filmlerinden tahmin edebilirler. Ancak elektrik örneğinden farklı olarak günümüzdeki çocuklar internet öncesi zamanları ebeveynlerinden de dinleyebilirler. Örneğin 40 yaşındaki bir ebeveyn hem internet teknolojilerini hem de internet teknolojileri olmadan önceki döneme ait yaşam tecrübesine sahiptir. İnternet kullananlar sadece internet teknolojisinin içerisine doğan gençler ya da çocuklar değildir. Prensky (2001) internet teknolojisinin içine doğan dijital yerliler ile dijital teknolojileri kullanmayı yaşamlarının ilerleyen yıllarında öğrenen, 1980 öncesi doğumlu dijital göçmenlerin, dijital yerlilerden en büyük farkının tıpkı hayattaki diğer göçmenler gibi bir ayaklarının hep geçmişte olduğunu belirtir. Hayatlarının gençlik yıllarında internet ile tanışan 40 yaş ve üzeri bireylerden, hayatlarının orta yetişkinlik evresinde internet ile tanışan 65 yaş üzeri bireylerin birçoğunun da günümüzde aktif internet kullanıcısı olduğu gözlemlenmektedir. Farklı yaş gruplarının internet ile farklı yaş evrelerinde başlayan bu tanışıklığı ve ilişkisi araştırmacıların da dikkatini çekmiştir. 2000-2019 yılları arasında Türkiye'de üretilen tezler YÖK Tez Merkezi üzerinden incelendiğinde, "internet" anahtar kelimesi ile yapılan tarama sonucunda bulunan 182 çalışmanın örneklem grubu dağılımı şu şekildedir; çocuk, 1; ergen, 109; genç yetişkin, 69; orta yetişkin, 3; geç yetişkin, 0 (YÖKTEZ, 2019, Haziran 07).

Farklı yaş gruplarında internet üzerine yapılan çalışmalara biraz uzaktan baktığımızda her internet kullanıcısının bağımlı olmadığı çok net bir şekilde görülmektedir. İnternet bağımlısı olarak tanımlanan bireyler ile yürütülen çalışmalarda rastlanan en problematik durum süredir. Süreyi kişinin kontrol edebilmesi ya da kontrol edememesi probematik internet kullanımını tanımlarken de değindiğimiz bir kavramdır. Buradan hareketle literatürde internet kullanımı ile farklı yaş gruplarında sık ele alınan bir başka değişken olan öz-düzenlemenin (*self-regulation*) ele alınması da önemlidir.

2.3 Öz-düzenleme

Öz-düzenleme belirli (kişisel) hedefler doğrultusunda planlanan ve döngüsel adapte edilen düşünce, duygu ve eylemleri açıklayan bir kavramdır (Boekaerts ve Niemivirta, 2000). Öz-düzenleme kelimesi TDK Türkçe sözlükte yer almamaktadır. "Öz denetim" kelimesi *daha önemli bir amaca ulaşabilmek için kişinin tepkilerini, davranışlarını veya başka amaca yönelme eğilimini denetleyip kısıtlaması, otokontrol* açıklaması ile yer almaktadır (TDK, 2020). Her ne kadar literatürde yukarıda verilen açıklamaya denk gelen birçok kavram (*self-control, self-regulation, self-monitoring, self-discipline*) birbirinin yerine kullanılsa da bu çalışmada öz-düzenleme kelimesi kullanılacaktır. Zimmerman öz-düzenlemeyi bireyin içerisinde bulunduğu çevre ile etkileşimine vurgu yaparak, kişisel hedefler için döngüsel adaptasyonu içeren ve kişi tarafından üretilen planlı düşünceler, duygular ve eylemler olarak tanımlamıştır (Boekaerts, Zeidner ve Pintrich,1999). Öz-düzenlemede öz-denetimden farklı olarak döngüsellik söz konusudur. Önceki performansın ardından çevreden gelen geri bildirimler ile yeni düzenlemeler yapılabileceği için öz-düzenleme döngüseldir (Zimmerman, 1999). Öz-düzenlemenin etkin olmadığı durumlarda çeşitli problemler gözlemlenmektedir. Örneğin öz-düzenlemede problemler yaşayan öğrenciler akademik olarak da düşük notlar almıştır (Zimmerman ve Martines-Pons, 1988). Öz-düzenleme işlevselliğindeki bozulmalarda mani ve depresyon gibi rahatsızlıklar, öğrenme problemleri, motivasyon problemleri ve sosyal öğrenme deneyimlerinde yoksunluk gözlemlenmektedir (Boekaerts ve Niemivirta, 2000).

Literatür taramasında öz-düzenleme ile internet kullanım ilişkisini inceleyen kayda değer sayıda çalışma bulunduğu görülmüştür (Donohoe, 2007, Şakiroglu, 2019 Taş, 2019). Şakiroğlu (2019) can sıkıntısı sebebiyle bağımlılık gelişmesinde öz-düzenleme becerilerinin eksikliğinin önemli bir role sahip olduğunu belirtmiştir. Taş (2019) 438 ortaokul öğrencisi üzerinde yürüttüğü çalışmada internet bağımlılığı ile öz-düzenleme arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmiştir.

Günümüzde internet ortamı ise hem bir sonraki kuşaklar üzerinde etki yaratmaya hem de başkalarına yardım ederek kişinin iyi oluşuna katkı sağlama amacıyla da kullanılabiliecek bir araçtır. Herhangi bir bankanın internet şubesine giderek bir sivil toplum örgütüne dakikalar içerisinde bağış yapabileceğiniz gibi, Sivil Toplum

Kuruluşları'nın yıllık faaliyetlerine takip etme imkânı da sağlamaktadır. Araştırmacılar öz-düzenleme ile olumlu işlevsellik ve iyi oluş arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır (Bandura, 2005, Gagnon Durand-Bush ve Young, 2009).

İnternet, internet insan etkileşimi ve öz-düzenleme üzerine yapılan çalışmalar hakkında genel bir bilgiye sahip olduktan sonra ilerleyen bölümde iyi oluş kavramı çeşitli boyutlarıyla ele alınacaktır.

2.4 İyi Oluş

Günümüzde teknolojinin yaygın uygulamaları dışında insan sağlığını ve iyi oluşunu arttırmak için ikna edici teknolojilerin uygulanmasında da büyük yarar potansiyeli vardır (IJsselsteijn ve ark.,2006, s.2). Psikolojik iyi oluş kavramı literatürde iyi yapılandırılmadığı için ampirik psikolojik iyi oluş çalışmalarındaki en zor kısım nereden başlanacağının bulunmamasıdır (Bradburn, 1969). Günümüzde araştırmacıların gerek iyi oluş çalışmalarına erişimi gerekse çalışmaları oluşturmakla ilgili alandaki çalışmaların ve kaynakların artmasına bağlı olarak çok zorlanmadığını varsaysak bile araştırmacılar başka bir tanımlama zorluğu ile baş başa kalmaktadır. İyi oluş kavramı araştırmalarda ve literatürde farklı alt başlıklarda ve zaman zaman da anlam benzerliği içerisinde ele alınmıştır: Psikolojik iyi oluş, sosyal iyi oluş, duygusal iyi oluş, ekonomik iyi oluş, genel iyi oluş, fizyolojik iyi oluş, manevi iyi oluş, öznel iyi oluş (Keller 1987; Landis, 1996). Aslında her biri bireyin iyi oluşuna katkı sağlayan birbirinden bağımsız kavramlardır.

Psikolojik iyi oluş çalışmalarındaki en eski çalışmalardan birisi Bradburn ve Caplovitz'in (1965) 2.006 yetişkin ile gerçekleştirdiği araştırmadır. Söz konusu araştırmada katılımcılara yakın zamanda deneyimledikleri hoş ve hoş olmayan deneyimleri sorulmuştur. Aslında çalışmanın alt amaçlarından birisi katılımcıların duygulanım seviyesini, pozitif, negatif ya da nötr olarak saptamaktır. Bu ayırım günümüz psikolojik iyi oluş ölçeklerinin de temelini oluşturmaktadır.

Bu çalışmada ele alınacak iyi oluş kavramı psikolojik iyi oluş kavramını hedef almaktadır. Deci ve Ryan, (2008) psikolojik iyi oluşun hayatın anlamında, derinliğinde ve toplulukta bulunabileceğini belirtmiştir. Bu tanım psikolojik iyi oluş ile öznel iyi

oluşun da farkını ortaya koymaktadır. Her ne kadar öznel iyi oluş ile psikolojik iyi oluş çalışmalarından pozitif yönde anlamlı bir ilişki çıksa da (Compton, Smith, cornish ve Qualls, 1996; Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002) öznel iyi oluş daha fazla haz odaklı olarak tanımlanabilir. Diener (2000) bireylerin çok fazla haz ve çok az hoş olmayan duygu deneyimlediklerinde öznel iyi oluşu deneyimleyebileceklerini belirtmiştir (s.33-34). Kraut ve ark. (1998) ise çalışmalarında psikolojik sağlamlığı depresyon, yalnızlık ve stres ölçütleri üzerinden ele almıştır.

Maneviyat ile dindarlığın karıştırıldığı gibi ya da birbiri yerine kullanıldığı gibi öznel iyi oluş ile psikolojik iyi oluş da birbirleri ile zaman zaman karıştırılmaktadır (Walker, 2009). Türkiye'de yapılan çalışmalar incelendiğinde, Acar (2014) manevi iyi oluş ile dindarlık arasındaki ilişkiyi incelemiş ve dinin/ dindarlığın manevi iyi oluşa katkı sağladığını belirtmiştir. Hatta manevi iyi oluş da kendi içerisinde zaman zaman çeşitli çalışmalarda anlam karmaşası taşımaktadır. Örneğin Ellison (1983) manevi iyi oluşu iki düzlemde değerlendirmektedir, yatay düzlemde kişinin hayatın amacını algılaması değerlendirilirken dikey düzlemde ise Tanrı ile ilişkisi olarak tanımlanmıştır (s.331). Öte yandan, Hiatt (1986) ise maneviyatı bireyin dini geçmişini içermeyen ve birey tarafından tanımlanan yaşam amacı olarak tanımlamıştır. Manevi iyi oluş alanındaki çalışmalar incelendiğinde bakım veren ve yaşlılık çalışmalarında bu kavramın kullanıldığı gözükmektedir (Paloutzian, 2002; Stoll ve Alferman 2010). Fizyolojik iyi oluşu Howell, Kern ve Lyubomirsky (2007) bireyin yaşına orantılı bir şekilde sağlığın sürekliliği olarak tanımlanırken Colombo (1984) sağlığa dair herhangi bir sapmanın olmaması ya da hastalığın olmaması olarak tanımlamıştır.

21. yy'ın başında Csikszentmihalyi ve Seligman'ın (2000) araştırmalardan sonra iyi oluş kavramına ve çalışmalarına yönelik ilgi daha da fazla artmıştır. Csikszentmihalyi ve Seligman (2000) psikolojinin sadece patolojiye odaklanan bir bakış açısından ibaret olmadığını ve yaşamı değerli kılan pozitif özelliklerin de ele alınması gerektiğini, herhangi patolojik bir tanı almamış insanların da iyi oluşlarının desteklenmesi gerektiğine dikkatleri çekmiştir. Paquette (2018) şükran, şefkat, bilinçli farkındalık (mindfulness) , öz-şefkat, optimizm, affetmek, kişiler arası ilişkiler, güçlü yönlerinizi tanımlamanın ve kullanmanın, bedeninize ve zihninize bakım vermenin mutluluk ve iyi oluşa katkı sağladığını belirtmiş ve mutluluğun uygulanan bir zihniyet olduğuna vurgu yapmıştır (s.

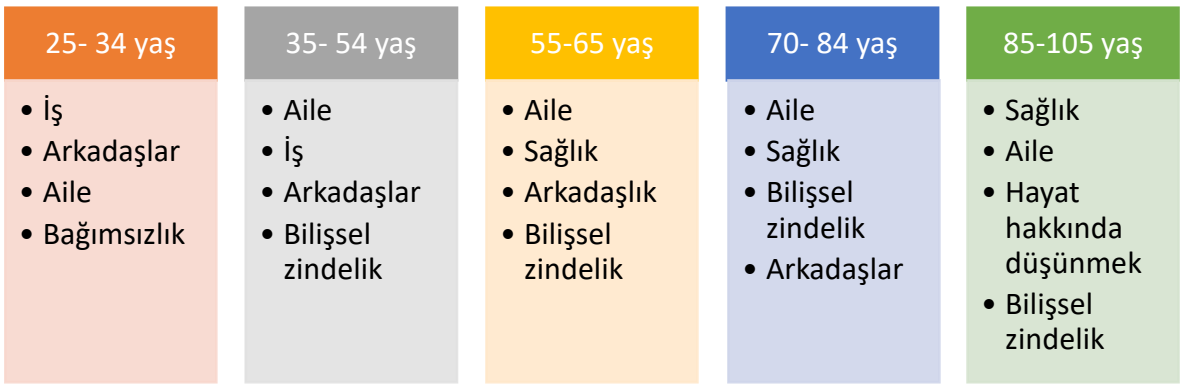
14). Bu çalışmada iyi oluş yaşam doyumu, depresyon, yalnızlık ve olumlu- olumsuz duygulanım değişkenleri üzerinden ele alınacaktır.

2.4.1 Yaşam Doyumu

Literatürde mutluluk, yaşam doyumu ve öznel iyi oluş kavramları sıklıkla birbirlerinin yerine kullanılmıştır (Galambos, Krahan, Johnson ve Lachman, 2020). Öznel iyi oluş ile mutluluk birbirleri ile benzer kavramlardır çünkü mutluluk da "kişinin yaşam durumunun duygusal olarak değerlendirilmesine farklı bir odaklanma ile olumlu etkinin olumsuz etki üzerindeki baskısıdır" (Diener ve Emmons,1984). Öznel iyi oluş ile mutluluk benzerlik gösterse de yaşam doyumu ile iyi oluş birbirine bağlı ancak birbirinden farklı kavramlardır. Diener'e (2000) göre yaşam doyumu, birçok diğer etmen ile birlikte (pozitif ve negatif duygulanım) iyi oluşu belirlemeye yardımcı olur. Bowling'in (2011) çalışmasında yaş ortalaması 49 olan 1.049 orta yaş kategorisindeki yetişkine iyi oluşun neleri içerdiği sorulduğunda %67'si iyi sağlık, %21'i yaşam doyumu, %19'u pozitif bakış açısı, %19'u finansal güvence ve %13'ü zihinsel işlevsellik olarak yanıt vermiştir. Staudinger (1996) çalışmasında 25 ile 105 yaş aralığındaki katılımcıların kişisel yaşam yatırımlarını hangi yönde yaptığı incelemiş ve yaş aralıklarına göre farklılıklar gözlemlemiştir (akt., Santrock, 2018, s.599). Yaşlara göre öncelikler Şekil 1.3 üzerinden incelenebilir.

Şekil 1.2

Yaşamın Farklı Evrelerinde Kişisel Yaşam Yatırımlarının Boyutu



Not: Santrock'tan (2018) uyarlanmıştır.

Buradan yola çıkarak, iyi oluş ve yaşam doyumunun aynı kavramlar olmadığını, bununla birlikte yaşam doyumunun iyi oluşa katkı sağlayan bir etmen olduğunu söyleyebiliriz. Olumlu bir duyguya ait değişkenin tanımını yaparken içerisinde barındırdığı özelliklerden bahsedilebileceği gibi olmayandan, eksik olandan da bahsedilerek tanım yapılabilir. Argyle ve Crossland (1987) mutluluğun üç bileşenini tanımlamıştır: Olumlu duygulanım veya coşkunun sıklığı, bir dönem yaşam doyumunun yüksek ortalaması ve depresyon ve kaygı gibi negatif hislerin olmaması. Bu çalışmada olumlu ve olumsuz duygulanımın yanı sıra depresyon değişkeni de ele alınacaktır.

2.4.2 Depresyon

Depresyon değişkeni bağımlılık ve yoğun kullanım üzerine çalışan birçok akademisyenin çalışmasında yer almıştır. Bağımlılık ya da problematik kullanım ölçütü değişse de söz konusu koşulun bireyin depresyon puanı ile ilişkisi yıllar boyu incelenmiştir. Örneğin depresyon ve iş bağımlılığı (Haymon, 1994), depresyon ve madde bağımlılığı (Dackis, 1983), depresyon ve yeme bağımlılığı (Hoebel, Rada ve Mark, 1999). Söz konusu bu ilgi internet bağımlılığı ve problematik kullanımı için de söz konusu olmuştur. Young ve Rogers (1997, 1998) problematik internet kullanımının depresyon ile ilişkisini araştırmıştır.

Depresyon kelimesi İngilizcedeki *depression* kelimesinden, İngilizce'ye de Fransızca *dépression* kelimesinden geçmiştir. Kelime kökü olan *depress* aşağı bastırma anlamını taşımaktadır. TDK (2020) Türkçe Sözlük'te depresyon kelimesi bunalım (ruh bilimi), çöküntü (ekonomik) olarak açıklanmaktadır. Alandaki en eski çalışmalardan birinde, Rundquist ve Sletto (1933) Depresyondaki Kişilik [Personality in The Depression] isimli eserlerinde depresyonun kişilik ve aile hayatı üzerindeki etkilerini ölçümlemek üzere araçlar geliştirmeyi hedeflemiştir. Beck (1967) psikolojik gerginlik faktörüne de vurgu yapmıştır. Günümüzde psikolojik rahatsızlıkların tanısı için kullanılan DSM-V (Köroğlu, 2014) içerisinde depresyon çeşitli alt başlıklarda ele alınmaktadır: Yıkıcı Duygudurum Düzensizliği Bozukluğu, Yeğin (Majör) Depresyon Bozukluğu, Süregiden Depresyon Bozukluğu (Distimi), Aybaşı Öncesi (Premenstrüel) Disfori Bozukluğu, Maddenin/İlacın Yol Açtığı Depresyon Bozukluğu, Başka Bir Sağlık Durumuna Bağlı Depresyon Bozukluğu, Tanımlanmış Diğer Bir Depresyon Bozukluğu,

Tanımlanmamış Depresyon Bozukluğu. Türkiye'deki Ruh Sağlığı Profili çalışmasında 12 aylık süreçlerde kadınlarda %5.4, erkeklerde %2.3, tüm nüfusta %4.0 olarak belirtilmiştir (Türkiye Psikiyatri Derneği, 2019). Aynı kaynakta depresyon için risk etmenleri arasında erken ebeveyn kaybı, işsizlik, kadın olmak, bazı ilaçlar, kişilik yapısı, madde ve alkol kötü kullanımı belirtilmiştir. Bu noktada "İnternetin kötü kullanımı da depresyon için bir risk etkeni midir?" sorusu da güncel araştırma soruları arasında yer almaktadır. 2010 yılına kadar olan çalışmaların çoğunda PİK puanı ile depresyon puanı arasındaki ilişki incelenirken 2010'lu yıllarda araştırmacılar bireylerin interneti ne amaçla kullandığı sorusunu da gündeme getirmiş ve kullanım amacı ile depresyon puanı arasındaki ilişkileri incelemeye ağırlık vermiştir. Örneğin Lifshitz, Nimrod ve Bachner (2018) 58.8 yaş ortalamasına sahip İsrail'de yaşayan orta yetişkin örneklem grubu ile yürüttükleri çalışmada internet kullanım türünü işlevine göre dört ana başlıkta ele almıştır: Kişiler arası iletişim, bilgi, görev gerçekleştirme ve boş zaman geçirme. Çalışmada depresyon ile görev gerçekleştirme ve boş zaman geçirme ile depresyon puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilirken diğer kullanım amaçları ile anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Araştırmacılar depresyon ile internet kullanımı arasındaki ilişkiyi incelerken özellikle son yıllarda internetin depresyon tedavisinde ve müdahalelerinde kullanıldığını örnekleyen çalışmalar mevcuttur (Mehta, Peynenburg ve Hadjistavropoulos, 2019; Schröder, Berger, Meyer, Lutz, Hautzinger, Spath, Eichenberg, Klein ve Moritz, 2017). Birçok çalışmada internet bağımlılığı ile depresif belirtiler arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (Stojakovic, 2011).

İnternet kullanımı çalışmalarında depresyon kadar sık ele alınan bir diğer değişken ise yalnızlıktır.

2.4.3 Yalnızlık

TDK (2020) Türkçe Sözlük'te yalnızlık yalnız olma durumu, kimse bulunmama durumu olarak tanımlanmıştır. Yalnız kelimesi ise yanında başkaları bulunmayan, toplumsal ilişkilerden yoksun ve yoksun bırakılan kişi olarak tanımlanmıştır. Yalnızlığın tanımlanması ve sonrasında kavram olarak kullanılmasındaki en önemli etken UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin (Russell ve ark., 1978) geliştirilmesidir. Ölçekten önceki çalışmalara bakıldığında Weiss (1973) yalnızlığı sosyal ve duygusal yalnızlık şeklinde iki kategori olarak ele almıştır. Yalnızlık kişinin sosyal ilişkilerinden mesafelenmesinin sonucu olarak

yaşanan hoş olmayan ve ıstırap veren bir deneyimdir (Perlman ve Peplau 1982). İnternet kullanımı açısından ele alındığında ilk çalışmalardan olan Pratarelli ve arkadaşlarının (1999) çalışmasında çok fazla internet kullanan ve *bilgisayar ineği* (*computer nerd*) olarak adlandırılan bireylerin yalnızlık ve sosyal izolasyon bildirimleri bir faktör olarak ele alınmıştır.

İnternet kullanımı ve yalnızlık üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde araştırmacılar problematik internet kullanımı ile yalnızlık arasında bir ilişki olduğunu ortaya koyarken (Batıgün ve Hasta, 2010; Costa, Patrao ve Machado, 2018; Kraut ve ark., 1998; Moody, 2001), bazı araştırmacılar (Stocwell ve ark., 2020) herhangi bir ilişki bulunmadığını belirtmiştir. Yalnızlık, sosyal izolasyon ve sosyal desteğin özellikle ileri yaşlardaki ilişkisi birçok araştırmacının dikkatini çekmiştir (Tomaka ve ark., 2006;). Hatta bu değişken ve daha fazla ülkelerin mutluluğunu tespit etmekte de kullanılmıştır. Örneğin 2020 yılında yayınlanan Dünya Mutluluk Raporu'nda (2020) 2017-2019 yılları arasında 15 ülkenin verileri doğrultusunda yapılan çalışmaya göre Finlandiya en mutlu ülke olarak ilk sırada yer alırken Afganistan en mutsuz ülke olarak son sırada yer almıştır. Türkiye bu çalışmada 93. sırada yer almıştır. Çalışmanın 2008-2012 yıllarında elde edilen verileri karşılaştırıldığında Türkiye'nin puanının -0.154 düştüğü görülmektedir. Söz konusu çalışmada mutluluğu ölçmek için kişi başına düşen GSYİH, sağlıklı yaşam beklentisi, tercih yapabilme özgürlüğü, sosyal destek gibi değişkenlerin yanı sıra olumlu duygulanım ve olumsuz duygulanıma da bakılmıştır. Çalışmada elde edilen iyi oluş, negatif ve pozitif duygulanım puanları aşağıdaki Tablo 1.7'de iller bazında verilmiştir.

Tablo 1.7

İller Bazında Negatif ve Pozitif Duygu Puanı

	Pozitif Duygulanım	**Negatif Duygulanım**	**İyi Oluş**	**Geleceğe dair İyi oluş**
En Yüksek şehir	Asuncion Metro, Paraguay (0.892)	Bağdad, Irak (0.576)	Helsinki, Finlandiya (7.828)	Taşkent, Özbekistan (8.390)
İstanbul	181. (0.444)	157. (0.362)	115. (5.440)	155. (6.386)
İzmir	183. (0.428)	125. (0.306)	133. (5.250)	167. (6.139)
Ankara	182, (0.437)	135. (0.314)	96. (5.749)	151. (6.430)
En düşük şehir	İzmir, Türkiye (0.428)	Taipei, Tayvan (0.110)	Kabil, Afganistan (3.236)	Kabil, Afganistan (3.594)

2.4.4 Olumlu ve Olumsuz Duygulanım

Dünya Mutluluk Raporu'nda da belirtildiği üzere pozitif ve negatif duygulanımın Bastian, Kuppens, De Roover ve Diener (2014) pozitif duygu durumu yaşam doyumunu arttırdığını belirtmiştir. Dünya Mutluluk Raporu'nda çalışmada negatif duygulanım endişe, üzüntü ve öfkeyi tanımlarken, pozitif duygulanım mutluluk, neşe ve keyifi tanımlamaktadır. Pozitif ve negatif duygulanım birçok iyi oluş çalışmasında da ele alınmıştır. Pozitif duygulanımı deneyimleyen bireylerin daha yüksek iyi oluş puanına sahiptir (Ng, Ho, Wong, ve Smith, 2003). Ng ve arkadaşları. (2003) ve benzeri çalışmalar (Kitayama, Markus ve Kurokawa, 2000; Sibia, Misra ve Srivastava, 2004) çalışması batı kültüründen farklı bakış açısı ile iyi oluşu ele almıştır (akt., Schwarzer ve Frensch, 2010).

Kişilerin kendilerine dair bildirdikleri duygu durumunu ölçmek üzere Watson, Clark ve Tellegen'ın (1988) geliştirdiği ölçekte ve çalışmada pozitif duygu durumu enerjik hissetme, coşku ve yüksek enerjiye sahip olmak ile açıklanırken, negatif duygu durumu üzüntü, rehavet ve düşük enerjiye sahip olmak ile açıklanmıştır. Pozitif ve negatif duygu iki farklı boyuttur ancak birbirinin zıttı ya da tersi değillerdir. Pozitif duygu durumu ve yaşam doyumu iyi oluşun parçalarındandır (Kokko, Tolvanen ve Pulkinnen, 2013).

Burns, Anstey ve Windsor (2011) çalışmalarında pozitif ve negatif duygu durumu içeren öznel iyi oluş ile sağlamlığa daha fazla odaklanan psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin literatürde yeterli derecede ele alınmadığına dikkatini çekmiştir. Yürüttükleri çalışmada 20-24 yaş ve 40-44 yaş gruplarında depresyon ve kaygı ile sağlamlık ve hakimiyet arasındaki ilişkide pozitif ve negatif duygu durumun her iki yaş grubunda da aracı rolü olduğunu bildirmişlerdir.

2.5 Çalışmanın Önemi

Literatürde, internet kullanımının çeşitli değişkenlere göre incelendiği çalışmalar Ebscohost, Psychnet, Proquest ve YÖK Tez Merkezi veri tabanlarında 2000-2019 yılları arasında tarandığında, örneklem gruplarının çoğunlukla ergenlik dönemi ve genç yetişkinlik olarak seçildiği görülmektedir. Giderek artan orta ve geç yetişkinlik dönemi internet kullanıcıları az sayıda araştırmada örneklemi teşkil etmiştir (Loipha, 2014;

Orpwood ve ark., 2007; Reisenwitz ve ark., 2007). Bu çalışma Türkiye'deki orta ve geç yetişkinlerin detaylı internet profilini sunmaya çalışacaktır.

Orta yetişkinlikte üretkenlik kavramı Erikson'ın çalışmasından günümüze kadar çeşitli değişkenlerle ele alınmıştır ancak üretkenliğin iyi oluşa etkisi ve internetin sonraki kuşaklarla bilgilerini paylaşmadaki etkisi henüz bilinmemektedir. Bu çalışmada oluşturulan model ile internet kullanımının orta yetişkinlerin üretkenliğine, iyi oluşuna etkisi incelenirken, psikolojik sağlamlığın yaş alan bireylerdeki önemine dikkat çekilecektir. Psikolojik sağlamlık yaş ilerledikçe değişkenlik gösterebilir (Allen, 2010) ve başarılı yaşlanmayı sağlayabilir. Dolayısıyla bu çalışma bulguları doğrultusunda başarılı yaş alma sürecinde üretkenlik, öz-düzenleme, internet kullanımı ve iyi oluş bulguları ile literatüre katkı sağlayacaktır.

Literatürde internet ve kullanımı üzerine yapılan araştırmalar son yirmi yılda artarken, bir yandan da pozitif psikoloji alanında yapılan çalışmaların çeşitlendiği gözlemlenmektedir. İkinci Dünya Savaşı'ndan bu yana psikoloji ve sosyal bilimler alanında gerçekleştirilen çalışmaların büyük bir çoğunluğu hayatın negatif yönüne odaklanarak normal insanların iyi işlevselliğini araştırmayı ihmal etmiştir (Henry, Berg, Smith ve Florsheim 2007). Anormal olanı tespit etmek, normal olanı incelemenin ötesine geçmiştir. Seligman (2002) II. Dünya Savaşı'ndan sonra psikolojinin büyük oranda insanları iyileştirmeyi temel aldığını ve kendini gerçekleştirmiş bireylerin olma ihtimalini neredeyse yok saydığını belirtmiştir. Seligman'ın çalışmaları ile dikkatleri üzerine çeken pozitif psikoloji alanına ilgi duyan araştırmacılar, yaşamın bireyleri iyi hissettiren boyutlarını ele alan çalışmalara ağırlık vermeye başlamıştır. Pozitif Psikoloji'ye artan ilgi Csikszentmihalyi ve Seligman'ın (2000) çalışmalarıyla ivme kazanmıştır. Beliren ilgi, iyi oluş kavramı çeperinde yoğunlaşmıştır. İyi oluşun kavramsallaşması odağın stresten ve hastalıktan ziyade olumlu deneyimlere odaklanması olarak tanımlanabilir (Haworth ve Hart 2007). İyi oluş, son 19 yılda popülerlik kazanmasına rağmen, önceki yıllarda da birçok araştırmacı orta ve geç yetişkinlikte başarılı yaş alma olgusunu incelemekteydi. İyi oluş kelimesini net olarak ifade etmeseler de benzer anlam etrafında çalışmalarını sürdürüyorlardı. Havighurst (1960) başarılı yaşlanmayı bireyin bulunduğu sosyal çevrede en üst seviyede mutluluk ve doyuma ulaşma olarak tanımlamıştır (s.8). Günümüzde iyi oluş çalışmaları incelendiğinde tanım kendi içerisinde fiziksel, bilişsel gibi alt

kategorilere ayrılabilir. Bu çalışmada psikolojik iyi oluş kavramı yaşam doyumu, yalnızlık, depresyon, fiziksel sağlık, pozitif ve negatif duygu ve kronolojik-psikolojik yaş farkı değişkenleri üzerinden ele alınacaktır. Literatürde internet kullanımı ve iyi oluş üzerine çalışmalar hızla artarken çalışmalardaki örneklem gruplarının belirli yaş aralıklarını ele aldığı görülmektedir. Benzer kriterlerle "iyi oluş" anahtar kelimesi ile yapılan tarama sonucunda bulunan 212 çalışmanın örneklem dağılımı şu şekildedir; çocuk, 1; ergen, 58; genç yetişkin, 129; orta yetişkin, 6; geç yetişkin, 2 tez çalışması olduğu görülmektedir (YÖKTEZ, 2019).

Her gelişim evresinde bir kriz olduğuna vurgu yapan Erikson (1950), toplumun ihtiyaçları ile çatışan bireyin psikolojik ihtiyaçlarını içerdiğinden krizlerin doğasının da psikososyal olduğunu belirtir. Orta yetişkinlik evresindeki kriz "üretkenlik ve durgunluk" arasındadır. Üretkenlik, orta yetişkinlikteki bireyin bir sonraki kuşağa rehberlik edecek rolüne vurgu yapan bir kavramdır (Erikson, 1974). Orta yetişkinlikte bazı bireyler üretkenlikle bir sonraki kuşağı önemseyip, bilgi ve donanımlarını aktarırken, bazı bireyler durağanlaşır hatta bir sonraki kuşağın bakımına ve yönlendirmesine muhtaç hale gelir. Dolayısıyla bazı dijital göçmenler dijital bilgeliğe doğru adım atıp, internet teknolojileri aracılığıyla gelişir ve üretkenliğinde teknolojiyi araç olarak kullanırken, bazı dijital göçmenler de sürekli geçmişte kalan ayaklarına odaklanır, alt kuşak tarafından desteklenmeyi bekler. İnternet teknolojilerinin üretkenliğe etkisi üzerine çalışmalar arttıkça, bireylerin üretkenliklerindeki farklılaşmaların da yanıtları netleşecektir. Bu çalışmada orta yetişkinin üretkenliğinin internet kullanım türü (sosyal, araçsal, boş vakit) ile iyi oluş arasındaki ilişkide üretkenliğin ilişkisi araştırılacaktır.

Son yıllarda yapılan araştırmalar orta ve geç yetişkinlerin internet kullanım becerilerine odaklansa da Hunsaker ve Hargittai (2018) önemli bir noktanın altını çizmektedir: Geliri ve eğitimi daha yüksek kişiler internetin imkanlarından daha fazla yararlanabilmektedir. Buradan hareketle interneti kullanan ve kullanmayan bireylerin ya da diğer bir deyişle geliri yüksek olan ile olmayan internet kullanıcısı bireylerin internet teknolojileri üzerinden üretkenlik farklılaşmaları da incelenmeyi bekleyen başlıklar arasında yerini almaktadır. İnternete erişimi birden fazla cihazdan sağlayan kişiler "Next Generation Users" NGU *(Yeni Nesil Kullanıcı YNK*) olarak adlandırılır (Dutton, 2014). Dutton (2014) YNKlerin emeklilik döneminde ya da emeklilik civarında olan bireylerden

oluştuğuna vurgu yapar. YNKler birden fazla cihazdan erişim sağlarken First Generation (*Birinci Nesil)* kullanıcılar ise evlerinde ya da iş yerlerinde bulunan sabit bir bilgisayardan erişim sağlamaktadır. Türkiye'deki orta yetişkinlerin cihaz erişimleri de bu çalışmada ele alınacak ve literatürdeki uluslararası çalışmalarla benzerlik gösterip göstermediği de incelenecektir. İster birinci nesil, ister yeni nesil kullanıcı olsun internet kullanıcısı birey internet kullanımını düzenleyemediği takdirde kullanım süresinin yoğunlaşması, kendisini durduramaması, interneti sürekli olarak düşlemesi benzeri problematik durumlarla karşı karşıya kalmaktadır. Young (1996) internet bağımlılığı, yoğun internet kullanan 600 vakanın incelendiği bir çalışmada ilk defa problematik internet kullanımını araştırmıştır (Young, 1996). Young (1996) bağımlı olan ve olmayan kullanıcılar arasında kullanım türüne ilişkin bir ayrım belirtmiştir; bağımlı olmayan kullanıcılar internette e-posta ya da sanal ortamda gezinme yaparken, bağımlı olan kullanıcılar diğer insanlarla senkronize bağlantı kurabilecekleri uygulamalarda daha fazla zaman geçirmektedir.

Anlamsız biçimde, uzun süreler dürtüsel olarak internet kullanımı problematik internet kullanımı olarak tanımlanmıştır (Young, 1996). Young'ın öncü çalışmasından sonra internet ve kullanımı üzerine sayısız çalışma yapılmış ve bu çalışmaların çoğu bağımlılık ve problematik kullanım çerçevesinde çeşitli değişkenleri ele almıştır (Chou ve Hsiao, 2000; Griffiths, 1998; Morahan-Martin ve Schumacher, 2000). İnternet kullanım süresinin artması ile problematik internet kullanımı arasında pozitif anlamlı bir ilişki tespit etmiştir (Moreno, Jelenchick ve Breland, 2015).

Ülkemiz de ise bu konu 2000'li yıllarda araştırmacıların ilgisini çekmeye başlamış ve araştırmalarda yer almaya başlamıştır. Örneğin; Bayraktar (2001), internet kullanımının ergen gelişimindeki rolü üzerinde dururken; Ayaroğlu (2002), kız ve erkek üniversite öğrencilerinin internet kullanımları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki üzerinde durmuştur. Diğer taraftan, Bölükbaş (2003) ve Sevindik (2003), internet kafelerin durumlarını değerlendirirken Ersoy, Yaşar ve Keçeli (2003), Orhan ve Akkoyunlu (2004), öğrencilerin internet kullanma durumlarını araştırmışlardır. Cengizhan (2005), aşırı internet kullanımını belirlemeye çalışarak öğrencilerin sorun olarak nitelendirdikleri bulgular üzerinde dururken; Yalçın (2003) da interneti sosyolojik açıdan açıklamaya çalışmıştır.

Çeşitli çalışmalar problematik internet kullanımı olan bireylerin diğer bir deyişle internete bağımlı olan bireylerin yeni insanlarla tanışmak ve kişiler arası etkileşim için interneti daha yoğun kullandığını belirtmektedir (Morahan- Martin ve Schumacher 2000; Scherer, 1997). Buradan hareketle, bu çalışmada yetişkin bireyin üretkenliğinin ve öz-düzenleme kapasitesinin iyi oluş değişkenleri ve problematik internet kullanımı ile ilişkisi ele alınacaktır. "Bireylerin internet kullanımı ve iyi oluş değişkenleri bireyleri çeşitli kümelere ayırmakta mıdır?" ve "Bireyin üretkenliği ile öz-düzenleme puanları bu söz konusu gruplar arası farklılık göstermekte midir?" soruları incelenecektir.

Problematik internet kullanımı ile öz-düzenleme arasındaki ilişki çeşitli çalışmalarda ele alınmıştır (LaRose, Lin, ve Eastin, 2003; Spada, Langston, Nikčević, ve Moneta, 2008). La Rose ve arkadaşları internet kullanımının uyumsuz öz-düzenlemesini 'bilinçli öz denetimin göreceli olarak eksildiği bir hal" olarak tanımlarlar.

Özellikle nüfusun az olduğu kırsal kesimlerde çevrim içi destek kişinin yalnız ve izole hissetmesini engeller. Günümüzde küreselleşmenin de etkisi ile birlikte birçok ailenin bireyleri farklı illerde hatta farklı ülkelerde yaşamaktadır. Dolayısıyla internet hem iletişim kurmalarına, hem yalnızlıklarını gidermelerine hem de bir sonraki kuşak ile bağlantıda kalarak üretken olmalarına katkı sağlayabilir.

2.6 Çalışmanın Amacı

Bu araştırma ile Türkiye'deki orta ve geç yetişkin internet kullanıcısı bireylerin internet kullanım profillerinin literatüre kazandırılması ve internet kullanım süresi, kullanım zamanı ve kullanım türü ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemek hedeflenmektedir. Katılımcıların iyi oluş değişkenleri ve internet kullanım değişkenleri açısından ortak noktalarına göre kümelere yığılıp yığılmadıkları incelenecek ve olası kümelerin üretkenlik ve öz-düzenleme puanlarına göre farklılaşıp farklılaşmadıkları incelenecektir.

2.7 Araştırmanın Modeli ve Hipotezleri

Çalışma iki bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde araştırma kapsamında orta yetişkin internet kullanıcılarının internet kullanımlarına dair profil çalışması yapılacaktır.

Çalışmanın ardından katılımcıların iyi oluş değişkenleri ve internet kullanım değişkenleri açısından ortak noktalarına göre kümelere yığılıp yığılmadıkları incelenecek ve olası kümelerin üretkenlik ve öz-düzenleme puanlarına göre farklılaşıp farklılaşmadıkları incelenecektir. Söz konusu inceleme için aşağıdaki hipotezler test edilecektir.

Hipotez 1: Çalışmada ortaya çıkan kümeler üretkenlik puanlarına göre farklılaşmaktadır.

Hipotez 2: Çalışmada ortaya çıkan kümeler öz-düzenleme puanlarına göre farklılaşmaktadır.

İkinci bölümde ise aşağıda belirtilen hipotezler test edilecektir.

Hipotez 3: Orta yetişkin internet kullanıcılarında problematik internet kullanımı ile depresyon puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

Hipotez 4: Orta yetişkin internet kullanıcılarında problematik internet kullanımı ile üretkenlik puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

Hipotez 5: Orta yetişkin internet kullanıcılarında problematik internet kullanımı ile yalnızlık puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

Hipotez 6: Orta yetişkin internet kullanıcılarında problematik internet kullanımı cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark göstermektedir.

2.8 Sayıltılar

Katılımcılar uygulanan veri toplama araçlarına içtenlikle cevap vermişlerdir.

2.9 Sınırlılıklar

1. Bulgular, ölçekler ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu'nun ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
2. Araştırmadan elde edilen bulgular Türkiye'deki orta yetişkin internet kullanıcıları ile sınırlıdır.
3. Araştırma kesitsel olduğundan, kesitsel araştırma deseninin tüm dezavantajları bu araştırma için de söz konusudur.
4. Toplum bilimleri alanında yapılan araştırmalar için geçerli olan sınırlılıklar bu araştırma için de söz konusudur.

2.10 Tanımlar:

İnternet Bağımlılığı: Kullanıcının çevrim içi kullanımını kontrol yeteneğini, ilişkisel, mesleki ve sosyal problemlere sebep olacak derecede etkileyebilen, yeni ve genellikle tanınmamış klinik bir rahatsızlıktır (Young, 2009: 671).

Depresyon: Derin üzüntülü bir duygu durum içinde düşünce, konuşma ve hareketlerde yavaşlama ve durgunluk, değersizlik, küçüklük, güçsüzlük, isteksizlik, karamsarlık duygu ve düşünceleri ile fizyolojik işlevlerde yavaşlama gibi belirtileri içeren bir sendromdur (Öztürk, 1985).

Yaşam Doyumu: Kişinin belirlediği ölçütlere uygun bir biçimde yaşamını pozitif değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985).

İyi oluş: Haz, kişisel anlamlılık ve erdemi barındıran pozitif çerçeve olarak tanımlanır (Desmet, Pohlmeyer ve Forlizzi 2013).

Üretkenlik: Bir sonraki kuşağa temin etmek hedef odaklı karmaşık psikososyal yapı olarak tanımlanır (McAdams, Hart ve Maruna, 1998).

Yalnızlık: Kişinin bireylerarası ilişkilerinde yakınlık ihtiyacının yetersiz olduğu zamanlarda ortaya çıkan, genellikle istenmeyen, hoş olmayan bir tecrübe olarak tanımlanır (Sullivan, 1953).

Öz-düzenleme: Kişinin kendi kendini düzenleyebilmesi, kontrol edebilmesi (Boekaerts ve ark., 1999).

Kullanım süresi: Bireyin internette geçirdiği zamanın kendisi tarafından tanımlanması.

Kullanım türü: Bireyin internet aktiviteleri sosyal, araçsal ve boş vakit olarak tanımlanacaktır.

BÖLÜM 3. YÖNTEM

Bu bölümde çalışmanın yöntemsel bilgileri ve işlemleri açıklanacaktır. İlk olarak, çalışma grubunun özellikleri tanıtılacaktır. Ardından veri toplama araçları açıklanacak ve ölçeklerin geçerlik ve güvenirlik ölçütleri belirtilecektir. Son olarak çalışmanın işlemsel süreci aktarılacaktır.

3.1 Araştırmanın Deseni

Araştırma iki kısımdan oluşmaktadır. İlk kısımda çalışmada incelenen değişkenlerin arasındaki ilişki incelenmiştir ve ikinci kısımda da gruplar arasındaki ilişkilere göre kümeleri tespit edilmiştir. İlişkisel tarama modeli kullanılmıştır (Karasar, 2012).

3.2 Çalışma Grubu

Çalışma için toplam 411 katılımcıdan veri toplanmıştır. Elde edilen verilerin 72 tanesinde anket tamamlanmadığı ya da çok sayıda sorunun boş bırakıldığı tespit edilerek bu veriler çalışma dışında bırakılmıştır. Kalan 339 katılımcıya ait değerlerden 10'unun uç değerlere sahip olduğu tespit edilerek analizlerin dışında tutulmasına karar verilmiştir. Sonuç olarak bu çalışma kapsamında yapılan analizler 329 katılımcıdan elde edilen veriler aracılığı ile tamamlanmıştır. Bu çalışmada verileri kullanılan 329 katılımcı 34 – 67 yaş aralığındayken (Ort.=50.44, SS=7.87), hissettikleri yaş aralığı ise 2 ile 75 arasında değişkenlik göstermektedir (Ort.=40.07, SS=11.62). Çalışma grubunda 190 kadın (%57.8) ve 135 erkek (%41) katılımcı bulunmaktadır. Bununla birlikte 4 kişi cinsiyetini belirtmeyi (%1.2) tercih etmemiştir.

Katılımcıların büyük bir çoğunluğu üniversite mezunudur (%44.1), %1.2'si okumamış, %9.4'ü ilkokul mezunu, %9.4'ü ortaokul mezunu, %20.4'ü lise mezunu, %11.2'si yüksek lisans mezunu, %3.6'sı doktora mezunu ve %0.6'sı post doktora mezunudur. Katılımcıların 199'u (%60.5) çalıştığını, 129'u (%39.2) çalışmadığını belirtmiştir. Katılımcıların 19'u (%5.8) bekar ve romantik ilişkisi olduğunu, 21'i (%6.4) bekar ve romantik ilişkisi olmadığını, 241'i (%73.3) evli olduğunu, 26'sı (%7) boşanmış olduğunu, 14'ü (%4.3) dul olduğunu belirtmiştir. Katılımcılardan 1 kişi (%0.3) medeni durumunu belirtmek istemediğini işaretlemiş ve 7 kişi ise soruyu boş (%2.1) bırakmıştır.

Katılımcıların 265'i (%80.5) çocuğu olduğunu, 58'i (%17.6) çocuğu olmadığını belirtmiştir.

Katılımcıların aylık gelir düzeyleri yanıtlarına göre 29 kişi (%8.8) aylık gelirlerinin 2.000TL ve altı olduğunu, 67 kişi (%20.4) 2.001-4.000TL arasında olduğunu, 59 kişi (%17.9) 4.001-6.000TL arasında olduğunu, 42 kişi (%12.8) 6.001-8.000TL arasında olduğunu, 36 kişi (%10.9) 8.001-10.000TL arasında olduğunu, 78 kişi (%23.7) 10.000TL ve üzeri olduğunu belirtmiştir. 18 kişi (%5.5) bu soruya yanıt vermemiştir.

Katılımcıların 66'sı (%20.1) şehirde, 219'u (%66.6) büyük şehirde, 6'sı (%1.8) banliyöde, 11'i (%3.3) kasabada, 5'i (%1.5) köyde yaşadıklarını belirtmiştir. Katılımcıların demografik özelliklerine göre dağılımı Tablo 2.1'de yer almaktadır.

Tablo 2.1

Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı

		n	*%*	*Ort.*	*SS*	*Aralık*
Yaş				50,44	7,87	34-67
Cinsiyet						
	Kadın	190	57.8			
	Erkek	135	41.0			
	Belirtmek istemiyorum	4	1.2			
Eğitim Durumu						
	Okumadım	4	1.2			
	İlkokul	31	9.4			
	Ortaokul	31	9.4			
	Lise	67	20.4			
	Üniversite	145	44.1			
	Yüksek Lisans	37	11.2			
	Doktora	12	3.6			
	Post Doktora	2	0.6			
Çalışma Durumu						
	Evet	199	60.5			
	Hayır	129	39.2			
Medeni Durumu						
	Bekar, Romantik İlişkim Var	19	5.8			
	Bekar, Romantik İlişkim Yok	21	6.4			
	Evli	241	73.3			
	Boşanmış	26	7.9			
	Dul	14	4.3			
	Belirtmek istemiyor	1	0.3			
Çocuk						
	Evet	265	80.5			
	Hayır	58	17.6			
Gelir Düzeyi						
	2.000TL ve altı	29	8.8			
	2.001- 4.000 TL	67	20.4			
	4.001- 6.000 TL	59	17.9			
	6.001- 8.000 TL	42	12.8			
	8.001- 10.000 TL	36	10.9			
	10.000TL ve üzeri	78	23.7			
Yaşadığı yer						
	Şehir	66	20.1			
	Büyük şehir	219	66.6			
	Banliyö	6	1.8			
	Kasaba	11	3.3			
	Köy	5	1.5			

3.3 Veri Toplama Araçları

Katılımcılar yaşam doyumu, PİK, depresyon, yalnızlık, üretkenlik, öz-düzenleme, negatif ve pozitif duygu değişkenlerine ilişkin olarak Yaşam Doyumu Ölçeği, Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Form, Beck Depresyon Envanteri, UCLA Yalnızlık Ölçeği, Loyola Üretkenlik Ölçeği, Öz-Düzenleme Ölçeği Kısa Form, PANAS Pozitif Duygu ve Negatif Duygu Ölçeği ölçme araçlarını doldurmuşlardır. Ortalama tamamlama süresi surveymonkey sitesi tarafından 37 dakika olarak hesaplanmıştır.

3.3.1 Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunda, katılımcıların eğitim, yaşadıkları şehir, gelir düzeyleri, medeni durumları ve boş zamanlarını değerlendirme aktiviteleri hakkında bilgi alınan kişisel demografik formunun ardından kişilerin internet kullanım alışkanlıklarına yönelik soruların yanıtları alınmıştır. Söz konusu formda kişilerin internet kullanım süreleri, internete erişimde kullandıkları cihazlar ve mekanlar, kullandıkları sosyal medya programları, interneti kullanım amaçları benzeri detaylı sorular sorulmuştur. Söz konusu forma Ek.2'den ulaşabilirsiniz.

3.3.2 Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)

Yaşam Doyumu Ölçeği Diener ve ark., (1985) tarafından genel yaşam doyumunu ölçümlemek üzere geliştirilmiştir. Ölçeğin orijinal adı "Satisfaction with Life Scale-SWLS" dir. 5 maddeden oluşan ölçeğin maddeleri 7'li Likert kullanılarak puanlanmaktadır. Derecelendirilmiş 7 seçenek "Hiç uygun değil" 1 puan, "Uygun değil" 2 puan, "Biraz Uygun değil" 3 puan, "Ne uygun ne uygun değil" 4 puan, "Biraz uygun" 5 puan, "Uygun" 6 puan, "Çok uygun" 7 puan olarak dönüştürülür. Ölçekten alınabilecek toplam puanlar 5 ile 35 arasında değişkenlik gösterirken, yüksek puanlar yüksek yaşam doyumunu, düşük puanlar ise düşük yaşam doyumunu işaret eder. Ölçekte tersten puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçek Türkçe'ye (Köker, 1991) tarafından uyarlanmış, ergenler üzerinde yapılan çalışmada güvenirlik kat sayısı .85 olduğu belirtilmiştir. Ölçek Durak, Şenol-Durak ve Gençöz (2010) tarafından üniversite öğrencilerine ve yetişkinlere uyarlanmıştır. Üç farklı gruba uyguladıkları çalışmada iç tutarlılık katsayısı üniversite öğrencileri için .81, geç yetişkin grup için .82 ve yetişkin grup için .89 olarak belirtilmiştir. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha değeri .85 olarak bulunmuştur.

3.3.3 Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Form (YİBT- KF)

Young (1998) tarafından geliştirilen İnternet Bağımlılığı testi, Pawlikowski ve arkadaşları (2013) tarafından kısa forma dönüştürülmüştür. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Kutlu ve arkadaşları (2016) tarafından yapılmıştır. Ölçek 12 maddeden oluşmaktadır. 5'li likert tipindedir (1= Hiçbir zaman, 2=Nadiren, 3=Bazen, 4= Sıklıkla, 5=Her zaman). Ölçekte tersten kodlanan madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 12, en yüksek puan 60'tır. Ölçekte alınan yüksek puanlar, yüksek seviyede internet bağımlılığı olduğunu gösterir. Ölçeğin Türkçe geçerlik güvenirlik çalışmasında Cronbach Alpha .85 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada da ölçeğin Cronbach Alpha değeri .85 olarak bulunmuştur.

3.3.4 Beck Depresyon Envanteri

Beck, Ward, Mendelson, Mock, ve Erbaugh (1961) tarafından geliştirilen Beck Depression Inventory Hisli (1989) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek duygusal, fizyolojik ve bilişsel işaretler bağlamında depresyonun semptomlarını ölçer. BDE, 21 maddeden oluşmaktadır ve dörtlü Likert tipi kullanılarak puanlanmaktadır. Derecelendirilmiş 4 seçenek puana dönüştürüldüğünde "Birçok şeyden eskisi kadar zevk alıyorum" 0 puan, "Eskiden olduğu gibi her şeyden hoşlanmıyorum" 1 puan, "Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor." 2 puan ve "Her şeyden sıkılıyorum" 3 puan olarak değer almıştır. Toplam puanlar 0 ile 63 arasında değişkenlik gösterirken, yüksek puanlar yüksek depresif semptomlara, düşük puanlar ise düşük depresif semptomlara işaret eder. Beck alınan puanlara göre depresyon üç sınıfta toplanmıştır; 0-13 depresyon yok, 14-24 orta derece depresyon, 25'ten büyük ağır depresyon. Ölçekte tersten puanlanan madde bulunmamaktadır. Türkçe uyarlamanın iç güvenirlik kat sayısı .80'dir. Bu çalışmada da ölçeğin Cronbach Alpha değeri .95 olarak bulunmuştur.

3.3.5 Loyola Üretkenlik Ölçeği

McAdams ve de St. Aubin'nin (1992) geliştirdiği 20 maddelik Loyola Üretkenlik Ölçeği (Loyola Generativity Scale) ile sosyal üretkenlik ölçülmüştür. Bu ölçek, kişinin üretken davranışları ile gelecek kuşağa olumlu ve kalıcı bir etki bırakabilmeye yönelik üretken ilgisini ölçmektedir. Ayrıca, hiçbir madde çocuk yetiştirme ve ebeveyn davranışlarıyla açıkça ilgili olmamasına rağmen, anne baba olanlar anne baba olmayanlara kıyasla bu ölçekten daha yüksek puan aldıklarını McAdams ve de St. Aubin

(1992) çalışmalarında göstermişlerdir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Vatan ve Gençöz (2007) tarafından gerçekleştirilmiştir ve ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .95, Karacan (2007) .91 olarak rapor edilmiştir. Ölçek her iki çalışmada da Loyala olarak adlandırılmıştır. Bu çalışmada da ölçeğin Cronbach Alpha değeri .88 olarak bulunmuştur.

3.3.6 UCLA Yalnızlık Ölçeği

Bu ölçekte yer alan her bir maddenin içerdiği durumun kişi tarafından ne derece yaşandığı, dörtlü likert tipi bir derecelendirme ile belirlenmektedir. Bu derecelendirme şu şekilde sıralanmaktadır: "1= Ben bu durumu hiç yaşamam, 2= Ben bu durumu nadiren yaşarım, 3= Ben bu durumu bazen yaşarım, 4= Ben bu durumu sık sık yaşarım". Kişi için ona en yakın geldiği düşünülen şıkkın işaretlenmesi sağlanarak ölçek yanıtlanır. Puanlama yapılırken farklı olarak olumlu ifadeler, olumlu ifadelerin tam tersi olarak puan alır ve sıralama 1=4, 2=3, 3=2, 4=1 olarak değerlendirilir. Olumlu olarak belirlenen maddeler 1, 4, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 19 ve 20 numaralı maddeler olarak belirlenmiştir. Ölçekte alınan en düşük puan 20, en yüksek puan ise 80 olarak belirlenmiştir. Ölçekten alınan puanlar yükseldikçe yalnızlık duygusunun arttığına, azaldıkça yalnızlık duygusunun azaldığına işaret eder (Demir, 1989). Demir (1989) ölçeğin iç tutarlılık katsayısını .96 olarak bildirmiştir. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha değeri .90 olarak bulunmuştur.

3.3.7 PANAS Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği PNDÖ

Pozitif Duygu ve Negatif Duygu Ölçeği 10'ar maddelik iki alt ölçekten oluşmaktadır. Her bir soru 1 "çok az veya hiç" ile 5 "çok fazla" arasında puanlanmaktadır. Watson ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilen PNDÖ'nün, Pozitif Duygu alt ölçeği kişinin ne derece ilgili, aktif ve uyanık hissettiğini; Negatif Duygu alt ölçeği ise kişinin kızgınlık, tiksinti, suçluluk ve korku gibi öznel sıkıntıları ne derece hissettiğini ölçmektedir. Watson ve arkadaşları (1988) ölçeğin iç tutarlık güvenirliğini, Pozitif duygu için .88 ve Negatif duygu için .87 olarak bildirmişlerdir. Ölçeğin Türkçe güvenirlik ve geçerlik çalışması Gençöz (2000) tarafından yapılmıştır. Gençöz'ün çalışmasında Türkçe PNDÖ'nün orijinali ile tutarlı olarak iki boyuttan oluştuğu bulunmuş, ayrıca iç tutarlığı pozitif ve negatif duygu için sırasıyla .83 ve .86; test-tekrar test tutarlığı ise yine aynı sıraya göre .40 ve .54 olarak rapor edilmiştir. Ölçeğin ölçüt bağıntılı geçerliği ise Beck Depresyon Ölçeği ve Beck Anksiyete Ölçeği ile çalışılmıştır. Bu çalışmada da ölçeğin

Cronbach Alpha değeri pozitif duygu için .86 ve negatif duygu için .84 olarak bulunmuştur.

3.3.8 Öz-Düzenleme Ölçeği Kısa Form

Carey, Neal, ve Collins (2004) tarafından geliştirilen Öz-Düzenleme Ölçeği Kısa Form 31 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin orjinal adı "Self-Regulation Questionnaire" dir. 5'li likert olarak derecelendirilmiştir. Ters kodlanan 14 madde bulunmaktadır. Puanların yüksekliği bireylerin öz-düzenleme becerilerinin yüksekliğini göstermektedir. Ölçeğin Türkçe geçerlik güvenirlik çalışması Çatalsakal (2016) tarafından gerçekleştirilmiştir. İç tutarlık katsayısı .92'dir. Bu çalışmada da ölçeğin Cronbach Alpha değeri .91 olarak bulunmuştur.

3.4 İşlem

Hazırlanan onam formu, sosyodemografik bilgi formu ve ölçekler surveymonkey isimli çevrim içi veri toplama platformuna yüklendi. Oluşturulan anket linki sosyal medya ve e-posta aracılığı ile kartopu yöntemi ile paylaşıldı. Katılım için yaş sınırı getirilmiştir. Ölçekler karışık sıra ile sistemde gösterilmiştir. Yaklaşık 3 ay süresince açık kalan anket linkine erişim sağlayan 756 kişiden 411'i anketi doldurdu. Doldurulan anketlerde eksik doldurulan ya da tamamlanmayan veriler elenmiştir. Ölçek maddeleri ters kodlanan veriler düzenlenip, ölçeklerin güvenirlik analizleri yapılmıştır.

BÖLÜM 4. BULGULAR

Bulguların ilk bölümünde orta yetişkin bireylerin internet kullanımlarına dair betimleyici bilgiler paylaşılacak, ikinci bölümünde ise araştırma hipotozlerinin test edilmesine yönelik bulgular paylaşılacaktır.

4.1 Çalışma Grubunu Betimleyici Özellikleri

Örneklem grubunun %57.7 'si (n=190) kadınlardan, %41.0'ı (n=135) erkeklerden ve %1.2'si (n=4) cinsiyetini belirtmek istemeyenlerden oluşmaktadır. Yaşları 34-72 (Ort.=50.60, SS=8.31) arasında değişen toplam 329 katılımcının hissettikleri yaş 2-75 (Ort.=40.18, SS=11.45) arasında değişmektedir. Katılımcıların yaşı ile hissettikleri yaş arasında *(r*=582*, p*<.001) pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Aynı zamanda yaş ile yaş farkları (yaş -yaş his) arasında da *(r*=175*, p*<.01) pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Tablo 3.1'de görüldüğü üzere kadın katılımcıların eğitim durumu ortalamasının (Ort.=4.61, SS=1.29) erkek katılımcıların ortalamasına (Ort.=4.31, SS=1.27) oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Katılımcıların eğitim puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek üzere yapılan ilişkisiz grup t-testi sonuçlarına göre grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır (t=2.06, p<.05).

Katılımcıların % 5.8'i (n=19) bekar ve romantik ilişkisi olduğunu, %6.4'ü (n=21) bekar ve romantik bir ilişkisi olmadığını, %73.3'ü (n =241) evli olduğunu, %7.9'u (n=26) boşanmış olduğunu, %4.3'ü (n=14) dul olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların %0.8'inin (n=29) aylık geliri 2.000TL'nin altında, %20.4'ünün geliri (n=67) 2.001-4.000TL arasında, %17.9'unun geliri (n=59) 4.001-6.000TL arasında, %12.8'inin geliri (n=42) 6.001-8.000TL arasında, %10.9'unun geliri (n=36) 8.001-10.000TL arasında ve %23.7'sinin geliri (n=78) 10.000TL üzerindedir. Katılımcıların %20.1'i (n=66) şehirde, %66.6'sı (n=219) büyük şehirde, %1.8'i (n=6) banliyöde, %3.3'ü (n=11) kasabada ve %1.5'i, (n=5) köyde yaşamaktadır. Demografik özelliklerin cinsiyete göre dağılımı Tablo 3.1'de sunulmuştur.

Tablo 3.1

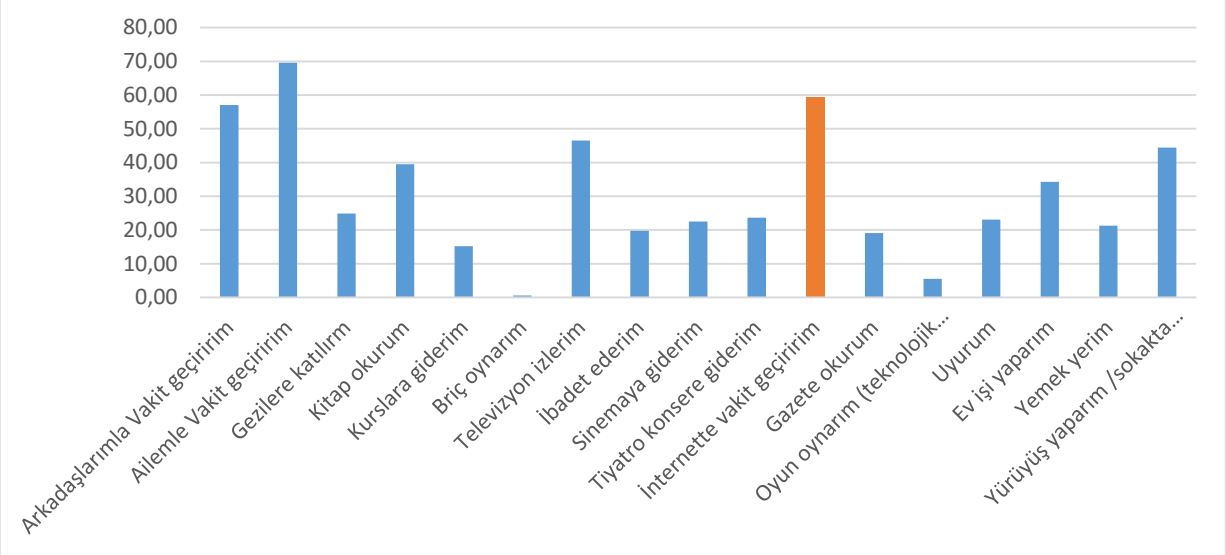
Katılımcıların Cinsiyete göre Demografik Özellikleri

	Kadın				Erkek			
Değişkenler	***Ort.***	***SS***	***n***	***%***	***Ort.***	***SS***	***n***	***%***
Yaş	49.88	.614			51.65	.696		
Eğitim Düzeyi	4.61	1.29			4.31	1.272		
Okumadı			3	1.6			1	0.7
İlkokul			14	7.4			17	12.6
Ortaokul			15	7.9			14	10.4
Lise			36	18.9			30	22.2
Üniversite			89	46.8			56	41.5
Yüksek Lisans			22	11.6			14	10.4
Doktora			9	4.7			3	2.2
Post-Doktora			2	1.1			0	0.0
Çalışma Durumu								
Çalışıyor			96	50.5			100	74.6
Çalışmıyor			94	49.5			34	25.4
Medeni Durum								
Bekar, romantik ilişkisi var			13	7.0			6	4.5
Bekar, romantik ilişkisi yok			16	8.6			4	3.0
Evli			127	67.9			112	84.8
Boşanmış			16	8.6			10	7.6
Dul			14	7.5			0	0.0
Belirtmek istemiyor			1	0.5			0	0.0

Katılımcıların 3.2 Örneklem kısmında betimlenen özelliklerinin yanı sıra günlük hayattaki bazı davranışları ile internet ortamındaki davranışlarına ve tercihlerine yönelik sorular sorulmuştur. Katılımcıların boş zamanlarını değerlendirme tercihleri Şekil 3.1'de gösterilmiştir. Şekil 3.1'den takip edilebileceği üzere katılımcıların 188'i (%57.1) boş vakitlerini arkadaşları ile geçirdiklerini, 229'u (%69.6) ailesi ile vakit geçirdiklerini, 82'si (%24.9) gezilere katıldıklarını, 130'u (%39.5) kitap okuduğunu, 50'si (%15.2) kurslara gittiğini, 2'si (%0.6) briç oynadığını, 153'ü (%46.5) televizyon izlediğini, 65'i (%19.8) ibadet ettiğini, 74'ü (%22.5) sinemaya gittiğini, 78'si (%23.7) tiyatro, konser ve benzeri etkinliklere gittiğini, 195'i (%59.3) internette vakit geçirdiğini, 63'ü (%19.1) gazete okuduğunu, 18'i (%5.5) teknolojik olmayan oyun oynadığını, 76'sı (%23.1) uyuduğunu, 113'ü (%34.3) ev işi yaptığını, 70'i (%21.3) yemek yediğini ve 146'sı (%44.4) yürüdüğünü, sokakta dolaştığını belirtmiştir.

Şekil 3.1

Katılımcıların Boş Zamanlarını Değerlendirme Tercihleri



Şekil 3.1'den hareketle katılımcıların en sık yaptığı üç boş zaman aktivitesinin ailesi ile vakit geçirmek, internette vakit geçirmek ve arkadaşları ile vakit geçirmek olduğu söylenebilir.

Boş vakit türlerinin hiçbiri cinsiyete, eğitim durumuna, medeni haline, çocuğu olup olmama durumuna, şehir tanımına, televizyon izleme saatine göre anlamlı farklılık göstermemiştir. Boş zamanlarında kurslara gitmenin çalışma durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna varılmıştır (x^2=10.56, p<.005). Boş zamanlarında ibadet etmenin çalışma durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna varılmıştır (x^2=21.72, p<.001). Boş zamanlarında ev işi yapmanın çalışma durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna varılmıştır (x^2=5.17, p<.05). Boş zamanlarında yürüyüş yapmanın/sokakta dolaşmanın çalışma durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna varılmıştır (x^2=6.94, p<.05). Katılımcıların boş zamanlarını değerlendirme tercihlerinin çalışma durumlarına göre dağılımı Tablo 3.2'de verilmiştir.

Tablo 3.2

Katılımcıların Boş Zamanlarını Değerlendirme TercihlerininÇalışma Durumlarına göre Dağılımı

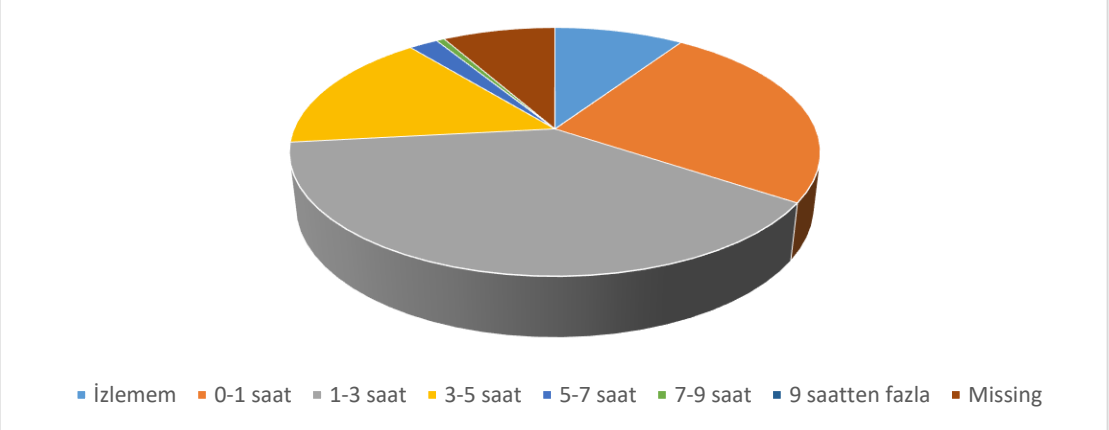
Gruplar		Çalışma durumu		Toplam	X2	sd	p
		Çalışıyor	Çalışmıyor				
Boş vakit kurs	Evet	20	30	50	10.56	1	.002
	Hayır	179	99	278			
Toplam		199	129				
Boş vakit ibadet	Evet	23	42	65	21.72	1	.000
	Hayır	176	87	263			
Toplam		199	129				
Boş vakit ev işi	Evet	59	54	113	5.17	1	.024
	Hayır	140	75	215			
Toplam		199	129				
Boş vakit yürüyüş	Evet	77	69	146	6.94	1	.009
	Hayır	122	60	182			
Toplam		199	129				

Boş zamanlarında aile ile vakit geçirmenin çocukları ile birlikte yaşama durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna varılmıştır (x^2=5.83, p<.05). Boş zamanlarında internette vakit geçirmenin çocukları ile birlikte yaşama durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna varılmıştır (x^2=8.12, p<.05).

Katılımcıların %38.9'u günde 1-3 saat, %24.9'u 0-1 saat, %15.8'i 3-5 saat, %9.4'ü hiç izlemediğini, %2.1'i 5-7 saat, %0.6'sı 7-9 saat televizyon izlediğini bildirmiştir. %8.2'si bu soruya yanıt vermemiştir. Şekil 3.2'de katılımcıların televizyon izleme süresine göre dağılımı gösterilmektedir.

Şekil 3.2

Katılımcıların Televizyon İzleme Süresine Göre Dağılımı



Katılımcıların 93'ü (%28.3) sigara kullandığını, 209'u (%63.5) sigara kullanmadığını belirtmiştir. Sigara kullandığını belirten kişilerin kullandığı sigara miktarı günde en az 1, en fazla 150'dir. (Ort.=16.30, SS=17.05). Katılımcıların 131'i (%39.8) alkol kullandığını, 171'i (%52) alkol kullanmadığını belirtmiştir. Alkol kullandığını belirten kişilerin kullandığı alkol miktarı haftada en az 1, en fazla 30dur. (Ort.=4.30, SS=4.95). Katılımcıların 10'u (%3) kalp damar problemi, 9'u (%2.7) cilt problemi, 26'sı (%7.8) mide problemi, 40'ı (%12) eklem ve kas ağrısı problemi, 3'ü (%0.9) kanser, 21'i (%6.3) görme problemi, 12'si (%3.6) işitme problemi, 15'i (%4.5) diyabet ve/veya şeker hastalığı, 1'i (%0.3) nörolojik rahatsızlık, 4'ü (%1.2) psikolojik rahatsızlık yaşadığını belirtmiştir. Katılımcılar Alzheimer ya da Parkinson yaşadığını belirtmemiştir. Katılımcıların 50'si (%15) yukarıda belirtilen problemlerin hiçbirine sahip olmadığını belirtmiştir.

4.2 Katılımcıların İnternet Kullanımlarına Dair Bulgular

Bu çalışma kapsamında internet kullanan bireylerin yanıtları internet ortamında toplanmıştır. Bu sebeple katılımcıların tümü internet kullanıcısıdır. Katılımcıların internet kullanım özelliklerinin cinsiyete göre dağılımı Tablo 3.3'te verilmiştir.

Tablo 3.3

Katılımcıların İnternet Kullanım Özelliklerinin Cinsiyete Göre Dağılımı

	Kadın		**Erkek**		**Çalışma Grubu**	
Değişkenler	***n***	**%**	***n***	**%**	***n***	**%**
İnternet kullanım mekanı						
Ev	136	71.6	95	70.4	232	70.5
İş yeri	65	34.2	71	52.6	136	41.3
Eğitim mekanları	31	16.3	7	5.2	38	11.6
Başkasının evi (arkadaş, akraba)	41	21.6	20	14.8	61	18.5
İnternet kafe	7	3.7	3	2.2	10	3.0
Kablosuz ağ bağlantısı ortak kullanım	39	20.5	27	20	66	20.1
Her yerde	75	39.5	44	32.6	119	36.2
Cihazlar						
Ev bilgisayarı	83	43.7	64	47.4	148	45
İş bilgisayarı	54	28.4	65	48.1	119	36.2
Akıllı telefon	162	85.3	109	80.7	272	82.7
Akıllı saat	9	4.7	7	5.2	16	4.9
Tablet	58	30.5	37	27.4	96	29.2
İnternet kafe cihazları	4	2.1	2	1.5	6	1.8
Televizyon	43	22.6	23	17	66	20.1

Kim öğretti						
Kendi kendime öğrendim	113	59.5	97	71.9	211	64.1
Arkadaşlarım	15	7.9	6	4.4	21	6.4
Eşim/partnerim	8	4.2	1	0.7	9	2.7
Çocuklarım	44	23.2	23	17	67	20.4
Kurs/okul	11	5.8	3	2.2	14	4.3
Karşılaşılan tehditler						
Karşılaşmadım	83	43.7	48	35.6	131	39.8
Virüs	41	21.6	45	33.3	86	26.1
Dolandırıcılık	20	10.5	20	14.8	40	12.2
Şifre çalınması	14	7.4	8.1	44	25	7.6
Sahte hesap oluşturulması	15	7.9	12	8.9	27	8.2
Zorbalık / baskı	2	1.1	2	1.5	4	1.2
Rahatsız edici insanlar	28	14.7	18	13.3	46	14.0
Rahatsız edici içerik	31	16.3	32	23.7	63	19.1
Problemde Destek kimden alır						
Arkadaşlarım	35	18.4	25	18.5	60	18.2
Teknik destek elemanı	38	20	36	26.7	74	22.5
Kendi kendime çözmeye çalışırım	64	33.7	52	38.5	116	35.3
Eşim /Partnerim	46	24.2	4	3	50	15.2
Çocuklarım	74	38.9	51	37.8	125	38
İnternetin sevilen yönleri						
Yalnız hissetmememi sağlıyor.	20	10.5	6	4.4	26	7.9
Kafamı dağıtıyor.	94	49.5	50	37	144	43.8
Bilgi ediniyorum.	131	68.9	82	60.7	213	64.7
Fikirleri, fotoğrafları paylaşıyorum.	72	37.9	44	32.6	116	35.3
Arkadaşlarımla/ailemle iletişim kuruyorum.	105	55.3	60	44.4	165	50.2
Yenilikleri takip ediyorum.	106	55.8	63	46.7	169	51.4
Beğenildiğimi hissetmemi sağlıyor.	11	5.8	1.5	15.4	13	4.0
Kendimi geliştiriyorum.	75	39.5	41	30.4	116	35.3
Bilgimi/tecrübemi başkalarıyla paylaşıyorum.	39	20.5	29	21.5	68	20.7
Haberdar oluyorum.	123	64.7	85	63	208	63.2

Tablo 3.3'te belirtildiği üzere katılımcıların %70.5'i (n=232) evlerinden interneti kullandıklarını, %41.3'ü (n=136) iş yerlerinden, %36.2'si (n=119) her yerden, %20.1'i (n=66) kablosuz ağ bağlantısı olan alışveriş merkezi, havaalanı vb. ortak kullanım alanlarından %18.5'i (n=61) başkasının evinden, %11.6'sı (n=38) eğitim mekanlarından, %3'ü (n=10) internet kafelerden interneti kullandıklarını belirtmiştir. Katılımcıların %82.7'si (n=272) akıllı telefonlarını kullanarak, %45'i (n=148) ev bilgisayarlarını kullanarak, %36.2'si (n=119) iş bilgisayarlarını kullanarak, %29.2'si (n=96) tabletlerinden, %20.1'i (n=66) televizyondan, %4.9'u (n=16) akıllı saatlerinden, %1.8'i

(n=6) internet kafe cihazlarını kullanarak internete bağlandıklarını belirtmiştir. Katılımcıların internet kullanmayı kimden öğrendiklerine yönelik soruya verdikleri yanıtlara göre, katılımcıların %64.1'i (n=211) kendi kendilerine kullanmayı öğrendiklerini, %20.4'ü (n=67) kullanmayı çocuklarından öğrendiklerini, %6.4'ü (n=21) arkadaşlarından öğrendiklerini, %4.3'ü (n=14) kurs ya da okullardan öğrendiklerini, %2.7'si (n=9) eşi ya da partnerinden öğrendiğini belirtmiştir. Katılımcıların %39.8'i (n=131) internette herhangi bir tehdit ile karşılaşmadığını belirtirken %26.1'i (n=86) virüs problemi ile karşılaştığını, %19.1'i (n=63) rahatsız edici içerik ile karşılaştığını, %14'ü (n=46) rahatsız edici insanlar ile karşılaştıklarını, %12.2'si (n=40) dolandırıcılık ile karşı karşıya kaldığını, %8.2'si (n=27) sahte hesap oluşturulma problemi yaşadığını, %7.6'sı (n=25) şifresinin çalındığını ve %1.2'si (n=4) zorbalık yaşadığını ya da baskı gördüğünü belirtmiştir. Katılımcıların %38'i (n=125) interneti kullanırken karşılaştıkları problemlerde çocuklarından destek aldığını, %35.3'ü (n=116) kendi kendilerine çözmeye çalıştıklarını, %22.5'i (n=74) teknik destek elemanından destek aldığını, %18.2'si (n=60) arkadaşlarından destek aldığını ve %15.2'si (n=50) eşinden ya da partnerinden destek aldığını belirtmiştir. Katılımcılara internetin sevdikleri yönlerine dair yöneltilen soruda, katılımcıların %64.7'si (n=213) bilgi edindiğini, %63.2'si (n=208) haberdar olduğunu, %51.4'ü (n=169) yenilikleri takip ettiğini, %50.2'si (n=165) arkadaşları ve aileleri ile iletişim kurduğunu, %43.8'i (n=144) interneti kullanmanın kafalarını dağıttığını belirtmiştir.

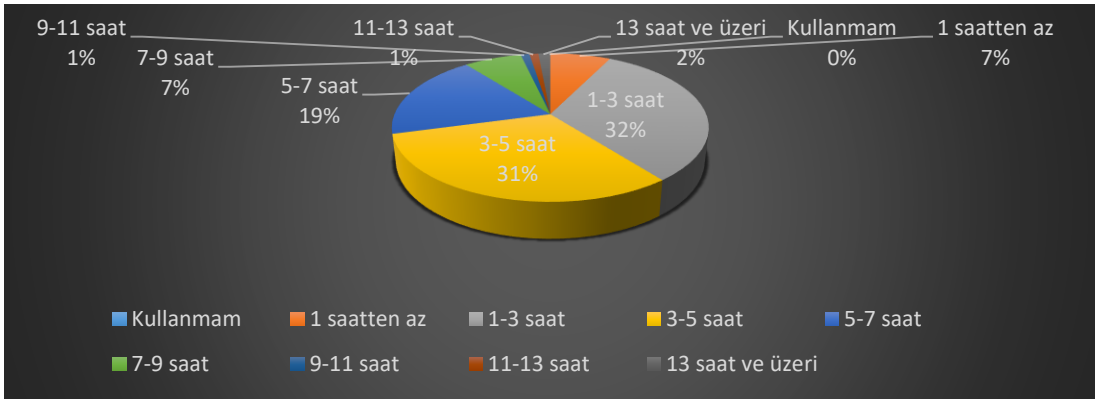
Araştırmaya katılan orta yetişkin kadınların %71.6'sı (n=136) internete evlerinden, %34.2'si (n=65) iş yerlerinden bağlandığını belirtirken erkeklerin %70.4'ü (n=95) internete evlerinden, %52.6'sı (n=71) iş yerlerinden bağlandığını belirtmiştir. Kadınların %85.3'ü (n=162) akıllı telefonlarını kullanarak, %43.7'si (n=83) ev bilgisayarlarını kullanarak, %28.4'ü (n=54) iş bilgisayarlarını kullanarak, %30.5'i (n=58) tabletlerinden, %22.6'sı (n=43) televizyondan, %4.7'si (n=9) akıllı saatlerinden, %2.1'i (n=4) internet kafe cihazlarını kullanarak internete bağlandığını belirtmiştir. Erkeklerin %80.7'si (n=109) akıllı telefonlarını kullanarak, %47.4'ü (n=64) ev bilgisayarlarını kullanarak, %48.1'i (n=65) iş bilgisayarlarını kullanarak, %27.4'ü (n=37) tabletlerinden, %17'si (n=23) televizyondan, %5.2'si (n=7) akıllı saatlerinden, %1.5'i (n=2) internet kafe cihazlarını kullanarak internete bağlandığını belirtmiştir. Erkeklerin %71.9'u (n=97), kadınların %59.5'i (n=113) interneti kullanmayı kendi kendilerine öğrendiklerini

belirtirken, kadınların %23.2'si (n=44) ve erkeklerin %17'si (n=23) interneti kullanmayı çocuklarından öğrendiğini belirtmiştir. İnterneti kullanırken herhangi bir problem ile karşılaşıldığında kadınların %24.2'si (n=46) eşinden/partnerinden destek aldığını belirtirken, erkeklerin %3'ü (n=4) eşinden/ partnerinden destek aldığını belirtmiştir.

Katılımcıların interneti kullanma süreleri Şekil 3.3'te verilmiştir. Şekil 3.3'te görüldüğü üzere katılımcıların %32'si interneti günde 1-3 saat, %31'i 3-5 saat, %19'u 5-7 saat, %7'si 7-9 saat, %7'si 1 saatten az, %2'si 13 saat ve üzeri, %1'i 9-11 saat ve %1'i 11-13 saat kullandığını belirtmiştir.

Şekil 3.3

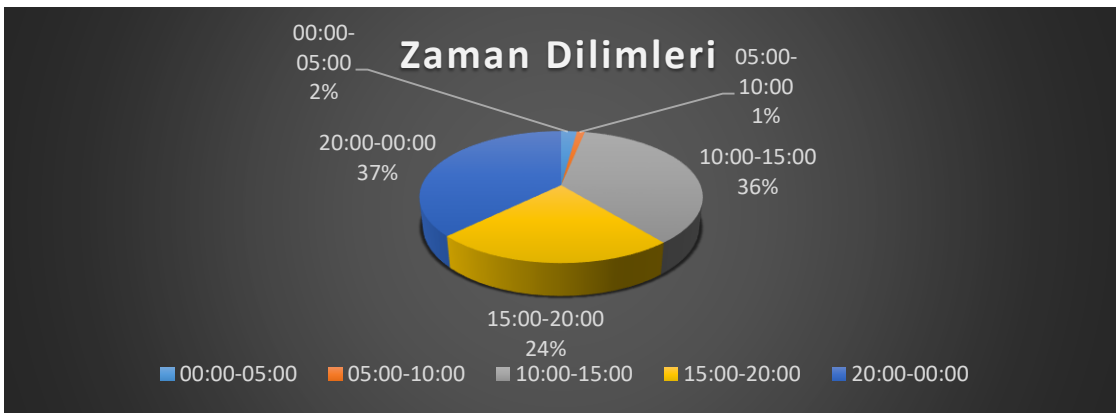
Katılımcıların İnterneti Günlük Kullanma Süresi



Şekil 3.4'ten takip edilebileceği üzere kullanıcıların %37'si 20:00-00:00 saatleri arasında, %36'sı 10:00-15:00- saatleri arasında, % 24'ü 15:00-20:00 saatleri arasında, %2'si 00:00-05:00 ve %1'i 05:00-10:00 saatleri arasında interneti yoğun olarak kullandığını bildirmiştir.

Şekil 3.4

Katılımcıların İnterneti En Yoğun Kullandıkları Zaman Dilimi



Katılımcıların %77.8'i (n=210) yüz yüze görmedikleri, sadece internetten tanıdığı bağlantıları olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların %16.4'ü (n=54) tanımadıkları karşı cinsiyetten kişilerin katılımcının paylaşımlarını beğenmesinden etkileneceğini, %65.7'si (n=216) etkilenmeyeceğini belirtmiştir. Çalışmaya katılan kadınların %12.6'sı (n=24) tanımadıkları karşı cinsiyetten kişilerin katılımcının paylaşımlarını beğenmesinden etkileneceğini, %72.6'sı (n=138) etkilenmeyeceğini; çalışmaya katılan erkeklerin %21.5'i (n=29) tanımadıkları karşı cinsiyetten kişilerin katılımcının paylaşımlarını beğenmesinden etkileneceğini, %57.8'i (n=78) etkilenmeyeceğini belirtmiştir. Etkileneceğini belirten kişilerin %5.8'i (n=19) paylaşımını beğenen kişi ile arkadaşlığını sürdüreceğini belirtmiştir. Tablo 3.4'te katılımcıların internet üzerinden arkadaş edinme özellikleri ve cinsiyete göre dağılımı verilmiştir.

Tablo 3.4

Katılımcıların İnternet Üzerinden Arkadaş Edinme Özellikleri ve Cinsiyete Göre Dağılımı

	Kadın		Erkek		Araştırma Grubu	
Değişkenler	**n**	**%**	**n**	**%**	**n**	**%**
Kimler ile arkadaş olur						
Yüz yüze görüşülen kişiler	109	57.4	73	54.1	182	55.3
Tanıdığım kişiler	132	69.5	88	65.2	220	66.9
Eski arkadaşlar	109	57.4	70	51.9	179	54.4
Tanımadık ancak ortak nokta olanlar	34	17.9	22	16.3	56	17
Tanımadığım aynı cinsiyet	4	2.1	3	2.2	8	2.4
Tanımadığım karşı cinsiyet	3	1.6	4	3	7	2.1
Arkadaşların arkadaşları	7.4	58.3	7.4	41.7	24	7.3
Yüz yüze görmediğiniz sadece internet arkadaşınız var mı?						
Yok	38	23.5	21	19.6	60	22.2
Var	124	76.5	86	80.4	210	77.8
Tanımadığınız karşı cinsiyet beğeni gönderirse bu sizi etkiler mi?						
Evet	24	12.6	29	21.5	54	16.4
Hayır	138	72.6	78	57.8	216	65.7
Beğenen kişi ile sanal arkadaşlık						
Evet	6	3.2	13	9.6	19	5.8
Hayır	29	15.3	24	17.8	53	16.1

Katılımcıların %9.1'i (n=25) kendilerine ait e-posta adreslerinin olmadığını belirtmiştir. E-posta adresi olan kullanıcıların da bildirdiği üzere kişi başına düşen e-posta sayısı 1.97 (SS=1.05) dir. Katılımcıların %27'si 1 adet e-posta hesabının, %31.4'ü 2 adet, %11.4'ü 3 adet, %2.4'ü 4 adet, %1.5'i 5 adet, %0.3'ü 6 adet, %0.6'sı 7 adet e-posta hesabı olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların kullanıcı özellikleri ve cinsiyete göre dağılımı Tablo 3.5'te verilmiştir.

Tablo 3.5

Katılımcıların Kullanıcı Özellikleri ve Cinsiyete Göre Dağılımı

	Kadın		Erkek		Araştırma Grubu	
Değişkenler	**n**	**%**	**n**	**%**	**n**	**%**
E-posta hesabı						
Var	150	91.5	100	90.1	251	90.9
Yok	14	8.5	11	9.9	25	9.1
Sosyal Medya Hesabı						
Var	149	45.3	98	29.9	247	75.1
Yok	11	3.3	8	2.4	19	5.8
Sosyal Medya hesabı kimin						
Kendisine ait	141	42.9	98	29.8	239	72.6
Eşine ait	2	0.6	0	0.0	2	0.6
Çocuklarına ait	5	1.5	0	0.0	5	1.5
Arkadaşlarına ait	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Diğer	2	0.6	0	0.0	2	0.6
Sosyal medyada fotoğraf paylaşımı						
Evet	120	36.5	68	20.7	188	57.1
Hayır	29	8.8	30	9.1	59	17.9
Sosyal medya paylaşımlarınızın beğenilmesi memnun eder mi?						
Evet	109	57.4	69	51.1	178	54.1
Hayır	7	3.7	12	8.9	19	5.8
Fikrim yok	33	17.4	17	12.6	50	15.2
İnternette oyun oynar mı?						
Evet	68	35.8	40	29.6	108	32.8
Hayır	92	48.4	67	49.6	159	48.3
Emoji Kullanır mı?						
Hayır, emoji nedir bilmiyorum	14	7.4	18	13.3	32	9.7
Hayır, emojiyi biliyorum ama kullanmıyorum	4	2.1	11	8.1	15	4.6
Evet nadiren	39	20.5	40	29.6	79	24
Evet çoğunlukla	78	41.1	34	25.2	112	34
Evet çok sık	21	11.1	3	2.2	24	7.3
Arkadaşı buluşmaya davet						
Telefon ile ararım	140	73.7	100	74.1	240	72.9
Mesaj atarım	69	36.3	33	24.4	102	31
E-posta atarım	1	0.5	2	1.5	3	0.9
Sosyal medyadan mesaj	5	2.6	2	1.5	7	2.1
Yüz yüze konuşarak	33	17.4	29	21.5	62	18.8
Ortak tanıdıklarla haber yollarım	2	1.1	2	1.5	4	1.2

Tablo 3.5'te belirtildiği üzere katılımcıların %75.1'inin (n=247) sosyal medya hesabı vardır. Sosyal medya hesabı olan katılımcıların %72.6'sı (n=239) kullandıkları hesaplarının kendilerine ait olduğunu, %0.6'sı (n=2) eşine ait olduğunu, %1.5'i (n=5)

çocuklarına ait olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların %57.1'i (n=188) sosyal medyada fotoğraf paylaştığını, %32.8(n=108) internette oyun oynadığını belirtmiştir. Katılımcılara bir buluşma öncesi arkadaşlarını davet etmeleri gerektiğinde hangi yöntemi tercih edecekleri sorulduğunda %72.9'u (n=240) telefonla arayacağını, %31'i (n=102) mesaj atacağını, %18.8'i (n=62) yüz yüze konuşarak davet edeceğini, %2.1'i (n=7) sosyal medyadan mesaj atacağını, %1.2'si (n=4) ortak tanıdıklar ile haber yollayacağını ve %0.9'u (n=3) e-posta göndereceğini belirtmiştir. Katılımcıların 251'i (%74.9) internet kullanmayan bir arkadaşına internet kullanmasını tavsiye edeceklerini, 16'sı (%4.8) tavsiye etmeyeceklerini belirtmiştir. Tavsiye edenlerin bu tercihlerine yönelik gerekçelerine dair örnek cümleler aşağıda sıralanmıştır:

- "Paylaşmak ve öğrenmek iyidir."
- "Kendini geliştirebilirsin."
- "İletişim için gerekli, hızlı iletişim, işler hızlı hallediliyor."
- "Her şey, haberler, dünya elinin altında."
- "Hayatı kolaylaştırıyor."
- "Gündemi daha rahat ve hızlı takip edebilir."
- "Eğlenceli."
- "Faydalı."
- "Dünyadan anlık haberdar olunması, bilgi dağarcığını genişletmek, yeni bilgiler öğrenmek, sanat ve kültür bağlamında paylaşımlar görebilmek adına…"
- "Çağın gereği, şart oldu."
- "Bilgilenme ve sosyalleşme alanı."
- "Araştırma yapması için öneririm."
- "Bankada sıra beklemiyorum."

Tavsiye etmeyenlerin bu tercihlerine yönelik gerekçelerine dair örnek cümleler aşağıda sıralanmıştır:

- "Vakit öldürüyor."
- "Tercihlere saygı duyarım."
- "İnternet bağımlılığı yaptığı için."
- "Boşa harcanmış zaman (iş için evet)."
- "Uyuşturuyor."

4.3 Ölçeklerle İlgili Özellikler ve Tablolar

Tablo 3.6

Ölçeklerin Betimsel Özellikleri

N= 329

Ölçekler	*N*	Ort.	SS	En Düşük ve En Yüksek Değerler	Cronbach Alpha
Loyola Üretkenlik	329	2.31	.569	.90-3.15	.93
UCLA Yalnızlık	329	1.99	3.73	1.10-3.20	.89
YİBT- KF	329	1.65	.430	1.00-3.33	.86
Yaşam Doyumu	329	3.18	.467	1.40-4.00	.85
Beck Depresyon	329	0.67	.522	.00-1.71	.96
Öz-düzenleme	329	3.73	.467	1.40-4.00	.92
PNDÖ					
Pozitif Duygu	329	3.28	.572	1.20-5.00	.86
Negatif Duygu	329	1.65	.413	1.00-3.20	.80

4.4 Korelasyon Analizleri ve Tabloları

Tablo 3.7

Kullanım Süresi Değişkenler Arası Korelasyon Katsayıları (N=329)

		1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Kullanım süresi	-								
2	Üretkenlik	.126*	-							
3	Öz-düzenleme	.033	-.321***	-						
4	Yaşam doyumu	-.069	.127*	.283***	-					
5	PİK	.277***	-.046	-.251***	-.217***	-				
6	Depresyon	.082	.651***	-.634***	-.257***	.180**	-			
7	Yalnızlık	.155**	.539***	-.504***	-.234***	.190**	.759***	-		
8	Pozitif Duygu	-.064	.170**	.342***	.400***	-.262***	-.204***	-.173**	-	
9	Negatif Duygu	.068	-.038	-.313***	-.410***	.343***	.334***	.287***	-.281**	-

*Not. *p < .05; **p < .01; ***p < .001 iki yönlü*

Araştırmada kullanılan Loyola Üretkenlik Ölçeği (LÜÖ), Öz-Düzenleme Ölçeği (ÖDÖ), Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ), Young İnternet Bağımlılığı Kısa Form Ölçeği (YİBT-KF), Beck Depresyon Envanteri (BDE), UCLA Yalnızlık Ölçeği (UCLAYÖ) ile Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (PNDÖ) puanları arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon katsayısı hesaplanarak incelenmiş ve analiz sonuçları Tablo 3.7'de sunulmuştur. Örneklem sayısı göz önünde bulundurularak p<.05 ve p<.01 bulgularında korelasyon kat sayısı .20 ve üzeri, p<.001 bulgularında korelasyon katsayısı .23 ve üzeri olan değerlere

ait ilişkiler anlamlı olarak yorumlanmıştır. Hesaplamalarda $\mathbf{N = [(Z_\alpha + Z_\beta)/C]^2 + 3}$ formülü (Hulley ve ark. 2013) kullanılmıştır.

Tablo 3.7'de görüldüğü üzere öz-düzenleme puanının diğer değişkenler ile ilişkisi incelendiğinde yaşam doyumu puanı *(r*=.283*, p*<.001), PNDÖ'nün pozitif alt boyutu *(r*=.342*, p*<.001) ile pozitif yönde anlamlı ilişkisi bulunurken, öz-düzenleme puanının PNDÖ'nün negatif alt boyutu *(r*=-.313*, p*<.001), yalnızlık puanı *(r*=-.504*, p*<.001), problematik internet kullanımı puanı *(r*=-.251*, p*<.001), depresyon puanı *(r*=-.634*, p*<.001) ve üretkenlik puanı *(r*=-.321*, p*<.001) ile negatif yönde anlamlı ilişkisi olduğu bulunmuştur. Öz- düzenleme ile kullanım süresi arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir, ilişkinin yönü pozitiftir.

Üretkenlik puanı ile depresyon puanı *(r*=.651*, p*<.001) arasında, üretkenlik puanı ile yalnızlık puanı *(r*=.539*, p*<.001) arasında, üretkenlik puanı ile PNDÖ'nün pozitif alt boyutu arasında *(r*=.170*, p*<.01), üretkenlik puanı ile kullanım süresi arasında *(r*=.126*, p*<.05) ve üretkenlik puanı ile yaşam doyumu puanı arasında *(r*=.127*, p*<.05) pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Üretkenlik puanı ile öz-düzenleme puanı arasında *(r*=-.321*, p*<.001) negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülürken, üretkenlik puanı ile PİK puanı ve üretkenlik puanı ile PNDÖ negatif alt boyutu puanları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Her ikisinde de ilişkinin yönü negatiftir.

Yaşam doyumu puanının öz-düzenleme puanı ile*(r*=.283*, p*<.001), yaşam doyumu puanının üretkenlik puanı ile *(r*=.127 *p*<.05) ve yaşam doyumu puanının PNDÖ'nün pozitif alt boyutu *(r*=.400*, p*<.001) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkisi bulunurken, PNDÖ'nün negatif alt boyutu *(r*=-.410*, p*<.001), yalnızlık *(r*=-.234*, p*<.001), depresyon *(r*=-.257*, p*<.001), problematik internet kullanımı *(r*=-.217*, p*<.001) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu bulunmuştur. Yaşam doyumu puanı ile kullanım süresi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır, ilişki negatif yöndedir.

Problematik internet kullanım puanı ile PNDÖ'nün negatif alt boyutu *(r*=.343*, p*<.001) arasında, PİK puanı ile yalnızlık puanı arasında *(r*=.190*, p*<.01), PİK puanı ile depresyon puanı arasında *(r*=.180*, p*<.01) ve PİK puanı ile kullanım süresi arasında *(r*=.277*, p*<.001) pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. PİK puanı ile PNDÖ'nün pozitif alt boyutu arasında *(r*=-.262*, p*<.001), PİK puanı ile yaşam doyumu puanı arasında *(r*=-.217*, p*<.001), PİK puanı ile öz-düzenleme puanı arasında *(r*=-.251*, p*<.001) negatif

yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu bulunmuştur. PİK puanı ile üretkenlik puanı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır, ilişki yönü negatiftir.

Depresyon puanı ile yalnızlık puanı arasında (*r*=.759, *p*<.001), depresyon puanı ile PNDÖ'nün negatif alt boyutu arasında (*r*=.334, *p*<.001), depresyon puanı ile üretkenlik puanı (*r*=.651, *p*<.001) ve depresyon puanı ile PİK puanı arasında (*r*=.180, *p*<.01) pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Depresyon puanı ile PNDÖ'nün pozitif alt boyutu (*r*=-.204, *p*<.001), depresyon puanı ile yaşam doyumu puanı (*r*=-.257, *p*<.001), depresyon puanı ile öz-düzenleme puanı (*r*=-.634, *p*<.001) arasında negatif yönde anlamlı ilişkisi olduğu görülmüştür. Depresyon puanı ile kullanım süresi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır, ilişki yönü pozitiftir.

Yalnızlık puanı ile depresyon puanı arasında (*r*=.759, *p*<.001), yalnızlık puanı ile PNDÖ'nün negatif alt boyutu arasında (*r*=.287, *p*<.001), yalnızlık puanı ile üretkenlik puanı arasında (*r*=.539, *p*<.001), yalnızlık puanı ile kullanım süresi arasında (*r*=.155, *p*<.01) ve yalnızlık puanı ile PİK puanı arasında (*r*=.190, *p*<.01) pozitif yönde anlamlı ilişkisi bulunmuştur. Yalnızlık puanı ile yaşam doyumu puanı arasında (*r*=-.234, *p*<.001), yalnızlık puanı ile öz-düzenleme puanı arasında (*r*=-.504, *p*<.001) ve yalnızlık puanı ile PNDÖ'nün pozitif alt boyutu arasında (*r*=-.173, *p*<.01) negatif yönde anlamlı ilişkisi olduğu bulunmuştur.

PNDÖ'nün pozitif duygu alt ölçeği ile öz-düzenleme puanı arasında (*r*=.342, *p*<.001), pozitif duygu puanı ile yaşam doyumu puanı arasında (*r*=.400, *p*<.001) ve pozitif duygu puanı ile üretkenlik puanı arasında (*r*=.170, *p*<.01) pozitif yönde anlamlı ilişki bulunurken, PNDÖ'nün pozitif boyutu ile negatif alt boyutu arasında (*r*=-.281, *p*<.001), pozitif duygu ile depresyon puanı arasında (*r*=-.204, *p*<.001), pozitif duygu ile yalnızlık puanı arasında (*r*=-.173, *p*<.01) ve pozitif duygu ile PİK puanı arasında (*r*=-.262, *p*<.001) negatif yönde anlamlı ilişkisi olduğu görülmüştür. PNDÖ'nün pozitif boyutu ile kullanım süresi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır, ilişki yönü negatiftir.

PNDÖ'nün negatif alt ölçeği ile PİK puanı arasında (*r*=.343, *p*<.001), negatif duygu ile depresyon puanı arasında (*r*=.334, *p*<.001) ve negatif duygu ile yalnızlık puanı arasında (*r*=.287, *p*<.001) pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Negatif duygu ile PNDÖ'nün pozitif alt boyutu arasında (*r*=-.281, *p*<.01), negatif duygu ile yaşam doyumu puanı arasında (*r*=-.410, *p*<.001) ve negatif duygu ile öz-düzenleme puanı

arasında *(r*=-.313, *p*<.001) ile negatif yönde anlamlı ilişkisi olduğu görülmüştür. PNDÖ'nün negatif boyutu ile kullanım süresi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır, ilişki yönü pozitiftir. PNDÖ'nün negatif boyutu ile üretkenlik puanı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır, ilişki yönü negatiftir.

Kullanım süresi değişkeninin ölçek puanları ile ilişkisi incelendiğinde, kullanım süresi ile üretkenlik puanı arasında *(r*=.126, *p*<.01), kullanım süresi ile PİK puanı arasında *(r*=.277, *p*<.001), kullanım süresi ile yalnızlık puanı arasında *(r*=.155, *p*<.01) pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Kullanım süresi ile öz-düzenleme puanı, depresyon puanı ve negatif duygu puanı arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken ilişki yönlerinin pozitif olduğu görülmüştür. Kullanım süresi ile yaşam doyumu puanı ve pozitif duygu puanı arasında anlamlı bir ilişki görülmezken, ilişki yönünün negatif olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmada ele alınan internet kullanıcısı yetişkinlerin kullanım amacı ile yukarıda belirtilen değişkenler arasındaki korelasyon analizi bulguları Tablo 3.8'de verilmiştir. Katılımcılar belirtilen kullanım amaçlarını 1 ile 5 puan arasında kullanım yoğunluklarına göre puanlandırmışlardır. Araştırmada sunulan amaçlar sırasıyla, eğlence, iş, iletişim, eğitim, oyun oynamak, kumar oynamak, kitap okumak, bilgi edinmek, radyo dinlemek, televizyon/dizi izlemek, film izlemek, sosyal medyayı kullanmak, gazete okumak, zaman geçirmek, sosyalleşmek, banka işlemleri, alışveriş, sohbet etmek, aile ile sohbet etmek başlıkları altında verilmiştir.

Tablo 3.8

İnternet Kullanım Amaçları ve Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	Üretkenlik	-												
2	Öz-düzenleme	-.321***	-											
3	Yaşam doyumu	.127*	.283***	-										
4	PİK	-.046	-.251***	-.217***	-									
5	Depresyon	.651***	-.634***	-.257***	.180**	-								
6	Yalnızlık	.539***	-.504***	-.234***	.190**	.759***	-							
7	Pozitif Duygu	.170**	.342***	.400***	-.262***	-.204***	-.173**	-						
8	Negatif Duygu	-.038	-.313***	-.410***	.343***	.334***	.287***	-.281**	-					
9	Amaç Eğlence	-.003	-.108	-.119	.211**	.104	.073	-.142*	.076	-				
10	Amaç İş	.128*	.115	.035	.008	-.037	.090	.103	-.093	-.083	-			
11	Amaç İletişim	.182**	.042	.105	.046	.034	.005	.045	.074	.173**	.157*	-		
12	Amaç Eğitim	.074	.208**	.131*	-.039	-.161*	-.127*	.225***	-.055	.007	.452***	.284***	-	
13	Amaç Oyun	-.067	.061	-.049	.218**	.028	-.011	-.083	.069	.270***	-.050	.053	-.082	-
14	Amaç Kumar	-.066	.069	-.055	.079	-.071	-.080	.063	-.069	-.126	.051	-.166*	-.089	.015
15	Amaç Kitap	-.129	.054	-.018	.104	-.072	.048	.096	.038	.087	.189**	-.003	.336***	.112
16	Amaç Bilgi	.119	.167**	.147*	-.006	-.098	-.035	.194**	-.031	.026	.252***	.291***	.436***	-.056
17	Amaç Radyo	-.076	-.023	-.126	.033	-.082	-.021	.000	.019	.130	.058	.133	.231**	.116
18	Amaç TV	-.042	-.132	-.016	.222**	.017	.072	-.153*	.063	.361***	.136*	.216**	.172*	.242***
19	Amaç Film	-.071	-.156*	.000	.224**	-020	.033	-.122	.039	.348***	.159*	.173*	.259***	.183**
20	A. Sos. Medya	.037	-.141*	-.122*	.213***	.043	.087	-.075	.195**	.345***	.027	.385***	.088	.174**
21	Amaç Gazete	.032	.038	-.110	.013	-.061	.109	.044	.071	.009	.279***	.160*	.209**	.117
22	A. Zaman G.	-.009	-.171**	-.104	.282***	.098	.130*	-.209**	.236***	.489***	-.180**	.203**	-.048	.225**
23	A. Sosyalleş	.008	-.001	.029	.197**	-.045	.038	.040	.128	.226**	.019	.289***	.223**	.083
24	Amaç Banka	.078	.096	.056	-.024	-.100	-.008	.062	-.084	-.013	.440***	.207**	.303***	.063
25	A. Alışveriş	-.044	-.066	.008	.110	-.403	.006	-.020	.125	.216**	.164*	.169*	.247***	.122
26	Amaç Sohbet	.037	-.038	.017	.018	-.037	.026	-.040	.101	.142*	.005	.357***	.194**	.031
27	A. Aile Sohbet	-.017	-.046	-.010	-.029	-.039	-.022	-.068	-.005	.232**	-.072	.370***	.124	.110
28	A.Araştırma	.082	.173**	.069	-.050	-.135	-.074	.246***	-.094	-.066	.420***	.183**	.616***	-.108
29	Amaç Flört	.011	-.183*	-.024	.141	.081	.060	-.123	.066	-.011	.148*	.031	.085	.065
30	Amaç İbadet	-.076	-.044	.074	.016	-.033	-.003	.001	.042	-.142	-.230**	.171*	-.033	.133

Tablo 3.8

İnternet Kullanım Amaçları ve Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar (devam)

	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	-																
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	
14	-																
15	.121	-															
16	-.281***	.167*	-														
17	.108	.251**	.137*	-													
18	-.018	.109	.142*	.408***	-												
19	-.069	.197**	.211**	.416***	.770***	-											
20	.209**	-.003	.258***	.153*	.190**	.224**	-										
21	-.111	.133	.269***	.208**	.298***	.292***	.167*	-									
22	.061	.043	.003	.158*	.315***	.228**	.499***	.097	-								
23	.015	.216**	.248***	.240**	.207**	.143*	.415***	.177*	.499***	-							
24	-.099	.106	.370***	.227**	.246***	.227**	.118	.285***	-.093	.064	-						
25	-.041	.224**	.286***	.258***	.372***	.386***	.305***	.277***	.219**	.280***	.393***	-					
26	-.060	.160*	.162*	.089	.140*	.082	.312***	.148*	.330***	.578***	.132	.252***	-				
27	.016	.193**	.067	.212**	.194**	.069	.300***	.018	.380***	.457***	.092	.314***	.570***	-			
28	-.094	.306***	.622***	.277***	.117	.221**	.134*	.305***	-.040	.239***	.335***	.315***	.241***	.196**	-		
29	.277***	.143	-.011	.129	.090	.156*	.045	-.034	.154*	.215**	.024	.210**	.209**	.139	.074	-	
30	.140	.119	.006	.055	.037	.010	-.038	-.123	.036	.095	-.030	.095	.153*	.317***	-.069	.101	-

*Not: *p < .05; **p < .01; ***p < .001 iki yönlü*

Tablo 3.8'den takip edilebileceği üzere üretkenlik puanı ile interneti iş amaçlı kullanım puanı arasında (*r*=.128, *p*<.05) ve interneti iletişim amaçlı kullanım puanı arasında (*r*=.182, *p*<.01) pozitif yönde anlamlı ilişki vardır. Öz-düzenleme puanı ile eğitim amaçlı kullanım puanı arasında (*r*=.208, *p*<.01), bilgi edinme amaçlı kullanım puanı arasında (*r*=.167, *p*<.01) ve araştırma yapma amaçlı kullanım puanı arasında (*r*=.173, *p*<.01) pozitif yönde ilişki olduğu, öz-düzenleme puanı ile film izleme amaçlı kullanım puanı arasında (*r*=-.156, *p*<.05), sosyal medya amaçlı kullanım puanı arasında (*r*=-.141, *p*<.05), zaman geçirme amaçlı kullanım puanı arasında (*r*=-.171, *p*<.01) ve flört etme amaçlı kullanım puanı arasında (*r*=-.183, *p*<.05) negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yaşam doyumu puanı ile eğitim amaçlı kullanım puanı arasında (*r*=.131, *p*<.05), bilgi edinme amaçlı kullanım puanı arasında (*r*=.147, *p*<.05) pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken yaşam doyumu puanı ile sosyal medya amaçlı kullanım puanı arasında (*r*=-.122, *p*<.05) negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. PİK puanı ile oyun oynama amaçlı kullanım puanı arasında (*r*=.218, *p*<.01), televizyon izleme amaçlı kullanım puanı arasında (*r*=.222, *p*<.01), film izleme amaçlı kullanım puanı arasında (*r*=.224, *p*<.01), sosyal medya amaçlı kullanım puanı arasında (*r*=.213, *p*<.001), zaman geçirme amaçlı kullanım puanı arasında (*r*=.282, *p*<.001) ve sosyalleşme amaçlı kullanım puanı arasında (*r*=.197, *p*<.01) pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Depresyon puanı ile eğitim amaçlı kullanım puanı arasında (*r*=-.161, *p*<.05) negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Yalnızlık puanı ile zaman geçirme amaçlı kullanım puanı arasında (*r*=.130, *p*<.05) pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken, yalnızlık puanı ile eğitim amaçlı kullanım puanı arasında (*r*=-.127, *p*<.05) negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. PNDÖ'nün pozitif duygu alt ölçeği ile eğitim amaçlı kullanım puanı arasında (*r*=.225, *p*<.001), bilgi edinme amaçlı kullanım puanı arasında (*r*=.194, *p*<.01) ve araştırma yapmak amaçlı kullanım puanı arasında (*r*=.246, *p*<.001) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunurken, pozitif duygu puanı ile eğlence amaçlı kullanım puanı arasında (*r*=-.142, *p*<.01), televizyon izleme amaçlı kullanım puanı arasında (*r*=-.153, *p*<.05) ve zaman geçirme amaçlı kullanım puanı arasında (*r*=-.209, *p*<.01) negatif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. PNDÖ'nün negatif duygu alt ölçeği ile sosyal medya amaçlı kullanım puanı arasında (*r*=.195, *p*<.01) ve zaman geçirme amaçlı kullanım puanı arasında (*r*=.236, *p*<.001) pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

4.5 Kümeleme Analizleri

4.5.1 Betimleyici Analizler

Katılımcıların problematik internet kullanımı, pozitif ve negatif duygulanım, depresyon, yalnızlık, yaşam doyumu puanlamalarının ortalamaları ile yaş, hissedilen yaş -yaş farkı ve kullanım süresi değişkenleri ele alınarak kümelenme analizi yapılmıştır. Kümeleme analizinin amacı verileri daha fazla ortaklığı olan diğer veriler ile bir arada gruplamaktır (Gore, 2000, s.297). Kümeleme analizinde aynı varyansı açıklıyor gibi görünen değişkenler bir arada toplanır. Analizdeki Ward's yönteminin amacı kümenin içerisindeki varyans minimum olacak şekilde verileri kümelere dağıtmaktır (Johnson ve Wichern, 1998; Romesburg, 1984).

Gore'nin (2000) iki aşamalı kümeleme analizi prosedürü takip edilmiştir; önce hiyerarşik kümeleme ile küme sayıları belirlenmiş sonra da belirlenen nihai küme sayısı ile k-ortalamalar (*k-means*) analizi yapılmıştır. Kümeleme analizleri SPSS V.20 (Statistical Package for Social Sciences, IBM) programı kullanılarak yapılmıştır. Öncelikle kümelerin aralıkları ve uç değerleri (*outliers*) belirlenmiştir. Kümeleme analiz ölçütlerini sağlayan 274 veri üzerinden analiz yürütülmüştür. İlk aşamada hiyerarşik kümeleme analizi kullanılarak küme sayısı belirlenmiştir.

Tablo 3.9

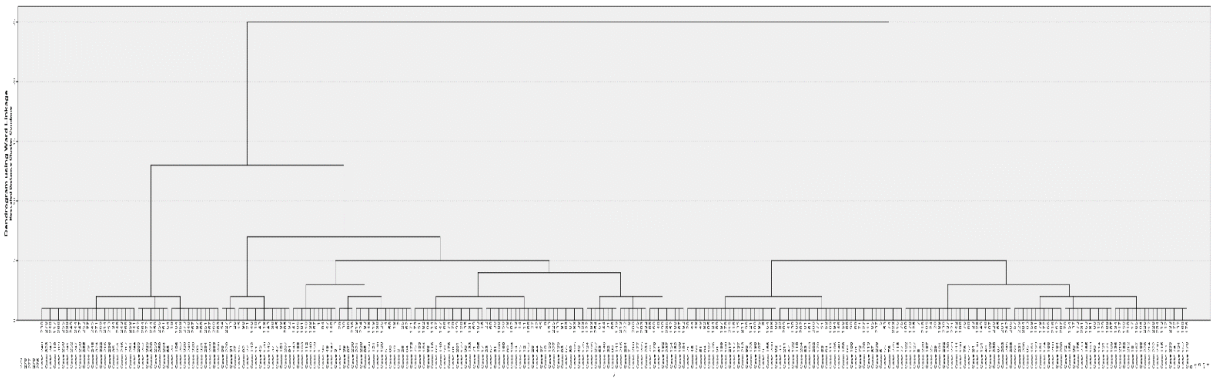
Küme Tespit Tablosu

Ölçüt	2 Küme	3 küme	4 küme
% açıklanan varyans (%50'den yüksek olmalı	40, 70	60, 71	82, 71
Parsimoni	Hayır	Evet	Hayır
Kuramsal açıklama	Hayır	Evet	Hayır
%N (her küme için %10'dan büyük olmalı)	240, 89	52, 83, 139	91, 112, 37, 89

Tablo 3.9'da görüldüğü üzere 3 küme seçeneği ölçütleri sağlanmaktadır. Kümenin tam sayısına karar verebilmek için Şekil 3.5'te verilen kümenin çatallanması diyagramı değerlendirilmiştir.

Şekil 3.5

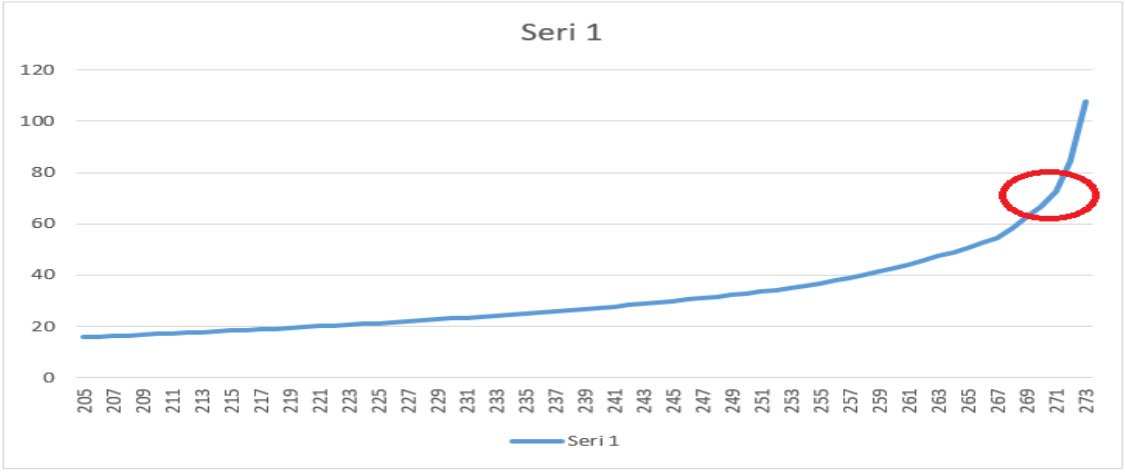
Kümenin Çatallanması Diyagramı



Şekil 3.5'te de görüldüğü üzere kümelenme çatalı önce ikiye ayrılmakta ancak sonra kümelerden birisi tekrar ikiye ayrılmaktadır. Buradaki kümelenmenin daha net anlaşılması açısından Elbow tekniği kullanılarak yığışım (*agglomerian*) tablosundaki katsayı değerlerinin artışı incelendiğinde de 271.'den 272.'ye geçerken beliren atlamanın en yüksek olduğu görülmektedir. Bu da 3 küme olduğunu göstermektedir. Şekil 3.6'da da belirtilen çizgi grafikte de kırılmanın 271.'de olduğu görülmektedir.

Şekil 3.6

Yığışım Tablosundaki Kırılma



Hiyerarşik kümeleme analizi sonucunda 3 kümeli çözümde karar kılınmıştır ve nihai sonuca ulaşmak için k-ortalama kümeleme analizi kullanılmıştır. Üç küme üzerinden yapılan k-ortalama analiz sonucuna göre, seçilen değişkenlerin kümelerin birbirinden anlamlı olarak ayrılmasında katkı sağladıkları görülmüştür. İlerleyen bölümde kümelerin tanımlayıcı özellikleri teker teker ele alınacaktır. Kümelerde ortaya çıkan belirgin

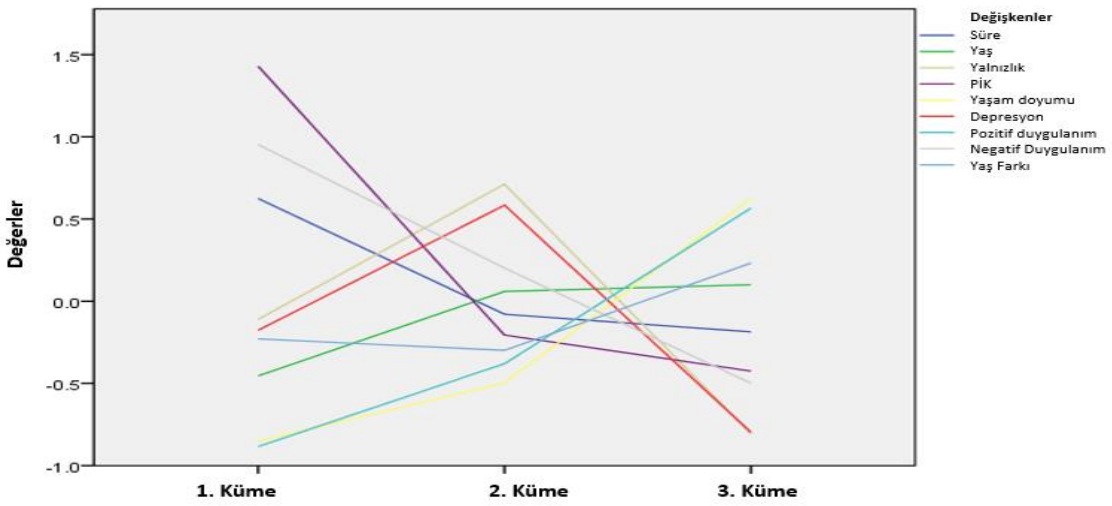
özellikler göz önüne alınarak her kümeye, kümeyi tanımlayan bir isim verilmiştir. Çalışmada bu aşamadan itibaren kümeler rakamlar yerine, özelliklerine göre verilen adlar üzerinden belirtilerek ilerlenecektir.

1. Küme: Problematik Negatif Kümesi (n=52)
2. Küme: Yalnız Depresif Kümesi (n=83)
3. Küme: Mutlu Pozitif Kümesi (n=139)

Değişkenlerin z-puan ortalamarının kümelere göre nasıl farklılaştığı Şekil 3.7 üzerinden de görülmektedir.

Şekil 3.7

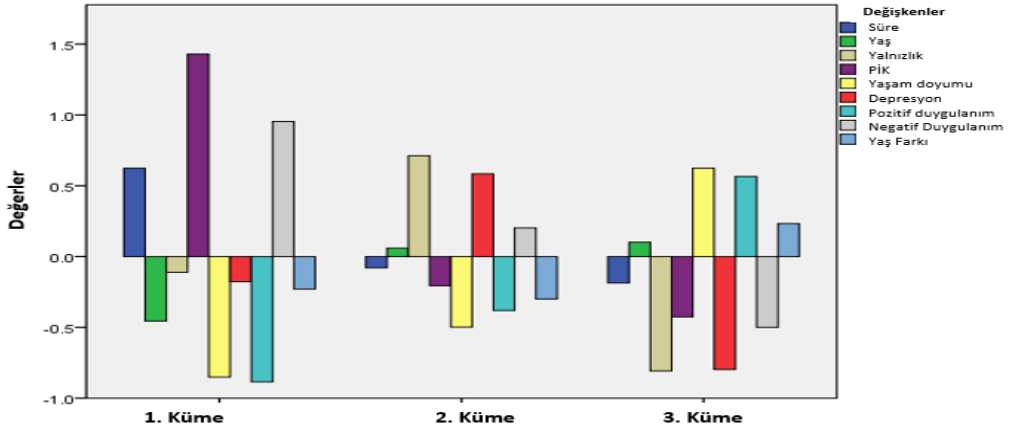
Kümelere Göre Dağılım Çizgi Grafik



Şekil 3.7'de görüldüğü üzere her bir değişkenin kümelerdeki z-puan ortalamaları belirtilmiştir. Depresyon, kullanım süresi, negatif duygulanım, yalnızlık değişkenlerindeki kümeler arası keskin farklılıklar göze çarpmaktadır. Şekil 3.8'de değişkenlerin z puanlarının kümelere göre dağılımı verilmektedir.

Şekil 3.8

Değişkenlerin Kümelere Göre Dağılımı



Aşağıdaki bölümde üç kümenin özellikleri teker teker ele alınacaktır. Kümelerin betimleyici özelliklerini karşılaştırmalı olarak içeren tablo Ek 1'de sunulmuştur.

Küme 1 - Problematik Negatif Kümesi:

Barındırdıkları yakın özellikleri sebebiyle 274 kişilik araştırma grubundan 52 kişi Problematik Negatif Kümesi'nde yığılmıştır. Problematik Negatif Kümesi örneklemin %19'unu oluşturmaktadır. Kümenin %65.4'ü (n=34) kadınlardan, %34.6'sı erkeklerden (n=18) oluşmaktadır. Yaşları 35-65 yaş (Ort.=46.87, SS=6.59) arasında değişen küme üyelerinin hissettikleri yaş 22-70 (Ort.=38.73, SS=10.37) arasında değişmektedir.

Tablo 3.10

Problematik Negatif Kümesi: Değişkenlerin Ortalama Puanları ve Standart Sapma Değerleri

Değişken	Ortalama	ss
Yaş	46.87	6.59
Hissedilen yaş	38.73	10.37
Yalnızlık	1.93	0.48
Problematik İnternet Kullanımı	2.27	0.50
Yaşam Doyumu	2.81	0.54
Depresyon	0.57	0.38
Pozitif Duygulanım	2.78	0.58
Negatif Duygulanım	2.05	0.57
Süre	3.83	1.25

Tablo 3.10'da da görüldüğü üzere Problematik Negatif Kümesi'nin belirgin özellikleri problematik internet kullanım puanlarının yüksek olması, negatif duygulanım puanlarının yüksek olması ve kullanım sürelerinin yüksek olmasıdır. Küme bu üç ölçüt ile diğer kümeler arasında en yüksek puan ortalamalarına sahiptir. Diğer iki kümeden farklı olarak sadece bu kümede problematik internet kullanımı ve internet kullanım süresi belirgin oranda yüksektir. Grubu diğer kümelerden ayıran bir diğer özellik ise yaşam doyumu ve pozitif duygulanım puanlarının üç küme arasında bu kümede en düşük olmasıdır. Yaşam doyumu ve pozitif duygulanım puanlarının düşük olması ve negatif duygulanım puanlarının yüksek olmasının ortaya çıkarttığı tabloya bakıldığında, depresyon ve yalnızlık puanlarının düşük olması dikkat çekici ve düşündürücüdür. Bu kümedeki bireylerin depresif semptomlarının az olduğu ve yüksek düzeyde yalnız hissetmedikleri anlaşılmaktadır. Kısaca bu kümedeki bireyler interneti uzun süreler kullanan, problematik internet kullanımı olan, negatif duygulanımları yüksek, pozitif duygulanımları ve yaşam doyumları düşük bireylerden oluşmaktadır. Kümedeki bireyler depresyon ya da yalnızlık puanlarında, belirgin biçimde yüksek ya da düşük puan almamıştır.

Problematik Negatif Kümesi'ndeki katılımcıların yaş ortalamaları diğer kümlerdeki katılımcıları yaş ortalamalarına göre en küçük olan kümedir. En genç katılımcılar bu kümede toplanmıştır (Ort.=46.87, SS=6.59). Ek 1.'de yer alan tabloda belirtildiği üzere, grubun diğer betimleyici özelliklerine baktığımızda Pozitif Negatif Kümesi'ndeki bireylerin eğitim durumu ortalamasının diğer kümelere oranla en yüksek olduğu görülmektedir (Ort.=4.75, SS=1.06). Kümedeki bireylerin %3.8'i (n=2) ilkokul mezunu, %7.7'si (n=4) ortaokul mezunu, %22.1'i (n=11) lise mezunu, %48.1'i (n=25) üniversite mezunu, %15.4'ü (n=8) yüksek lisans mezunu, %3.8'i (n=2) doktora mezunudur.

Problematik Negatif Kümesi'ndeki bireylerin %63.5'i (n=33) çalıştığını, %36.5'i (n=19) çalışmadığını belirtmiştir. Çalışanların %69.7'si (n=23) maaşlı çalıştığını, %3'ü (n=1) yarı zamanlı çalıştığını, %12.1'i (n=4) serbest meslek sahibi olduğunu, %15.2'si (n=5) işveren olduğunu belirtmiştir. Küme üyelerinin %5.9'u (n=3) bekar ve romantik ilişkisi olduğunu, %19.6'sı (n=10) bekar ve romantik bir ilişkisi olmadığını, %62.7'si (n=32) evli olduğunu, % 9.8'i (n=5) boşanmış olduğunu, %2'si (n=1) dul olduğunu belirtmiştir. 1 katılımcı (%1.9) medeni durumunu belirtmeyi tercih etmemiştir. Kümede

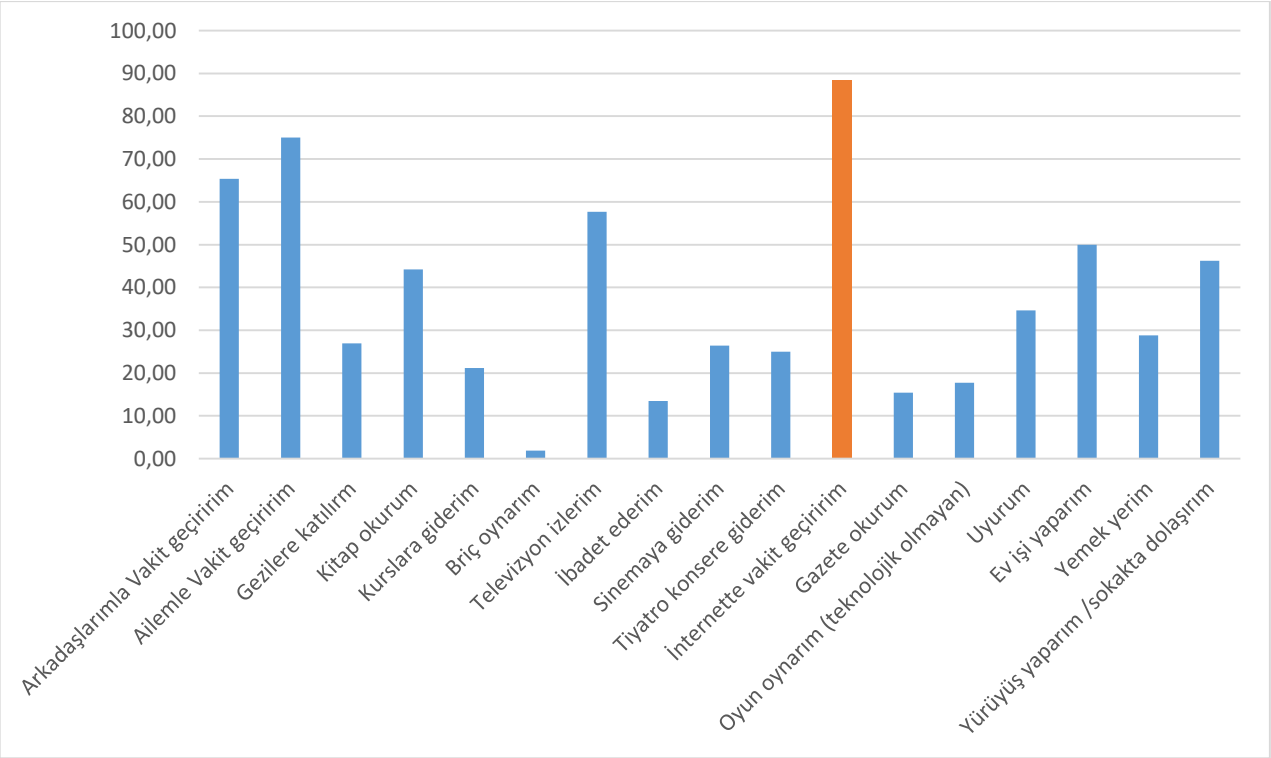
bulunan kişilerin %67.3'ü (n=35) çocukları olduğunu, %32.7'si (n=17) çocuğu olmadığını belirtmiştir. Çocuğu olanların %65.4'ü (n=34) çocukları ile birlikte yaşadıklarını, %1.9'u (n=1) çocukları ile birlikte yaşamadığını belirtirken %32.7'si birlikte yaşama durumunu belirtmek istememiştir.

Küme üyeleri gelir düzeyleri açısından incelendiğinde katılımcıların %7.7'sinin (n=4) aylık geliri 2.000TL'nin altında, %25'inin geliri (n=13) 2.001-4.000TL arasında, %19.2'sinin geliri (n=10) 4.001-6.000TL arasında, %11.5'inin geliri (n=6) 6.001-8.000TL arasında, %9.6'sının geliri (n=5) 8.001-10.000TL arasında ve %26.9'unun geliri (n=14) 10.000TL üzerindedir. Kümede bulunan bireylerin %32.7'si (n=17) son 10 yılda gelirlerinin azaldığını, %40.4'ü (n=21) son 10 yılda gelirlerinin arttığını ve %26.9'u gelirlerinde herhangi bir değişim olmadığını belirtmiştir.

Problematik Negatif Kümesi'ndeki bireylerin %19.2'si (n=10) şehirde, %75'i (n=39) büyük şehirde, %5.8'i (n=3) kasabada yaşamaktadır. Bu kümede köyde ya da banliyöde yaşayan üye bulunmamaktadır. Katılımcıların boş zamanlarını değerlendirme yüzdeleri Şekil 3.9'da verilmiştir.

Şekil 3.9

Problematik Negatif: Katılımcıların Boş Zamanlarını Değerlendirme Dağılımı



Kümenin özellikleri göz önünde bulundurulduğunda internette en fazla zaman geçiren grubun boş vakitlerini değerlendirme yanıtlarında da en çok internette vakit geçirmeyi tercih ettikleri görülmektedir. Şekil 3.9'dan takip edilebileceği üzere katılımcıların 34'ü (%65.4) boş vakitlerinde arkadaşları ile zaman geçirdiklerini, 39'u (%75) ailesi ile vakit geçirdiklerini, 14'ü (%26.9) gezilere katıldıklarını, 23'ü (%44.2) kitap okuduğunu, 11'i (%21.2) kurslara gittiğini, 1'i (%1.9) briç oynadığını, 30'u (%57.7) televizyon izlediğini, 7'si (%3.5) ibadet ettiğini, 14'ü (%26.9) sinemaya gittiğini, 13'ü (%25) tiyatro, konser ve benzeri etkinliklere gittiğini, 46'sı (%88.5) internette vakit geçirdiğini, 8'i (%15.4) gazete okuduğunu, 4'ü (%7.7) teknolojik olmayan oyun oynadığını, 18'i (%34.6) uyuduğunu, 26'sı (%50) ev işi yaptığını, 15'i (%28.8) yemek yediğini ve 34'ü (%46.2) yürüdüğünü, sokakta dolaştığını belirtmiştir. Bu tablodan hareketle bu kümedeki katılımcıların en sık yaptığı üç boş zaman aktivitesinin sırasıyla internette zaman geçirmek, ailesi ile vakit geçirmek ve arkadaşları ile vakit geçirmek olduğu görülmektedir.

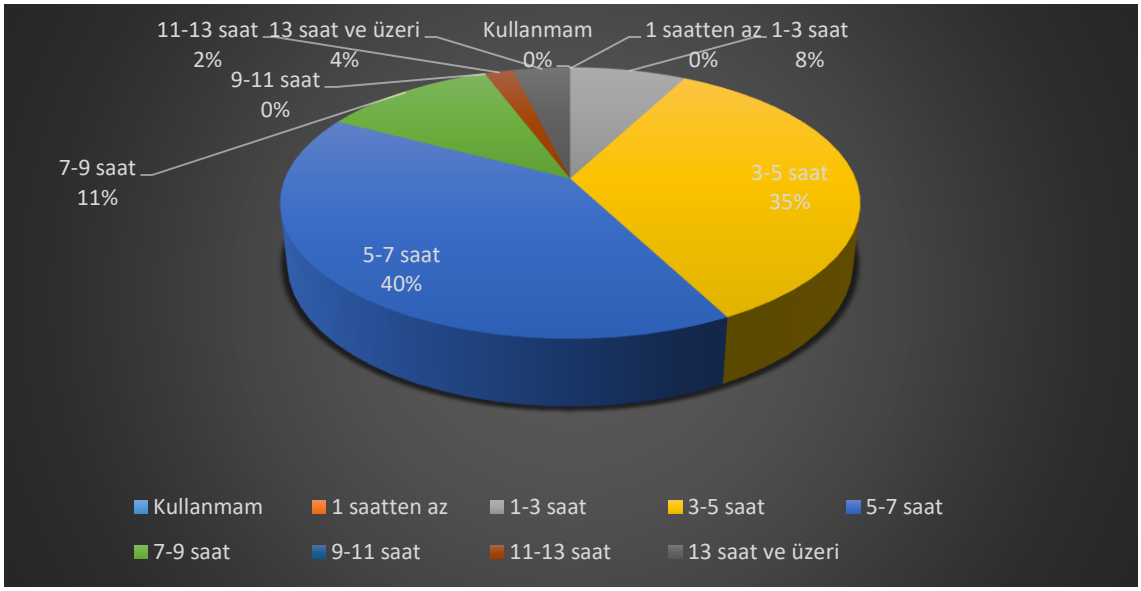
Problematik Negatif Kümesi'ndeki bireylerin %40.4'ü sigara kullandığını (Ort=18.7 adet, SS=11,80), %46.2'si alkol kullandığını (Ort=3.33 bardak, SS=2.89) ve günde ortalama 1-3 saat televizyon izlediklerini belirtmiştir. Küme de bulunan katılımcıların belirttikleri sağlık problemleri içerisinde en çok karşılaştıkları problemler sırasıyla eklem kas ağrıları (%15.4, n=8), görme problemleri (%11.5, n=6), mide problemleri (%5.8, n=3) ve cilt problemleridir (%5.8, n=3).

Problematik Negatif Kümesi'ndeki Bireylerin İnternet Kullanım Özellikleri

Küme üyelerinin interneti kullanmaya başladıkları yaş ortalaması 27,10 (ss=11.72), en erken interneti kullanmaya başlama yaş aralıkları 10 ile 55 yaş arasındadır. İnterneti kullanmayı %82.7'si (n=43) kendi kendine öğrendiğini, %13.5'i (n=7) arkadaşlarından öğrendiğini, %1.9'u (n=1) eşinden ya da partnerinden öğrendiğini, %17.3'ü (n=9) çocuklarından ve %5.8'i (n=3) kurs veya okuldan öğrendiğini belirtmiştir. Problematik Negatif Kümesi'ndeki bireylerin günlük internet kullanma süreleri ve interneti kullandıkları yüzdelik zaman dilimleri aşağıdaki Şekil 3.10 ve Şekil 3.11'de verilmiştir.

Şekil 3.10

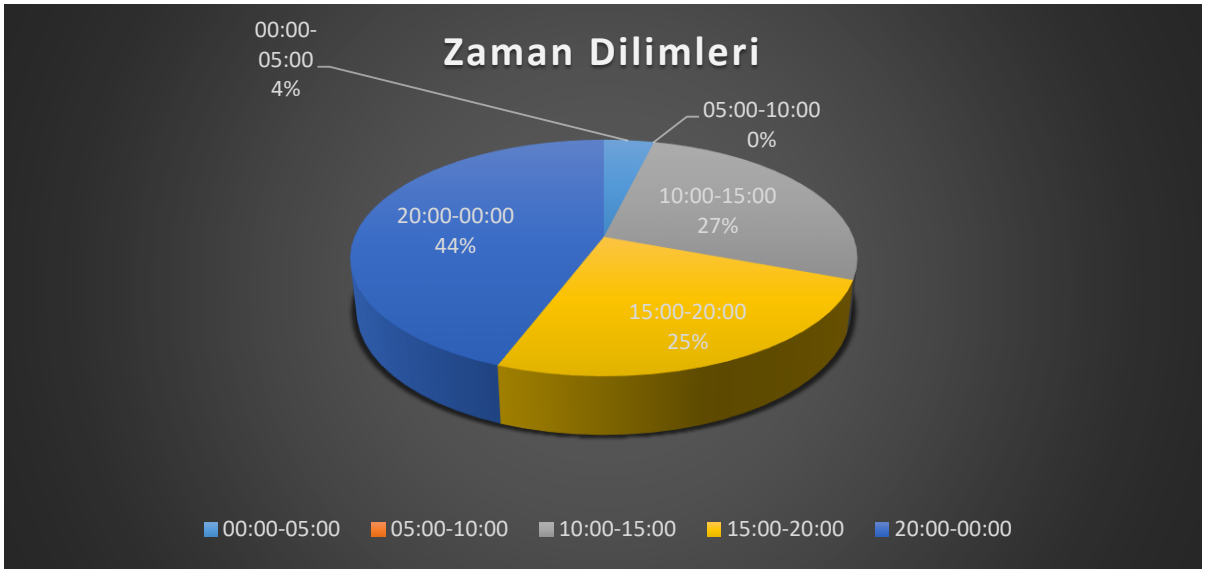
Problematik Negatif: Katılımcıların Günlük İnterneti Kullanma Süresi



Şekil 3.10'da görüldüğü üzere Problematik Negatif Kümesi'ndeki bireylerin büyük çoğunluğu interneti 5-7 saat (%40) ve 3-5 saat (%34.6) süresi kullanmaktadır. Şekil 3.11'den takip edilebileceği üzere kullanıcıların %44'ü (n=23) 20:00- 00:00 saatleri arasında, %25'i (n=13) 15:00- 20:00 saatleri arasında, % 26.9'u (n=14) 10:00- 15:00 saatleri arasında ve %3.8'i (n=2) 00:00- 05:00 saatleri arasında kullandığını bildirmiştir.

Şekil 3.11

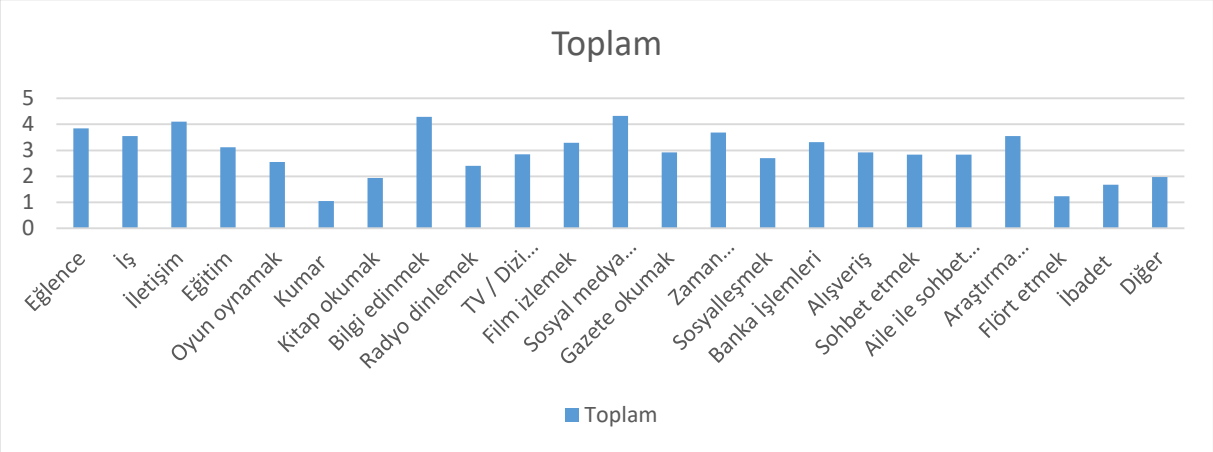
Problematik Negatif: Katılımcıların İnterneti En Yoğun Kullandıkları Zaman Dilimi



Kullanıcıların kullanım amaçları sıralamasında ilk 5 sırayı sosyal medya kullanımı (Ort=4.33, ss=0.99), bilgi edinmek (Ort=4.29, ss=0.96), iletişim kurmak (Ort=4.10, ss=1.18), eğlenmek (Ort=3.85, ss=1.20) ve zaman geçirmek (Ort=3.68, ss=1.32) oluşturmaktadır. Şekil 3.12'de kümenin kullanım amaçlarına göre dağılımları verilmektedir.

Şekil 3.12

Problematik Negatif Kümesi: İnterneti Kullanım Amaçlarına Göre Dağılımı



İnternette oyun oynadığını belirten (%55.8, n=29) küme üyelerinin en sık oynadığı oyun kategorileri sırasıyla bulmaca oyunlarını (%34.6, n=18), genel kültür oyunlarını (%26.9, n=14), bilgi oyunlarını (%26.9, n=14), yarışma oyunlarını (%7.7, n=4), strateji oyunlarını (%19.2, n=10), aksiyon oyunlarını (%7.7, n=4), macera oyunlarını (%7.7, n=4) ve spor oyunlarını (%1.9, n=1) oynadıklarını belirtirken %15.4'ü (n=8) diğer tür oyunlar oynadıklarını bildirmiştir.

Problematik Negatif Kümesi'ndeki kullanıcıları %78.8'i (n=41) ev bilgisayarlarından bağlandıklarını, %51.9'u (n=27) iş yeri bilgisayarlarından, %48.1'i (n=25) internete her yerden bağlandıklarını, %32.7'si (n=17) arkadaş ya da akrabasının evinden, % 26.9'u (n=14) AVM, havaalanı, hastane, kafe gibi kablosuz ağ bağlantısı olan ortak kullanım alanlarından, %19.2'si (n=10) eğitim mekanlarından, %5.8'i (n=3) internet kafeden internete bağlandığını belirtmiştir. Küme üyelerinin %98.1'i (n=51) akıllı telefonlarından, %63.5'i (n=33) ev bilgisayarından, %53.8'i (n=28) iş bilgisayarından, %46.2'si (n=24) tabletten, % 25'i (n=13) televizyondan, %13.5'i (n=7) akıllı saatlerinden ve %3.8'i (n=2) internet kafe cihazlarından internete bağlandığını belirtmiştir. İnternet kullanımı ya da eriştikleri cihazlarla ilgili problem yaşadıklarında

%61.5'i (n=32) kendi kendilerine çözmeye çalıştıklarını, %36.5'i (n=19) arkadaşlarından, %36.5'i (n=19) çocuklarından, %26.9'u (n=14) teknik destek elemanından ve %13.5'i (n=7) eşinden ya da partnerinden destek aldığını belirtmiştir. Küme üyelerinin %46.2'si (n=24) internette herhangi bir tehditle hiç karşılaşmadıklarını, %36.4'ü (n=18) virüs tehdidi ile, %23.1'i (n=12) dolandırıcılık, %7.7'si (n=4) şifre çalınması, %7.7'si (n=4) sahte hesap oluşturulması, %3.8 (n=2) zorbalık ya da baskı, %30.8'i (n=16) rahatsız edici insanlar ve %32.7'si (n=17) rahatsız edici içerik ile karşılaştıklarını belirtmiştir.

Küme üyelerinin %76.9'u (n=40) yüz yüze görmedikleri, sadece internetten tanıdıkları bağlantıları olduğunu belirtmiştir. Problematik Negatif Kümesi'ndeki bireylerin sanal dünyadaki arkadaş sayılarının yüz yüze görüştüğü arkadaş sayılarından fazla olduğu görülmektedir. Detaylı bilgi için tüm kümelerin karşılaştırımalı verildiği Ek.1'de yer alan arkadaş sayısına göre kümelerin dağılımı incelenebilir. Yakın zamanda görüştükleri bir arkadaşlarını/akrabalarını evlerine davet etmek için küme üyelerinin %90.4'ü (n=47) telefonla arayarak ,%55.8'i (n=29) mesaj atarak, %1.9'u (n=1) e-posta ile, %1.9 (n=1) sosyal medyadan mesaj atarak, %26.9'u (n=14) yüz yüze konuşarak davet edeceğini belirtmiştir. Bu kümede ortak tanıdıkları ile haber yollayarak davet edeceğini belirten katılımcı bulunmamaktadır.

Küme üyelerinin %94.2'si (n=49) sosyal medyayı kullanırken kendi kullanıcı adı ve şifresi ile, %1.9'u (n=1) eşinin kullanıcı adı ve şifresi ile kullanmaktadır. Kullanıcıların %96.2'si (n=50) sosyal medyayı kullandığını belirtmiştir. Sosyal medyayı kullananların %57.7'si (n=30) Twitter, %78.8 (n=41) Instagram, %75'i (n=39) Facebook, %7.7'si (n=4) Swarm, %5.8'i (n=3) Snapchat, %11.5'i (n=6) Foursquare, %67.3'ü (n=35) Youtube, %28.8'i (n= 15) Linkedin uygulamalarını kullandığını belirtmiştir. %80.8'i (n=42) çektikleri fotoğrafları sosyal medyada paylaştıklarını, %82.7'si (n=43) sosyal medya paylaşımlarının beğenilmesinin onları memnun ettiğini belirtmiştir. Problematik Negatif Kümesi'nin %36.5'i (n=19) tanımadıkları karşı cinsiyetten kişilerin yaptıkları paylaşımları beğenmesinden etkileneceğini, %63.5'i (n=33) etkilenmeyeceğini belirtmiştir. Etkileneceğini belirten kişilerin %15.4'ü (n=8) paylaşımını beğenen kişi ile arkadaşlığını sürdüreceğini belirtmiştir.

Kümedeki bireylerin %5.8'i (n=3) emoji kullanmadığını ve ne olduğunu bilmediğini, %3.8'i (n=2) emojinin ne olduğunu bildiğini ancak kullanmadığını, %30.8'i (n=16) nadiren emojileri kullandığını, %40.4'ü (n=21) çoğunlukla emoji kullandıklarını ve %12'si (n=10) emojileri çok sık kullandığını belirtmiştir. Problematik Negatif Kümesi'nin üyelerinin %94.2'si (n=49) interneti hiç kullanmayan bir arkadaşlarına kullanmasını tavsiye edeceklerini belirtirken kümedeki kişilerin %17.3'ü (n=9) interneti yalnız hissetmemelerini sağladığı için sevdiğini, %69.2'si (n=36) kafalarını dağıttığı için, %86.5'i (n=45) bilgi edindikleri için, %63.5'i (n=33) fikirleri, fotoğrafları paylaştıkları için, %65.4'ü (n=34) arkadaşları ve aileleri ile iletişim kurduğu için, % 71.2'si (n=37) yenilikleri takip ettiği için, %9.6'sı (n=5) beğenildiğini hissetmesini sağladığı için, %50'si (n=26) kendini geliştirdiği için, %30.8'i (n=16) bilgi ve tecrübelerini başkaları ile paylaştığı için %88.5'i (n=46) haberdar olduğu için interneti sevdiğini belirtmiştir.

Küme 2- Yalnız Depresif Kümesi:

Bu kümede yer alan 83 kişi sahip oldukları yakın özellikler sebebiyle Yalnız Depresif Kümesi'nde toplanmıştır. Yalnız Depresif Kümesi örneklemin %30.3'ünü oluşturmaktadır. Kümenin %61.4'ü, (n=51) kadınlardan, %37.3'ü (n=31) erkeklerden ve %1.2'si (n=1) cinsiyetini belirtmek istemeyenlerden oluşmaktadır. Yaşları 34-66 yaş (Ort.=50.92, SS=8.43) arasında değişen küme üyelerinin hissettikleri yaş 4-75 yaş (Ort.= 42.65, SS=12.77) arasında değişmektedir.

Tablo 3.11

Yalnız Depresif Kümesi: Değişkenlerin Ortalama Puanları ve Standart Sapma Değerleri

Değişken	Ortalama	ss
Yaş	50.92	8.43
Hissedilen yaş	42.65	12.77
Yalnızlık	2.41	0.42
Problematik İnternet Kullanımı	1.56	0.25
Yaşam Doyumu	2.98	0.39
Depresyon	0.97	0.45
Pozitif Duygulanım	3.07	0.46
Negatif Duygulanım	1.74	0.32
Süre	2.90	1.40

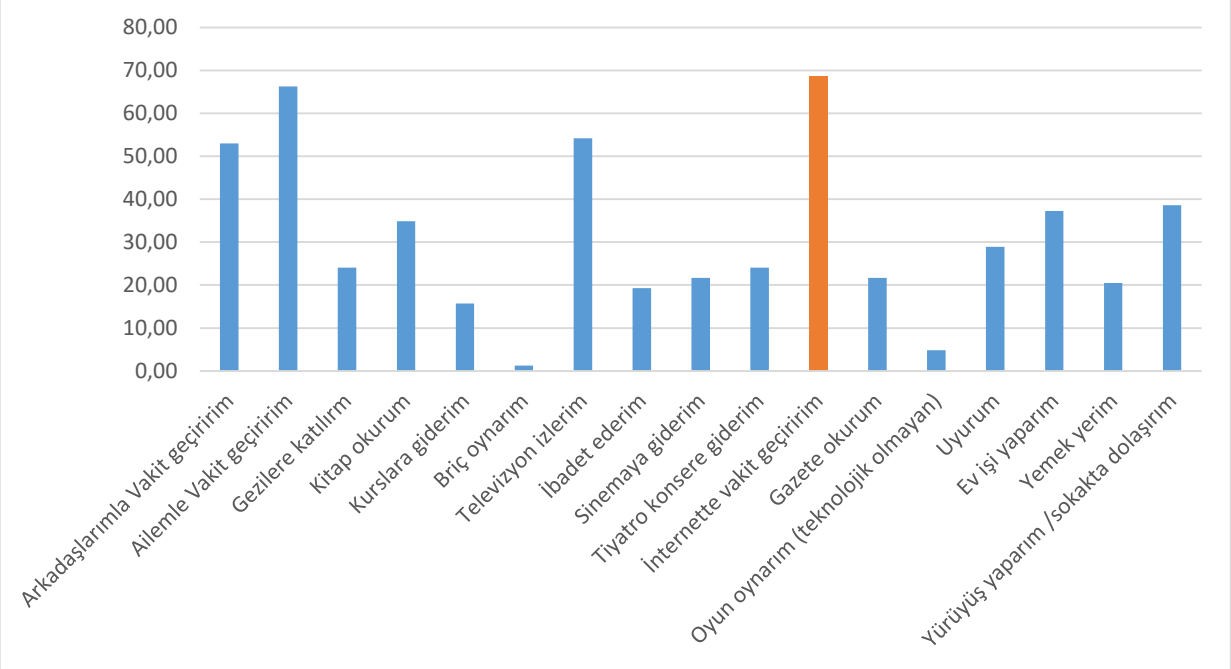
Ek 1.'de yer alan tabloda da görüleceği üzere grubun diğer betimleyici özelliklerine baktığımızda Yalnız Depresif Kümesi'ndeki bireylerin eğitim durumu ortalamasının diğer kümelere oranla en düşük olduğu görülmektedir (Ort.=4.75, SS=1.32). Kümedeki bireylerin %14.5'i (n=12) ilkokul mezunu, %13.3'ü (n=11) ortaokul mezunu, %14.5'i (n=12) lise mezunu, %44.6'sı (n=37) üniversite mezunu, %10.8'i (n=9) yüksek lisans mezunu, %2.4'ü (n=2) doktora mezunudur.

Yalnız Depresif Kümesi'ndeki bireylerin %61.4'ü (n=51) çalıştığını, %38.6'sı (n=32) çalışmadığını belirtmiştir. Çalıştığını belirtenlerin %55.1'i (n=27) maaşlı çalıştığını, %6.1'i (n=3) part time çalıştığını, %22.4'ü (n=11) serbest meslek sahibi olduğunu, %16.3'ü (n=8) işveren olduğunu belirtmiştir. Yalnız Depresif Kümesi üyelerinin %1.2'si (n=1) bekar ve romantik ilişkisi olduğunu, %3.6'sı (n=3) bekar ve romantik bir ilişkisi olmadığını, %81.9'u (n=68) evli olduğunu, % 7.2'si (n=6) boşanmış olduğunu, %6'sı (n=5) dul olduğunu belirtmiştir. Üyelerin %89.2'si (n=74) çocukları olduğunu, %10.8'i (n=9) çocuğu olmadığını belirtmiştir. Çocuğu olanların %65.1'i (n=54) çocukları ile birlikte yaşadıklarını, %24.1'i (n=20) çocukları ile birlikte yaşamadığını belirtirken %10.8'i (n=9) birlikte yaşama durumunu belirtmek istememiştir.

Küme üyelerinin %12'sinin (n=10) aylık geliri 2.000TL'nin altında, %26.5'inin (n=22) 2.001-4.000TL arasında, %15.7'sinin (n=13) 4.001-6.000TL arasında, %13.3'ünün (n=11) 6.001-8.000TL arasında, %9.6'sının (n=8) 8.001-10.000TL arasında ve %20.5'inin geliri (n=17) 10.000TL üzerindedir. Küme üyelerinin %2.4'ü (n=2) gelir durumlarını bildirmemeyi tercih etmiştir. Küme üyelerinin %32.5'i (n=27) son 10 yılda gelirlerinin azaldığını, %41'i (n=34) son 10 yılda gelirlerinin arttığını ve %24.1'i (n=20) gelirlerinde herhangi bir değişim olmadığını belirtmiştir. Yalnız Depresif Kümesi'ndeki bireylerin %27.7'si (n=23) şehirde, %63.9'u (n = 53) büyük şehirde, %2.4'ü (n = 2) banliyöde, %3.6'sı (n=3) kasabada, %2.4'ü (n=2) köyde yaşadığını belirtmiştir. Küme üyelerinin boş zamanlarını değerlendirme yüzdeleri Şekil 3.13'te verilmiştir.

Şekil 3.13

Yalnız Depresif Kümesi: Katılımcıların Boş Zamanlarını Değerlendirme Dağılımı



Şekil 3.13'ten takip edilebileceği üzere katılımcıların 44'ü (%53) boş vakitlerinde arkadaşları ile geçirdiklerini, 55'i (%66.3) ailesi ile vakit geçirdiklerini, 20'si (%24.1) gezilere katıldıklarını, 29'u (%34.9) kitap okuduğunu, 13'ü (%15.7) kurslara gittiğini, 1'i (%1.2) briç oynadığını, 45'i (%54.2) televizyon izlediğini, 16'sı (%19.3) ibadet ettiğini, 18'i (%21.7) sinemaya gittiğini, 20'si (%24.1) tiyatro, konser ve benzeri etkinliklere gittiğini, 57'si (%68.7) internette vakit geçirdiğini, 18'i (%21.7) gazete okuduğunu, 4'ü (%4.8) teknolojik olmayan oyunlar oynadığını, 24'ü (%28.9) uyuduğunu, 31'i (%37.3) ev işi yaptığını, 17'si (%20.5) boş zamanlarında yemek yediğini ve 32'si (%38.6) yürüdüğünü, sokakta dolaştığını belirtmiştir. Bu tablodan hareketle bu kümedeki katılımcıların en sık yaptığı üç boş zaman aktivitesinin sırasıyla internette zaman geçirmek, ailesi ile vakit geçirmek ve televizyon izleyerek vakit geçirmek olduğu görülmektedir.

Yalnız Depresif Kümesi'ndeki bireylerin %32.5'i (n=27) sigara kullandığını (Ort=18.8 adet, SS=27.47), %46.3'ü (n=38) alkol kullandığını (Ort= 4.86 bardak, SS=6.89) ve günde ortalama 1-3 saat televizyon izlediklerini belirtmiştir. Küme üyelerinin belirttikleri sağlık problemleri içerisinde en çok karşılaştıkları problemler

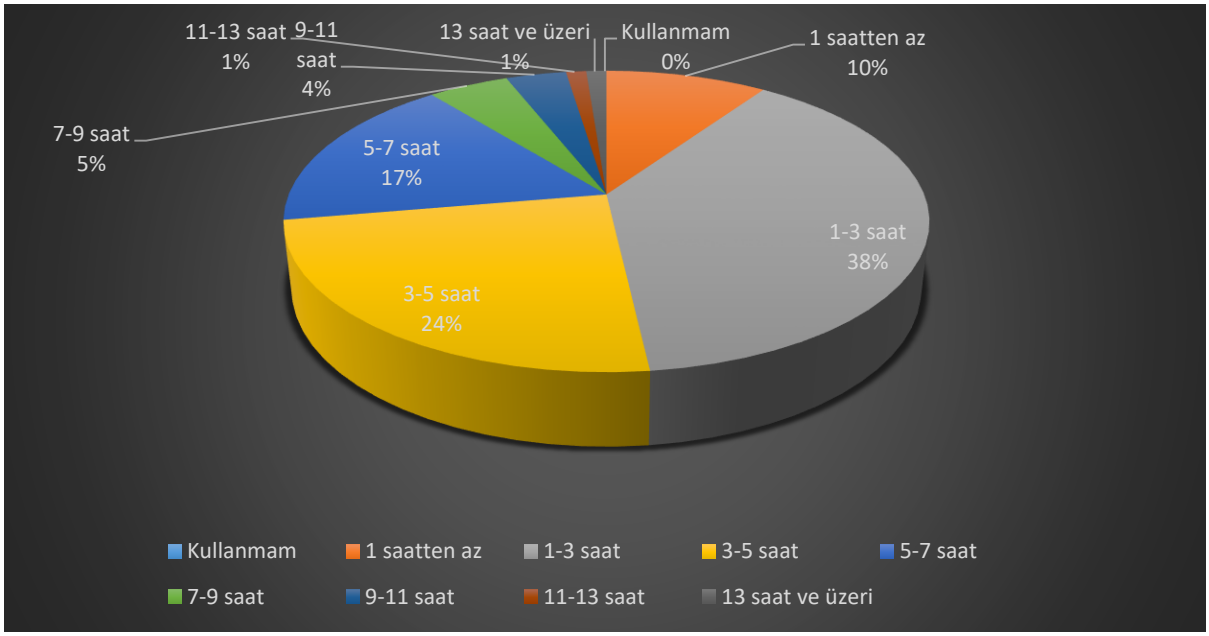
sırasıyla eklem kas ağrıları (%16.9, n=14), mide problemleri (%10.8, n=9), görme problemleri (%7.2, n=6) ve kalp damar problemleridir (%4.8, n=4).

Yalnız Depresif Kümesi'nin İnternet Kullanım Özellikleri

Küme üyelerinin interneti kullanmaya başladıkları yaş ortalaması 34.67 (ss=14.87), en erken interneti kullanmaya başlama yaş aralıkları 10 ile 65 yaş arasındadır. İnterneti kullanmayı %73.5'i (n=61) kendi kendine öğrendiğini, %4.8'i (n=4) arkadaşlarından öğrendiğini, %3.6'sı (n=3) eşinden ya da partnerinden öğrendiğini, %33.5'i (n=27) çocuklarından ve %4.8'i (n=4) kurs veya okuldan öğrendiğini belirtmiştir. Yalnız Depresif Kümesi'ndeki bireylerin interneti günlük kullanma süreleri ve interneti kullandıkları yüzdelik zaman dilimleri aşağıdaki Şekil 3.14 ve Şekil 3.15'te verilmiştir.

Şekil 3.14

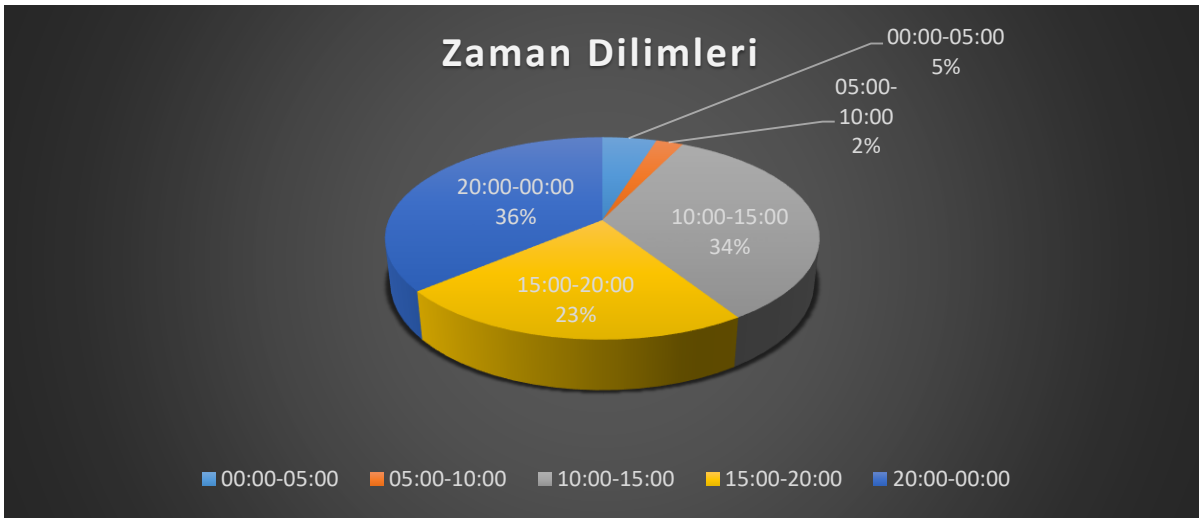
Yalnız Depresif: Katılımcıların Günlük İnterneti Kullanma Süresi



Şekil 3.14'te görüleceği üzere Yalnız Depresif Kümesi'ndeki bireylerin büyük çoğunluğu interneti 1-3 saat (%38.6) ve 3-5 saat (%24.1) kullanmaktadır. Kullanıcıların %36.1'i (n=30) 20:00- 00:00 saatleri arasında, %33.7'si (n=28) 10:00- 15:00 saatleri arasında, %22.9'u (n=19) 15:00- 20:00 saatleri arasında, %4.8'i (n=4) 00:00-05:00 saatleri arasında ve %2.4'ü (n=2) 05:00- 10:00 saatleri arasında kullandığını bildirmiştir.

Şekil 3.15

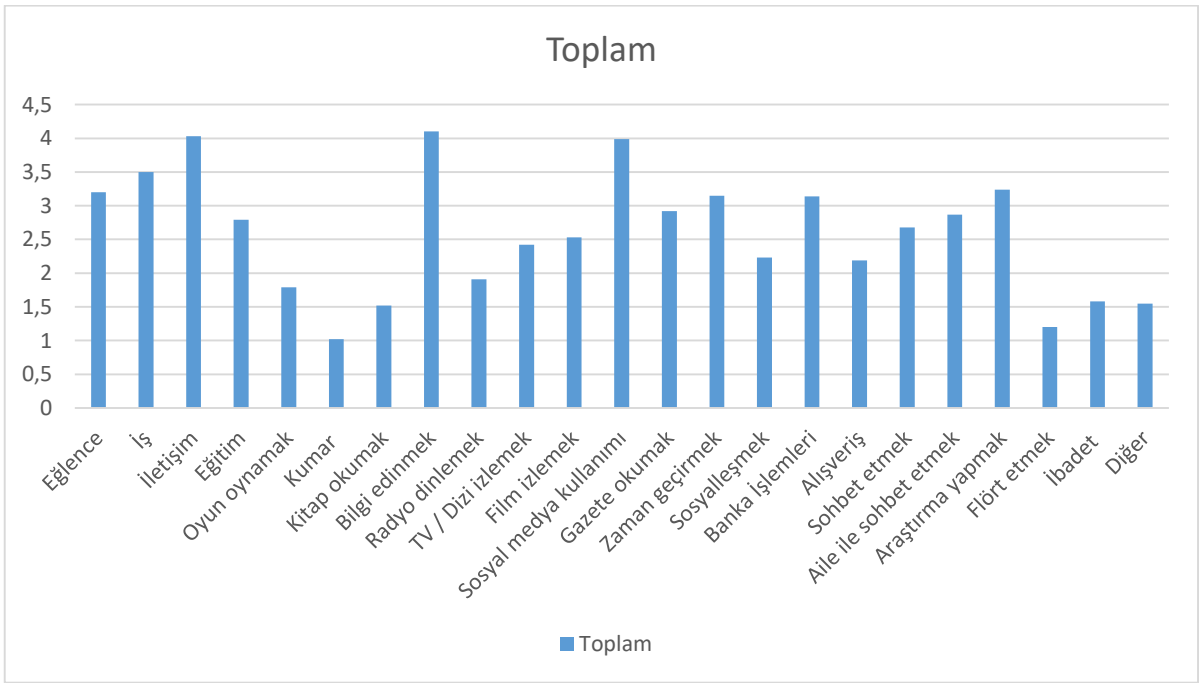
Yalnız Depresif: Katılımcıların İnterneti En Yoğun Kullandıkları Zaman Dilimi



Kullanıcıların kullanım amaçları sıralamasında ilk beş sırayı bilgi edinmek (Ort=4.10, ss=1.11), iletişim kurmak (Ort=4.03, ss=1.22), sosyal medya kullanmak (Ort=3.99, ss=1,16), iş (Ort=3,50, ss=1.53) ve araştırma yapmak (Ort=3.24, ss=1.48) oluşturmaktadır. Şekil 3.16'da kümenin kullanım amaçlarına göre dağılımları verilmektedir.

Şekil 3.16

Yalnız Depresif Kümesi: İnterneti Kullanım Amaçlarına Göre Dağılımı



İnternette oyun oynadığını belirten (%32.5, n=27) küme üyelerinin en sık oynadığı oyun kategorileri sırasıyla bulmaca oyunlarını (%19.3, n=16), strateji oyunlarını (%8.4, n=7), genel kültür oyunlarını (%8.4, n=7), bilgi oyunlarını (%6, n=5), yarışma oyunlarını (%6, n=5), spor oyunlarını (%4.8, n=4), aksiyon oyunlarını (%4.8, n=4) ve macera oyunlarını (%3.6, n=3) oynadıklarını belirtirken %10,8'i (n=9) diğer tür oyunlar oynadıklarını bildirmiştir.

Yalnız Depresif Kümesi'ndeki kullanıcılarının %86.7'si (n=72) ev bilgisayarlarından, %48.2'si (n=40) iş yeri bilgisayarlarından, %41(n=34) her yerden, %20.5'i (n=17) arkadaş ya da akrabasının evinden, % 22.9'u (n=19) internete AVM, havaalanı, hastane, kafe gibi kablosuz ağ bağlantısı olan ortak kullanım alanlarından, %15.7'si (n=13) eğitim mekanlarından, %2.4'ü (n=2) internet kafeden bağlandığını belirtmiştir. Küme üyelerinin %98.8'i (n=82) internete akıllı telefonlarından, %47'si (n=39) ev bilgisayarından, %39.8'i (n=33) iş bilgisayarından, %27.7'si (n=23) tabletten, %26.5'i (n=22) televizyondan, %3.6'sı (n=3) akıllı saatlerinden ve %1.2'si (n=1) internet kafe cihazlarından internete bağlandığını belirtmiştir. İnternet kullanımı ya da eriştikleri cihazlarla ilgili problem yaşadıklarında %36.1'i (n=30) kendi kendilerine çözmeye çalıştıklarını, %16.9'u (n=14) arkadaşlarından, %51.8'i (n=43) çocuklarından, %20.5'i (n=19) teknik destek elemanından ve %20.5'i (n=17) eşinden ya da partnerinden destek aldığını belirtmiştir. Küme üyelerinin %47'si (n=39) internette herhangi bir tehdit ile hiç karşılaşmadıklarını, %25.3'ü (n=21) virüs tehdidi ile, %10.8'i (n=9) dolandırıcılık, %9.6'sı (n=8) şifre çalınması, %7.2'si (n=6) sahte hesap oluşturulması, %1.2'si (n=1) zorbalık ya da baskı, %9.6'sı (n=8) rahatsız edici insanlar ve %16.9'u (n=14) rahatsız edici içerik ile karşılaştıklarını belirtmiştir.

Küme üyelerinin %86.7'si (n=72) kendilerine ait e-posta hesaplarının olduğunu belirtmiştir. Kümedeki bireylerin sahip oldukları kişi başına düşen e-posta sayısı birden fazladır (Ort=1.92, ss=0.92). Küme üyelerinin %75.9'u (n=63) yüz yüze görmedikleri, sadece internetten tanıdığı bağlantıları olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların %75.9'u (n=63), yakın zamanda görüştükleri bir arkadaşlarını/akrabalarını evlerine davet etmek için telefon ile aramayı, %21.7'si (n=18) mesaj atmayı %1.2'si (n=1) e-posta yollamayı, %4.8'i (n=4) sosyal medyadan mesaj atmayı, %18.1'i (n=15) yüz yüze konuşmayı, %1.2 (n=1) ortak tanıdıkları ile haber yollamayı tercih edeceğini belirtmiştir.

Küme üyelerinin %83.1'i (n=69) sosyal medya kullandığını belirtmiştir. Sosyal medyayı kullananların %28.9'u (n=24) twitter, %65.1'i (n=54) Instagram, %71.1'i (n=50) Facebook, %1.2'si (n=1) Swarm, %1.2'si (n=1) Snapchat, %3.6'sı (n=3) Foursquare, %49.4'ü (n=41) Youtube, %18.1'i (n= 15) Linkedin uygulamalarını kullandığını belirtmiştir. Kullanıcıların %79.5'i (n=66) sosyal medyayı kullanırken kendi hesabını, kullanıcı adını ve şifresini kullandığını, %1.2'si (n=1) eşinin hesabını, %2.4'ü (n=2) çocuklarının hesabını kullandığını belirtmiştir. Küme üyelerinin %60.2'si (n=50) çektikleri fotoğrafları sosyal medyada paylaştıklarını, %49.4'ü (n=41) sosyal medya paylaşımlarının beğenilmesinin onları memnun ettiğini belirtmiştir. Yalnız Depresif Kümesi'nin %14.5'i (n=12) tanımadıkları karşı cinsiyetten kişilerin yaptıkları paylaşımları beğenmesinden etkileneceğini, %78.3'ü (n=65) etkilenmeyeceğini belirtmiştir. Etkileneceğini belirten kişilerin %4.8'i (n=4) paylaşımını beğenen kişi ile arkadaşlığını sürdüreceğini belirtmiştir. Kümedeki bireylerin %15.7'si (n=13) emoji kullanmadığını ve ne olduğunu bilmediğini, %8.4'ü (n=7) emojinin ne olduğunu bildiğini ancak kullanmadığını, %26.5'i (n=22) nadiren emojileri kullandığını, %27.7'si (n=23) çoğunlukla emoji kullandıklarını ve %4.8'i (n=14) emojileri çok sık kullandığını belirtmiştir.

Yalnız Depresif Küme siüyelerinin %84.3'ü (n=70) interneti hiç kullanmayan bir arkadaşlarına kullanmasını tavsiye edeceklerini belirtirken kümedeki kişilerin %9.6'sı (n=8) interneti yalnız hissetmemelerini sağladığı için sevdiğini, %51.8'i (n=43) kafalarını dağıttığı için, %63.9'u (n=53) bilgi edindikleri için, %33.7'si (n=28) fikirleri, fotoğrafları paylaştıkları için, %53'ü (n=44) arkadaşları ve aileleri ile iletişim kurduğu için, % 45.8'i (n=38) yenilikleri takip ettiği için, %28.9'u (n=24) kendini geliştirdiği için, %15.7'si (n=13) bilgi ve tecrübelerini başkaları ile paylaştığı için %63.9'u (n=53) haberdar olduğu için interneti sevdiğini belirtmiştir. Bu kümede internetin sevdiği yönü seçenekleri arasında yer alan "beğenildiğimi hissetmemi sağlıyor" şıkkı kimse tarafından işaretlenmemiştir.

Küme 3: Mutlu Pozitif Kümesi:

Mutlu Pozitif Kümesi'nde taşıdıkları benzer özelliklerin yığılması sonucu 139 kişi bu kümede toplanmıştır. Mutlu Pozitif Kümesi örneklemin %50.7'sini oluşturmaktadır. Kümenin %55.4'ü, (n=77) kadınlardan, %44.6'sı (n=62) erkeklerden oluşmaktadır.

Yaşları 36-67 yaş (Ort.=51.24, SS=7.16) arasında değişen küme üyelerinin hissettikleri yaş 2-65 yaş (Ort.=38.90, SS=10.55) arasında değişmektedir. Üç küme arasında gerçek yaşları ile hissedilen yaş arasındaki fark açısından incelendiğinde, en genç hisseden grup Mutlu Pozitif Kümesi'dir.

Tablo 3.12

Mutlu Pozitif Kümesi: Değişkenlerin Ortalama Puanları ve Standart Sapma Değerleri

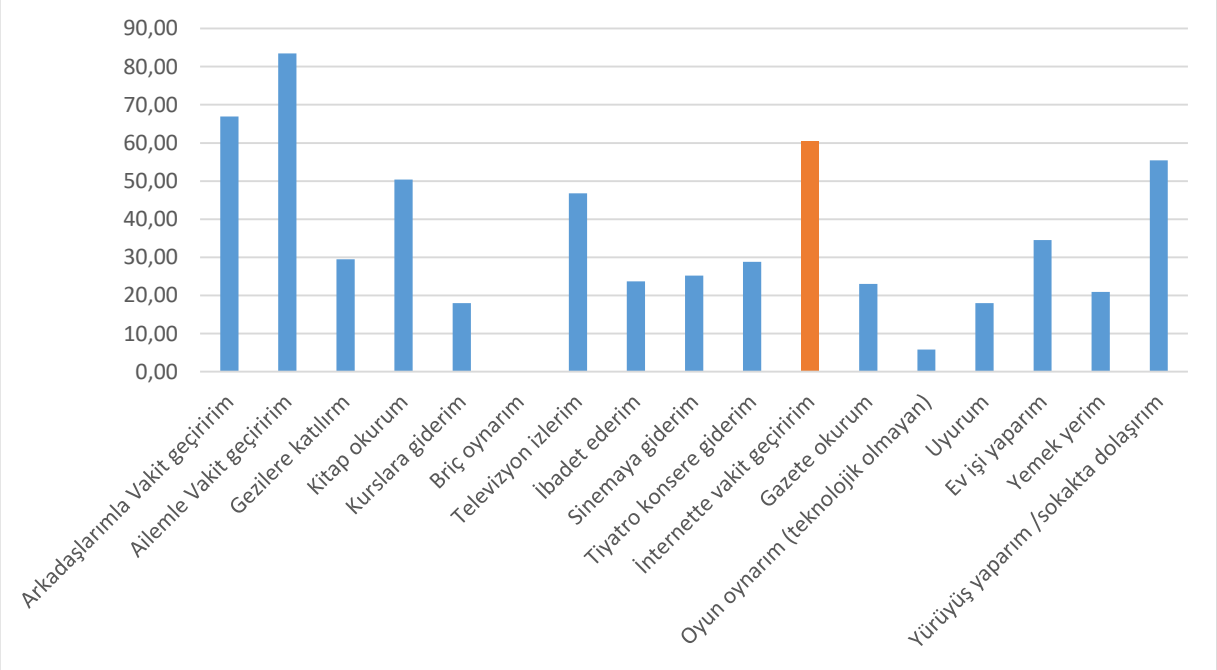
Değişken	Ortalama	ss
Yaş	51.24	7.16
Hissedilen yaş	38.90	10.55
Yalnızlık	1.52	0.34
Problematik İnternet Kullanımı	1.47	0.36
Yaşam Doyumu	3.50	0.37
Depresyon	0.25	0.20
Pozitif Duygulanım	3.61	0.54
Negatif Duygulanım	1.45	0.34
Süre	2.76	1.16

Ek 1.'de yer alan tablodan da görüleceği üzere grubun diğer betimleyici özelliklerine baktığımızda Mutlu Pozitif Kümesi'ndeki bireylerin eğitim durumu ortalamasının diğer kümelere oranla en yüksek olduğu görülmektedir (Ort.=4.75, SS=1.06). Kümedeki bireylerin %3.8'i (n=2) ilkokul mezunu, %7.7'si (n=4) rtaokul mezunu, %22.1'i (n=11) lise mezunu, %48.1'i (n=25) üniversite mezunu, %15.4'ü (n=8) yüksek lisans mezunu, %3.8'i (n=2) doktora mezunudur. Mutlu Pozitif Kümesi'ndeki bireylerin %61.2'si (n=85) çalıştığını, %38.8'i (n=54) çalışmadığını belirtmiştir. Çalışanların %25.9'u (n=36) maaşlı çalıştığını, %3.6'sı (n=5) part time çalıştığını, %15.8'i (n=22) serbest meslek sahibi olduğunu, %13.7'si (n=19) işveren olduğunu belirtmiştir. Kümedekilerin %41'i (n=57) çalışma durumunu belirtmemiştir. Küme üyelerinin % 4.3'ü (n=6) bekar ve romantik ilişkisi olduğunu, % 4.3'ü (n=6) bekar ve romantik bir ilişkisi olmadığını, %80.6'sı (n=112) evli olduğunu, % 8.6'sı (n=12) boşanmış olduğunu, %1.4'ü (n=2) dul olduğunu belirtmiştir. Bir katılımcı (%0.7) medeni durumunu belirtmeyi tercih etmemiştir. Üyelerin %82.7'si (n=115) çocukları olduğunu, %17.3'ü (n=24) çocuğu olmadığını belirtmiştir. Çocuğu olanların %64.7'si (n=90) çocukları ile birlikte yaşadıklarını, %18.7'si (n=26) çocukları ile birlikte yaşamadığını belirtirken %16.5'i (n=23) birlikte yaşama durumunu belirtmek istememiştir.

Küme üyeleri gelir düzeyleri açısından incelendiğinde katılımcıların %6.5'inin (n=9) aylık geliri 2.000TL'nin altında, %15.1'inin geliri (n=21) 2.001-4.000TL arasında, %20.9'unun geliri (n=29) 4.001-6.000TL arasında, %15.1'inin geliri (n=21) 6.001-8.000TL arasında, %15.1'inin geliri (n=21) 8.001-10.000TL arasında ve %26.6'sının geliri (n=37) 10.000TL üzerindedir. Bir kişi (%0.7) gelirini belirtmek istememiştir. Küme üyelerinin %35.3'ü (n=49) son 10 yılda gelirlerinin azaldığını, %35.3'ü (n=49) son 10 yılda gelirlerinin arttığını ve %29.5'i (n=41) gelirlerinde herhangi bir değişim olmadığını belirtmiştir. Mutlu Pozitif Kümesi'ndeki bireylerin %15.8'i (n=22) şehirde, %78.4'ü (n=109) büyük şehirde, %1.4'ü (n=2) banliyöde, %3.6'sı (n=5) kasabada ve %0.7 (n=1) köyde yaşamaktadır. Küme üyelerinin boş zamanlarını değerlendirme dağılımı Şekil 3.17'de verilmiştir.

Şekil 3.17

Mutlu Pozitif: Katılımcıların Boş Zamanlarını Değerlendirme Dağılımı



Şekil 3.17'den takip edilebileceği üzere katılımcıların 93'ü (%66.9) boş vakitlerinde arkadaşları ile geçirdiklerini, 116'sı (%83.5) ailesi ile vakit geçirdiklerini, 41'i (%29.5) gezilere katıldıklarını, 70'i (%50.4) kitap okuduğunu, 25'i (%18) kurslara gittiğini, 65'i (%46.8) televizyon izlediğini, 33'ü (%23.7) ibadet ettiğini, 35'i (%25.2) sinemaya gittiğini, 40'ı (%28.8) tiyatro, konser ve benzeri etkinliklere gittiğini, 84'ü (%60.4) internette vakit geçirdiğini, 32'si (%23) gazete okuduğunu, 8'i (%5.8) teknolojik olmayan

oyun oynadığını, 25'i (%18) uyuduğunu, 48'i (%34.5) ev işi yaptığını, 29'u (%20.9) yemek yediğini ve 77'si (%55.4) yürüdüğünü, sokakta dolaştığını belirtmiştir. Bu kümede boş vakitlerinde briç oynadığını belirten hiçbir üye bulunmamaktadır. Bu tablodan hareketle bu kümedeki katılımcıların en sık yaptığı üç boş zaman aktivitesinin sırasıyla ailesi ile vakit geçirmek, arkadaşları ile vakit geçirmek ve internette vakit geçirmek olduğu görülmektedir.

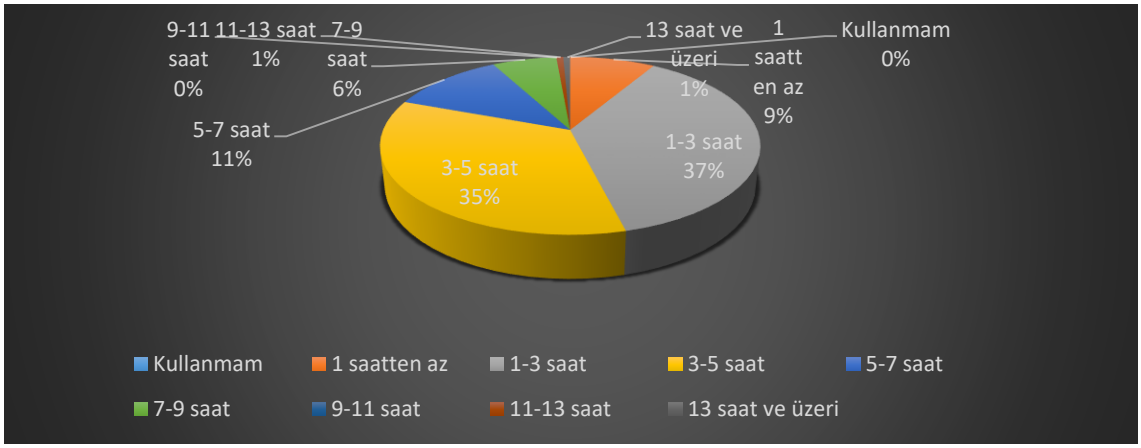
Mutlu Pozitif Kümesi'ndeki bireylerin %28.1'i sigara kullandığını (Ort=13.9 adet, SS=8.38), %43.2'si alkol kullandığını (Ort= 4.26 bardak, SS=4.21) ve günde ortalama 1-3 saat televizyon izlediklerini belirtmiştir. Küme üyelerinin belirttikleri sağlık problemleri içerisinde en çok karşılaştıkları problemler sırasıyla eklem kas ağrıları (%10.8, n=15), görme problemleri (%6.5, n=9), mide problemleri (%8.6, n=12) ve işitme problemleridir (%5, n=7). Katılımcıların %20.1'i (n=28) hiçbir sağlık probleminin olmadığını belirtmiştir.

Mutlu Pozitif Kümesi İnterneti Kullanım Özellikleri

Küme üyelerinin interneti kullanmaya başladıkları yaş ortalaması 34.28 yaş (ss=11.41), en erken interneti kullanmaya başlama yaş aralıkları 6 ile 64 yaş arasındadır. İnterneti kullanmayı %77'si (n=107) kendi kendine öğrendiğini, %7.2'si (n=10) arkadaşlarından öğrendiğini, %3.6'sı (n=5) eşinden ya da partnerinden öğrendiğini, %22.3'ü (n=31) çocuklarından ve %5'i (n=7) kurs veya okuldan öğrendiğini belirtmiştir. Mutlu Pozitif Kümesi'ndeki bireylerin interneti günlük kullanma süreleri ve interneti kullandıkları yüzdelik zaman dilimleri aşağıdaki Şekil 3.18 ve Şekil 3.19'da verilmiştir.

Şekil 3.18

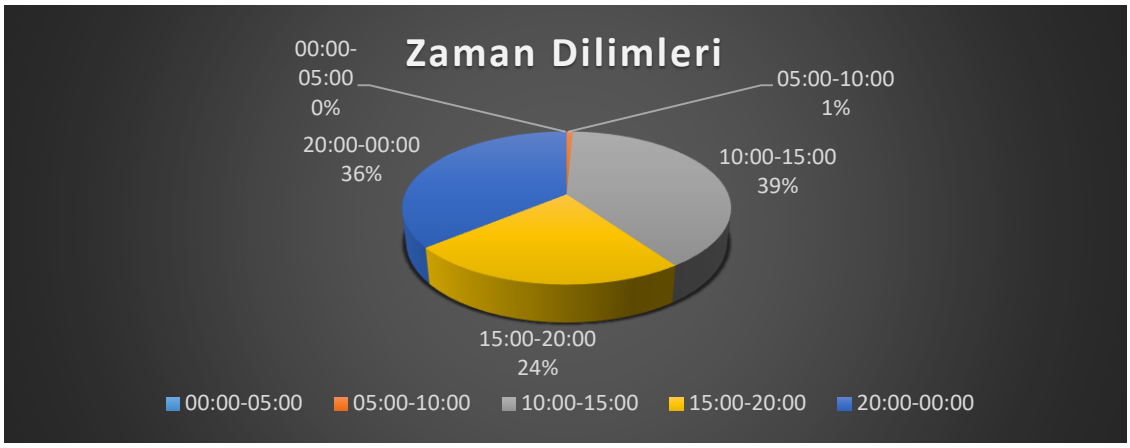
Mutlu Pozitif: Katılımcıların Günlük İnterneti Kullanma Süresi



Şekil 3.18'de görüleceği üzere Mutlu Pozitif Kümesi'ndeki bireylerin büyük çoğunluğu interneti 1-3 saat (%37) ve 3-5 saat (%34.5) süresi kullanmaktadır. Kullanıcıların %39.6'sı (n=55) 10:00-15:00 saatleri arasında, %36'sı (n=50) 20:00–00:00 saatleri arasında, % 23.7'si (n=33) 15:00-20:00 saatleri arasında ve %0,7'si (n=1) 05:00-10:00 saatleri arasında kullandığını bildirmiştir.

Şekil 3.19

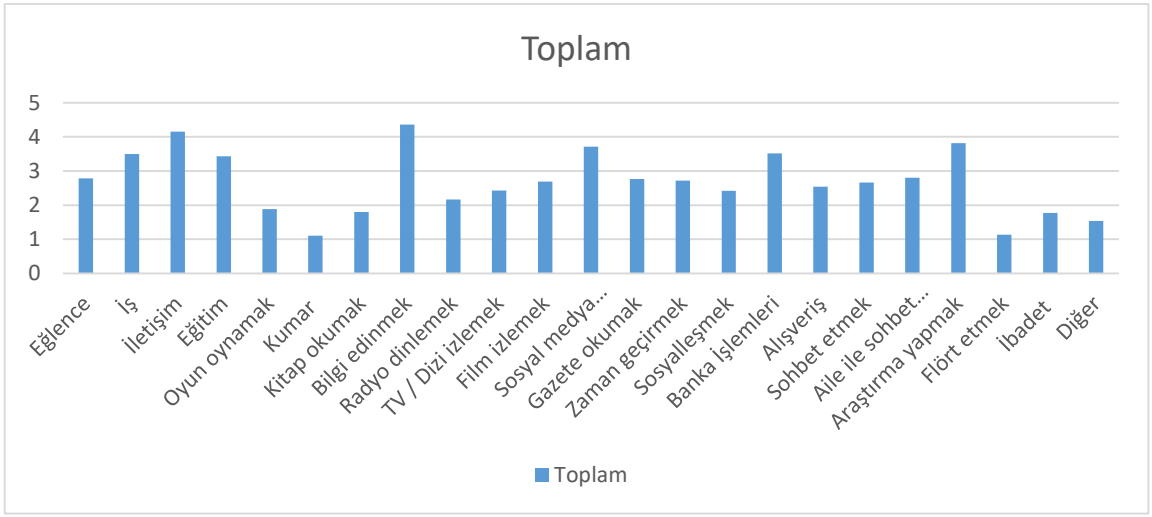
Mutlu Pozitif: Katılımcıların İnterneti En Yoğun Kullandıkları Zaman Dilimi



Kullanıcıların interneti kullanım amaçları sıralamasında ilk beş sırayı bilgi edinmek (Ort=4.36, ss=0.93), iletişim kurmak (Ort=4.15, ss=1.14), araştırma yapmak (Ort=3.82, ss=1.22), sosyal medya kullanımı (Ort=3.71, ss=1.24) ve banka işlemleri (Ort=3.56, ss=1.48) oluşturmaktadır. Şekil 3.20'de kümenin kullanım amaçlarına göre dağılımları verilmektedir.

Şekil 3.20

Mutlu Pozitif Kümesi: İnterneti Kullanım Amaçlarına Göre Dağılımı



İnternette oyun oynadığını belirten (%37.4, n=52) küme üyelerinin en sık oynadığı oyun kategorileri sırasıyla bulmaca oyunlarını (%25.2, n=35), genel kültür oyunlarını (%10.8, n=15), strateji oyunlarını (%9.4, n=13), bilgi oyunlarını (%7.2, n=10), yarışma oyunlarını (%5.8, n=8), spor oyunlarını (%4.3, n=6), aksiyon oyunlarını (%2.2, n=3), macera oyunlarını (%2.2, n=3) oynadıklarını belirtirken %4.3'ü (n=6) diğer tür oyunlar oynadıklarını bildirmiştir.

Mutlu Pozitif Kümesi'ndeki kullanıcıların %84.9'u (n=118) internete ev bilgisayarlarından bağlandıklarını, %49.6'sı (n=69) iş yeri bilgisayarlarından, %10.8'i (n=15) eğitim mekanlarından, %3.6'sı (n=5) internet kafeden bağlandıklarını, %19.4'ü (n=27) arkadaş ya da akrabasının evinden, %23.7'si (n=33) AVM, havaalanı, hastane, kafe gibi kabolsuz ağ bağlantısı olan ortak kullanım alanlarından, %43.2'si (n=60) her yerden bağlandığını belirtmiştir. Küme üyelerinin %98.6'sı (n=137) internete akıllı telefonlarından, %54.7'si (n=76) ev bilgisayarından, %41.7'si (n=58) iş bilgisayarından, %35.3'ü (n=49) tabletten, %21.6'sı (n=30) televizyondan, %4.3'ü (n=6) akıllı saatlerinden ve %2.2'si (n=3) internet kafe cihazlarından internete bağlandığını belirtmiştir. İnternet kullanımı ya da eriştikleri cihazlarla ilgili problem yaşadıklarında %38.8'i (n=54) kendi kendilerine çözmeye çalıştıklarını, %19.4'ü (n=27) arkadaşlarından, %45.3'ü (n=63) çocuklarından, %30.9'u (n=43) teknik destek elemanından ve %18.7'si (n=26) eşinden ya da partnerinden destek aldığını belirtmiştir. Küme üyelerinin %48.2'si (n=67) internette herhangi bir tehditle hiç karşılaşmadıklarını, %33.1'i (n=46) virüs tehdidi ile, %13.7'si (n=19) dolandırıcılık, %9.4'ü (n=13) şifre çalınması, %12.2'si (n=17) sahte hesap oluşturulması, %0.7'si (n=1) zorbalık baskı, %15.8'i (n=22) rahatsız edici insanlar ve %23'ü (n=32) rahatsız edici içerik ile karşılaştıklarını belirtmiştir. Küme üyelerinin %91.4'ü (n=127) kendilerine ait e-posta hesaplarının olduğunu belirtmiştir. Kümedeki bireylerin sahip oldukları kişi başına düşen e-posta sayısı birden fazladır (Ort=1.95, ss=1.14). Küme üyelerinin %75.5'i (n=105) yüz yüze görmedikleri, sadece internetten tanıdığı bağlantıları olduğunu belirtmiştir. Sanal dünyadaki arkadaş sayılarının yüz yüze görüştüğü arkadaş sayılarından fazla olduğu görülmektedir. Yakın zamanda görüştükleri bir arkadaşlarını/akrabalarını evlerine davet etmek için katılımcıların %92.1'i (n=128) telefonla arayarak ,%38.8'i (n=54) mesaj atarak, %0.7'si (n=1) e-posta ile, %1.4'ü (n=2) sosyal medyadan mesaj atarak, %23.7'si

(n=33) yüz yüze konuşarak, %2.2'si (n=3) kümede ortak tanıdıkları ile haber yollayarak davet edeceğini belirtmiştir.

Küme üyelerinin %87.8'i (n=122) sosyal medyayı kullanırken kendi kullanıcı adı ve şifresi ile, %2.2'si (n=3) çocuklarının kullanıcı adı ve şifresi ile kullanmaktadır. Kullanıcıların %90.6'sı (n=126) sosyal medyayı kullandığını belirtmiştir. Sosyal medyayı kullananların %34.5'i (n=48) Twitter, %70.5'i (n=98) Instagram, %76.3'ü (n=106) Facebook, %2.9'u (n=4) Swarm, %4.3'ü (n=6) Snapchat, %3.6'sı (n=5) Foursquare, %56.8'i (n=79) Youtube, %20.1'i (n= 28) Linkedin uygulamalarını kullandığını belirtmiştir. Üyelerin %67.6'sı (n=94) çektikleri fotoğrafları sosyal medyada paylaştıklarını, %66.2'si (n=92) sosyal medya paylaşımlarının beğenilmesinin onları memnun ettiğini belirtmiştir. Mutlu Pozitif Kümesi'nin %15.8'i (n=22) tanımadıkları karşı cinsiyetten kişilerin yaptıkları paylaşımları beğenmesinden etkileneceğini, %84.2'si (n=117) etkilenmeyeceğini belirtmiştir. Etkileneceğini belirten kişilerin %5'i (n=7) paylaşımını beğenen kişi ile arkadaşlığını sürdüreceğini belirtmiştir. Kümedeki bireylerin %11.5'i (n=16) emoji kullanmadığını ve ne olduğunu bilmediğini, %4.3'ü (n=6) emojinin ne olduğunu bildiğini ancak kullanmadığını, %28.8'i (n=40) nadiren emojileri kullandığını, %48.2'si (n=67) çoğunlukla emoji kullandıklarını ve %7.2'si (n=10) emojileri çok sık kullandığını belirtmiştir.

Mutlu Pozitif Kümesi üyelerinin %94.2'si (n=131) interneti hiç kullanmayan bir arkadaşlarına kullanmasını tavsiye edeceklerini belirtirken kümedeki kişilerin %5.8'i (n=8) interneti yalnız hissetmemelerini sağladığı için sevdiğini, %45.3'ü (n=63) kafalarını dağıttığı için, %81.3'ü (n=113) bilgi edindikleri için, %38.8'i (n=54) fikirleri, fotoğrafları paylaştıkları için, %61.9'u (n=86) arkadaşları ve aileleri ile iletişim kurduğu için, %66.9'u (n=93) yenillikleri takip ettiği için, %5.8'i (n=8) beğenildiğini hissetmesini sağladığı için, %47.5'i (n=66) kendini geliştirdiği için, %28.1'i (n=39) bilgi ve tecrübelerini başkaları ile paylaştığı için %77'si (n=107) haberdar olduğu için interneti sevdiğini belirtmiştir.

4.5.2 Ki- Kare Analizleri

Kümeler cinsiyete, eğitim durumuna, çalışma durumuna, medeni durumuna, çocuk sahibi olma durumuna, çocukları ile birlikte yaşama durumuna, aylık gelirlerine, yaşanılan şehir türüne göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir.

Tablo 3.13

Çeşitli Değişkenlerin Kümelere Göre Dağılımı

Gruplar		Kümeler			Toplam	X2	sd	p
		1	2	3				
Çocukları ile birlikte yaşama	Evet	34	54	90	178	8.74	2	.013
	Hayır	1	20	26	141			
Toplam		35	74	116				
Boş vakit aile	Evet	39	55	116	210	8.67	2	.013
	Hayır	13	28	23	64			
Toplam		52	83	139				
Boş vakit İnternet	Evet	46	57	84	187	13.73	2	.001
	Hayır	6	26	55	87			
Toplam		52	83	139				
Boş vakit uyku	Evet	18	24	25	67	6.95	2	.031
	Hayır	34	59	114	207			
Toplam		52	83	139				
Boş vakit yürüyüş	Evet	24	32	77	133	6.05	2	.049
	Hayır	28	51	62	141			
Toplam		53	52	83	139			
Sağlık Problemi Psikolojik	Evet	0	3	0	3	6.98	2	.031
	Hayır	52	80	139	271			
Toplam		52	83	139				

Katılımcıların boş zamanlarında çocukları ile birlikte yaşama durumu kümelere göre anlamlı bir farklılık göstermiştir (x^2=8.74, p<.05). Katılımcıların boş zamanlarda aileleri ile vakit geçirme tercihleri kümelere göre anlamlı bir farklılık göstermiştir (x^2=8.67, p<.05). Katılımcıların boş zamanlarda internette vakit geçirme tercihleri kümelere göre anlamlı bir farklılık göstermiştir (x^2=13.73, p<.001). Katılımcıların boş zamanlarda uyuma tercihleri kümelere göre anlamlı bir farklılık göstermiştir (x^2= 6.95, p<.05). Katılımcıların boş zamanlarda yürüyüş yapma/ sokakta dolaşma tercihleri kümelere göre anlamlı bir farklılık göstermiştir (x^2= 6.05, p<.05). Katılımcıların belirttikleri psikolojik rahatsızlık sağlık problemleri kümelere göre anlamlı bir farklılık göstermiştir (x^2= 6.98, p<.05).

Tablo 3.14

İnterneti Kullanma Özelliklerinin Kümelere Göre Dağılımı

Gruplar		Kümeler			Toplam	X2	sd	p
		1	2	3				
İnternet bağlan akıllı saat	Evet	7	3	6	16	6.83	2	.033
	Hayır	45	80	133	258			
Toplam		52	83	139				
Sorunda destek al arkadaşltan	Evet	19	14	27	60	8.24	2	.016
	Hayır	33	69	112	214			
Toplam		52	83	139				
Sorunda destek al eş / partner	Evet	32	30	54	116	9.85	2	.007
	Hayır	20	53	85	158			
Toplam		**52**	**83**	**139**				

İnterneti akıllı telefondan kullanan katılımcılar kümelere göre anlamlı bir farklılık göstermiştir (x^2= 6.83, p<.05). İnterneti kullanırken ya da internete eriştikleri cihazlala ilgili yaşadıkları problemlerde arkadaşlarından destek alma tercihleri kümelere göre anlamlı bir farklılık göstermiştir (x^2= 8.24, p<.05). İnterneti kullanırken ya da internete eriştikleri cihazlala ilgili yaşadıkları problemlerde eşten ya da partnerlerinden destek alma tercihleri kümelere göre anlamlı bir farklılık göstermiştir (x^2= 9.85, p<.05). Kullanım süreleri kümelere göre anlamlı bir farklılık göstermiştir (x^2= 48.03, p<.001). İnternette tanımadığı ancak ortak noktası olan kişilerle arkadaş olma tercihleri kümelere göre anlamlı bir farklılık göstermeiştir (x^2=6.72, p>.05). Tanımadığı aynı cinsiyetten kişilerle arkadaş olma tercihleri kümelere göre anlamlı bir farklılık göstereiştir (x^2=7.40, p>.05).

4.5.3 Kümelerin ANOVA Analizleri

Katılımcılar internet kullanım süresi, yaşı, yaş ve hissedilen yaş farkı, depresyon, yalnızlık, yaşam doyumu, pozitif duygulanım, negatif duygulanım ve PİK değişkenleri üzerinden kümeleme analizi yapılarak yığılmalara göre kümelere ayrılmıştır. Kümeler arasında öz-düzenleme, üretkenlik, ve kullanım amaçlarına göre farklılaşma olup olmadığını test etmek üzere ANOVA analizleri yapılmıştır.

4.5.3.1 Öz-düzenleme

Öz-düzenleme puanının kümelere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan ANOVA sonuçları Tablo 3.15'te verilmiştir.

Tablo. 3.15

Öz-düzenleme Puanının Kümelere Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan ANOVA Sonuçları

	N SS ve x̄. Değerleri				ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	N	x̄	SS	Varyansların Karşılaştırılması	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Öz-düzenleme	1	52	-.15	.84	Gruplar arası	48.67	2	24,ü.33	32.81	.000
	2	83	-.25	.94	Grup içi	200.97	271	.74		
	3	139	.63	.82	Toplam	249.64	273			

Not: Grup 1=Problematik Negatif, Grup 2=Yalnız Depresif, Grup 3=Mutlu Pozitif

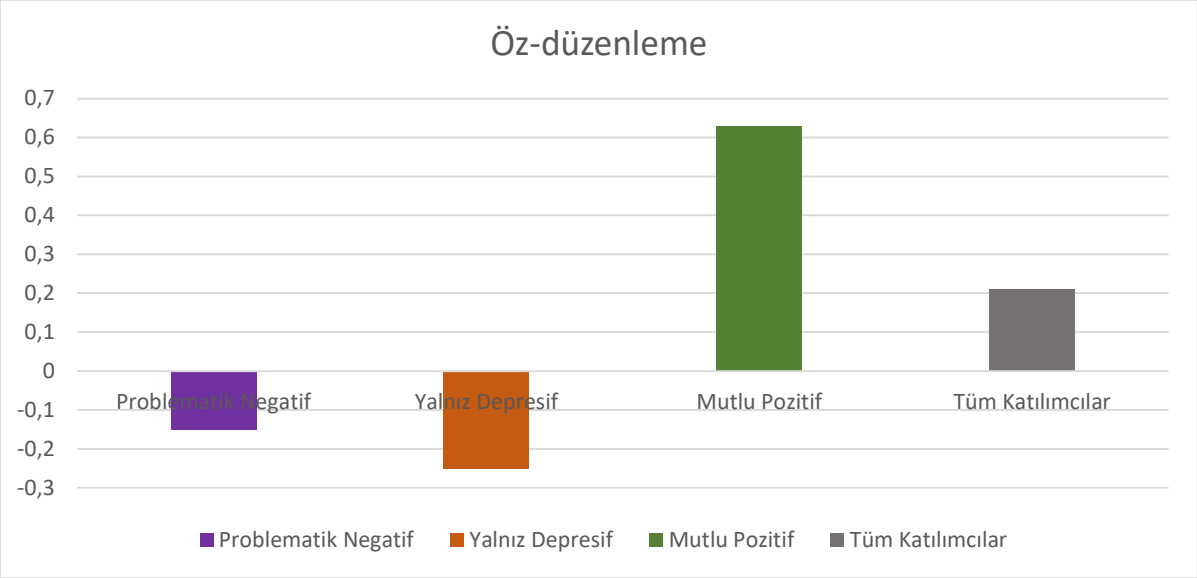
Post Hoc Tablosu

		Ortalamanın Farkı	SHx (standart hata)	p
1	2	.093	.152	.1.00
	3	-.784	.140	000
2	1	.093	.152	1.00
	3	-.876	.119	.000
3	1	.784	.140	.000
	2	.876	.119	.000

Öz-düzenleme puanlarının kümeler düzey değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşıp farklışmadığını test etmek için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre kümeler arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark görülmüştür $F(2,271)=32.81$, $p<.001$. Kümeler arasındaki farkın hangi kümeler arasında olduğunu test etmek için yapılan Benferroni testinin sonucuna göre Mutlu Pozitif Kümesi'ndeki ($\bar{x}=0.63$) katılımcıların öz-düzenleme puanlarının Problematik Negatif Kümesi'ndeki ($\bar{x}=-0.15$) ve Yalnız Depresif Kümesi'ndeki ($\bar{x}=-0.25$) katılımcıların puanlarından daha yüksek olduğu görülmüştür.

Şekil 3.22

Kümelerin ve Tüm Katılımcıların Öz-Düzenleme Puanına Göre Dağılımı



4.5.3.2 Üretkenlik

Üretkenlik puanının kümelere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan ANOVA sonuçları Tablo 3.16'da verilmiştir.

Tablo 3.16

Üretkenlik Puanının Kümelere Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan ANOVA Sonuçları

	N SS ve x̄ Değerleri				ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	N	x̄	SS	Varyansların Karşılaştırılması	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Üretkenlik	1	52	-.70	.51	Gruplar arası	28.49	2	14.25	21,70	.000
	2	83	.19	1.17	Grup içi	177.92	271	.66		
	3	139	-.35	.87	Toplam	206.41	273			

Not: Grup 1= Problematik Negatif, Grup 2= Yalnız Depresif, Grup 3= Mutlu Pozitif

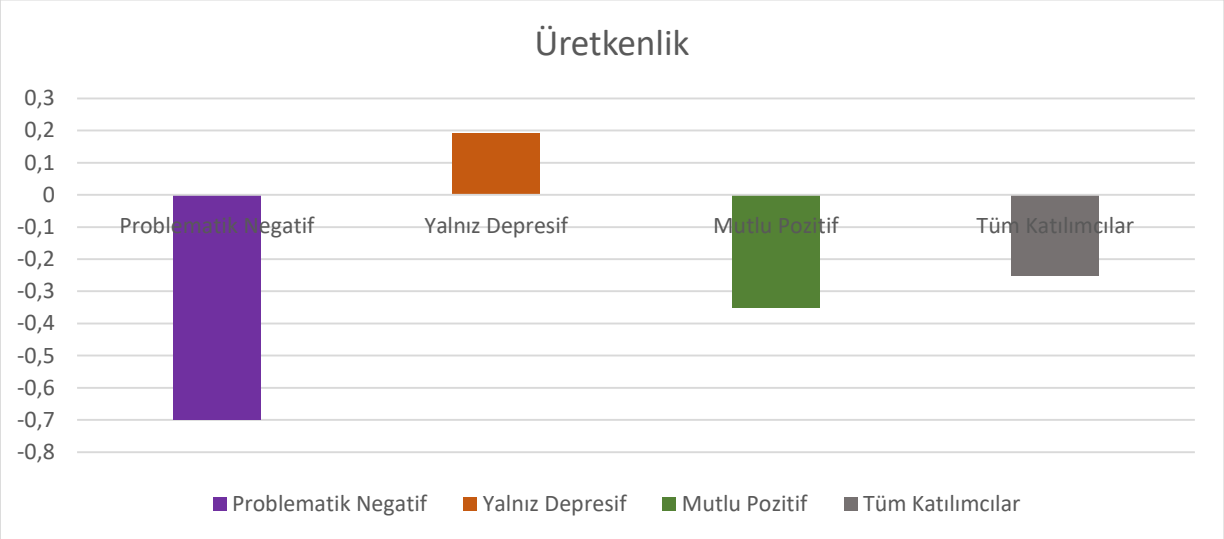
Post Hoc Tablosu

		Ortalamanın Farkı	SHx (standart hata)	p
1	2	-.896	.147	.000
	3	-.349	.088	.000
2	1	.896	.147	.000
	3	.548	.139	.000
3	1	.349	.088	.000
	2	-.548	.139	.000

Üretkenlik puanının kümeler düzey değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşıp farklışmadığını test etmek için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre kümeler arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark görülmüştür $F(2,271)=21.70$, $p<.001$. Kümeler arasındaki farkın hangi kümeler arasında olduğunu test etmek için yapılan Games-Howell testinin sonucuna göre Yalnız Depresin Kümesi'ndeki ($\bar{x}=0.19$) katılımcıların üretkenlik puanlarının Problematik Negatif Kümesi ($\bar{x}=-.70$) ve Mutlu Pozitif Kümesi'ndeki ($\bar{x}=-.35$) katılımcıların puanlarından daha yüksek olduğu görülmüştür.

Şekil 3.23

Kümelerin ve Tüm Katılımcıların Üretkenlik Puanına Göre Dağılımı



4.5.3.3 Kullanım Amaçlarına Göre

Çalışmada sorulan 22 interneti kullanım amacından hangilerinin analize tabii olacağını belirlemek için literatür temel alınmıştır.

Amaç Zaman geçirme

Zaman geçirme amacına göre kümelere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan ANOVA sonuçları Tablo 3.17'de verilmiştir.

Tablo 3.17

Amaç Zaman Geçirme Puanının Kümelere Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan ANOVA Sonuçları

	N SS ve x̄ Değerleri				ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	N	x̄	SS	Varyansların Karşılaştırılması	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Zaman geçirme	1	47	.45	.93	Gruplar arası	16.15	2	8.07	8,59	.000
	2	73	.71	.99	Grup içi	220.94	235	.940		
	3	118	-.23	.97	Toplam	237.09	237			

Not: Grup 1= Problematik Negatif, Grup 2= Yalnız Depresif, Grup 3= Mutlu Pozitif

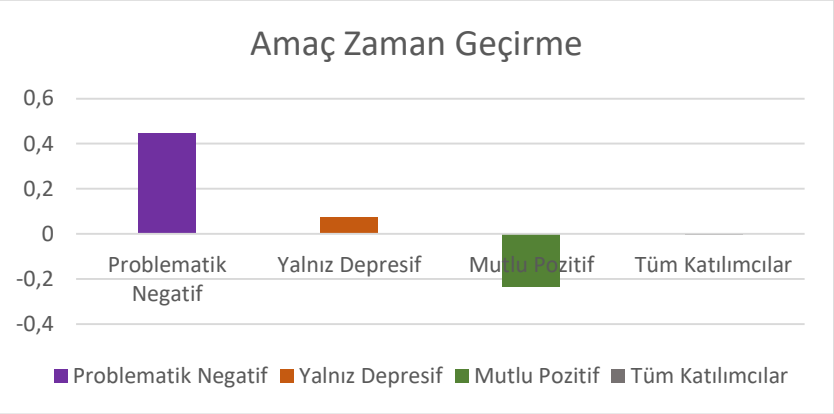
Post Hoc Tablosu

		Ortalamanın Farkı	SHx (standart hata)	p
1	2	.375	.179	.096
	3	.680	.162	.000
2	1	-.375	.179	.096
	3	.304	.146	.097
3	1	-.680	.162	.000
	2	-.304	.146	.097

İnterneti zaman geçirme amacına yönelik kullanma puanlarının kümeler düzey değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşıp farklışmadığını test etmek için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre kümeler arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark görülmüştür $F(2,235)=8.59$, $p<.001$. Kümeler arasındaki farkın hangi kümeler arasında olduğunu test etmek için yapılan Benferroni testinin sonucuna göre Yalnız Depresif Kümesi'ndeki ($\bar{x}=.71$) katılımcıların interneti zaman geçirme amacı ile kullanma puanlarının Problematik Negatif ($\bar{x}=.45$) ve Mutlu Pozitif ($\bar{x}=-.23$) Kümelerindeki katılımcıların puanlarından daha yüksek olduğu görülmüştür.

Şekil 3.24

Kümelerin ve Tüm Katılımcıların Amaç Zaman Geçirme Puanına Göre Dağılımı



Amaç Sosyal Medya

Sosyal medya amacı puanının kümelere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan ANOVA sonuçları Tablo 3.18'de verilmiştir.

Tablo 3.18

Amaç Sosyal Medya Puanının Kümelere Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan ANOVA Sonuçları

	N SS ve x̄ Değerleri				ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	N	x̄	SS	Varyansların Karşılaştırılması	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Sosyal medya	1	51	.35	.84	Gruplar arası	10.43	2	5.21	5,37	.005
	2	76	.06	.98	Grup içi	245.56	256	.97		
	3	132	-.17	1.04	Toplam	258.99	258			

Not: Grup No 1= Problematik Negatif, Grup No 2= Yalnız Depresif, Grup No 3= Mutlu Pozitif

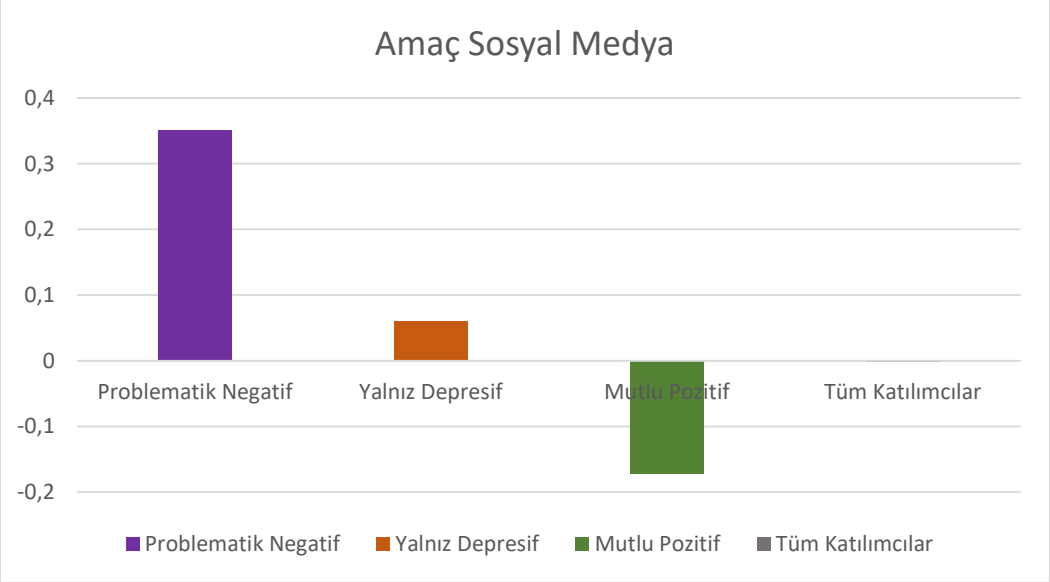
Post Hoc Tablosu

		Ortalamanın Farkı	SHx (standart hata)	p
1	2	.291	.162	.174
	3	.522	.148	.002
2	1	-.291	.162	.174
	3	.231	.144	.247
3	1	-.522	.148	.002
	2	-.231	.144	.247

İnterneti sosyal medya kullanımı amacına yönelik kullanma puanlarının kümeler düzey değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşıp farklışmadığını test etmek için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre kümeler arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark görülmüştür $F(2,256)=5.37$, $p<.05$. Kümeler arasındaki farkın hangi kümeler arasında olduğunu test etmek için yapılan Benferroni testinin sonucuna göre Problematik Negatif Kümesi'ndeki ($\bar{x}=.35$) katılımcıların interneti sosyal medya kullanımı amacı ile kullanma puanlarının Yalnız Depresif ($\bar{x}=.06$) ve Mutlu Pozitif ($\bar{x}=-.17$) Kümelerindeki katılımcıların puanlarından daha yüksek olduğu görülmüştür.

Şekil 3.25

Kümelerin ve Tüm Katılımcıların Amaç Sosyal Medya Puanına Göre Dağılımı



4.6 T- Test analizleri ve Tabloları

4.6.1 Cinsiyet Değişkenine Göre

Tablo 3.19

Cinsiyet Değişkenine Göre Anlamlı Fark Analizleri

Değişken	Gruplar	N	x̄	SS	SHx	t testi		
						t	Sd	p
Pozitif Duygu	Kadın	190	32.31	6.15	.44	-2.07	323	.039
	Erkek	135	33.65	5.08	.44			
Amaç Eğitim	Kadın	140	3.38	1.32	.11	2.59	240	.010
	Erkek	102	2.90	1.53	.15			
Amaç Radyo	Kadın	120	2.37	1.50	.13	2.57	213	.011
	Erkek	95	1.89	1.18	.12			
Amaç TV	Kadın	124	2.75	1.63	.15	2.39	208	.018
	Erkek	92	2.25	1.43	.15			
A.Sosyal Medya	Kadın	151	4.07	1.20	.09	2.50	257	.013
	Erkek	108	3.69	1.14	.11			
Amaç Zaman G	Kadın	139	3.2	1.45	.12	2.10	223	.037
	Erkek	100	2.82	1.34	.13			
Amaç Sosyalleş	Kadın	125	2.58	1.43	.12	2.05	217	.041
	Erkek	94	2.19	1.29	.13			
Amaç Sohbet	Kadın	140	3.38	1.32	.11	2.02	222	.044
	Erkek	102	2.90	1.53	.15			
A. Aile Sohbet	Kadın	127	2.87	1.51	.13	3.15	217	.002
	Erkek	97	2.46	1.42	.14			
Hissedilen yaş	Kadın	123	3.11	1.57	.14	-3.11	323	.002
	Erkek	96	2.46	1.43	.14			

Tablo 3.19'da belirtildiği üzere katılımcıların PNDÖ pozitif duygu puanı ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek üzere yapılan ilişkisiz grup t-test sonuçlarına göre grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır (t=-2.08; p<.05). Yapılan analiz sonucunda erkeklerin puan ortalamaları (Ort.=33.65, SS=5.08) kadınların puan ortalamalarından (Ort.=32.31, SS=6.15) anlamlı biçimde büyüktür.

Katılımcıların interneti kullanma amaçlarındaki eğitim puanı ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek üzere yapılan ilişkisiz grup t-test sonuçlarına göre grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır (t=2.59; p<.01). Yapılan analiz sonucunda kadınların puan ortalamaları (Ort.=3.38, SS=1.32) erkeklerin puan ortalamalarından (Ort.=2.90, SS=1.53) anlamlı biçimde büyüktür.

4.6.2 Çocuk Sahibi Olma Değişkenine Göre

Katılımcıların PİK puanı ortalamalarının çocuk sahibi olma değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek üzere yapılan ilişkisiz grup t-test sonuçlarına göre grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($t=-2.09$; $p<.05$). Yapılan analiz sonucunda çocuk sahibi olmayanların puan ortalamaları (Ort.=21.12, SS=6.16) çocuk sahibi olanların puan ortalamalarından (Ort.=19.55, SS=4.95) anlamlı biçimde büyüktür.

BÖLÜM 5. TARTIŞMA

Bu bölümde, bulgular kısmında açıklanan analizler ve söz konusu analizlerden elde edilen sonuçlar literatür dahilinde tartışılacaktır.

Bu çalışmanın odağı temel olarak orta yetişkin internet kullanıcılarının internet kullanım profillerinin çıkartılması ve kullanıcıların çeşitli özelliklerine göre ortak kümeler oluşturup oluşturmadığının araştırılmasıdır. Bir yandan da, çalışmada ele alınan değişkenler arasındaki ilişkileriler test edilerek, orta yetişkin örneklem gruplarına yönelik çalışmalar için literatüre katkı sağlanması hedeflenmiştir. Araştırmanın hipotezlerine yönelik yapılan analizler sonucunda çalışmaya katılan orta yetişkin internet kullanıcılarının özelliklerine göre 3 kümede yığıldıkları saptanmıştır.

Kümelerin üretkenlik ve öz-düzenleme puanlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını test eden hipotezler doğrultusunda yapılan analizler literatürde mevcut çalışmalar ile karşılaştırılarak bu bölümde tartışılacaktır.

5.1 Orta Yetişkin Kullanıcıların İnternet Kullanım Profili

Bu kısımda orta yetişkin internet kullanıcılarının interneti kullanma amaçları, interneti kullanma alışkanlıkları ve internet aracılığı ile ilişkileri ele alınacaktır.

5.1.1 Kullanım Amaçları

Çalışmanın ele aldığı temel kapsam orta yetişkin internet kullanıcılarının internet kullanım alışkanlıklarını ve profillerini belirlemektir. Bu doğrultuda bulgular bölümünde 3.1 başlıklı bölümde katılımcıların betimsel özellikleri ve 3.2 başlıklı bölümde de katılımcıların internet kullanımlarına dair özellikleri detaylı bir şekilde verilmiştir. Bu bulgulardan hareketle, orta yetişkin katılımcıların boş zamanlarında en çok aileleri ile vakit geçirdikleri, ikinci sırada ise internette vakit geçirdikleri görülmüştür. İnsanların boş vakitlerini nasıl değerlendirkleri birçok araştırmacının ilgi odağı olmuştur (Shivers, 1981; Zuckerman, 2014, Furnham, 2004). Shivers (1981) bireylerin boş vakitlerini değerlendirme aktivitelerini dinlenme, haz veren, canlandırıcı, işlevsel, var olma hali, serbest zaman ve sosyal tabakalaşma başlıkları altında ele almıştır. Yetişkinlerin boş vakitlerinde gerçekleştirdikleri aktiviteler listesinde; televizyon izlemek, arkadaşlarını ya

da akrabalarını ziyaret etmek, kitap okumak, araba ile dolaşmak, müzik dinlemek yer alır (Zuckerman, 2004). Elbette, Batı literatürü ile ülkemizde yapılan araştırmalardaki boş zaman aktivitelerinde farklılıklar gözlemlenmektedir. Örneğin Batı kültüründe bahçe işleri ile zaman geçirmek, araba ile keyif sürüşüne çıkmak gibi maddeler karşımıza çıkarken, ülkemizde yapılan çalışmalarda pikniğe gitmek, kahvehaneye gitmek şeklinde maddeler de göze çarpmaktadır (Öztürk ve ark., 2015, Yüksel ve ark., 2014). Literatür taramasında dikkat edilmesi gereken bir diğer nokta ise bireylerin boş zamanlarını nasıl değerlendirildiğine dair yapılan çalışmaların hangi senede yapılmış olduğudur.

İnternetin yoğun kullanımından önce yapılan çalışmalar ile internetin hayatın vazgeçilmez parçası olduğu yıllarda yapılan çalışmaları ayrı ayrı ele almakta fayda vardır. Buradan hareketle, ileriye yönelik sorabileceğimiz soru şudur: "Acaba internette zaman geçirmek diğer boş zaman aktivitelerinin birçoğunu kapsayan bir konuma mı yerleşmiştir?" Örneğin eskiden boş zaman aktivitesi olarak belirtilen kitap okumak, oyun oynamak, film izlemek, müzik dinlemek, dergi okumak, kart oyunu oynamak, arkadaşlarla sohbet etmek, meditasyon ve benzeri birçok aktivite günümüzde internet ve bilişim teknolojileri üzerinden de gerçekleştirilebilmektedir. Bu noktada, kullanıcıların internette ne yaptıklarına daha yakından bakılması için ileri çalışmalar önemlidir. Güncel çalışmalar, özellikle akıllı telefonlar aracılığı ile cebimizde bulunan internetin, boş zamanı geçirme aktivitesi olarak ön plana çıktığına dikkat çekmiştir (Tel ve Köksalan, 2009; Yusufoğlu, 2017). Araştırmamızda, katılımcıların boş zamanlarında da interneti kullanma tercihi ikinci sırada yer almış, ilk sırada ise aileleri ile vakit geçirme tercihi belirtilmiştir. Bu bulgu, Kurar ve Baltacı'nın (2014) çalışması ile örtüşmektedir. Söz konusu çalışmada, boş zamanlarda pikniğe gitmek ve arkadaş ziyaretlerine gitmek internet kullanımından daha fazla yüzdelik bir dağılıma sahiptir. Akyüz ve Türkmen'in (2016) beliren yetişkin örneklem grubu üzerinde yürüttüğü çalışmada da boş zaman aktivitesi olarak dinlenmenin ve sosyal etkinliklere katılmanın ön plana çıktığı görülmektedir. Ergenlik döneminde ise boş zamanı değerlendirme aktiviteleri içerisinde bilgisayar ve internet kullanımı belirgin şekilde ön plana çıkmaktadır (Aslan ve Cansever, 2012). Bu durumda literatür kısmında belirtilen Staudinger'in (1996) çalışması ile bir benzerlik söz konusudur. Staudinger de (1996) orta yetişkinlik döneminde işi ve arkadaşların önünde ailenin ilk sırada çıkan bir hayat yatırımı olduğuna vurgu yapmıştır. Anlaşıldığı üzere, dijital göçmen olan orta yetişkin grubundaki bireyler her ne kadar yıllar

içerisinde internet kullanan dijital bilgelere dönüşsseler de ekransız etkileşimi önemli bir oranda tercih etmektedirler.

Yukarıda da vurgu yapıldığı üzere, günümüzde internet birçok yaşam aktivitesini içerisinde barındırmaktadır. Hatta bazı işlemler artık internet olmadan yapılamamaktadır (ör. beyanname vermek, şubesi olmayan sadece sanal platformda satış yapan markalardan alışveriş yapmak, kripto *(crypto)* para işlemleri). Dolayısıyla, kullanıcıların boş vakitlerinde interneti ne kadar kullandıkları bilgisinin yanı sıra internette ne yaptıklarının incelenmesi de kıymetlidir.

Akkoyunlu ve Yılmaz (2005) katılımcıların internet kullanım amaçlarında en fazla bilgiye ulaşmak ve iletişim (e-posta, tartışma grupları, sohbet vb.) olduğunu belirtmiştir. Tekedere ve Arpacı (2016) orta yetişkin bireylerle yürüttükleri çalışmada, internet kullanım amaçlarının araştırma yapmak ve bilgi öğrenmek, e-posta kullanmak, gündemi takip etmek ve eğlence olduğunu belirtmiştir. Yukarıdaki bulgular ile örtüşen bir şekilde, bu çalışmada, orta yetişkinler interneti en fazla bilgi edinme, iletişim, sosyal medya, araştırma ve iş amaçları doğrultusunda kullandıklarını belirtmişlerdir. İnterneti kullanım amaçları arasında en az puanı alanlar ise flört etmek, ibadet etmek, kitap okumak, kumar oynamak ve oyun oynamaktır. Tahincioğlu (2020) oyun oynamaya ayrılan sürenin internet oyun bağımlılığının yordayıcısı olduğunu belirtmiştir. Bu noktada bulguyu değerlendirirken hassas içerikli verilerin internette toplanması sırasında daha dikkatli olunmasına dair uyarı hatırlanmalıdır (Kraut, Olson, Banaji, Bruckman, Cohen ve Couper 2004). Çalışmamızda, bireyler flört etme, kumar oynama ve ibadet alışkanlıklarını belirttikleri sorularda diğer sorulardan farklı olarak yarıya yakın boş bırakmıştır. Soruya yanıt vermeyenlerin böyle bir amaç için interneti kullanmadıkları için mi boş bıraktıkları yoksa çekinceden dolayı mı boş bıraktıkları bilinmemektedir.

Erikson'ın (1958, 1964) belirttiği üzere kişi toplumun ihtiyaçları ile çatışırken kendi bireysel ihtiyaçlarını da içeren krizlerden geçer. Yakın ilişkileri içeren 6. Evre beliren yetişkinlik dönemine denk gelmektedir. Bu evrenin temel sorusu sevilmek ya da yalnız kalmak üzerine kurulurken romantik ilişkiler ana temadır. Bu bilgiden de hareketle orta yetişkinlerin özellikle çevrim içi flört aktivitelerini daha az tercih etmeleri çok da şaşırtıcı olmayabilir. Bu noktada çalışmaya katılanların %79.1'inin evli ya da romantik ilişkişi olduğu bilgisini de anımsamakta fayda vardır. İnternetteki romantik ilişkiler

üzerine yapılan çalışmaların çoğu genç yetişkinlik dönemine odaklanmıştır (Blumer, Hertlein, Smith ve Allen, 2014; Elmas, 2017). Sosyal ağlar çiftlerin ilişklerinden aldıkları tatmine direkt olarak etki etmezken, birlikte geçirilen zamanı keyifli kılmaktadır (Blumer ve ark., 2014). Çevrim içi flört ile çevrim dışı flört arasında gerçeklik ile fantazinin karışımının da içeren özgün farklılıklar vardır (Whitty, 2003).

Boş zaman aktiviteleri kişinin genellikle kendisine ayırdığı zaman olarak düşünüldüğünde kişinin boş zamanlarını internette geçirmesi iki boyutta ele alınabilir; zamanın geçmesini sağlamak (kafa dağıtmak) ya da keyif almak. Her ne kadar ikisi de boş zamanı internette geçirme başlığı altında yer alsa da birisi stresi azaltma ve kaçış için sanal dünyaya sığınmadır, diğerinin de keyif alma ya da kendini geliştirme şeklinde alt amaçları olabilir. Literatürde, gerçek hayattaki problemlerle yüzleşmek, problemlerle ilgili sorumluluk almak yerine sanal dünyaya geçiş ile PİK arasındaki ilişki çeşitli çalışmalarda ele alınmıştır (Egorov ve ark., 2005). Çalışmalarda PİK olmayan bireylerin interneti kullanım amaçlarının bilgi edinmek ve benzeri aktiviteler olduğunu gösterirken, problematik internet kullanıcılarının eğlence, sosyal etkileşim ve sanal oyunları daha çok tercih ettiği görülmektedir (Ceyhan, 2011). Kullanım amaçlarını inceleyen çalışmalarda yoğun kullanıma ve internet bağımlılığı ile amaçlar arasındaki ilişkiyi ortaya koyan benzer bulgular hem ulusal hem de uluslararası birçok araştırmada da belirtilmiştir (Boies ve ark., 2004; Günüç ve Kayri, 2010). Problematik internet kullanımı ile iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır (Sharma ve Sharma, 2018). Kullanım amacının kişinin iyi oluşunu da çeşitli boyutlarda etkilediğini ortaya koyan çalışmalardan birinde Erikson ve Jonhson (2011) iletişim ve bilgi amacı ile kullanan bireylerin internet kullanımının yaşam doyumları ile pozitif bir ilişki içerisinde olduğunu ve depresyon ile negatif yönde anlamlı bir ilişki içerisinde olduğunu belirtmiştir. Bu çalışmada, oyun amacıyla, televizyon izleme amacıyla, film izleme amacıyla, sosyal medya kullanımı amacıyla, zaman geçirme amacıyla, sosyalleşme amacıyla interneti kullanma ile problematik internet kullanımı arasında anlamlı pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir. Belirtilen amaçlar genel olarak eğlence ve zaman geçirme başlığı altında toplanabilir. Yukarıda diğer çalışmalarda da belirtildiği üzere eğlence amaçlı internet kullanımı PİK ile anlamlı bir ilişki içerisindedir. Literatürde de eğlence ve oyun amaçlı internet kullanımının PİK ile ilişkisine değinilmiş (Leung, 2014; Yellowlees ve Marks, 2007)

ancak Pontes ve Griffiths (2014) internet bağımlılığı ile internet oyun bağımlılığının aynı olmadığını çalışmalarında belirtmiştir.

Bir diğer bulgu ise, orta yetişkin dönemde temel kavramlardan birisi olan üretkenlik puanı ile iş ve iletişim amaçları ile interneti kullanma ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki içerisinde olmasıdır. Diğer bir değişken öz-düzenlemeyi de amaçlar açısından ele aldığımızda, eğitim, araştırma ve bilgi edinme ile pozitif yönde; sosyal medya, zaman geçirme, flört etme ile negatif yönde anlamlı bir ilişki görülmektedir. Üretkenlik ile problematik internet kullanımı arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken, öz-düzenleme ile problematik internet kullanımı, negatif duygulanım, depresyon ve yalnızlık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki söz konusudur. Öz-düzenleme kapasitesi zihinsel ve iyi oluş için önemli bir parçadır (Baumeister ve Vohs, 2003). Orta yaştaki üretkenlik de öz-düzenleme kapasitelerinden yararlanmaktadır (Busch ve Hofer, 2012). Bulgularda belirtilen üretkenlik ile öz-düzenleme arasındaki pozitif yöndeki anlamlı ilişkiyi de bu çerçevenin içerisine katarak ortaya çıkan tabloya baktığımızda, orta yetişkinlik dönemindeki üretkenliğin tezahürü için internetin öz-düzenleme kapasitesi yüksek olan bireylerde olumlu bir araç, öz-düzenleme kapasitesi düşük bireylerde negatif bir araç olarak kullanıldığı düşünülebilir. Öz-düzenleme kapasitesi düşük olan bireyler interneti bağımlılığı arttırıcı amaçlarla kullanabilir ya da bu amaçlarla kullanan bireylerin iyi oluşları kullanıma bağlı düşebilir.

5.1.2 İnternet Kullanım Alışkanlıkları

Çalışma grubundaki orta yetişkin internet kullanıcılarının %70.5'i evlerinden %41.3'ü iş yerlerinden internete bağlandıklarını belirtmiştir. İnternete bağlanırken en sık kullandıkları cihazlar sırasıyla akıllı telefon (%82.7), ev bilgisayarı (%45) ve iş bilgisayarıdır (%36.2). İnternet ve akıllı telefon kullanım örüntüleri ve bağımlılıkları benzer olarak düşünülse de farklılıkları söz konusudur; akıllı telefonlardaki aynı zamanda her yerde bulunma hali, internet kullanımında patolojik olarak gözükse de akıllı telefonun doğası gereği internet sürekli hazır ve nazır akıllı telefonda bulunmaktadır (Jeong, Suh ve Gweon, 2020).

Opalinski'nin (2001) dijital bölünme [*digital divide*] vurgusu alanda oldukça dikkat çekmiştir ancak bilişim ve internet teknolojilerinin hızlı gelişimi 5 yıl sonra bile bu bölünmenin çok yakında sonlanacağına dair Carpenter ve Buday'ın (2007) konuya

dikkat çekmesine sebep olmuştur. Dijital bölünme bilgisayar ve internete erişimi olan kullanıcılar ile interneti kullanmayanlar arasındaki uçurum anlamında kullanılmaktadır (Van Dijk, 2006). Günümüzde özellikle orta ve geç yetişkin grupta hızla internet kullanıcı sayısının artması ile gerek imkânlara, gerekse kaynaklara erişimde dijital bölünme olmadığını belirtebiliriz. Orta yaş grubunun bilgisayar ve internet erişimine dair giderek artan istatistiksel verileri bu çalışmanın giriş kısmında da belirtilmiştir. Yaş farkları arasında hızla kapanan aralığı göz önünde (TÜİK) bulundurarak, belki de orta yetişkin internet kullanıcılarının hızla artan kullanımını "*dijital depar"* olarak önerebiliriz. Dijital depar atarak hızla kullanıcı sayısı artan orta yetişkin grup internet dünyasında kendi özelliklerini ortaya koymaktadır. Özellikle pandemi döneminde 50 yaş üzeri kullanıcıların internet bankacılığına önyargıları kırılmış ve e-bankacılık sektöründe 50 yaş kullanıcı sayısının da artışına bağlı %15lik bir büyüme gerçekleşmiştir (Gemius, 2020). Geç yetişkinlikte dijital kullanıma bağlı çeşitli problemler söz konusudur (Wagner ve ark., 2010). Mitzner (2010) ise yaşanılan zorluklarda temel meselenin teknoloji hakkındaki bilgiye bağlı değil kişinin kendine güvenine bağlı olduğunu ortaya koymuştur. Bu çalışmadaki orta yetişkin grubun büyük bir çoğunluğu interneti kullanmayı kendi kendine öğrendiğini (%64.1) ve çocuklarından öğrendiğini (%20.4) belirtirken; herhangi bir problem ile karşılaştıklarında çocuklarından destek aldıklarını (%38) ve kendi kendilerine çözmeye çalıştıklarını (%35.3) belirtmişlerdir. Kısaca, yadsınamayacak oranda orta yetişkinin kendi kendine çabalayarak dijital bilge oldukları ve sanal dünyada var olduğunu söyleyebiliriz. Benzer bir bulgu Atakişi ve Orhan'ın (2020) çalışmasında da görülmüştür. Söz konusu çalışmada 35 yaş üzeri katılımcıların %71.1'i interneti kendi başına kullanabildiklerini, %24,'ü interneti birisinin yardımı ile kullandığını belirtmiştir.

Çalışmanın literatür kısmında da belirtildiği üzere Baltes ve Baltes'in (1990) Telafi ile Seçici Optimizasyon Modeli'nde bireyin sürece adaptasyonu için genel kaynaklarındaki beliren azalmanın telafisi için yeni stratejiler ve teknolojilerden faydalanması söz konusudur. Özellikle 2020 yılında içerisinden geçilen pandemi döneminde yaşamdaki aktivite ve işlerin aksamaması için bireylerin hızlı bir şekilde bilişim teknolojilerine adapte olması beklendi. Sosyal mesafenin ve izolasyonun zorunlu olması ile bireyler belki Baltes ve Baltes'in (1990) belirttiği şekilde bir fonksiyon kaybı yaşamasa da sosyal desteklerini ve sosyal yaşam alanlarını kaybettiler. Bu noktada bu

kayıpla ilgili bir seçim yaparak kaynaklarını zenginleştirme yani optimizasyon imkanları belirdi. Bilişim teknolojilerine yönelik kaynaklarını, bilgilerini, donanımlarını zenginleştirerek söz konusu yalnızlık hissinin telafi edilmesi ve dönüştürülmüş etkin bir yaşama geçilmesinden söz edilebilir. Üretkenlik kavramının temel noktalarından birisi ise kaynaklarını, bilgisini, donanımını, tecrübesini gelecek kuşaklara aktarmaktadır. Sosyal izolasyon bir anda aktarımın sosyal boyunu engellemiş olsa da bilişim teknolojileri aracılığı ile telafisi mümkün olmuştur. Böylece pandemi dönemindeki izolasyon süreçlerinde bile üretken bireyler internetin telafi ediciliği ile toplum ve gelecek nesillere katkı sağlamaya devam edebilmiştir. Hatta 2020 yılının Kasım ayında düzenlenen sanal maratonda fiziksel olarak koşarak bağış yapamayacak bireyler bile sanal maratonda yer alarak Sivil Toplum Kuruluşları adına bağış topladı. Bu da fiziksel kayıpların optimizasyonu ve telafisi ile üretkenliğe internet araçlarını örnek teşkil edebilir. Yaşamın gerisinde kalmamak, günlük işleri sürdürebilmek adına atılan bu hızlı adımların birçoğunun pandemi sonrası dönemde de devam edeceği öngörülmektedir.

5.1.3 İnternet Aracılığı ile İlişkiler

İnternetin sosyal ağlarımızı nasıl etkilediği üzerine yapılan çalışmalar iki farklı grupta toplanmaktadır. Bir grup araştırmacı internet kullanımının sosyal ağlarımızı güçlendirdiğini belirtirken (Cummings, Butler ve Kraut 2002; Hogeboom ve ark., 2010; Pak ve McLaughlin, 2011), bir grup araştırmacı da internetin sosyal ağlarımızı zayıflattığını belirtmektedir (Nie, Hillygus ve Erbring 2002). Hogeboom ve arkadaşları (2010) 50 yaş ve üzerindeki katılımcıların internet kullanımları ile sosyal ağlar arasında anlamlı pozitif yönde bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Arkadaşlar ile kurulan etkileşime bakıldığında ergenlik döneminden sonra orta yetişkinlikte en yüksek bu etkileşimin olduğu gözlemlenmektedir (Carstensen, 1992). Bu bulgu kuramsal çerçeve ile örtüşmektedir.

Erikson'ın psikososyal gelişim kuramında orta yetişkinlikten bir önceki evre olan genç yetişkinlik evresinde bireyin işini oturtmak, ilişkilerini oturtmak, kısaca hayatını düzene sokmak ve gidişatını belirlemek gibi temel bir meşgalesi söz konusudur. Ancak orta yetişkinlikte hem ikili ilişkileri, hem aile ilişkilerini hem de iş anlamında düzenini oturtmuş olan bireyin arkadaş ilişkilerine daha fazla zaman ayırabilmesi de muhtemel olsa da Lachman'ın (2004) belirttiği üzere orta yetişkinliğin fiziksel ve psikolojik değişimlere eşlik eden yapısının yanı sıra iş ve ilişkileri dengelemeye yönelik bir

sorumluluğu da vardır. İnternet teknolojilerinin ve globalleşen dünyanın sunduğu imkanlar sayesinde orta yaş yetişkin grubundaki birçok birey ikinci ya da üçüncü kariyer fırsatları peşinden gitmektedir (Moen ve Spencer, 2006). Havighurst, Neugarten ve Tobin'in (1968) vurguladığı dört temel grup (bütünleşmiş, zırhlı-savunmacı, pasif-bağımlı, bütünleşmemiş) göz önünde bulundurulursa, zırhlı grubun tanımında orta yaş aktivitelerini devam ettirmeye çalışan bireye bu noktada dikkatimizi verebiliriz. İnternetin sunduğu imkanlar ile üretkenliğini sanal dünyada da ortaya koyan birey yaş aldıkça bu aktivitelerini fiziksel aktivitelere oranla daha rahat bir şekilde sürdürebilir. İnternetin ve sanal dünyanın doğası gereği sağlanan bu koşullar internetin bireyleri yaştan bağımsız kılarak üretken olma yönünde de harekete geçirebilir. Söz konusu zırhlı–savunmacı durumda kalan bireylerin ileriki yaşlarda teknolojinin dezavantajları ile nasıl başa çıkacağı bu noktada da herhangi bir telafi kullanıp kullanmayacakları düşünülmelidir. Bu çalışmada gözlemlenen kümelerden Problematik Negatif Kümesi'nde yer alan bireylerin bütünleşmemiş ya da zırhlı savunmacı, Yalnız Depresif Kümesi'ndeki bireylerin pasif bağımlı ve Mutlu Pozitif Kümesi'ndeki bireylerin de bütünleşmiş kategorisine daha yakın durduğu söylenilebilir.

Orta yetişkinlik döneminde çocuklarının üniversiteye giderek, farklı şehre taşınarak ya da evlenerek aileden ayrılması da gündeme gelebilmektedir. Bu olgu boş yuva *[empty nest*] olarak tanımlanmaktadır (Harkins, 1978). Orta yetişkinlik döneminde çeşitli kayıplar söz konusudur. Orta yaş kayıpları olarak da adlandırılan bu kayıpların önde gelenleri şu şekildedir; sağlık, yaş alan bedenler, ilişkisel kayıplar, ekonomik kayıplar (Howell ve Beth, 2002). Yaş aldıkça bireyler daha da yaşlanan ebeveynlerinin, aile üyelerinin ya da arkadaşlarının vefatlarıyla da yüzleşir (Opalinski, 2017). İnternet şüphesiz bu noktada orta yetişkinlere büyük bir destek sağlamaktadır.Eski arkadaşlarını internetten bulması, bağlantılarını sağlaması, anlamlı sosyal destek bağlantıların oluşturulması açısından büyük bir avantaj sağlamaktadır (Leist, 2013). Kariyer geliştirme zorunluluklarının yerini yeniden eski ilişkilerle bir araya gelmenin nostaljik bir arzusu doldurmaktadır (Spencer ve Pahl, 2006).Sosyal medya önlerine kimlerle arkadaş olacaklarına kimleri engelleyeceklerine dair sınırsız seçenekler de sunmaktadır. Çalışmamızda da orta yetişkinlerin eski arkadaşları ile internette arkadaş olma oranı %54.4 olarak gözlemlenmiştir.Bu bulgulardan hareketle orta yetişkinlikte internetin bireylerin eski bağlantıları ile yeniden bağlantı kurma amacına katkı sağladığı da

söylenebilir. Elbette kültürün ve göçün de etkisi ilişkiler noktasında göz önünde bulundurulmalıdır. Karataş, Crocetti, Schwarts ve Rubini (2020) ebeveynlerin destinasyon kültürünü benimsemesinin etkilerinin önemine vurgu yapmıştır. Bu noktada ebeveynlerin dijital göçmen olarak internet kültürünü benimsemeleri yönünde de sorular derinleştirilebilir.

İnternette kurulan ilişkiler sadece istenilen ilişkiler olmayabilir. Bazen bir zorba ya da dolandırıcı da interneti temas aracı olarak kullanabilir. Katılımcıların %41.9'u internette zorbalığa maruz kaldığını belirtmiştir. Dolandırıcılığın yanı sıra zorbalık açısından da bakıldığında orta yetişkin grup ergen ve genç yetişkinlere göre daha az siber zorbalığa maruz kalmaktadır (Sevcikova ve Smahel 2009). Sevcikova ve Smahel (2009) farklı yaş grupları üzerinde 2.515 kişi ile yürüttükleri çalışmada 12-19 yaş arası gençlerin ve 20-26 yaş arası genç yetişkinlerin, 27-35, 36-49 ve 50 üzerindeki yaş grubundaki bireylere oranla daha fazla siber zorbalığa uğradığını belirtmiştir. Wang ve arkadaşları da (2019) genç yetişkinlerin (18-25 yaş) en fazla siber zorbalığa maruz kaldığını ve yaşın artması ile siber zorbalığa maruz kalma sıklığının azaldığını, en az siber zorbalık oranının ise geç yetişkinlik (65 yaş üzeri) evresinde gözlemlendiğini belirtmiştir. Sosyoduygusal Seçicilik Kuramı geç yetişkinlerin sosyal çevrelerini seçerken daha seçici olduklarını belirtir (Santrock, 2018; s.596). Madalyonun diğer yüzünde ise orta yetişkinlerin sanal dünyada daha az dolandırıcılık ya da sanal zorbalık bildirmesinin bir diğer sebebi de sanal dünyada geçirdikleri zaman ya da yaptıkları aktivitelerin diğer yaş gruplarına oranla daha az olmasına yorulabilir. Gerçek dünyada da bohçacı kadınlar kılığında evlere girilmesi ya da büyü olduğu söylenerek dolandırılma yöntemleri görülmektedir (Yılmaz, 2015). Yılmaz (2015) 9.779 dolandırıcılık olayını inceleyerek yürüttüğü çalışmada 69 çeşit dolandırıcılık tespit etmiştir. Satış işlemlerinden, evlilik vaatlerine, kimlik dolandırıcılığından kapıdan satış yöntemlerine kadar birçok dolandırıcılık türü arasında teknolojinin de kullanıldığı dolandırıcılıklarda özellikle akıllı telefonlar kişiye erişim amacı olarak kullanılmaktadır. Bu tür karşısındaki kişiyi ikna etmeye yönelik öyküsel dolandırıcılıkların benzerleri sanal dünyada da "ödül kazandınız" mesajları ile devam etmektedir. Orta yetişkinlerde bilgi ve tecrübenin sağladığı bilgelik bireyi yaşamın pragmatik sonuçlarına yöneltmektedir (Gorssman ve ark., 2010). Buradan hareketle, gelişimsel olarak yetişkinlerin daha genç yaş gruplarına oranla sosyal ağlarını seçtiği ve riskleri daha aza indirdiği de göz önünde bulundurulabilir.

5.2 Kümeler

Çalışma kapsamında yapılan kümeleme analizi sonucunda çalışma grubunun özelliklerine göre 3 küme etrafında toplandığı saptanmış ve bu kümelere taşıdıkları öne çıkan özelliklerine göre isimler verilmiştir.

1. Problematik Negatif Kümesi

2. Yalnız Depresif Kümesi

3.Mutlu Pozitif Kümesi

Yaşam doyumu ve/ veya negatif duygulanımları düşük olan bireylerde çeşitli çalışmalar depresyon puanının yüksek olduğunu belirtmiştir (Havinghurst, 1963; Clark, Collins ve Henry, 1994). Benzer bir şekilde yaşam doyumu düşük bireylerin yalnızlık puanlarının yüksek çıktığı çalışmalar da söz konusudur (Yen ve ark., 2007). Problematik Negatif Kümesi bu bağlamda ele alındığında depresyon ile negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır ancak Problematik Negatif Kümesi'nde ilginç olan yüksek internet kullanım oranlarına rağmen depresyon ve yalnızlık puanlarının yüksek çıkmamasıdır. Problematik Negatif Kümesi'ndeki bireyler Yalnız Depresif Kümesi'ndekiler kadar yalnız da hissetmemektedir. Problematik Negatif Kümesi'ndeki bireylerin kullanım süreleri yüksek ve negatif duygulanımları yüksektir. Ayrıca yaşam doyumları ve pozitif duygulanımları de kümeler arasında en düşüktür ancak bir şekilde bu küme çok yoğun depresif ya da yalnız hissetmemektedir. Belirtilen bulguyu destekleyecek çeşitli çalışmalar da mevcuttur. Örneğin yukarıdaki bölümde de belirtildiği üzere Cotten ve ark. (2014) 50 yaş ve üzeri çalışma grubu ile yürüttükleri çalışmada internet kullanan ve kullanmayan bireylerin depresyon düzeylerini karşılaştırmış ve internet kullanıcılarının depresyon seviyelerinin anlamlı oranda daha düşük olduğunu belirtmiştir. İnternet kullanımı ile depresyon puanlarının negatif yönde ilişkisi olduğuna dair bulgular ile orta ve geç yetişkinlerin internet teknolojilerinin kullanmalarının desteklenmesinin önemini ortaya koymaktadır (Choi ve Dintto, 2013).

İnternet kullanımı üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde ağırlıklı olarak ergen ve genç yetişkin örneklem grupları görülmektedir. Öte yandan, orta ve geç yetişkinlerin internet kullanım örüntülerinin diğer gruplardan daha farklı olduğu bilinmektedir. Örneğin genç yetişkinlerde ve gençlerde yoğun internet kullanımı ile yalnızlık arasında

pozitif yönde bir ilişki belirirken, orta ve geç yetişkinlerde internet kullanımı ile yalnızlık arasında negatif yönde bir ilişki söz konusudur (Heo, Chun, Lee, Hee Lee ve Kim, 2015). Bu araştırmada da benzer bir bulgu elde edilmiştir. Problematik Negatif Kümesi'nde internet kullanımı yüksekken yalnızlık seviyesi düşüktür ve Yalnız Depresif Kümesi'nde kullanım süresi düşük ancak yalnızlık yüksektir. Problematik Negatif ve Mutlu Pozitif Kümesi'ndeki bireylerin Yalnız Depresif Küme'ye oranla daha fazla tanımadıkleri kişiler ile çevrim içi ortamda arkadaş oldukları görülmektedir. Her üç kümede de sanal arkadaş sayıları yüz yüze görüştükleri arkadaş sayılarından daha fazladır. Problematik Negatif Kümesi'nde çevrim içi arkadaş sayısı diğer iki gruptan oldukça fazladır. Problematik Negatif Kümesi'ndeki bireyleri Yalnız Depresif Kümesi'nden ayıran özelliklerden birisi olarak ele alındığında internetteki arkadaşlıkların yalnızlığı azaltıcı etkileri olabileceği düşünülebilir. İnternetten yeni arkadaşlar bulmak, eski arkadaşlar ile bağlantı kurmak, aileleri ile bağlantıda olmak, benzer hobi ve ortak düşünce gruplarına katılım sağlamak benzeri aktiviteler internetteki arkadaşlıklara katkı sağlayan etmenler olarak ele alınabilir.

Kümeler arasındaki farklar incelendiğinde göze çarpan bir diğer nokta ise Yalnız Depresif Kümesi'ndeki bireylerin boş zamanlarında internette vakit geçirmeyi Problematik Negatif Kümesi üyeleri kadar tercih ettikleri görülmektedir ancak interneti kullanım oranlarının çok daha az olduğu gözlemlenmektedir. Yalnız Depresif Kümesi'ndeki bireylerin aileleri ve arkadaşları ile vakit geçirme oranları da diğer kümelere oranla düşüktür. Bu noktada Yalnız Depresif Kümesi'nde bireyleri ele alırken Cumming ve arkadaşlarının (1961) önerdiği Yaşamdan Geri Çekilme Kuramı düşünülebilir. Birey sosyal etkileşimini azaltmaktadır ve hem kendini yalnızlaştırmakta hem de yaşamdan kopmaya doğru yol almaktadır. Problematik Negatif Kümesi'nde ise Mutlu Pozitif Kümesi kadar pozitif duygulanım olmamasına ve negatif duygulanımın da baskın olmasına rağmen herhangi bir geri çekilmeden bahsedemeyiz. Bu kümedeki bireyler internet aracılığı ile yaşamda aktifliklerini sürdürmektedirler. Bu noktada Problematik Negatif Kümesi ve Mutlu Pozitif Kümesi kuramdaki orta yetişkinliğin denk geldiği süreklilik evresinde yer alırken, Yalnız Depresif Kümesi'nin kuramda 65 yaş üzeri bireyleri tanımlayan geri çekilme evresine yakın oldukları söylenebilir. Bu tespiti yaparken Birren ve Schroots'un (2001) yaş alan bireylerin alabilecekleri rollerin çoğunlukla içerisinde bulundukları toplumun yaşlıdan bekledikleri şekillendiğine dair görüşünü anımsamakta fayda var. Sanal dünyada da çeşitli uygulamalar hangi yaş

gruplarının nasıl davranacağını belirleyen gizli normlara sahiptir. Örneğin bu çalışmada Snapchat ve TikTok uygulamalarının orta yetişkin grup tarafından fazla tercih edilmediği tespit edilmiştir. TikTok küresel kullanıcılarının %27'si 13-17 yaş arasında, %42'si 18-24 yaş arasında, %16'sı 25-34 yaş arasında %8'i 35-44 yaş arasında, %3'ü 45-54 yaş arasında ve %4'ü 55 yaş üzerindedir ("20 Important TikTok…", 2020). Buradan hareketle orta ve geç yetişkinler her ne kadar dijital depar atsa da daha genç yaş grupları ile aralarında farklı alanlarda dijital uçurumlar olacaktır.

Problematik Negatif Kümesi'ndeki bireylerin yaş ortalaması en küçük (Ort.=46.87), Mutlu Pozitif Kümesi ise en büyük olarak (Ort.=51.24) ve Yalnız Depresif Kümesi ise diğer iki kümenin arasında yaş ortalamasına (Ort.=50.92) sahip bireylerden oluşmaktadır. Problematik Negatif Kümesi üyelerinin interneti kullanmaya başlama yaşı en düşüktür. Bu küme daha erken yaşta interneti kullanmaya başlamıştır. Erken yaşta interneti kullanmaya başlamak ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki vardır (Park, Park, Choi, Chai, Han Lee, Lee ve Kim, 2011).

Kümeler arasındaki farkların incelendiği bulgularda sunulan üretkenlik puanı dikkat çekicidir. Üretkenlik en fazla Yalnız Depresif Kümesi'nde görülmektedir. Çalışma bulgularında belirtilen yalnızlık ile üretkenlik arasındaki pozitif yönde anlamlı ilişkinin büyük bir kısmı da bu kümeden sağlanmaktadır. Kümeler teker teker incelendiğinde Mutlu Pozitif Kümesi'nde üretkenlik ile yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Yalnız Depresif Kümesi'nde ise üretkenlik ile yalnızlık arasında genel küme analizine göre kuvveti daha da güçlenmiş anlamlı pozitif yönde bir ilişki söz konusudur. Problematik Negatif Kümesi'nde de üretkenlik ile yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Tüm bu bulgulardan yola çıkarak, Yalnız Depresif Kümesi'ndeki bireylerin üretkenlik tanımını kültürümüzde sıkça karşılaşılan "birileri için özveride bulunmak, birilerine hizmet etmek" olgusu ile karıştırıp karıştırmadıkları incelenmelidir. Benzer bir şekilde Yalnız Depresif Kümesi'ndeki bireylerin üretkenlik ve depresyon puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu veriler üretkenlik yerine kültürel olarak başkasına özveri ile hizmet etmenin ileri çalışmalarda sorgulanmasının önünü açmaktadır. Orta yetişkinlik dönemi özellikle ebeveyn olan bireyler açısından düşünüldüğünde ergenlik ile yaşlanan ebeveynler arasında kalan "Sandviç Kuşak" olarak da adlandırılır (Hamill ve Goldberg, 1997). Bir yandan ergenlik dönemine girmek üzere olan ya da giren çocuklarının ihtiyaçları, bir yandan da yaş

almakta ve sağlık problemleri de baş göstermekte olan ebeveynleri ile ilgilenmek arasında kalan orta yetişkinler, bir yandan da kendi hayatlarının eş, çalışan gibi verdiği rollerle stres hissetmektedir ve bu psikolojik iyi oluşlarını etkilemektedir (Hamill ve Goldberg, 1997; Neugarten, 1979). Yalnız Depresif Kümesi'ndeki bireylerin diğer gruplara oranla medeni durumlarında evli olduklarını belirtme oranı daha fazla ve çocuğu olduğunu belirten bireylerin oranı bu grupta daha fazladır. Bu veriler de katılımcıların "Sandviç Kuşak" etkisi altında olup olmadığını düşündürmektedir.

4.2.1 Hipotez: Kümeler öz-düzenleme puanlarına göre anlamlı farklılık göstermektedir.

Öz-düzenleme puanlarının kümeler düzey değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek için yapılan analiz sonucunda kümeler arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark görülmüştür. Mutlu Pozitif Kümesi'ndeki katılımcıların öz-düzenleme puanlarının Problematik Negatif ve Yalnız Depresif Kümelerindeki puanlarından daha yüksek olduğu görülmüştür.

4.2.2 Hipotez: Kümeler üretkenlik puanlarına göre anlamlı farklılık göstermektedir.

Kümeler incelendiğinde Yalnız Depresif Kümesi'nin diğer kümelere oranla üretkenlik puanının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yalnız Depresif Kümesi aynı zamanda en fazla depresyon ve yalnızlık seviyesine sahip olan gruptur. Bu çalışmada depresyon ve yalnızlık ile üretkenlik arasındaki ilişkinin de pozitif ve anlamlı ilişkide çıkması dikkat çekicidir. Bu noktada üretkenlik kavramının alttan alıcı bir tutum olarak anlaşılıp anlaşılmadığı sorusu da belirmektedir. Orta yetişkinlerin iş, aile, üst kuşak ve çocuklar arasındaki sorumluluklarını karşılama noktasında yürüttükleri eylemlerde kendini feda eden bir şekilde davranarak başkalarını memnun etme çabaları ile topluma ve sonraki kuşaklara aktarılacak bilgi, deneyimi temsil eden üretkenlik kavramı birbirlerinden oldukça farklıdır. Yıllar boyunca seksist bir bakış açısı ile kullanılan bir takım alttan alıcı sözleri de anımsayabiliriz. Örneğin "saçını süpürge etmek" deyimi TDK sözlüğünde (TDK, 2020) "*kadın özveri ile çalışıp hizmet etmek"* şeklinde açıklanmıştır. Başkasının memnuniyeti için kendini ve kendi ihtiyaçlarını yok sayarak hizmet etmek Virginia Satir'in tanımladığı başa çıkış duruşlarından *alttan alıcı* duruşa denk gelmektedir (Banmen, 2002). Benzer bir şekilde "yemedim yedirdim, içmedim içirdim, giymedim

giydirdim." alttan alıcı bir duruş sergileyen tabirler de halk arasında sık duyulur. Alttan alıcı duruştaki bireyler duygularını, ihtiyaçlarını arka plana atar ve hizmet üzerinden kendini yok sayarak başkalarını önemseyen bir görüntü sergiler (Gazioglu, 2018).

5.3 Değişkenlerin İlişkilerine Dair Hipotezlerin Literatür Kapsamında Tartışılması

Hipotez 3: Orta yetişkin internet kullanıcılarında problematik internet kullanımı ile depresyon puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

Çalışmanın birinci hipotezini test etmek üzere yapılan analiz sonucu elde edilen bulgular literatürde yer alan bulgular ile tutarlıdır. Bu çalışmada yer alan bulgulara göre orta yetişkin internet kullanıcılarının problematik internet kullanımı ile depresyon puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki vardır. Depresyon ile problematik internet kullanımı arasındaki ilişki literatürde birçok çalışmada ele alınsa da, çalışmaların ağırlıklı olarak lise ve üniversite öğrencilerinin yaş gruplarını içeren örneklem gruplarında ağırlıklı olduğu görülmektedir. Literatürdeki çalışmalarda depresyon ile problematik kullanım arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Whang, Lee ve Chang, 2003; Morrison ve Gore, 2010; Brailovskaia ve Margraf, 2020). İnternetin problematik kullanımının mı depresyona, depresyonun mu problematik internet kullanımına sebebiyet verdiğine dair belirsizlik bir yanda dururken, özellikle son 15 yılda depresyonu tedavi etmek üzere internetin kullanılması da ön plana çıkmıştır (Johansson ve Anderson, 2012; Kolstrup, ve ark., 2011; Karyotaki ve ark., 2017). Johansson ve Anderson (2012), 25'ten fazla internet ortamındaki bilişsel davranışçı terapi (*ICBT- Internet delivered Cognitive-Behavioral Therap*y) çalışmasını incelemiş ve teknolojinin depresyon tedavisinde terapötik bir araç olarak kullanımında çeşitli noktaların altını çizmiştir. Çalışmada, internet temelli psikolojik tedavilerinin etkili olduğu ve yüz yüze psikolojik müdahalelere bir alternatif olabileceği, yönlendirilmiş ICBT yöntemlerinin yönlendirilmemiş ICBT'den daha etkili olduğu, akıllı telefonların ve yapay zekanın ICBT'ye olan ilgiyi artıracağı belirtilmiştir (Johansson ve Anderson, 2012). Toplumda zaman zaman dikkatimizi çeken teknolojiden uzaklaştırma ve yoksun bırakma önerilerinin aksine, teknolojinin tedavi sürecinin bir parçası olarak kullanılması ve işe yarayan örneklerinin de olması amaçtan ziyade araç olarak kullanımının altını çizmektedir. Öte yandan, internet ve bilişim teknolojileri üzerinden iletilen destek programlarının faydalı olduğu vurgulanırken, gelişmesi gereken yönlere de dikkat çekilmektedir (Robertson, Smith,

Castle ve Tannenbaum, 2006). Genel olarak her ne kadar problematik internet kullanımı ile depresyon arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olsa da özellikle 50 yaş üzeri yetişkinlerde internetin depresyon düzeyini azalttığı belirtilmektedir (Dickinson ve Gregor, 2006; Cotten, Ford, Ford ve Hale 2012). İnternet kullanımı depresyon seviyesini %20 ile %28 oranında düşürmektedir (Cotten ve ark., 2012). Cotten ve arkadaşları (2014) yılında yürüttükleri çalışmada internet kullanan bireylerin internet kullanmayan bireylere oranla daha düşük depresyon seviyelerine sahip oldukları belirtilmiştir. Bu noktada literatürde tartışma devam etmektedir. Bazı bulgular internetin olumlu etkisinden bahsederken bazıları da tam tersini belirtmektedir. İnternet kullanımı ile depresyon arasındaki ilişkide evde yaşayan kişilerin sayısının aracı bir etkisi söz konusudur (Cotten ve ark., 2014).

Alanda yapılacak araştırmalar "İnternet depresyonu tetikleyen bir araç mı yoksa iyi gelen bir araç mı?" sorusunun yanıtını netleştirecektir. Bu çalışmanın tartışma kısmında interneti kullanım amaçlarında da belirtildiği gibi interneti bir araç olarak nasıl kullandığımız kritik bir yanıttır. Orta yetişkin grupta da diğer yaş gruplarında olduğu gibi depresyon ile problematik kullanım arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Bu çalışmada da görüldüğü üzere kullanım süresi ile depresyon ve PİK arasındaki ilişki de pozitif yönde anlamlıdır. Özellikle 2020 yılını etkileyen pandemi göz önünde bulundurulduğunda internet kullanımında ciddi bir artış söz konusudur (Gemius, 2020). Söz konusu bulguda internette geçirilen sürenin 10 saati aştığı belirtilmiştir. Buradan hareket ile orta yetişkin bireylerin de kullanımlarını fark ederek, amaca yönelik bir araç olarak interneti kullanması elzemdir.

Depresyon genç yetişkinliğe ve geç yetişkinliğe göre orta yetişkinlikte daha düşüktür (Mirowsky ve Ross, 1992). Genç yetişkinlik dönemindeki hayatı düzene sokma (iş, ilişkiler, kariyer planlama, aile ile ayrışma-bireyleşme) mevzuları, geç yetişkinlikteki kayıplar (sağlık ve bilişsel kayıplar) orta yetişkinliği biraz daha az stresli kılmaktadır. Orta yetişkinlikte temel çatışma üretkenliğe karşı durgunluktur (Erikson, 1950). Durgun bireye negatif duygu durumları da eşlik edebilir (Bradley ve Marcia, 1998). Yüksek durgunluk az üretkenlik olan gruplarda bile bazı bireylerin üretkenlik ve durgunluk arasındaki çatışmaya çözüm bulmuş olması muhtemeldir (Hiel, Mervielde ve Fruyt, 2006). Bu noktada bu çalışmanın dördüncü hipotezi ilginç bir noktaya dikkati çekmektedir.

Hipotez 4: Orta yetişkin internet kullanıcılarında problematik internet kullanımı ile üretkenlik puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

Bu çalışmada hipotezde öne sürülen problematik internet kullanımı ile üretkenlik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır hipotezinin testinde anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. İki değişken arasında negatif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir.

Literatüre bakıldığında üretkenlik ve durgunluk kavramı çeşitli kuramsal tartışmalarda yer almaktadır. Bazı bireyler hem üretkenlik hem de durgunluk puanlarında yüksek puan almaktadır (Hiel ve ark., 2006). Erikson (1964) üretkenliği "sonraki kuşaklara rehberlik etme ve sonraki kuşakları kurma" endişesi olarak belirtmiştir (s.267). İnternet sayesinde kitleler üzerinde etki yaratarak kuşaklar arası etkileşim sağlanabilmektedir. Örneğin Statista (2020) verilerinden de takip edilebileceği üzere ünlülerin sosyal medya hesaplarını takip eden kişilerin %72'si 16-24 yaş arasındaki gençlerdir. Bu noktada internet diğer kuşaklara erişmekte doğal bir ortam sağlamaktadır. Bu açıdan bakıldığında bu çalışmada bulunan verilerle daha ileri önermelerin ve analizlerin önü açılmıştır. Problematik internet kullanımı ile sosyal medya kullanım amacı pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahiptir, iletişim amaçlı kulllanım ise üretkenlik ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahiptir ancak iletişim amacı ile kullanmanın PİK ile herhangi anlamlı bir ilişkisi bulunmamıştır. Bu halde, orta yetişkin kullanıcıların üretkenlikleri için internet bir iletişim kanalı olmakta ve sosyal medya da problematik internet kullananlar için bir kanal olabilmektedir.

Bu tartışmayı bir başka boyuta taşıyacak nokta ise Heo ve arkadaşlarının (2015) çalışmasındadır. Heo ve arkadaşları (2015) 65 yaşındaki 5.203 kişi ile yürüttükleri çalışmada internet kullanım süresinin artması ile yaşam doyumunun ve psikolojik iyi oluşun arttığından bahsetmiştir. Bu çalışmada da kullanım süresi ile üretkenlik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ancak kullanım süresi ile yaşam doyumu ya da olumlu duygulanım arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Hipotez 5: Orta yetişkin internet kullanıcılarında problematik internet kullanımı ile yalnızlık puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

Literatürdeki çeşitli çalışmalar problematik internet kullanımının yalnızlığa ve sosyal izolasyona etki ettiğini belirtmiştir (Kim, La Rose ve Peng, 2009; Kraut ve ark., 1998;

Morahan- Martin ve Schumacher, 2000; Sum, Matthews, Hughes ve Campbell, 2008; Young; 1998). Öte yandan internet kullanımı ile yalnızlık arasında anlamlı ilişki bulmayan çalışmalar da vardır (Stocwell, Stubbs, Jackson, Fisher, Yang ve Smith, 2020). Çalışmalar yalnızlığın problematik internet kullanımına sebebiyet verebileceği gibi tam tersi yönde çevrim içi fazla aktivitenin de yalnızlık hislerini arttırabileceğini belirtmiştir (Costa ve ark., 2019).

Bu çalışmada da problematik internet kullanımı ile yalnızlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Günümüzde yüz yüze gelmeden internet ortamında etkileşimi sürdürmeyi tercih eden yetişkinlere yönelik çalışmalar sosyal kaygı kavramına da değinmektedir (Tosuntaş, Karadağ, Emirtekin, Kırcaburun ve Griffiths, 2020). Tosuntaş ve arkadaşları (2020) akademik literatürde bulunmayan *sofalizing* kavramını akademik literatüre kazandırmıştır. Sofalizing kelimesi "sofa" ve "socialization" kelimelerinin birleşiminden oluşmaktadır ve gerçek yaşamdaki etkileşimin yerine sanal etkileşimin tercih edilmesini çeşitli vurgularla temsil etmektedir; sosyal kaygıya bağlı çevrim içi ortamlarda daha rahat hissetmek, sosyal kaygı ve sosyal medya bağımlığının etkileşimi ile yan yana gelerek değil evden kontrollü bir ortamdan sürdürme eğilimidir(Tosuntaş ve ark., 2020).

Bu çalışmada kullanım süresi ile yalnızlık arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Daha ileri yaş gruplarında geç yetişkinerde yapılan çalışmalarda internet kullanımının yalnızlığı azaltan bir etkisinden bahsedilmektedir (Heo ve ark., 2015).

Hipotez 6: Orta yetişkin internet kullanıcılarında problematik internet kullanımı cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark göstermektedir.

Anlamlı bir fark bulunmamıştır. Kadınlar da erkekler kadar yoğun şekilde internete erişmektedir ancak erkeklerden farklı web sitelerini kullanmaktadır (Wasserman ve Richmond-Abbot, 2005). Ergen ya da genç yetişkin gruplarında yapılan çalışmalarda erkeklerin kadınlara oranla daha fazla PİK puanına sahip olduğu çeşitli çalışmalarda bulunmuştur (Li, Dang, Zhang, Zhang ve Guo, 2014; Yen ve ark., 2009). Ancak orta yetişkinlik dönemini düşündüğümüzde gerek kariyer imkanları gerek kendi ihitiyaçlarını karşılyabilme açısından ergenlik ya da genç yetişkinlik dönemine oranla daha fazla ekonomik özgürlüğe sahip orta yetişkin kadın ve erkeklerin, bilgisayara ve internete erişimi daha kolay olabilir. TÜİK (2018, 2019) verilerinden de kadın kullanıcların

sayısındaki artış gözlemlenebilmektedir. Eskiden daha fazla göze çarpan fark daralmaktadır. Wasserman ve Richmond- Abbot (2005) farkın internet öncesi dönemlerde borsa ya da teknik konulara daha az ilgili olmasına bağlamış ve bu aralığın internetin sağladığı imkanlar sayesinde giderek daralacağını varsaydıklarını belirtmiştir. Bu çalışmada da benzer bir bulgu elde edilmiştir. İnternet kullanırken kadınların problem yaşadıklarında partnerlerinden destek alma oranlarının, erkeklerin partnerlerinden destek alma oranından daha fazla olduğu görülmüştür. Bu bulgu da yukarıda belirtilen cinsiyete bağlı teknik konularda daha az ilgi tespitini düşündürmektedir.

5.4 Sınırlılıklar

Çalışmanın internet kullanıcılarına yönelik olması sebebiyle veriler internet ortamında toplanmıştır. Çalışmaya katılanların kendi beyanlarına dayalı ilettikleri verilerin gerçekliği birçok kişisel beyana dayalı veride olduğu gibi bu çalışmada da bir sınırlılık teşkil etmektedir. Diğer sınırlılıklardan birisi ise profil çıkartılması hedefi ile sorulan sosyodemografik soruların ve akabinde ölçeklerin madde sayısı fazlalığı dolayısıyla ölçeğin zaman almasıdır. Bulgulardan hareketle literatürle örtüşen bulguların saptanması katılımcıların içtenlikle yanıt verdiğini gösterse de anketin süresinin uzunluğu da bu çalışmanın sınırlılıkları arasında yer alabilir. İleri çalışmalar daha fazla veri ile tekrarlanabilir.

BÖLÜM 6. SONUÇ ve ÖNERİLER

Orta yetişkinlik döneminde gelişimsel açıdan Erikson'ın vurguladığı üretkenliğe karşı durgunluk kavramları şüphesiz günümüzde de anlamını ve önemini korumaktadır. Ancak hızla gelişen internet teknolojileri ve bilişim sistemleri insan gelişimini de farklı açılardan etkilemiştir. Bronfrenbrenner'in (1992) belirttiği üzere insanlar çevreleri ve çevrelerindeki sistemler ile etkileşim halindedir. Bireyin çevresindeki katmanda bulunan mikrosisteme bir alt sistem olarak Johnson ve Puplampu (2008) *ekolojik tekno-altsistem* boyutunu önermiştir. Bu boyutta bilişim teknolojileri ve bu teknolojilere ait cihazlar yer almaktadır. Tüm dünyayı etkisi altına alan koronavirüs pandemisi sürecinde de insan ve teknoloji ilişkisi yaklaşık 50 yıllık internet tarihinde hiç olmadığı kadar araştırılmaya ve sorgulanmaya başlanılmıştır. Pandemi öncesinde internet teknolojileri üzerine yürütülen çalışmalarda problematik davranış çalışmalarının literatürde ön plana çıktığı ve ergenlik ile genç yetişkinlik dönemindeki örneklem grubuna yönelik çalışmaların ağırlıklı olduğu görülmektedir. Ancak Gemius (2020) verilerinden de görülebileceği üzere pandemi döneminde orta ve geç yetişkin grup da mecbur kalınca teknolojiyi daha aktif ve verimli kullanmaya başlayabildi. Bu sebeple orta yetişkinlik döneminin internet teknolojileri ile ilişkisini tanımlayan ve kullanım profillerini detaylandıran çalışmalara daha fazla ihtiyaç duyulmaktadır. 2018 yılında Türkiye'de yayınlanan "Hepimize Teknolojiyi Sevdiren Banka: QR'la Para Transferi" başlıklı reklam kampanyasında, tekstil firmasında üretim müdürü baba, Ayhan Bey, *teknolojiye karşı bir adam* olarak tanıtılırken, aynı firmada stilist olarak işe giren kızı, Duygu ise *tekno fanatik* olarak tanımlanır. İki kuşak arkasındaki teknolojik farklılığı konu edinen reklam dizisi bir süre sonra teknolojiyi seven ve aktif kullanmaya başlayan *teknolojiye karşı adamın* hikayesini aktarır ("Hepimize Teknolojiyi Sevdiren…", 2020). Aslında izleyiciye aktardığı tam olarak Prensky'nin (2009) dijital bilge tanımıdır. Prensky'e göre (2009) teknoloji daha fazla karmaşık hale geldikçe, dijital olarak gelişen insanın da yeni bir tanıma ihtiyacı vardır. Bu tanım dijital bilgeliktir. Dijital bilgeler teknolojinin içine doğmuş birer dijital yerli olmasalar bile dijital gelişime açıktır. Yaş olarak günümüzde dijital bilgeler orta ve geç yetişkin gruba denk gelmektedir. TÜİK (2017, 2018, 2019, 2020) verilerinden de takip edileceği üzere orta ve geç yetişkin internet kullanıcıları hızlı bir şekilde artmaktadır. Benzer şekilde yaşlı

nüfusun artması diğer ülkelerde gerçekleştirilen çeşitli çalışmalarda da gözükmektedir (Handley ve ark., 2015; Humes ve Floyd, 2005)

Kraut ve ark., (1998) tıpkı 1950 ve 60'ta telefonun kullanımının artmasıyla hayatları değiştirmesi gibi internetin de hayatlarımızı değiştirebileceğini belirtmiştir. Yürüttükleri çalışmada internetin sosyal ilişkileri geliştirdiğini mi yoksa zarar mı verdiğini araştırmışlar ve internetin depresyon ve yalnızlığı arttırdığını, aile içi ve sosyal ilişkileri zayıflattığını ortaya koymuşlardır. Bu çalışmanın bulgularında ve sonra da tartışma kısmında da belirtildiği üzere Kraut ve arkadaşları (1998) çalışmasının üzerinden 22 yıl geçmesine rağmen çalışmalarında altını çizdikleri tartışma güncelliğini korumaktadır: "İnternet toplumsal hayata katkı mı sağlamaktadır? Zarar mı vermektedir? İnternet kişiler arası iletişim için mi yoksa eğlence, bilgi ve ticari amaçlı mıdır?"

Benzer tartışmalar sadece internet için değil televizyon için de öne sürülmüştür. Bir grup araştırmacı televizyonun etkilerinden bahsetmiştir. (Caughery, 1984; Sirgyve ark., 1998). Bu tür tartışmalar muhtemelen her yeni teknolojik üründe de karşımıza çıkmaya devam edecektir.

İnternet kişileri özgürleştirmektedir, coğrafyadan, bedenden, sınırlılıklardan özgürleştirir. Sanal dünyada müze gezebilirsiniz, sanal konsere katılabilirsiniz, dünyanın diğer ucundaki bir profesörden eğitim alabilirsiniz. Ortak ilgi alanlarınızda gruplar insanlarla tanışabilirsiniz (Katz ve Aspden, 1997). Sanal dünya sistemi içerisinde etkileşim kurabilirsiniz. İnsanlar çevreleri ve çevrelerindeki sistemler ile sürekli etkileşim halindedir (Bronfrenbrenner, 1992). Dünyaya dair anlaşyışımızı yapılandırmak için adaptasyon süreçlerinden geçeriz (Santrock, 2011). Çevremizdeki değişimlere adapte olmak zorundayız (Auderisk, Auderisk ve Byers, 2011). 21.yy'da insanın çevresindeki dönüşümsel değişimlerden en hızlı ve belirgin olanı internet ve dijital teknolojik değişimlerdir (Stokols ve ark., 2009). Ayrıca 2019 ve 2020 yıllarında dünyayı etkisi altında bırakan COVID-19 pandemi süreci de insanın çevresindeki "görünmez teknoloji sisteminin" etkisini daha da belirgin olarak göstermiştir ve bireyleri zorunlu bir adaptasyon sürecinin içerisine itmiştir.

Pandemi öncesinde 54.6 milyon olan yeni kullanıcı sayısı Mayıs 2020'de 55.7 milyona ulaşmıştır (Gemius, 2020). Bireysel bilgisayarlar ve cep telefonları ile evden çalışabilmenin iş ortamını hibritleştirmesi pandemi ile bir zorunluluk haline gelmiş ve birçok birey evden çalışmıştır. İnternet çağının ve mekanların hibritleşmesinin davranışsal bedelleri, psikolojik yükleri ve sağlığa yönelik çeşitli meydan okumaları olabilir (Stokols ve ark., 2009, s.186). Bu noktada, insan gelişimi bir bütün olarak düşünülüp bilişim teknolojilerinin etkileri ağırlıklı olarak çocuk, ergen ve genç yetişkin odağından çıkartılıp, orta ve geç yetişkinliği de detaylı bir şekilde kapsamalıdır. Opalinski'nin bahsettiği bilgisayar kullanımına ve bilişim teknolojilerine erişime bağlı dijital bölünme daralsa da, kullanım açısından orta ve geç yetişkinler özellikle pandemi döneminde dijital depar atsa da, internet ve insan gelişimi araştırmalarında gelişim dönemleri arası uçurum varlığını korumaktadır. Bu çalışmanın ilerideki çalışmalara ışık tutarak yaş grupları arası uçuruma dikkat çekerek alanda internet ve gelişim psikolojisi kapsamında orta ve geç yetişkin gruplara yönelik daha fazla çalışma yapılmasına katkı sağlaması hedeflenmiştir. Orta yetişkinlerin internet kullanım profilleri üretkenlik çerçevesinde incelendiğinde internetin orta yetişkine bir araç olarak ya da bir amaç olarak hizmet edebileceği üzerinde durulmuştur. Bu çalışmadaki bulgulardan ve yazarın literatür taraması sırasındaki gözlemlerinden yola çıkarak ileride yapılacak araştırmalar için öneriler bir sonraki bölümde sunulmuştur.

6.1 Öneriler

2015 yılında bu tezin ilk önerisi Maltepe Üniversite'si Enstitüsü'ne verildiğinde çalışma orta ve geç yetişkinlik üzerine kurgulanmış, algılanan sosyal destek, depresyon ve yaşam doyumu değişkenlerini içermekteydi. Literatür çalışması ve pilot çalışma sonrasında konu değişikliğine gidilerek iyi oluş ve üretkenlik kavramları ön plana çıkartılmıştır. Yine de algılanan sosyal destek ilerideki çalışmalarda ele alınabilir. Ayrıca gelişimsel olarak farklı yaş gruplarından veri toplayarak karşılaştırılması da önerilir. Çalışmada tespit edilen kümelerin başka çalışmalarda da test edilmesi önerilir.

Dijital depar atan orta ve geç yetişkin grubu internette zaman geçirirken çalışmanın giriş kısmında da belirtildiği üzere diğer yaş gruplarından farklı örüntülere sahiptir. Buradan hareketle program geliştiriciler orta yetişkin ve geç yetişkin grubun ihtiyaçlarını göz önünde bulundurarak yeni teknolojik uygulamalar geliştirebilir.

Erikson'un bahsettiği orta yetişkinlikteki önemli temalardan olan üretkenlik kavramının boş zamanlarda aile ile vakit geçirme tercihine etkisinin de ileri çalışmalarda ele alınması önerilir. Hatta, kuşaklararası çalışmalarda da bu bulguların etkisi de incelenebilir. Tartışma kısmında belirtildiği üzere üretkenlik kavramı özveri ve yardım kavramları ile karıştırılıyor olabilir. Üretkenlik alanında yapılacak detaylı çalışmalar bu konuda alana katkı sağlayacaktır.

Her ne kadar belirli bir yaş üzeri bireyler internette romantik ilişkiler ya da cinsellik içeren aktivitelerde bulunmayacaklarına dair basmakalıp bir düşünce olsa da genç kullanıcılar kadar çevrim içi romantik ilişkilere ve flörte ilgili oldukları da belirtilmektedir (Malta, 2007). Bu sebeple, ileriki çalışmalarda orta yetişkinlerin hem çevrim içi hem çevrim dışı aktivitelerinin karşılaştırılmalı incelenmesi gelişimsel açıdan orta yetişkinlik döneminin internet kullanımına dair bir kavrayış sağlayacaktır.

Sonuç olarak Georgiadou'nun (1995) "İnternet global bir köy mü?" sorusu ile giriş bölümünde yönelttiğimiz sorunun yanıtı belki de sanal dünyanın başlı başına bir evren olduğu şeklinde sürdürülebilir. Bu sanal evrende var olmak için orta yetişkinler hızlı bir depara kalkmış ve araştırmacılar için de bu yaş grubunu daha detaylı çalışmak kaçınılmaz olmuştur. Bu çalışmada sağlanan orta yetişkin gruba ait detaylı bilgiler bu evrende sadece bir yıldızı temsil etmektedir. Evrenin sonsuzluğu gibi sanal dünya da bilişim teknolojileri de her geçen gün hızlı bir şekilde ve sınırsız bir boyutta ilerlemektedir. Her geçen gün bu boyuta eklenen orta yetişkin dijital bilgeler, zaman ilerledikçe yerlerini orta yetişkin dijital yerlilere bırakacaktır. Orta yetişkin kullanıcıların internet kullanımını ele alan daha nice çalışmaların üretilmesinde bu çalışmanın alana katkı sağlaması ve nice çalışmaların üretilmesi ümit edilmektedir.

EKLER

Ek 1. Kümelerin Betimleyici Tabloları

Kümlerin Karşılaştırmalı Betimleyici Özellikleri

Kategori	Kümeler											
	1 n=52 (%19)				2 n= 83 (%30.3)				3 n= 139 (%50.7)			
	x	***ss***	***N***	***%***	***x***	***ss***	***N***	***%***	***x***	***ss***	***N***	***%***
Yaş	46.87	6.59			50.92	8.43			51.24	7.16		
Hissedilen Yaş	38.73	10.37			42.65	12.77			38.90	10.55		
Cinsiyet												
Kadın			34	%65.4			51	%61.4			77	%55.4
Erkek			18	%34.6			31	%37.3			62	%44.6
Belirtmek istemiyor			0	0			1	%1.2			0	0
Eğitim												
Okumadım			0	%0			0	%0			0	%0
İlkokul			2	%3.8			12	%14.5			12	%8.6
Ortaokul			4	%7.7			11	%13.3			11	%7.9
Lise			11	%21.2			12	%14.5			34	%24.5
Üniversite			25	%48.1			38	%44.6			41	%57
Yüksek lisans			8	%15.4			9	%10.8			15	%10.8
Doktora			2	%3.8			2	%2.4			8	%5.8
Post doktora			0	50			0	%0			2	1.4

Çalışma durumu						
Çalışıyor	33	%63.5	51	%61.4	85	%61.2
Çalışmıyor	19	%36.5	32	%38.6	54	%38.8
Çalışma şekli						
Maaşlı	23	%44.2	27	%32.5	36	%25.9
Part time	1	%1.9	3	%3.6	5	%3.6
Serbest Meslek	4	%7.7	11	%13.3	22	%15.8
İş veren	5	%9.6	8	%9.6	19	%13.7
Belirtmek istemiyor	19	%36.5	34	%41	57	%41
Medeni durumu						
Bekar, romantik ilişki var	3	%5.8	1	%1.2	6	%4.3
Bekar, romantik ilişki yok	10	%19.2	3	%3.6	6	%4.3
Evli	32	%61.5	68	%81.9	112	%80.6
Boşanmış	5	%9.6	6	%7.2	12	%8.6
Dul	1	%1.9	5	%6.0	2	%1.4
Belirtmek istemiyor	1	%1.9	0	%0	1	%0.7
Çocuğu						
Var	35	%67.3	74	%89.2	115	%82.7
Yok	17	%32.7	9	%10.8	24	%17.3
Çocuklarıyla						
Birlikte yaşıyor	34	%65.4	54	%65.1	90	%64.7

Birlikte yaşamıyor	1	%1.9	20	%24.1	26	%18.7
Belirtmek istemiyor	17	%32.7	9	%10.8	23	%16.5
Aylık gelir						
2.000TL ve altı	4	%7.7	10	%12	9	%6.5
2.001-4.000TL arası	25	%13	22	%26.5	21	%15.1
4001-6000TL arası	10	%19.2	13	%15.7	29	%20.9
6001-8000TL arası	6	%11.5	11	%13.3	21	%15.1
8001-10000TL arası	5	%9.6	8	%9.6	21	%15.1
10000TL üzeri	14	%26.9	17	%20.5	37	%26.6
Belirtmek istemiyor			2	%2.4	1	%0.7
Yaşadığı Alan						
Şehir	10	%19.2	23	%27.7	22	%15.8
Büyük Şehir	39	%75	53	%63.9	109	%78.4
Banliyö	0	%0	2	%2.4	2	%1.4
Kasaba	3	%5.8	3	%3.6	5	%3.6
Köy	0	%0	2	%2.4	1	%0.7

Kümlerin Boş Vakit Aktivitelerine Göre Dağılımı

Kategori	Kümeler

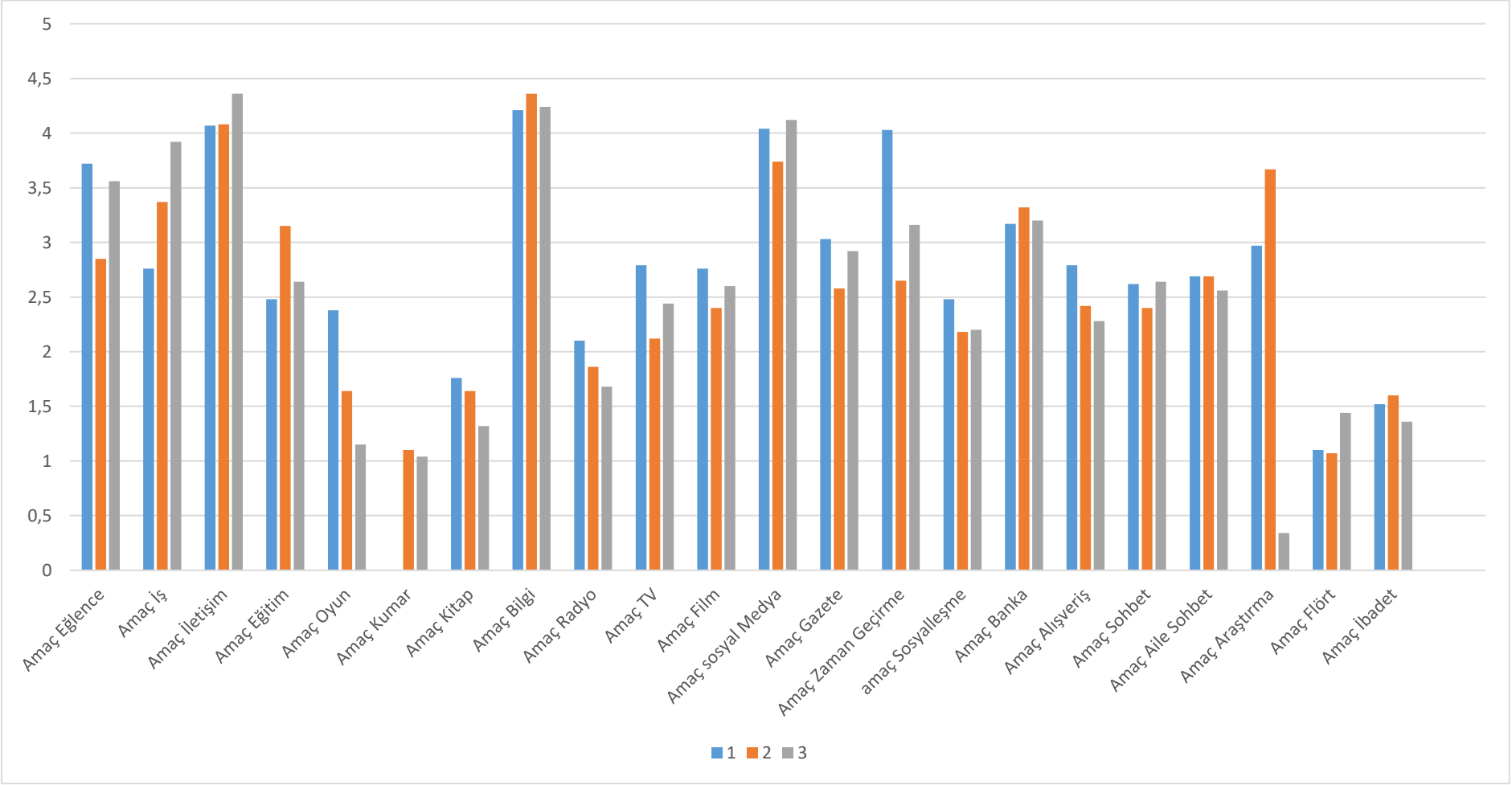
	1 n=52 (%19)				2 n= 83 (%30.3)				3 n= 139 (%50.7)			
	x	***ss***	***N***	***%***	***x***	***ss***	***N***	***%***	***x***	***ss***	***N***	***%***
Boş vakit												
Arkadaşlar			34	%65.4			44	% 53			93	% 66.9
Aile ile			39	%75			55	% 66.3			16	% 83.5
Geziler			14	%26.9			20	% 24.1			41	% 29.5
Kitap okur			23	%44.2			29	% 34.9			70	% 50.4
Kurslar			11	%21.2			13	% 15.7			25	% 18
Briç oynarım			1	%1.9			1	% 1.2			0	% 0
Televizyon izlerim			30	%57.7			45	% 54.2			65	% 48.8
İbadet ederim			7	%13.5			16	% 19.3			33	% 23.7
Sinemaya giderim			14	%26.9			18	% 21.7			35	% 25.2
Tiyatro, konser			13	%25			20	% 24.1			40	% 28.8
İnternette vakit geçiririm			46	%88.5			57	% 68.7			84	% 60.4
Gazete okurum			8	%15.4			18	% 21.7			32	% 23
Oyun oynarım (teknolojik olmayan)			4	%7.7			4	% 4.8			8	% 5.8
Uyurum			18	%34.6			24	% 28.9			25	% 18
Ev işi yaparım			26	%50			31	% 37.3			48	% 34.5
Yemek yerim			15	%28.8			17	% 20.5			29	% 20.9
Yürüyüş yaparım /sokakta dolaşırım			24	%46.2			32	% 38.6			77	% 55.4

Kümelerin Sigara, Alkol Kullanımı Ve Sağlık Problemlerine Göre Dağılımı

Kategori	Kümeler											
	1 n=53 (%16.1)				2 n= 183 (%55.6)				3 n= 93 (%28.3)			
	x	***ss***	***N***	***%***	***x***	***ss***	***N***	***%***	***x***	***ss***	***N***	***%***
Sigara												
Kullanıyor			24	%45.3			52	% 28.4			17	% 25.8
Kullanmıyor			29	%54.7			131	% 71.6			49	% 74.2
Alkol												
Kullanıyor			22	%42.3			76	% 41.5			33	% 49.3
Kullanmıyor			30	%57.7			107	% 58.5			34	% 50.7
Sağlık Problemi												
Kalp- damar problemi			1	%3.8			5	% 2.7			3	% 3.2
Cilt Problemleri			4	%7.5			4	% 2.2			1	% 1.1
Mide Problemleri			4	%7.5			16	% 8.7			6	% 6.5
Eklem ve kas ağrıları			9	%17.0			20	% 10.9			11	% 11.8
Kanser			0	%0			2	% 1.1			1	% 1.1
Görme Problemleri			5	%9.4			12	% 6.6			4	% 4.3
İşitme Problemleri			3	%5.7			7	% 3.8			2	% 2.2
Diyabet- Şeker			1	%1.9			7	% 3.8			7	% 7.5
Alzheimer			0	%0			0	% 0			0	% 0
Parkinson			0	%0			0	% 0			0	% 0
Nörolojik Rahatsızlıklar			0	%0			0	% 0			1	% 1.1
Psikolojik Rahatsızlıklar			1	%1.9			0	% 0			3	% 3.2
Hiçbiri			5	%9.4			34	% 18.6			11	% 11.8

Şekil Ek.1

İnternet Kullanım Amaçlarının Kümelere Göre Dağılımı



Televizyon İzleme, İnternet Kullanma Sürelerine Kümelerin Dağılımı

Kategori	Kümeler											
	1 n=53 (%16.1)				2 n= 183 (%55.6)				3 n= 93 (%28.3)			
	x	***ss***	***N***	***%***	***x***	***ss***	***N***	***%***	***x***	***ss***	***N***	***%***
TV Kaç saat												
İzlemem			3	%5.7			22	% 12.0			6	% 9.1
0-1 saat			10	%18.9			55	% 30.1			17	% 25.8
1-3 saat			21	%39.6			79	% 43.2			28	% 42.4
3-5 saat			17	%32.1			24	% 13.1			11	% 16.7
5-7 saat			1	%1.9			3	% 1.6			3	% 4.5
7-9 saat			1	%1.9			0	% 0			1	% 1.5
9 saat üzeri			0	%0			0	% 0			0	% 0
İnternet Kaç saat												
1 saatten az			5	%9.4			13	% 7.2			2	% 5.0
1-3 saat			12	%22.6			62	% 34.3			14	% 35.0
3-5 saat			14	%26.4			63	% 34.8			9	% 22.5
5-7 saat			17	%32.1			26	% 14.4			8	% 20.0
7-9 saat			3	%5.7			13	% 7.2			3	% 7.5
9-11 saat			1	%1.9			0	% 0			2	% 5.0
11-13 saat			0	%0			2	% 1.1			1	% 2.5
13 saat üzeri			1	%1.9			2	% 1.1			1	% 2.5
Int. Yoğun kulanım												
00:00-05:00			3	%5.7			1	% 0.5			2	% 5.0
05:00-10:00			0	%0			3	% 1.6			0	% 0
10:00-15:00			15	%28.3			69	% 37.7			15	% 37.5
15:00-20:00			14	%26.4			40	% 21.9			11	% 27.5
20:00-00:00			21	%39.6			70	% 38.3			12	% 30.0

İnternet Alışkanlıklarına Göre Kümelerin Dağılım

Kategori	Kümeler											
	1 n=53 (%16.1)				2 n= 183 (%55.6)				3 n= 93 (%28.3)			
	x	***ss***	***N***	***%***	***x***	***ss***	***N***	***%***	***x***	***ss***	***N***	***%***
İnternet onset yaş	32.76	14.79			33.50	12.25			29.51	13.00		
İnt mekan												
Ev			44	%83.0			154	% 84.2			34	% 36.6
İş yeri			23	%43.4			89	% 48.6			24	% 25.8
Eğitim mekanı			6	%11.3			25	% 13.7			7	% 7.5
Başkasının evi			15	%28.3			39	% 21.3			7	% 7.5
İnternet kafe			2	%3.8			7	% 3.8			1	% 1.1
Kablosuz ortak alan			12	%22.6			45	% 24.6			9	% 9.7
Her yer			23	%43.4			79	% 43.2			17	% 18.3
Int cihaz												
Ev bilgisayarı			25	%47.2			99	% 54.1			24	% 25.8
İş bilgisayarı			22	%41.5			78	% 42.6			19	% 20.4
Akıllı telefon			51	%96.2			181	% 98.9			40	% 43.0
Akıllı saat			5	%9.4			9	% 4.9			2	% 2.2
Tablet			22	%41.5			62	% 33.9			12	% 12.9
İnternet kafe cihazları			0	%0			6	% 3.3			0	% 0
Televizyon			12	%22.6			40	% 21.9			14	% 15.1
Kim öğretti												
Kendi kendime öğrendim			35	%66,0			141	% 77.0			35	% 37.6
Arkadaşlarım			4	%7.5			15	% 8.2			2	% 2.2
Eşim/partnerim			4	%7.5			5	% 2.7			0	% 0
Çocuklarım			14	%26.4			43	% 23.5			10	% 10.8
Kurs/okul			2	%3.8			9	% 4.9			3	% 3.2
Karşılaşılan riskler												

Karşılaşmadım	26	%49.1	88	% 48.1	17	% 18.3
Virüs	11	%20.8	67	% 36.6	8	% 8.6
Dolandırıcılık	8	%15.1	28	% 15.3	4	% 4.3
Şifre çalınması	4	%7.5	19	% 10.4	2	% 2.2
Sahte hesap oluşturulması	4	%7.5	22	% 12.0	1	% 1.1
Zorbalık / baskı	2	%3.8	2	% 1.1	0	% 0
Rahatsız edici insanlar	11	%20.8	29	% 15.8	6	% 6.5
Rahatsız edici içerik	15	%28.3	45	% 24.6	3	% 3.2
Problem Destek						
Arkadaşlarım	15	%28.3	36	% 19.7	9	% 9.7
Teknik destek elemanı	11	%20.8	50	% 27.3	13	% 14.0
Kendi kendime çözmeye çalışmak	24	%45.3	77	% 42.1	15	% 16.1
Eşim /Partnerim	11	%20.8	31	% 16.9	8	% 8.6
Çocuklarım	27	%50.9	84	% 45.9	14	% 15.1
İnternetin sevilen yönleri						
Yalnız hissetmememi sağlıyor	8	%15.1	12	% 6.6	6	% 6.5
Kafamı dağıtıyor	35	%66	90	% 49.2	19	% 20.4
Bilgi ediniyorum	40	%75.5	148	% 80.9	25	% 26.9
Fikirleri, fotoğrafları paylaşıyorum.	25	%47.2	79	% 43.2	12	% 12.9
Arkadaşlarımla/ailemle iletişim kuruyorum.	31	%58.5	116	% 63.4	18	% 19.4
Yenilikleri takip ediyorum.	29	%54.7	122	% 66.7	18	% 19.4
Beğenildiğimi hissetmemi sağlıyor.	4	%7.5	9	% 4.9	0	% 0
Kendimi geliştiriyorum.	22	%41.5	82	% 44.8	12	% 12.9

Bilgimi/tecrübemi başkalarıyla paylaşıyorum.			13	%24.5			49	% 26.8			6	% 6.5
Haberdar oluyorum.			42	%79.2			144	% 78.7			22	23.7
Kategori	Kümeler											
	1 n=53 (%16.1)				2 n= 183 (%55.6)				3 n= 93 (%28.3)			
	x	***ss***	***N***	***%***	***x***	***ss***	***N***	***%***	***x***	***ss***	***N***	***%***
İnternette oyun												
Oynuyor			29	%54.7			70	% 38.3			9	% 9.7
Oynamıyor			24	%45.3			112	% 61.2			23	% 24.7
Oyun Türleri												
Spor			1	%1.9			7	% 3.8			3	% 3.2
Genel kültür			12	%22.6			21	% 11.5			3	% 3.2
Macera			4	%7.5			3	% 1.6			3	% 3.2
Bulmaca			16	%30.2			48	% 26.2			5	% 5.4
Bilgi			12	%22.6			15	% 8.2			2	% 2.2
Yarışma			9	%17.0			11	% 6.0			3	% 3.2
Aksiyon			4	%7.5			4	% 2.2			3	% 3.2
Stratejik			9	%17.0			16	% 8.7			5	% 5.4
Sosyal Medya												
Kullanıyor			51	%96.2			169	% 92.3			27	% 29.0
Kullanmıyor			2	%3.8			14	% 7.7			3	% 3.2
Uygulamalar												
Twitter			24	%45.3			70	% 38.3			9	% 9.7
Instagram			40	%75.5			133	% 72.7			22	% 23.7
Facebook			45	%84.9			138	% 75.4			22	% 20.5
Swarm			3	%5.7			5	% 2.7			1	% 1.1
Snapchat			4	%7.5			6	% 3.3			0	% 0

Foursquare	6	%11.3	6	% 3.3	2	% 22
Youtube	33	%62.3	106	% 57.9	17	% 18.3
Linkedin	13	%24.5	35	% 19.1	10	% 10.8

EK 2 Sosyodemofrafik Form ve Veri Toplama Araçları

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Sizi Nesteren Gazioğlu tarafından T.C. Maltepe Üniversitesi Gelişim Psikolojisi Doktora tez çalışması kapsamında yürütülen "Yetişkinlerde İnternet Kullanımı" başlıklı ankete katılmaya davet ediyoruz. Yetişkinlerin İnternet Kullanım tercihlerinin, sürelerinin ve alışkanlıklarının incelendiği çalışmada, ülkemizdeki yetişkinlerin internet kullanım profilinin belirlenmesi hedeflenecektir.

Yetişkinlerin internet kullanım alışkanlıklarının anlaşılması kuşaklar arası etkileşim ve becerilere yönelik bilime katkı sağlayacak ve orta-geç yetişkinlerin teknolojik gereksinim ve ihtiyaçlarını saptamamıza yardımcı olacaktır. -Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, **bütün soruları eksiksiz,** kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle verecek şekilde cevaplamanızdır.

Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahipsiniz. Çalışma ortalama 20 dakika sürmektedir. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma ve bilimsel yayın amacı ile kullanılacak olup **kişisel bilgi formu bilgileriniz gizli tutulacaktır.** Araştırma sonuçlarını öğrenmek istiyorum" maddesini seçtiğiniz takdirde araştırma tamamlandığında genel sonuçlar/makale, ilettiğiniz bilgilerden size iletilecektir. Araştırma hakkında daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya nesterengazioglu@maltepe.edu.tr adresi ve 0216 626 10 50 /2266 numaralı telefondan ulaşabilirsiniz. ----------

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya/gönüllüye verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları tamamen anladım. Bu çalışmayı istediğim zaman ve herhangi bir neden belirtmek zorunda kalmadan bırakabileceğimi ve bıraktığım takdirde herhangi bir olumsuzluk ile karşılaşmayacağımı anladım.Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Araştırmaya katılmayı kabul ediyorum.

İsim Soyisim:

İmza:

Tarih:

YETİŞKİNLERİN İNTERNET KULLANIMINA YÖNELİK ARAŞTIRMA

Yaşınız**:** ……..……...

Kaç yaşında hissediyorsunuz? …….

Cinsiyetiniz:

- ○ Kadın
- ○ Erkek
- ○ Belirtmek istemiyorum

En son tamamladığınız eğitim seviyesini işaretleyiniz.

- ○ Okumadım
- ○ İlkokul
- ○ Ortaokul
- ○ Lise
- ○ Üniversite
- ○ Yüksek lisans
- ○ Doktora
- ○ Post- doktora çalışması

Mesleğiniz nedir?

…….

Şu an çalışıyor musunuz?

○ Evet	○ Hayır
Çalışma durumunuz	***Çalışmıyorum çünkü;***
☐ Maaşlı çalışan	☐ Eğitimime devam ediyorum
☐ Partime çalışan	☐ Ev işleri ile meşgulüm
☐ Serbest meslek	☐ Çocuk bakıyorum
☐ İş veren	☐ Emekliyim
☐ Diğer	☐ Hastayım
	☐ Engelliyim
	☐ Ailevi nedenlerim var
	☐ Çalışmamayı tercih ediyorum
	☐ İş bulamıyorum
	☐ Diğer

Medeni durumunuz nedir?

- ○ Bekarım, romantik ilişkim var
- ○ Bekarım, romantik ilişkim yok
- ○ Evli
- ○ Evli, ayrı yaşıyor
- ○ Boşanmış
- ○ Dul
- ○ Belirtmek istemiyorum

Evinizde kimlerle yaşıyorsunuz?

…….

Çocuğunuz var mı?

○ Evet *Çocuklarınız kaç yaşında?* 1. çocuğunuz ……. 2. çocuğunuz ……. 3. çocuğunuz …… 4. çocuğunuz ……. 5. çocuğunuz …… …….. …… ***Çocuklarınızla birlikte mi yaşıyorsunuz?*** ○ Evet ○ Hayır ○ Diğer	○ Hayır

Aylık geliriniz yaklaşık ne kadar?

- 2.000 TL ve altı
- 2.001-4.000 TL arası
- 4.001-6.000 TL arası
- 6.001-8.000 TL arası
- 8.000 – 10.000 TL arası
- 10.000 TL ve üstü

Son on yılda gelir durumunuzda bir değişim oldu mu?

Evet, gelirim azaldı *Gelirinizdeki değişimin neye bağlı olduğunu düşünüyorsunuz?* …… ……	Evet, gelirim arttı *Gelirinizdeki değişimin neye bağlı olduğunu düşünüyorsunuz?* …… …… ……	Hayır, gelirim aynı

Hangi şehirde yaşıyorsunuz?

……..

Yaşadığınız alanı aşağıdakilerden hangisi en iyi tanımlar?

- Şehir
- Büyük Şehir
- Banliyö
- Kasaba
- Köy

Son zamanlarda yaşadığınız şehri değiştirdiniz mi?

Evet ***Son zamanlarda yaşadığınız şehir değişimine ait bilgiler*** ***Ne zaman*** ***Değişim sebebi:*** ***Nereden, nereye:*** ……..	Hayır

Boş vakitlerinizi nasıl değerlendirirsiniz? (*birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz*)

- ☐ Arkadaşlarımla vakit geçiririm
- ☐ Ailemle vakit geçiririm
- ☐ Gezilere katılırım
- ☐ Kitap okurum
- ☐ Kurslara giderim
- ☐ Briç oynarım
- ☐ Televizyon izlerim
- ☐ İbadet ederim
- ☐ Sinemaya giderim
- ☐ Tiyatro, konser gibi etkinliklere giderim
- ☐ İnternette vakit geçiririm
- ☐ Gazete okurum
- ☐ Oyun oynarım (teknolojik olmayan)
- ☐ Uyurum
- ☐ Ev işi yaparım
- ☐ Yemek yerim

☐ Diğer

……
…….

Günde kaç saat televizyon izlersiniz? (*tek seçenek işaretleyiniz)*

- ○ İzlemem
- ○ 0-1
- ○ 1-3
- ○ 3-5
- ○ 5-7
- ○ 7-9
- ○ 9 saatten fazla

Sigara kullanıyor musunuz?

○ Evet *Günde kaç adet sigara tüketiyorsunuz?*……	○ Hayır

Alkol kullanıyor musunuz?

Evet *Haftada kaç bardak alkol tüketiyorsunuz?* ……	Hayır

Aşağıdaki sağlık problemlerinden hangilerini yaşıyorsunuz? (birden fazla işaretleyebilirsiniz)

- Kalp-damar problemleri
- Cilt problemleri
- Mide problemleri
- Eklem ve kas ağrıları
- Kanser
- Görme problemleri
- İşitme problemleri
- Diyabet- şeker
- Alzheimer
- Parkinson
- Nörolojik rahatsızlıklar
- Psikolojik rahatsızlıklar
- Diğer (lütfen açıklayınız)

İnternet kullanıyor musunuz?

- Evet
- Hayır

İnterneti kaç yaşında kullanmaya başladınız?

……..

22. İnterneti nerelerde kullanıyorsunuz?

- ☐ Ev
- ☐ İş yeri
- ☐ Eğitim mekanları
- ☐ Başkasının evi (arkadaş, akraba)
- ☐ İnternet kafe
- ☐ Kablosuz ağ bağlantısı olan ortak kullanım alanları (AVM, havaalanı, hastane, kafe)
- ☐ Her yerde
- ☐ Diğer

……
……...…….

23.İnternete hangi cihazlar üzerinden bağlanıyorsunuz?

- ☐ Ev bilgisayarı
- ☐ İş bilgisayarı
- ☐ Akıllı telefon
- ☐ Akıllı saat
- ☐ Tablet
- ☐ İnternet kafe cihazları
- ☐ Televizyon
- ☐ Diğer

24. İnterneti en çok hangi amaçla kullanıyorsunuz? 1 ile 5 arasında bir değer seçip daire içerisine alınız. 1 en düşük 5 en yüksek. Lütfen her satır için tercihinizi belirtiniz.

Kullanım amacı / tanımlaması	1	2	3	4	5
Eğlence	1	2	3	4	5
İş	1	2	3	4	5
İletişim	1	2	3	4	5
Eğitim	1	2	3	4	5
Oyun	1	2	3	4	5
Kumar	1	2	3	4	5

Kitap okumak	1	2	3	4	5
Bilgi edinmek	1	2	3	4	5
Radyo dinlemek	1	2	3	4	5
Televizyon/ dizi izlemek	1	2	3	4	5
Film izleme	1	2	3	4	5
Sosyal medya kullanımı	1	2	3	4	5
Gazete okumak	1	2	3	4	5
Zaman geçirmek	1	2	3	4	5
Sosyalleşmek	1	2	3	4	5
Banka işlemleri	1	2	3	4	5
Alışveriş	1	2	3	4	5
Sohbet etmek	1	2	3	4	5
Ailemle sohbet etmek	1	2	3	4	5
Diğer	1	2	3	4	5

25. İnterneti kullanmayı size kim öğretti?

- ☐ Kendi kendime öğrendim
- ☐ Arkadaşlarım
- ☐ Eşim / Partnerim
- ☐ Çocuklarım
- ☐ Kurs/Okul
- ☐ Diğer ……..

26. İnternet kullanımı ya da internete eriştiğiniz cihazlarla ilgili problemlerde kimlerden destek alıyorsunuz?

- ☐ Arkadaşlarım
- ☐ Teknik destek elemanı
- ☐ Kendi kendime çözmeye çalışıyorum
- ☐ Eşim / Partnerim
- ☐ Çocuklarım
- ☐ Diğer ……..

7. Bir günde ortalama kaç saat internet kullanıyorsunuz? (*tek seçenek işaretleyiniz)*

- 1 saatten az
- 1-3 saat
- 3-5 saat
- 5-7 saat
- 7-9 saat
- 9- 11 saat

11-13 saat

13 saat ve üzeri

28. Genellikle interneti hangi zaman diliminde yoğun kullanırsınız? (*tek seçenek işaretleyiniz)*

- 00:00- 05:00
- 05:00- 10:00
- 10:00f-15:00
- 15:00- 20:00
- 20:00- 00:00

29. Kendinize ait e-posta hesabınız var mı?

Evet *Kaç adet e-posta adresiniz var?* ……..	Hayır

30. Günlük yaşamda yüz yüze görüştüğünüz/ temas kurduğunuz kaç arkadaşınız var?

Çok yakın arkadaş sayısı: ……..
Yakın arkadaş sayısı: ……..
Çok yakın olmayan arkadaş sayısı: ……..

31. İnternet ortamında kaç arkadaşınız var?

Çok yakın arkadaş sayısı: ……..
Yakın arkadaş sayısı: ……..
Çok yakın olmayan arkadaş sayısı: ……..

32. İnternette kimlerle arkadaş olursunuz?

- ☐ Yüz yüze görüştüğüm kişilerle
- ☐ Tanıdığım kişilerle
- ☐ Eski arkadaşlarımla
- ☐ Tanımadığım ancak ortak noktam olan kişilerle(hobi grupları, benzer semtlerde oturmak gibi)

Tanımadığım aynı cinsiyetten

- ☐ Arkadaşlarımın arkadaşları
- ☐ Tanımadığım karşı cinsten kişilerle
- ☐ Diğer (lütfen tanımlayın)

33. Yüz yüze görmediğiniz, sadece internetten tanıdığınız bağlantılarınız var mı?

- ○ Yok
- ○ Var (lütfen açıklayınız, kaç kişiler? neden ve nasıl bu kişi/kişilerle bağlantı kurdunuz?)

34. Tanımadığınız karşı cinsiyetten kişiler tarafından paylaşımlarınızın beğenilmesi sizi etkiler mi?

- ○ Evet
- ○ Hayır

35. Beğenen kişi ile çevrim içi/ sanal arkadaşlığı sürdürür müsünüz?

- ○ Evet
- ○ Hayır

36. İnternette herhangi bir tehditle karşılaştınız mı?

- ☐ Karşılaşmadım
- ☐ Virüs
- ☐ Dolandırıcılık
- ☐ Şifre çalınması
- ☐ Sahte hesap oluşturulması
- ☐ Zorbalık/ baskı
- ☐ Diğer

37. İnternetin en sevdiğiniz yönleri nelerdir?

- ☐ Yalnız hissetmememi sağlıyor
- ☐ Kafamı dağıtıyor
- ☐ Bilgi ediniyorum
- ☐ Fikirleri, fotoğrafları paylaşıyorum
- ☐ Arkadaşlarımla/ailemle iletişim kuruyorum
- ☐ Yenilikleri takip ediyorum
- ☐ Beğenildiğimi hissetmemi sağlıyor
- ☐ Haberdar oluyorum
- ☐ Diğer

38. İnternet kullanmayan bir arkadaşınıza interneti kullanmasını tavsiye eder misiniz?

☐ Evet Lütfen açıklayınız	☐ Hayır Lütfen açıklayınız

39. İnternette oyun oynar mısınız?

☐ Evet **Hangi oyunları oynarsınız?** ☐ Spor ☐ Genel-kültür ☐ Macera ☐ Bulmaca ☐ Bilgi ☐ Yarışma ☐ Aksiyon ☐ Stratejik oyunlar (ülke, çiftlik kurma) ☐ Diğer	☐ Hayır

40. Sosyal medyayı kullanıyor musunuz?

☐ Evet ***Sosyal medyada hangi programları kullanıyorsunuz?*** ☐ Twitter ☐ Instagram ☐ Facebook ☐ Swarm ☐ Snapchat ☐ Foursquare ☐ Youtube ☐ Linkedin ☐ Diğer ***Sosyal medyayı kullanırken kendi hesabınızı (kullanıcı adı/şifre) mı kullanıyorsunuz?*** ○ Evet ○ Eşimin hesabı ○ Çocuklarımın hesabı ○ Arkadaşlarımın hesabı ○ Diğer ***Çektiğiniz fotoğrafları internette ya da sosyal medyada paylaşır mısınız?*** ○ Evet ○ Hayır ***Sosyal medya paylaşımlarınızın beğenilmesi sizi memnun eder mi?*** ○ Evet ○ Hayır ○ Fikrim yok	☐ Hayır

41. İnternet olmazsa hayatınızda neler zorlaşır?

……
……
……
……
……

42. Yakın zamanda görüştüğünüz bir arkadaşınızla ya da akrabanızla evinizde buluşmanız gerekiyor. Buluşmaya davet için hangi iletişim yolunu seçersiniz?

- ☐ Telefon ile ararım
- ☐ Mesaj atarım (sms/whatsaapp)
- ☐ E-posta ile davet ederim
- ☐ Sosyal medyadan mesaj atarım
- ☐ Yüz yüze konuşarak davet ederim
- ☐ Ortak tanıdıklarımla haber yollarım
- ☐ Diğer

43. İnternet ortamında emoji kullanır mısınız?

- ○ Hayır kullanmam, emoji nedir bilmiyorum.
- ○ Hayır kullanmam, emoji nedir biliyorum ancak kullanmıyorum.
- ○ Evet kullanırım, emojileri nadiren kullanıyorum.
- ○ Evet kullanırım, emojileri çoğunlukla kullanıyorum.
- ○ Evet kullanırım, emojileri çok sık kullanırım.

44. Yetişkinlerin internet kullanımı ile ilgili, size sorulan sorular dışında eklemek istediğiniz görüşlerinizi lütfen paylaşınız?

……
……
……
……
……

45. Lütfen aşağıdaki ifadelerden <u>genel olarak hayatınızdan ne derece memnun olduğunuzu</u> en iyi temsil eden yüz ifadesini belirleyerek altında yazan rakamı işaretleyiniz.



ÖLÇEKLERDEN ÖRNEK SORULAR
Bölüm 1

Aşağıdaki soruların doğru ya da yanlış cevapları yoktur. Lütfen soruları dikkatlice okuyup size en uygun olduğunu düşündüğünüz cevabı veriniz. Lütfen sıralanan her bir maddenin sizin için geçerliliğini değerlendiriniz ve bu değerlendirmeyi aşağıda sunulan 5 basamaklı ölçek üzerinde en uygun gördüğünüz sayıyı işaretleyerek belirtiniz.

	1= Kesinlikle katılmıyorum	2= Katılmıyorum	3= Kararsızım	4= Katılıyorum	5= Kesinlikle katılıyorum
1. Genellikle, hedeflerime yönelik gelişimimi takip ederim.					
2. Bazı şeyler ile ilgili karar vermekte zorlanırım.					
3. Dikkatim planladıklarımdan kolayca uzaklaşır.					
4. Davranışlarımın etkilerini çok geç olana kadar fark etmem.					
5. Kendim için belirlediğim hedeflere ulaşabilirim.					
6. Karar vermeyi ertelerim					

BÖLÜM 2 - LOYOLA

Aşağıdaki ifadelerin sizi ne kadar yansıttığını belirtilen rakamları işaretleyecek belirtiniz lütfen.

	1- Hiçbir zaman	2- Nadiren	3- Ara sıra	4- Çoğu zaman	5- Her zaman
1. Tecrübelerimi, bilgilerimi aktarmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
2. Diğer kişilerin bana ihtiyacı olduğunu düşünmüyorum.	1	2	3	4	5
3) Öğretmen olarak çalışmış olmayı isterdim.	1	2	3	4	5
4) Birçok kişinin hayatında farklılık yarattığımı düşünüyorum	1	2	3	4	5
5) Hayır işlerine katılmıyorum.	1	2	3	4	5
6) Diğer kişilere yararı olacağını düşündüğüm şeyler yaratmaya ve üretmeye çalışırım.	1	2	3	4	5

BÖLÜM 3- BDE

Aşağıda gruplar halinde cümleler verilmektedir. Öncelikle her gr0uptaki cümleleri dikkatle okuyarak, **BUGÜN DAHİL GEÇEN HAFTA** içinde kendinizi nasıl hissettiğini en iyi anlatan cümleyi seçiniz. Eğer bir grupta durumunuzu, duygularınızı tarif eden birden fazla cümle varsa her birini daire içine alarak işaretleyiniz.

1- 0. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissetmiyorum.
1. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.
2. Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.
3. O kadar üzüntülü ve sıkıntılıyım ki artık dayanamıyorum.

2- 0. Gelecek hakkında mutsuz ve karamsar değilim.
1. Gelecek hakkında karamsarım.
2. Gelecekten beklediğim hiçbir şey yok.
3. Geleceğim hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.

3- 0.Kendimi başarısız bir insan olarak görmüyorum.
1. Çevremdeki birçok kişiden daha çok başarısızlıklarım olmuş gibi hissediyorum.
2. Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.
3. Kendimi tümüyle başarısız biri olarak görüyorum.

4- 0. Birçok şeyden eskisi kadar zevk alıyorum. 1. Eskiden olduğu gibi her şeyden hoşlanmıyorum. 2. Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor. 3. Her şeyden sıkılıyorum.
5- 0. Kendimi herhangi bir şekilde suçlu hissetmiyorum. 1. Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum. 2. Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum. 3. Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.
6- 0. Bana cezalandırılmışım gibi geliyor. 1. Cezalandırılabileceğimi hissediyorum. 2. Cezalandırılmayı bekliyorum. 3. Cezalandırıldığımı hissediyorum.
7- 0. Kendimden memnunum. 1. Kendi kendimden pek memnun değilim. 2. Kendime çok kızıyorum. 3. Kendimden nefret ediyorum.

BÖLÜM 4 - PİK

Lütfen aşağıdaki sorularda belirtilen durumları hangi sıklıkta yaşadığınızı belirtiniz. Lütfen her soru için sadece bir seçeneği işaretleyiniz ve hiçbir soruyu boş bırakmayınız

	1- Hiçbir zaman	2- Nadiren	3- Ara sıra	4- Çoğu zaman	5- Her zaman
1.Hangi sıklıkta planladığınızdan daha fazla internette kalırsınız?					
2. Hangi sıklıkta ailenizle ilgili işleri ihmal ederek internette daha fazla zaman harcarsınız?					
3. Okul veya ders ile ilgili çalışmalarınız hangi sıklıkta internette harcadığınız süre yüzünden zarar görmektedir?					
4. Birileri internette ne yaptığınızı sorduğunda hangi sıklıkta sır gibi saklar veya savunmaya geçersiniz?					

BÖLÜM 5- UCLA

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

	Ben bu durumu HİÇ Yaşamadım	Ben bu durumu NADİREN Yaşarım	Ben bu durumu BAZEN Yaşarım	Ben bu durumu SIK SIK Yaşarım
1.Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum.				
2.Arkadaşım yok.				
3.Başvurabileceğim hiç kimse yok.				
4.Kendimi tek başınaymışım gibi hissetmiyorum.				
5.Kendimi bir arkadaş grubunun bir parçası olarak hissediyorum.				
6.Çevremdeki insanlarla bir ortak yönüm var.				
12.Sosyal ilişkilerde bulunurum.				
13.Hiç kimse beni gerçekten iyi tanımıyor.				

BÖLÜM 6- YDÖ

Size en uygun yanıtı işaretleyiniz

	Hiç Katılmıyorum	Çok Az Katılıyorum	Orta Düzeyde Katılıyorum	Büyük Oranda Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. İdeallerime yakın bir yaşantım vardır.					
2.Yaşam koşullarım mükemmeldir.					
3.Yaşamımdan memnunum.					

BÖLÜM 7 -PANAS

Bu ölçek farklı duyguları tanımlayan bir takım sözcükler içermektedir. Geçtiğimiz hafta nasıl hissettiğinizi düşünüp her maddeyi okuyun. Uygun cevabı her maddenin yanında ayrılan yere (puanları daire içine alarak) işaretleyin. Cevaplarınızı verirken aşağıdaki puanları kullanın.

	Çok az veya hiç	Biraz	Ortalama	Oldukça	Çok Fazla
İlgili					
Sıkıntılı					
Heyecanlı					
Mutsuz					
Güçlü					

Katılımınız için teşekkür ederim.

KAYNAKÇA

Acar, H. (2014). Manevi İyi Oluş ile Dindarlık Arasındaki İlişki Üzerine Bir Değerlendirme. *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 18*(4280), 391-412. https://doi:10.18505/cuifd.254730

Achenbaum, W. A. (2001). Productive aging in historical perspective. Morrow- Howell, Hinterlong ve Sherraden (Ed.), *Productive aging: Concepts and challenges içinde* (s.19-36). The Johns Hopkins University Press.

Achenbaum W. A ve Bengtson V. L. (1994). Re-engaging the Disengagement Theory of Aging: On the History and Assessment of Theory Development in Gerontology. *The Gerontologist*, 34(6) 756–763. https://doi.org/10.1093/geront/34.6.756

Aiken, M. (2016). *The cyber effect: A pioneering cyber-psychologist explains how human behavior changes online*. Spiegel & Grau.

Aitken, M. ve Rudolph, M. (2012). Biological and social theories of aging. In R. Padilla, S. Byers-Connon ve H. Lohman (Ed.), *Occupational therapy with elders: Strategies for the COTA* içinde (s. 19-26). Elsevier/Mosby.

Akkoyunlu, B. ve Yılmaz, M. (2005). Öğretmen Adaylarının Bilgi Okuryazarlık Düzeyleri ile İnternet Kullanım Sıklıkları ve İnternet Kullanım Amaçları. *Eurasian Journal of Educational Research (EJER)*, (19), 1-14.

Akyüz, H. ve Türkmen, M. (2016). Üniversite öğrencilerinin boş zaman faaliyetlerine yönelik tutumlarının incelenmesi: Bartın üniversitesi örneği. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4(Özel Sayı 1), 340-357. https://dergipark .org.tr/en/ pub/intjscs/issue/24486/259562

Allen, C. R. ve Holling, C. S. (2010). Novelty, adaptive capacity, and resilience. *Ecology and society*, *15*(3), 24. https://www.jstor.org/stable/2626818

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5®)*. American Psychiatric Publications.

Andreassen, H. K., Bujnowska-Fedak, M. M., Chronaki, C. E., Dumitru, R. C., Pudule, I., Santana, S. ve Wynn, R.(2007). European citizens' use of E-health services: a study of seven countries. *BMC public health*, *7*(1), 53. https://doi.org/10.1186/1471-2458-7-53

Antonucci, T. C., Akiyama, H. ve Merline, A. (2001). *Dynamics of social relationships in midlife.* M. E. Lachman (Ed.), *Wiley series on adulthood and aging. Handbook of midlife development* içinde (s. 571–598). John Wiley & Sons Inc.

Argyle, M. ve Crossland, J. (1987). The dimensions of positive emotions. *British Journal of Social Psychology*, *26*(2), 127-137. https://doi.org/10.1111/j.2044-8309.1987.tb00773.x

Argyle, M. ve Lu, L. (1990a). The happiness of extraverts. *Personality and individual differences*, *11*(10), 1011-1017. https://doi.org/10.1016/0191-8869(90)90128-E

Argyle, M. ve Lu, L. (1990b). Happiness and social skills. *Personality and Individual differences*, *11*(12), 1255-1261. https://doi.org/10.1016/0191-8869(90)90152-H

Aslan, N. ve Cansever, B. A. (2012). Ergenlerin boş zaman değerlendirme algısı. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *42*(42), 23-35.

Atakişi, B. ve Orhan, Ş. F. (2020). Orta Yaş ve Üstü Yetişkinlerin Günlük Yaşamda İnternet Kullanma Durumlarının İncelenmesi. *Educational Research*, *5*(1), 1-26.

Atchley R. C. (1989). A Continuity Theory of Normal Aging. *The Gerontologist*, 29(2), 183–190. https://doi.org/10.1093/geront/29.2.183

Ayaroğlu, N.S. (2002). *The relationship between internet use and loneliness of university students*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi], Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Azarow, J. (2003). American expressions of altruism and generativity in the aftermath of the September 11, 2001 terrorist attacks. *Psicologia Politica*, (27), 37-58.

Baltes, P. B. (1987). Theoretical propositions of life-span developmental psychology: On the dynamics between growth and decline. *Developmental Psychology*, *23*(5), 611-626. https://doi.org/10.1037/0012-1649.23.5.611

Baltes, P. B. ve Baltes, M. M. (1990). *Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation.* P. B. Baltes & M. M. Baltes (Ed.), *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences* içinde içerisinde (s.1–34). Cambridge University Press. https://doi.org/10.1017/CBO9780511665684.003

Baltes, P. B. ve Smith, J. (2003). New frontiers in the future of aging: From successful aging of the young old to the dilemmas of the fourth age. *Gerontology*, *49*(2), 123-135. https://doi.org/10.1159/000067946

Bandura, A. (2005). The primacy of self-regulation in health promotion. *Applied Psychology*, *54*(2), 245-254.

Banmen, J. (2002). The Satir model: Yesterday and today. Contemporary Family Therapy, 24(1), 7-22. https://doi.org/10.1023/A:1014365304082

Basın İl Kurumu. (2019, 24 Eylül). *Türkiye'de ortalama yaşam süresi hesaplandı.* https://www.bik.gov.tr/turkiyede-ortalama-yasam-suresi-hesaplandi/

Bastian, B., Kuppens, P., De Roover, K. ve Diener, E. (2014). Is valuing positive emotion associated with life satisfaction? *Emotion*, *14*(4), 639–645. https://doi.org/10.1037/a0036466

Batıgün, A. D. ve Hasta, D. (2010). İnternet bağımlılığı: Yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 11*(3), 213-219.

Batu, M. ve Güler-İplikçi, H. (2018). *Yeni medya rahatsızlıkları: yeni nesil medyaya farklı bir bakış* [Konferans Sunumu]. COAEF'18 IV. Kuşadası, Türkiye.

Baumeister, R. F. ve Vohs, K. D. (2003). Self-regulation and the executive function of the self. Handbook of self and identity, 1, 197-217.

Bayraktar, F. (2001). *The roles of İnternet uses in adolescent development.* [Yayımlanmamış Master Tezi]. Ege Üniversitesi, İzmir.

Beard, K. W. ve Wolf, E. M. (2001). Modification in the Proposed Diagnostic Criteria for Internet Addiction. *CyberPsychology & Behavior, 4*(3), 377-383. https://doi.org/10.1089/109493101300210286

Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. Hoeber Medical Division, Harper & Row.

Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J. ve Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. Archives of general psychiatry, 4(6), 561-571. doi:10.1001/archpsyc.1961.01710120031004

Berkman, L. F., Vaccarino, V. ve Seeman, T. (1993). Gender differences in cardiovascular morbidity and mortality: The contribution of social networks and support. *Annals of Behavioral Medicine, 15*(2-3), 112–118.

Berners-Lee, T. ve Fischetti, M. (2001). *Weaving the web: the original design and ultimate destiny of the world wide web by its inventor*. Diane Publishing Company.

Błachnio, A., Przepiórka, A. ve Pantic, I. (2015). Internet Use, Facebook Intrusion, and Depression: Results of a Cross-Sectional Study. *European Psychiatry, 30*(6), 681-684. https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2015.04.002

Błachnio, A., Przepiórka, A. ve Pantic, I. (2015). Internet Use, Facebook Intrusion, and Depression: Results of a Cross-Sectional Study. *European Psychiatry, 30*(6), 681-684. https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2015.04.002

Birren, J. E. ve Schroots, J. J. F. (2001). *History of geropsychology.* J. E. Birren ve K. W. Schaie (Eds.), *Handbook of the psychology of aging* içinde (s. 3–28). Academic Press.

Block J. J.(2008). Issues for DSM-V: Internet Addiction. *American Psychiatric Association Journal of Psychiatry,* (165) 306–307. https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2007.07101556

Blumer, M. L., Hertlein, K. M., Smith, J. M. ve Allen, H. (2014). How many bytes does it take? A content analysis of cyber issues in couple and family therapy journals. *Journal of Marital and Family Therapy*, *40*(1), 34-48. https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2012.00332.x

Bodford, J. E. ve Kwan, V. S. (2018). A Game Theoretical Approach to Hacktivism: Is Attack Likelihood a Product of Risks and Payoffs. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *21*(2), 73-77. https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0706

Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being.* Aldine Publication.

Bradburn, N. M. ve Caplovitz, D. (1965). *Reports on happiness: A pilot study of behavior related to mental health* (No. 3). Aldine Publication.

Bradley, C. L. ve Marcia, J. E. (1998). Generativity-stagnation: A five-category model. Journal of Personality, 66(1), 39-64. https://doi.org/10.1111/1467-6494.00002

Bragazzi, N.L.ve Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, (*7),* 155–160. https://doi.org/10.2147/PRBM.S41386

Brailovskaia, J. ve Margraf, J. (2020). Relationship between depression symptoms, physical activity, and addictive social media use. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0255.

Brim, O. G. (1976). Theories of the Male Mid-Life Crisis. T*he Counseling Psychologist*, *6*(1), 2–9. https://doi.org/10.1177/001100007600600102

Bronfenbrenner, U. (1992). *Ecological systems theory*. Jessica Kingsley Publishers.

Boekaerts, M. ve Niemivirta, M. (2000). Self-regulated learning: Finding a balance between learning goals and ego-protective goals. In *Handbook of self-regulation* (s. 417-450). Academic Press. https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50042-1

Boekaerts, M., Zeidner, M. ve Pintrich, P. R. (Ed.). (1999). *Handbook of self-regulation*. Elsevier.

Boekaerts, M. ve Niemivirta, M. (2000). Self-regulated learning: Finding a balance between learning goals and ego-protective goals. *Handbook of self-regulation* içinde(s. 417-450). Academic Press. https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50042-1

Boies, S. C., Cooper, A. ve Osborne, C. S. (2004). Variations in Internet-related problems and psychosocial functioning in online sexual activities: Implications for social and sexual development of young adults. *CyberPsychology & Behavior*, *7*(2), 207-230. https://doi.org/10.1089/109493104323024474

Bowling, A. (2011). Do older and younger people differ in their reported well-being? A national survey of adults in Britain. *Family practice*, *28*(2), 145-155. https://doi.org/10.1093/fampra/cmq082

Bölükbaş, K. (2003). *İnternet kafeler ve internet bağımlılığı üzerine sosyolojik bir araştırma: Diyarbakır örneği*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Dicle Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Diyarbakır.

Browning, D. S. (1973). *Generative man: Psychoanalytic perspectives*. Westminster John Knox Press.

Burns, R. A., Anstey, K. J. ve Windsor, T. D. (2011). Subjective well-being mediates the effects of resilience and mastery on depression and anxiety in a large community sample of young and middle-aged adults. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry, 45*(3), 240-248. https://doi.org/10.3109%2F00048674.2010.529604

Bühler, C. (1935). The curve of life as studied in biographies. *Journal of Applied Psychology, 19*(4), 405–409. https://doi.org/10.1037/h0054778

Bühler, C. (1959). Theoretical observations about life's basic tendencies. *American Journal of Psychotherapy, 13*(3), 561-581. https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.1959.13.3.561

Bühler, C., ve Massarik, F. (1968). *The course of human life: A study of goals in the humanistic perspective.* Springer.

Bühler, C. (1962). *Values in psychotherapy.* Free Press Glencoe.

Bumpass, L. L., ve Aquilino, W. (1995). *A social map of midlife: Family and work over the middle life course*. John D. and Catherine T. MacArthur Foundation Research Network on Successful Midlife Development.

Butler, R. N. ve Lewis, M. I. (1973). *Aging & mental health: Positive psychosocial approaches.* C. V. Mosby.

Calderon, B. (2017). *Deep e Dark Web: A internet que você conhece é apenas a ponta iceberg*. Alta Books Editora.

Caprara, M., Molina, M. Á., Schettini, R., Santacreu, M., Orosa, T., Mendoza-Núñez, V. M., Rojas M ve Fernández-Ballesteros, R. (2013). Active aging promotion: results from the Vital Aging Program. *Current Gerontology and Geriatrics,* 2013 Özel Sayı. https://doi.org/10.1155/2013/817813

Carey, K. B., Neal, D. J. ve Collins, S. E. (2004). A psychometric analysis of the self-regulation questionnaire. *Addictive behaviors*, 29(2), 253-260. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2003.08.001

Carpenter , B. D. ve Buday , S. (2007). Computer use among older adults in a naturally occurring retirement community . *Computers in Human Behavior* , 23 (6), 3012 – 3024 . https://doi.org/ 10.1016/j.chb.2006.08.015

Carstensen, L. L. (1992). Social and emotional patterns in adulthood: support for socioemotional selectivity theory. *Psychology and aging*, 7(3), 331.

Caughey, J. L. (1994). Gina as Steven: The social and cultural dimensions of a media relationship. *Visual Anthropology Review, 10*(1), 126-135. https://doi.org/10.1525/var.1994.10.1.126

Cengizhan, C. (2005). Öğrencilerin bilgisayar ve internet kullanımında yeni bir boyut: İnternet bağımlılığı. M.Ü. *Atatürk eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi,* 22, 83-98.

Ceyhan, A. A. (2011). University Students' Problematic Internet Use and Communication Skills According to the Internet Use Purposes. *Educational Sciences: Theory and Practice*, *11*(1), 69-77.

Ceyhan, E., Boysan, M. ve Kadak, M. T. (2019). Associations between online addiction attachment style, emotion regulation depression and anxiety in general population testing the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Sleep and Hypnosis*, *21*(2), 123-139. https://dx.doi.org/10.5350/Sleep.Hypn.2019.21. 0181

Chen, Y. ve Persson, A. (2002). Internet Use Among Young And Older Adults: Relation To Psychological Well-Being. *Educational Gerontology, 28*(9), 731-744. https://doi.org/10.1080/03601270290099921

Chen, S.-H., Weng, L.-J., Su, Y.-J., Wu, H.-M. ve Yang, P.-F. (2003). Development of a Chinese Internet Addiction Scale and Its Psychometric Study. *Chinese Journal of Psychology, 45*(3), 279–294.

Choi, N. G. ve DiNitto, D. M. (2013). The digital divide among low-income homebound older adults: Internet use patterns, eHealth literacy, and attitudes toward computer/Internet use. *Journal of medical Internet research, 15*(5), e93. https://doi.org/10.2196/jmir.2645

Chou, C. ve Hsiao, M. C. (2000). Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: the Taiwan college students' case. *Computers & Education*, *35*(1), 65-80. https://doi.org/10.1016/S0360-1315(00)00019-1

Cohen, S., Janicki-Deverts, D. ve Miller, G. E. (2007). Psychological stress and disease. *Jama, 298*(14), 1685-1687. https://doi.org/ 10.1001/jama.298.14.1685

Clark, L. F., Collins, J. E. ve Henry, S. M. (1994). *Biasing effects of retrospective reports on current self-assessments. In Autobiographical memory and the validity of retrospective reports* (s. 291-304). Springer, New York, NY. https://doi.org/10.1007/978-1-4612-2624-6_19

Cristofalo, V. J., Tresini, M., Francis, M. K.ve Volker, C. (1999). Biological theories of senescence. Bentson V. L. Ve Schaie K. W. (Ed.), *Handbook of theories of aging* içinde(s.98-112).

Colombo, S. A. (1986). *General well-beıng ın adolescents: ıts nature and measurement*.[Yayımlanmamış doktora Tezi]. Saint Louis University.

Compton, W. C., Smith, M. L., Cornish, K. A. ve Qualls, D. L. (1996). Factor structure of mental health measures. *Journal of Personality and Social Psychology, 71*(2), 406–413. https://doi.org/10.1037/0022-3514.71.2.406

Costa, R. M., Patrão, I. ve Machado, M. (2019). Problematic internet use and feelings of loneliness. *International journal of psychiatry in clinical practice*, *23*(2), 160-162. https://doi.org/10.1080/13651501.2018.1539180

Cotten, S. R., Anderson, W. A. ve McCullough, B. M. (2013). Impact of internet use on loneliness and contact with others among older adults: cross-sectional analysis. *Journal of medical Internet research*, *15*(2), e39. https://doi.org/10.2196/jmir.2306

Cotten, S. R., Ford, G., Ford, S. ve Hale, T. M. (2014). Internet use and depression among retired older adults in the United States: A longitudinal analysis. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, *69*(5), 763-771. https://doi.org/10.1093/geronb/gbu018

Cotten, S. R., Ford, G., Ford, S. ve Hale, T. M. (2012). Internet use and depression among older adults. *Computers in human behavior*, 28(2), 496-499. https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.10.021

Cross, K. P. (1981). Adults as Learners. Increasing Participation and Facilitating.

Csikszentmihalyi, M. (2000). *Beyond boredom and anxiety*. Jossey-Bass. Learning. ERIC Belge no: ED200099

Csikszentmihalyi, M. ve Seligman, M. E. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, *55*(1), 5-14.

Cumming, E., Henry, W. E., ve Parsons, T. (1961). *Growing old: The process of disengagement*. New York: Basic Books.

Cummings, J. N., Butler, B. ve Kraut, R. (2002). The quality of online social relationships. Communications of the ACM, 45(7), 103-108. https://doi.org/10.1145/514236.514242

Çakır, Ö. (2011). *Emekliliğin psiko-sosyal boyutu*. Türkiye Emekliler Derneği.

Çatalsakal, S. (2016). *How trait mindfulness is related to job performance and job satisfaction: self-regulation as a potential mediator*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

Decker, D. L. (1980). *Social gerontology: An introduction to the dynamics of aging*. Little Brown.

Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of happiness studies*, *9*(1), 1-11.

Demir, A. (1989). UCLA yalnızlık ölçeğinin geçerlik ve güvenirliği. *Psikoloji dergisi*, *7*(23), 14-18.

Desmet, P. M., Pohlmeyer, A. E. ve Forlizzi, J. (2013). Special issue editorial: Design for subjective well-being. *International Journal of Design*, 7(3).

Dickinson, A. ve Gregor, P. (2006). Computer use has no demonstrated impact on the well-being of older adults. International Journal of Human-Computer Studies, 64(8), 744-753. https://doi.org/10.1016/j.ijhcs.2006.03.001

Diener, E. ve Emmons, R. A. (1984). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology, 47*(5), 1105–1117. https://doi.org/10.1037/0022-3514.47.5.1105

Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist, 55*(1), 34–43. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34

Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J. ve Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, *49*(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13

Donohoe, M. (2007). Internet usage, self-regulatory skills, and personality traits [Yayımlanmamış doktora tezi] Indiana University of Pennsylvania.

Dumas, A. (1893). T*he works of alexandre dumas: twenty years after*. Estes and Laurait. Dijital aktarım 27 Haziran 2007, Harvard University. https://books.google.com.tr/books?id=fgUEAAAAYAAJ&printsec=frontcover&hl=tr&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

Durak, M., Senol-Durak, E. ve Gencoz, T. (2010). Psychometric properties of the satisfaction with life scale among Turkish university students, correctional officers, and elderly adults. Social indicators research, 99(3), 413-429. https://doi.org/10.1007/s11205-010-9589-4

Dutton, W. H. (2014). Putting things to work: Social and policy challenges for the Internet of things. *Emerald* 16(3) 1-21. http://dx.doi.org/10.1108/info-09-2013-0047

Dünya Mutluluk Raporu. (2020). *World Happiness Raport*. Sustainable Development Solutions Network. https://worldhappiness.report/

Dünya Sağlık Örgütü. (2020, 11 Mart). *WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19 -11 march 2020.* https://www.who.int/director -general/ speeches/detail/ who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020

Eastman, J. K. ve Iyer, R. (2005). The impact of cognitive age on Internet use of the elderly: an introduction to the public policy implications. *International Journal of Consumer Studies*, *29*(2), 125-136. https://doi.org/10.1111/j.1470-6431.2004.00424.x

Egorov A.Yu. Kuznetsova N. Petrova E. (2005) Personality characteristics of adolescents with Internet addiction. *Mental health of children and adolescents*, 5(2), 20–27.

Ellison, C. W. (1983). Spiritual well-being: Conceptualization and measurement. *Journal of psychology and theology*, *11*(4), 330-338. https://doi.org/10.1177%2F009164718301100406

Elmas, E. (2017). *Love in the digital age an investigation of attachment styles, relationship satisfaction and partner-related Facebook use*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi] Bilgi Üniversitesi, İstanbul.

Erikson, E. H. (1950). *Growth and crises of the "healthy personality.*M. J. E. Senn (Ed.), *Symposium on the healthy personality* içinde (ss. 91–146). Josiah Macy, Jr. Foundation.

Erikson, E. H. (1958). The nature of clinical evidence. Daedalus, 87(4), 65-87.

Erikson, E. H. (1964). Inner and outer space: Reflections on womanhood. *Daedalus*, 582-606. https://www.jstor.org/stable/20026847

Erikson, Erik H. (1974): Identität und Lebenszyklus: Drei Aufsätze. Frankfurt a.M.: Suhrkamp.

Erikson, E. H., Erikson, J. M. ve Kivnick, H. Q. (1986). Vital involvements in old age. Norton.

Erikson, E. H. ve Erikson, J. M. (1997). *The life cycle completed*. Extended edition Norton.

Ersoy, A., Yaşar, Ş. ve Keçeli, D. (2003). İlköğretim 4. ve 5. sınıf öğrencilerinin internet kullanma durumları.

Evans, R. I. (1967). *Dialogue with Erik Erikson.* Harper Row.

Fernández-Ballesteros, R. (2005). Evaluation of "Vital Aging-M": A psychosocial program for promoting optimal aging. *European Psychologist, 10*(2), 146-156. https://doi.org/10.1027/1016-9040.10.2.146

Furnham, A. (2004). *Personality and Leisure Activity: Sensation Seeking and Spare-Time Activities.* R. M. Stelmack (Ed.), *On the psychobiology of personality: Essays in honor of Marvin Zuckerman* içinde (s. 167–183). Elsevier Science. https://doi.org/10.1016/B978-008044209-9/50011-7

Galambos, N. L., Krahn, H. J., Johnson, M. D. ve Lachman, M. E. (2020). The U Shape of Happiness Across the Life Course: Expanding the Discussion. *Perspectives on Psychological Science,* 15(4) 898-912. https://doi.org/10.1177%2F1745691620902428

Gagnon, M. C. J., Durand-Bush, N. ve Young, B. W. (2016). Self-regulation capacity is linked to wellbeing and burnout in physicians and medical students: Implications for nurturing self-help skills. *International Journal of Wellbeing*, *6*(1). https://doi.org/10.5502/ijw.v6i1.425

Gazioglu N. (2018). Çift İlişkisi Çatışma ve İlişkiye Yatırım. Oktik N., Ünal Reşitoğlu (Ed.) *Aileyi Anlamak* içerisinde (s.195-206). Nobel Yayınevi.

Gemius. (2020, 21 Temmuz). *COVID-19 Salgınının Mart Kampanyalarına Etkisi*. http://www.gemius.com.tr/974/covid-19-salgininin-mart-kampanyalarina-etkisi.html

Gençöz, T. (2000). Positive and Negative Affect Schedule: A study of validity and reliability. *Türk Psikoloji Dergisi, 15*(46), 19–28.

Georgiadou, E. (1995). Marshall McLuhan's "global village" and the Internet. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. University of Kent, Canterbury. https://doi.org/10.131140/RG.2.1.1490.1282

Goldberg, I., 1996. *Internet addiction disorder*.Psycom.net. https://www.psycom.net/iadcriteri.html

Gore, P.A. (2000). Cluster analysis. In H.E.A. Tinsley and S.D. Brown (Ed.), *Applied Multivariate Statistics and Mathematical Modeling* içerisinde (s. 297–321). San Diego: Academic Press.

Gould, R. L. (1972). The phases of adult life: A study in developmental psychology. *American Journal of Psychiatry*, *129*(5), 521-531. https://doi.org/10.1176/ajp .129 .5. 521

Griffiths, M. (1998*).* Internet addiction: Does it really exist? J. Gackenbach (Ed.), *Psychology and the Internet: Intrapersonal, interpersonal, and transpersonal implications* içinde (s.61–75). Academic Press.

Grossmann, I., Na, J., Varnum, M. E., Park, D. C., Kitayama, S. ve Nisbett, R. E. (2010). Reasoning About social conflicts improves into old age. *Proceedings of the National Academy of Sciences Of the United States of America*, 107, 7246–7250.

Günüç, S. (2009). İnternet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı demografik değişkenler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van.

Günüç, S. ve Kayri, M. (2010). Türkiye'de internet bağımlılık profili ve internet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik-güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *39*(39), 220-232.

Hahn, A. ve Jerusalem, M. (2001). Internetsucht—Reliabilität und Validität in der Online-Forschung. *Online-Marktforschung* içerisinde(s.213-233). Gabler Verlag, Wiesbaden.

Hall, G. S. (1922). *Senescence, the last half of life*. Appleton.

Hamill, S. B. ve Goldberg, W. A. (1997). Between adolescents and aging grandparents: Midlife concerns of adults in the "Sandwich generation". Journal of Adult Development, 4(3), 135. https://doi.org/10.1007/BF02510593

Handley T., Perkins D., Kay-Lambkin F., Lewin T. ve Kelly B. (2015). Familiarity with and intentions to use Internet-delivered mental health treatments among older rural adults. *Aging & Mental Health*, 19(11), 989-996. https://doi.org/10.1080/13607863.2014.981744

Harkins, E. B. (1978). Effects of empty nest transition on self-report of psychological and physical well-being. *Journal of Marriage and the Family*, 549-556. https://doi.org/10.2307/350935

Haworth, J. ve Hart, G. (Eds.). (2007). *Well-being: Individual, community and social perspectives.* Springer.

Haymon, S. W. (1994). *The relationship of work addiction and depression, anxiety, and anger in college males*. [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. The Florida State University.

Havighurst, R. J. (1948). *Developmental tasks and education.* University of Chicago Press.

Havighurst, R. J. ve Albrecht, R. (1953). *Older people.* Longmans, Green.

Havighurst, R. J., ve Orr, B. E. (1960). *Adult education and adult needs*. Center for the Study of Liberal Education for Adults. ERIC Number**:** ED027456.

Havighurst, R. J. (1963). Successful aging. *Processes of aging: Social and psychological perspectives*, *1*, 299-320.

Havighurst, R. J. (1973). History of developmental psychology: Socialization and personality development through the life span. *Life-span developmental psychology* içinde (s.3-24). Academic Press. https://doi.org/10.1016/B978-0-12-077150-9.50007-1

Heckhausen J. (2001). Adaptation and resilience in midlife. M. E. Lachman (Ed.), *Handbook of midlife development* içinde (ss.345-394). John Wiley & Sons.

Henry, N. J. M., Berg, C. A., Smith, T. W. ve Florsheim, P. (2007). *Positive and negative characteristics of marital interaction and their association with marital satisfaction in middle-aged and older couples.* Psychology and Aging, 22(3), 428–441. https://doi.org/10.1037/0882-7974.22.3.428

Heo, J., Chun, S., Lee, S., Lee, K. H. ve Kim, J. (2015). Internet use and well-being in older adults. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 18(5), 268-272. https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0549

Hiatt, J. F. (1986). Spirituality, medicine, and healing. *Southern medical journal*, *79*(6), 736-743. https://doi.org/10.1097/00007611-198606000-00022

Hiel,V. A., Mervielde, I. ve De Fruyt, F. (2006). Stagnation and generativity: Structure, validity, and differential relationships with adaptive and maladaptive personality. *Journal of Personality*, *74*(2), 543-574. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00384.x

Hisli, N. (1989). Beck depresyon envanterinin üniversite öğrencileri için geçerliliği, güvenilirliği. (A reliability and validity study of Beck Depression Inventory in a university student sample). J. Psychology, 7, 3-13.

Hoebel, B. G., Rada, P. V., Mark, G. P. ve Pothos, E. N. (1999). *Neural systems for reinforcement and inhibition of behavior: Relevance to eating, addiction, and depression.* In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (p. 558–572). Russell Sage Foundation.

Hogeboom, D. L., McDermott, R. J., Perrin, K. M., Osman, H., ve Bell-Ellison, B. A. (2010). Internet use and social networking among middle aged and older adults. *Educational Gerontology, 36*(2), 93-111. https://doi.org/10.1080/03601270903058507

Horzum, M. B., Ayas, T. ve Balta, Ö. Ç. (2008). Çocuklar için bilgisayar oyun bağımlılığı ölçeği. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3*(30), 76-88.

Hoşgör, H., Koç Tütüncü, S., Gündüz Hoşgör, D. ve Tandoğan, Ö. (2017). Üniversite öğrencileri arasında sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu yaygınlığının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *International Journal of Academic Value Studies*. 3(17), 213-223.

Howell, L. C. ve Beth, A. (2002). Midlife myths and realities: Women reflect on their experiences. Journal of Women & Aging, 14(3-4), 189-204. https://doi.org/10.1300/J074v14n03_12

Howell, R. T., Kern, M. L. ve Lyubomirsky, S. (2007). Health benefits: Meta-analytically determining the impact of well-being on objective health outcomes. *Health Psychology Review, 1*(1), 83-136. https://doi.org/10.1080/17437190701492486

Humes L. E. ve Floyd S. S. (2005). Measures of working memory, sequence learning and speech recognition in the elderly. *Journal of Speech and Hearing Research,* 48(1), 224-235. https://doi.org/10.1044/1092-4388(2005/016)

Hunsaker, A. ve Hargittai, E. (2018). A review of Internet use among older adults. *New Media & Society, 20*(10), 3937-3954. https://doi.org/10.1177%2F1461444818787348

Ijsselsteijn, W., Kort, Y. D., Midden, C., Eggen, B. ve Hoven, E. V. (2006). Persuasive Technology for Human Well-Being: Setting the Scene. *Persuasive Technology Lecture Notes in Computer Science,* 1-5. https://doi.org/10.1007/11755494_1

Jin Jeong, Y., Suh, B ve Gweon, G. (2020). Is smartphone addiction different from Internet addiction? comparison of addiction-risk factors among adolescents. Behaviour & Information Technology, 39(5), 578-593. https://doi.org/10.1080/0144929X.2019.1604805

Johnson, G. M. ve Puplampu, K. P. (2008). Internet use during childhood and the ecological techno-subsystem. Canadian Journal of Learning and Technology, 34(1), 1-9.

Johansson, R., Andersson, G., Ebmeier, Smit, Kessler, Cuijpers ve Cuijpers. (2012). Internet-based psychological treatments for depression. *Expert review of neurotherapeutics, 12*(7), 861-870. https://doi.org/10.1586/ern.12.63

Johnson, R. A. ve Wichern, D. W. (1998). Principal components. *Applied multivariate statistical analysis*, 6, 430-481.

Kaderli, Z. (2008). Deliorman'ın Aydoğdu köyünde meci/imece. *Turkbilig/Turkoloji Arastirmalari Dergisi*, (16), 90-112.

Kalip, K. Ve Çöl M. (2020). Teknolojiyle bağlantılı yeni davranışsal bozukluklar. *ESTÜDAM Halk Sağlığı Dergisi*, *5*(2), 318-333. https://doi.org/10.35232/estudamhsd.712134

Kara, M. A. (2016). Toplumsal dayanışma kavramı temelinde imece kültürü: tirebolu-doğankent yöresi örneği. *The Journal of Academic Social Sciences,* 53(2), 377-386. http://dx.doi.org/10.9761/JASSS4863

Karacan, E. (2007). *Effects of parenting on adult development and generativity*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

Karasar, N. (2012). Bilimsel araştırma yöntemi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Karataş, S., Crocetti E., Schwartz S. J. Ve Rubini M. (2020). Understanding adolescents' acculturation processes: new insights from the intergroup persperctive. *New Directions for Child and Adolescent Development,* 171, 53-71. https://doi.org/10.1002/cad.20365

Karyotaki, E., Riper, H., Twisk, J., Hoogendoorn, A., Kleiboer, A., Mira, A., ... & Andersson, G. (2017). Efficacy of self-guided internet-based cognitive behavioral therapy in the treatment of depressive symptoms: a meta-analysis of individual participant data. *JAMA psychiatry*, *74*(4), 351-359. https://doi.org/ 10.1001/jamapsychiatry.2017.0044

Katz, S. (2010). Sociocultural perspectives on ageing bodies. D. Dannefer & C. Phillipson *The SAGE handbook of social gerontology* içinde(s.357-366). SAGE Publications Ltd. doi: 10.4135/9781446200933.n27

Katz, J. ve Aspden, P. (1997). Motivations for and barriers to Internet usage: Results of a national public opinion survey. Internet Research. https://doi.org/10.1108/10662249710171814

Keller, J. M. (1987). Development and use of the ARCS model of instructional design. *Journal of instructional development*, *10*(3), 2.

Keyes, C. L. M., Shmotkin, D. ve Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*(6), 1007–1022. https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007

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 & behavior, 12(4), 451-455. https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0327

Kitayama, S., Markus, H. R. ve Kurokawa, M. (2000). Culture, emotion, and well-being: Good feelings in Japan and the United States. *Cognition & Emotion*, *14*(1), 93-124. https://doi.org/10.1080/026999300379003

Kohli, M. (1987). Retirement and the moral economy: An historical interpretation of the German case. *Journal of Aging Studies*, *1*(2), 125-144. https://doi.org/10.1016/0890-4065(87)90003-X

Kohli, M. ve Künemund, H. (2002). Moving into Retirement at the End of a Working Career: Are Chronological Age Limits an Anachronism?. *Retraite et societe,* 36(2), 81-107.

Konda İnteraktif. (2018). *Türkiye zamanını nasıl kullanıyor?* https://interaktif.konda.com.tr/tr/zaman_kullanimi/konda_zaman_kullanimi.php

Koopman-Boyden, P., ve Hillcoat-Nalletamby, S. (2000). Conceptual Models of the Family and Family Relationships, *Koopman-Boyden, P. ve ark. (Ed.) Transactions in the Mid-life Family, Monograph Series* içinde (ss.7-22).

Knox, J. H. (1977). Practical aspects of LC theory. *Journal of Chromatographic Science*, *15*(9), 352-364. https://doi.org/10.1093/chromsci/15.9.352

Kokko, K., Tolvanen, A. ve Pulkkinen, L. (2013). Associations between personality traits and psychological well-being across time in middle adulthood. *Journal of Research in Personality*, *47*(6), 748-756. https://doi.org/10.1016/j.jrp.2013.07.002

Kolstrup, N., Eisemann, M., Risør, M. B., Høifødt, R. S., Lillevoll, K., Lintvedt, O. K. K. ve Wilhelmsen, M. (2011). The use of internet in the treatment of depression in general practice (ICBT in GP). *European Psychiatry*, *26*(S2), 2197-2197. https://doi.org/10.1016/S0924-9338(11)73900-1

Kopecký, K. (2015). Sexting among slovak pubescents and adolescent children. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, *203*, 244-250. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.08.289

Köroğlu, E. (2014). *DSM-5 Tanı Odaklı Klinik Psikiyatri* 2. Baskı. Hekimler Yayın Birliği.

Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukophadhyay, T. ve Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*, *53*(9), 1017-1031. https://doi.org/10.1037/0003-066x.53.9.1017

Kraut, R., Olson, J., Banaji, M., Bruckman, A., Cohen, J. ve Couper, M. (2004). Psychological research online: report of Board of Scientific Affairs' Advisory Group on the Conduct of Research on the Internet. *American psychologist*, *59*(2), 105. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.59.2.105

Kurar, İ. ve Baltacı, F. (2014). Halkın boş zaman değerlendirme alışkanlıkları: Alanya Örneği. *International Journal of Science Culture and Sport August Special*, (2), 39-52. https://doi.org/10.14486/IJSCS177

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.

Kwok, I. ve Wescott, A. B. (2020). Cyberintimacy: A Scoping Review of Technology-Mediated Romance in the Digital Age. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(10), 657-666. https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0764

Lachman, M. E. (2004). Development in midlife. Annu. Rev. Psychol., 55, 305-331. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141521

Lachman, M. E., & James, J. B. (1997). Charting the course of midlife development: An overview. Lachman ve James (Ed.), *Multiple paths of midlife development*, içinde (s.1-17)

Landis, B. J. (1996). Uncertainty, spiritual well-being, and psychosocial adjustment to chronic illness. *Issues in Mental Health Nursing*, *17*(3), 217-231. https://doi.org/10.3109/01612849609049916

LaRose, R., Lin, C. A., & Eastin, M. S. (2003). Unregulated Internet usage: Addiction, habit, or deficient self-regulation?. *Media Psychology*, *5*(3), 225-253. https://doi.org/10.1207/S1532785XMEP0503_01

Lawless, M. H., Harrison, K. A., Grandits, G. A., Eberly, L. E. ve Allen, S. S. (2015). Perceived stress and smoking-related behaviors and symptomatology in male and female smokers. *Addictive Behaviors*, *51*, 80-83. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2015.07.011

Leist, A. K. (2013). Social media use of older adults: a mini-review. Gerontology, 59(4), 378-384. https://doi.org/10.1159/000346818

Leung, L. (2014). Predicting Internet risks: A longitudinal panel study of gratifications-sought, Internet addiction symptoms, and social media use among children and adolescents. Health Psychology and Behavioral Medicine: An Open Access Journal, 2(1), 424-439. https://doi.org/10.1080/21642850.2014.902316

Levinson, D. J. (1978). *The seasons of a man's life*. Random House Digital, Inc.

Li, C., Dang, J., Zhang, X., Zhang, Q. ve Guo, J. (2014). Internet addiction among Chinese adolescents: The effect of parental behavior and self-control. *Computers in Human Behavior, 41*, 1-7. doi:10.1016/j.chb.2014.09.001

Liang, J., Krause, N. M. ve Bennett, J. M. (2001). Social exchange and well-being: Is giving better than receiving? *Psychology and Aging, 16*(3), 511–523. https://doi.org/10.1037/0882-7974.16.3.511

Lifshitz, R., Nimrod, G. ve Bachner, Y. G. (2018). Internet use and well-being in later life: A functional approach. *Aging & mental health*, *22*(1), 85-91. https://doi.org/10.1080/13607863.2016.1232370

Lim, V. K. ve Teo, T. S. (2005). Prevalence, perceived seriousness, justification and regulation of cyberloafing in Singapore: An exploratory study. *Information & Management*, *42*(8), 1081-1093. https://doi.org/10.1016/j.im.2004.12.002

Loipha, S. (2014). Thai elderly behavior of internet use. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 147*, 104-110. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.07.125

Malta, S. (2008, December). Intimacy and older adults: A comparison between online and offline romantic relationships*Refereed Conference Proceedings. The Australian Sociological Association*, 1-18.

Masters, K. (2008). For what purpose and reasons do doctors use the Internet: a systematic review. International journal of medical informatics, 77(1), 4-16. https://doi.org/10.1016/j.ijmedinf.2006.10.002

Maurois, A. (1940). *Tragedy in France*. Harper & Brothers.

McAdams, D. P. (2001). *Generativity in midlife.* M. E. Lachman (Ed.), *Wiley series on adulthood and aging. Handbook of midlife development* içinde (s. 395–443). John Wiley & Sons, Inc.

McAdams, D. P. ve de St. Aubin, E. (1992). A theory of generativity and its assessment through self-report, behavioral acts, and narrative themes in autobiography. *Journal of Personality and Social Psychology, 62*(6), 1003–1015. https://doi.org/10.1037/0022-3514.62.6.1003

McAdams, D. P., Hart, H. M. ve Maruna, S. (1998). *The anatomy of generativity.* In D. P. McAdams & E. de St. Aubin (Eds.), *Generativity and adult development: How and why we care for the next generation* (p. 7–43). American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/10288-001

McLuhan, M. (1962). *The Gutenberg galaxy; the making of typographic man*. University of Toronto Press.

McLuhan, M., Powers, B. R. ve Düzgören, B. Ö. (2001). *Global köy: 21. yüzyılda yeryüzü yaşamında ve medyada meydana gelecek dönüşümler*. Scala.

McKenna, K. Y., Green, A. S. ve Gleason, M. E. (2002). Relationship formation on the Internet: What's the big attraction?. *Journal of social issues*, *58*(1), 9-31. https://doi.org/10.1111/1540-4560.00246

Mendoza-Ruvalcaba, N. M. ve Fernández-Ballesteros, R. (2016). Effectiveness of the vital aging program to promote active aging in Mexican older adults. *Clinical interventions in aging, 11,* 1631. https://dx.doi.org/10.2147%2FCIA.S102930

Miller, D. A. (1981). The 'sandwich'generation: adult children of the aging. *Social Work*, *26*(5), 419-423. https://doi.org/10.1093/sw/26.5.419

Mirowsky, J. ve Ross, C. E. (1992). Age and depression. Journal of health and social behavior, 187-205. https://doi.org/10.2307/2137349

Mitzner, T. L., Boron, J. B., Fausset, C. B., Adams, A. E., Charness, N., Czaja, S. J., Dijksra K, Fisk A. D., Rogers W. A. ve Sharit J. (2010). Older adults talk technology: Technology usage and attitudes. *Computers in human behavior*, *26*(6), 1710-1721. https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.06.020

Moen, P. ve Spencer, D. (2006). Converging divergences in age, gender, health, and well-being: Strategic selection in the third age. In Handbook of aging and the social sciences (s. 127-144). Academic Press. https://doi.org/10.1016/B978-012088388-2/50011-0

Moody, E. J. (2001). Internet use and its relationship to loneliness. *CyberPsychology & Behavior*, *4*(3), 393-401. https://doi.org/10.1089/109493101300210303

Morahan-Martin, J. ve Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in human behavior*, *16*(1), 13-29. https://doi.org/10.1016/S0747-5632(99)00049-7

Moreno, M. A., Jelenchick, L. A. ve Breland, D. J. (2015). Exploring depression and problematic internet use among college females: A multisite study. *Computers in human behavior*, *49*, 601-607. https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.03.033

Morgan, L. A. ve Kunkel, S. R. (2007). *Aging, society, and the life course*. Springer Publishing Company.

Morrison, C. M. ve Gore, H. (2010). The relationship between excessive Internet use and depression: a questionnaire-based study of 1,319 young people and adults. Psychopathology, 43(2), 121-126. https://doi.org/10.1159/000277001

Neugarten, B. L. (1979). Time, age, and the life cycle. The American Journal of Psychiatry. https://psycnet.apa.org/doi/10.1176/ajp.136.7.887

Neugarten, B. L. (Ed.). (1968). *Middle age and aging*. University of Chicago Press.

Neugarten, B. (1972). Personality and the aging process. *The Gerontologist*, *12*(1, Pt. 1), 9–15. https://doi.org/10.1093/geront/12.1_Part_1.9

Neugarten, B. L. (1973). *Personality change in late life: A developmental perspective.* C. Eisdorfer & M. P. Lawton (Eds.), *The psychology of adult development and aging* içinde (s. 311–335). American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/10044-012

Neugarten, B. L., Havighurst, R. J.ve Tobin, S. S., (1996). Personality and patterns of aging. Neugarten D. A. (Ed), *The meanings of age* içinde (ss.264-269*)* University of Chicago Press. (Orijinal baskı 1968).

Ng, A. K., Ho, D. Y., Wong, S. S. ve Smith, I. (2003). In search of the good life: A cultural odyssey in the East and West. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, *129*(4), 317.

Nie, N. H., Hillygus, D. S. ve Erbring, L. (2002). Internet use, interpersonal relations, and sociability. The Internet in everyday life, 215-243. doi:10.1002/9780470774298

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 & behavior*, *8*(6), 562-570. https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.562

Opalinski, L. (2001). Older adults and the digital divide: Assessing results of a web-based survey. *Journal of Technology in Human Services*, *18*(3-4), 203-221. https://doi.org/10.1300/J017v18n03_13

Orhan, F., & Akkoyunlu, B. (2004). İlköğretim öğrencilerinin internet kullanımları üzerine bir çalışma. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 26(26).

Ornstein, S., & Isabella, L. (1990). Age vs stage models of career attitudes of women: A partial replication and extension. *Journal of Vocational Behavior*, *36*(1), 1-19. https://doi.org/10.1016/0001-8791(90)90011-P

Orpwood, R., Sixsmith, A., Torrington, J., Chadd, J., Gibson, G. ve Chalfont, G. (2007). Designing technology to support quality of life of people with dementia. *Technology and Disability, 19*(2-3), 103-112. https://doi:10.3233/tad-2007-192-307

Önok, Murat, (2013), Avrupa Konseyi Siber Suç sözleşmesi Işığında Siber Suçlarla Mücadelede Uluslararası İşbirliği. *Marmara Üniversitesi Hukuk Fakültesi Hukuk Araştırmaları Dergisi*, (19)2 , s.1229-1270.

Öztürk, O., (1985) *Psikanaliz ve Psikoterapi*. Sevinç matbaası. Ankara.

Paloutzian, R. F. (2002). The SWB scale in nursing research. *Journal of Christian Nursing*, *19*(3), 16-19. doi: 10.1097/01.CNJ.0000262120.17973.eb

Papalia, D. E., Olds, S. W. ve Feldman, R. D. (2007). *Human development*. McGraw-Hill.

Park, M. H., Park, E. J., Choi, J., Chai, S., Lee, J. H., Lee, C. ve Kim, D. J. (2011). Preliminary study of Internet addiction and cognitive function in adolescents based on IQ tests. *Psychiatry Research*, *190*(2-3), 275-281. https://doi.org/10. 1016/j.psychres.2011.08.006

Paquette J. (2015). *The Real Happiness*. Pesi Publishing.

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. https://doi.org/10. 1016/j.chb.2012.10.014

Peck, R. (1956). *Psychological developments in the second half of life.* J. E. Anderson (Ed.), *Psychological aspects of aging* içerisinde (s. 42–53). American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/10032-005

Perlman, D. ve Peplau, L. A. (1982). Theoretical approaches to loneliness. *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*, 123-134.

Peterson, B. E. ve Stewart, A. J. (1990). Using personal and fictional documents to assess psychosocial development: A case study of Vera Brittain's generativity. *Psychology and Aging, 5*(3), 400–411. https://doi.org/10.1037/0882-7974.5.3.400

Robertson, L., Smith, M., Castle, D. ve Tannenbaum, D. (2006). Using the Internet to enhance the treatment of depression. *Australasian Psychiatry*, *14*(4), 413-417. https://doi.org/10.1080%2Fj.1440-1665.2006.02315.x

Romesburg, H. C. (1984). *Cluster analysis for researchers*. Belmont, CA: Lifetime Learning Publications.

Mehta, S., Peynenburg, V. A. ve Hadjistavropoulos, H. D. (2019). Internet-delivered cognitive behaviour therapy for chronic health conditions: a systematic review and meta-analysis. *Journal of behavioral medicine*, *42*(2), 169-187.

Pak, R., McLaughlin, A. C. ve Bass, B. (2014). A multi-level analysis of the effects of age and gender stereotypes on trust in anthropomorphic technology by younger and older adults. *Ergonomics*, *57*(9), 1277-1289. https://doi.org/10. 1080/00140139.2014.928750

Pontes, H. M. ve Griffiths, M. D. (2014). Internet addiction disorder and internet gaming disorder are not the same. Journal of Addiction Research & Therapy, 5(4). http://dx.doi.org/10.4172/2155-6105.1000e124

Poppe, H. (2010). S02-03-Internet addiction and comorbidities. *European Psychiatry*, *25*(S1), 1-1. https://doi.org/10.1016/S0924-9338(10)70055-9

Pratarelli, M. E., Browne, B. L. ve Johnson, K. (1999). The bits and bytes of computer/Internet addiction: A factor analytic approach. *Behavior Research Methods, Instruments, & Computers*, *31*(2), 305-314.

Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants. *On the horizon*, *9*(5), 1-6.

Prensky, M. (2009). H. sapiens digital: From digital immigrants and digital natives to digital wisdom. *Innovate: journal of online education*, *5*(3).

Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R. ve Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, *29*(4), 1841-1848. https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014

Purcell, K., Heaps, A., Buchanan, J. ve Friedrich, L. (2013). *How teachers are using technology at home and in their classrooms.* Pew Research Center's Internet & American Life Project. http://pewinternet.org/Reports/2013/Teachers-and-technology

Putney N. M. ve Bengston V. L. (2001). Families, intergenerational relationships, and kinkeeping in midlife. M. E. Lachman (Ed.), *Handbook of midlife development* içinde (s. 528–570). John Wiley & Sons.

Reisenwitz, T., Iyer, R., Kuhlmeier, D. B. ve Eastman, J. K. (2007). The elderly's internet usage: An updated look. *Journal of Consumer Marketing*, *24*(7), 406-418. https://doi.org/10.1108/07363760710834825

Rogers, W. A. ve Fisk, A. D. (2010). Toward a psychological science of advanced technology design for older adults. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, *65*(6), 645-653. https://doi.org/10.1093/geronb/gbq065

Rowe, J. W. ve Kahn, R. L. (1987). Human aging: usual and successful. *Science*, *237*(4811), 143-149. https://doi.org/10.1126/science. 3299702

Rowe, J. W. ve Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The gerontologist*, *37*(4), 433-440. https://doi.org/10.1093/geront/37.4.433

Rudman, D. L. (2015). Embodying positive aging and neoliberal rationality: Talking about the aging body within narratives of retirement. *Journal of Aging Studies*, *34*, 10-20. https://doi.org/10.1016/j.jaging.2015.03.005

Rundquist, E. A. ve Sletto, R. F. (1936). *Personality in the depression; a study in the measurement of attitudes.* Univ. Minnesota Press.

Russell, D., Peplau, L. A. ve Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of personality assessment*, *42*(3), 290-294. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4203_11

Ryff, C. D. ve Heincke, S. G. (1983). Subjective organization of personality in adulthood and aging. *Journal of Personality and Social Psychology*, *44*(4), 807–816. https://doi.org/10.1037/0022-3514.44.4.807

Samancı Tekin, Ç. ve Kara F. (2018). Dünyada ve Türkiye'de Yaşlılık. *Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi (IBAD),* 3(1), 219-229. https://doi.org/10.21733/ibad.370584

Sanders, C. E., Field, T. M., Diego, M. ve Kaplan, M. (2000). The relationship of Internet use to depression and social isolation among adolescents. *Adolescence*, *35*(138), 237-237.

Santrock, J. W. (2018). *Life-span development* (13. bs.). McGraw Hill.

Salicetia, F. (2015). Internet addiction disorder (IAD). *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 191*, 1372-1376.

Sar, A. H. ve Işıklar, A. (2012). Adaptation of problem mobile phone use scale to Turkish. *Journal of Human Sciences*, *9*(2), 264-275. https://www.j-humansciences.com/ojs/index.php/IJHS/article/view/2278

Scherer, K. (1997). *College life online of college life and development*. Healthy and unhealthy Internet use Journal, 38(6), 655-65.

Shivers, J. S. (1981). *Leisure and recreation concepts. A critical analysis*. Allyn and Bacon Inc.

Schulz, R. ve Curnow, C. (1988). Peak performance and age among superathletes: track and field, swimming, baseball, tennis, and golf. Journal of Gerontology, 43,113-120.

Schulz, R. ve Heckhausen, J. (1996). A life span model of successful aging. *American Psychologist, 51*(7), 702–714. https://doi.org/10.1037/0003-066X.51.7.702

Schröder, J., Berger, T., Meyer, B., Lutz, W., Hautzinger, M., Späth, C., Eichenberg C., Klein J. P. ve Moritz, S. (2017). Attitudes towards internet interventions among psychotherapists and individuals with mild to moderate depression symptoms. *Cognitive therapy and research*, *41*(5), 745-756.

Schwarzer, R.. ve Frensch, P. A. (2010). Passions: What emotions really are. In *Personality, Human Development, and Culture* (s. 61-80). Psychology Press.

Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of positive psychology*, *2*(2002), 3-12.

Sevcikova, A. ve Smahel, D. (2009). Online harassment and cyberbullying in the Czech Republic: Comparison across age groups. Zeitschrift für Psychologie/Journal of Psychology, 217(4), 227. https://psycnet.apa.org/doi/10.1027/0044-3409.217.4.227

Sevindik, T. (2003). *İnternet kafeye giden bireylerin internet kafelerden beklenti düzeyleri, internet ve internet kafeleri kullanma amaçlarının belirlenmesi: Elazığ ili örneği.* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Fırat Üniversitesi,Elazığ.

Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazoritz, M., Gold, M. S., ve Stein, D. J. (2003). Problematic internet use: Proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety, 17*(4), 207-216. https://doi.org/ 10.1002/da.10094

Sharma, A. ve Sharma, R. (2018). Internet addiction and psychological well-being among college students: A cross-sectional study from Central India. *Journal of family medicine and primary care*, *7*(1), 147. https://dx.doi.org/10. 4103%2Fjfmpc.jfmpc_189_17

Shifren, K. (Ed.). (2009). *How caregiving affects development: Psychological implications for child, adolescent, and adult caregivers.* American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/11849-000

Simonton, D. K. (1988). Age and outstanding achievement: What do we know after a century of research? *Psychological Bulletin, 104*(2), 251-267. http://dx.doi.org/ 10.1037/0033-2909.104.2.251

Sirgy, M. J., Lee, D. J., Kosenko, R., Lee Meadow, H., Rahtz, D., Cicic, M., Xi Jin G., Yarsuvat D., Blenkhorn D. ve Wright, N. (1998). Does television viewership play a role in the perception of quality of life?. *Journal of Advertising*, *27*(1), 125-142. https://doi.org/ 10.1080/00913367.1998.10673547

Spada, M. M., Langston, B., Nikčević, A. V. ve Moneta, G. B. (2008). The role of metacognitions in problematic Internet use. *Computers in human behavior*, *24*(5), 2325-2335. https://doi.org/10.1016/j.chb.2007.12.002

Spencer, L. ve Pahl, R. (2006). Rethinking friendship: Hidden solidarities today. Princeton University Press.

Standage, T. 1998. The victorian internet: the remarkable story of the telegraph and the nineteenth century's on-line pioneers. Walker.

Statista. (2020, 10 Eylül). *Digital and Trends Reports*. https://www.statista.com/studies-and-reports/digital-and-trends

Staude, J. R. (1981). *The adult development of C.G. Jung* . Routledge & Kegan Paul.

Stockwell, S., Stubbs, B., Jackson, S. E., Fisher, A., Yang, L. ve Smith, L. (2020). Internet use, social isolation and loneliness in older adults. *Ageing & Society*, 1-24. https://doi.org/10.1017/S0144686X20000550

Stojakovic, M. (2011). Depression and internet addiction: correlation and treatment approaches. *European Psychiatry*, *26*(S2), 2195-2195. https://doi.org/10.1016/S0924-9338(11)73898-6

Stokols, D., Misra, S., Runnerstrom, M. G. ve Hipp, J. A. (2009). Psychology in an age of ecological crisis: From personal angst to collective action. American Psychologist, 64(3), 181.

Stuart-Hamilton, I. (2012). *The psychology of ageing: An introduction*. Jessica Kingsley Publishers.

Stoll, O. ve Alfermann, D. (2002). Effects of physical exercise on resources evaluation, body self-concept and well-being among older adults. *Anxiety, Stress & Coping*, *15*(3), 311-319. https://doi.org/10.1080/1061580021000020752

Staudinger, U. M. (1996). *Wisdom and the social-interactive foundation of the mind.* P. B. Baltes ve U. M. Staudinger (Ed.), *Interactive minds: Life-span perspectives on the social foundation of cognition* içerisinde (s. 276–315). Cambridge University Press.

Sullivan, H. S. (1953). The interpersonal theory of psychiatry. W W Norton & Co.

Sum, S., Mathews, R. M., Hughes, I. ve Campbell, A. (2008). Internet use and loneliness in older adults. CyberPsychology & Behavior, 11(2), 208-211. https://doi.org/10.1089/cpb.2007.0010

Super, D. E. (1957). *The psychology of careers; an introduction to vocational development.* Harper & Bros.

Şahin, C., ve Korkmaz, Ö. (2011). İnternet bağımlılığı ölçeğinin Türkçeye uyarlanması. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, *32*, 101-115

Şakiroğlu, M. (2019). The effect of self control and emotion regulation difficulties on the problematic smart phone use of young people. *Uluslararası Eğitim Programları ve Öğretim Çalışmaları Dergisi*, *9*(2), 301-308. https://doi.org/10.31704/ijocis.2019.013

Tahincioğlu, C. (2020). *Çok oyunculu çevrim içi video oyun bağımlılığı olan genç yetişkinlerde bağımlılık şiddeti ile dissosiyatif belirtiler ve çocukluk çağı travmalarının ilişkisi*. [Yayımlanmamış Master Tezi]. Doğuş Üniversitesi, İstanbul.

Taş, İ. (2019). Self-regulation and anxiety sensitivity as predictors of ınternet addiction among secondary school 7th-and 8th-grade students, *International Journal of Education Technology and Scientific Researches*, 4(9), 205-217.

Taylor, S. E., Klein, L. C., Lewis, B. P., Gruenewald, T. L., Gurung, R. A. ve Updegraff, J. A. (2000). Biobehavioral responses to stress in females: Tend-and-befriend, not fight-or-flight. *Psychological Review, 107*(3), 411-429. https://doi.org/10.1037/0033-295x.107.3.411

Tel, M. ve Köksalan, B. (2009). Günümüzde yeni bir boş zaman aktivitesi olarak internet: öğretim üyeleri örneği. *Electronic Journal of Social Sciences, 8*(28), 262-272.

Tekedere, H. ve Arpacı, F. (2016). Orta yaş ve yaşlı bireylerin internet ve sosyal medyaya yönelik görüşleri. Turkish Journal of Social Research/Turkiye Sosyal Arastirmalar Dergisi, 20(2).

Thayer, S. E.. ve Ray, S. (2006). Online communication preferences across age, gender, and duration of Internet use. *CyberPsychology & Behavior, 9*(4), 432-440.

TOAD. (2020, Mayıs 27). *Türkiye Ölçme Araçları Dizini*. https://toad.halileksi.net/

Tomaka, J., Thompson, S. ve Palacios, R. (2006). The relation of social isolation, loneliness, and social support to disease outcomes among the elderly. *Journal of aging and health, 18*(3), 359-384. https://doi.org/10.1177%2F0898264305280993

Tosuntaş, Ş. B., Karadağ, E., Emirtekin, E., Kircaburun, K. ve Griffiths, M. D. (2020). Sofalizing and its relationship with social media addiction and psychosocial factors: A new phenomenon among emerging adults. *The Social Science Journal*, 1-13. https://doi.org/10.1080/03623319.2020.1809900

Türk, A. (2020). Koronavirüs (COVID-19) pandemisi sürecinde yaşlılara yönelik uygulamalar ve yaşlıların psiko-sosyal durumu üzerine bir değerlendirme. *Sosyal Hizmet*, 2, 35-78.

Türkiye İstatistik Kurumu. (2017, Kasım). *Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması, 2017.* Türkiye İstatistik Kurumu. https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2017-24862

Türkiye İstatistik Kurumu. (2018, Ekim). *Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması, 2018.* Türkiye İstatistik Kurumu. https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2018-27819

Türkiye İstatistik Kurumu. (2019, Ağustos). *Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması, 2019.* Türkiye İstatistik Kurumu. https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p= Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2019-30574

Türkiye İstatistik Kurumu. (2020, Ağustos). *Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması, 2020.* Türkiye İstatistik Kurumu. https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p= Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2020-33679

Türk Dil Kurumu. (t.d.). Depresyon. *Güncel Türkçe Sözlük* içinde. Erişim 21 Nisan 2019 https://sozluk.gov.tr/

Türk Dil Kurumu. (t.d.). Ununu elemek, eleğini asmak. *Atasözleri ve Deyimler Sözlüğü* içinde. Erişim 12 Nisan 2019 https://sozluk.gov.tr/

Türk Dil Kurumu. (t.d.). Öz denetim. *Güncel Türkçe Sözlük* içinde. Erişim 20 Nisan 2019 https://sozluk.gov.tr/

Türkiye Psikiyatri Derneği. (2020, Ocak). *Depresyon Konusunda Bilmek İstedikleriniz.* https://www.psikiyatri.org.tr/halka-yonelik/24/depresyon-konusunda-bilmek-istedikleriniz

Ulukan, G. (2020, 19 Mart). *Finansal dünyanın corona virüs salgını için aldığı önlemler*. Webrazzi. https://webrazzi.com/2020/03/19/bankalar-corona-virus-salgini-onlemler/

Van Dijk, J. A. (2006). Digital divide research, achievements and shortcomings. Poetics, 34(4-5), 221-235. https://doi.org/10.1016/j.poetic.2006.05.004

Vatan, S ve Gencoz, T. (2007). Huzurevinde Yaşayan Yaşlıların Depresif Yakınmaları, Umutsuzluk Düzeyleri ve Ölüm Kaygıları ile İlişkili Özellikler. *Kriz Dergisi*, 15 (2), 49-61. http://dergipark.org.tr/kriz/issue/41052/496202

Wagner, N., Hassanein, K. ve Head, M. (2010). Computer Use By Older Adults: A Multi-Discibplinary Review. Computers in human behavior, 26(5), 870-882. https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.029

Walker, M. E. (2009). *Relationship of spirituality, subjective well-being, and psychological well-being in a population of African-American college students* [Yayımlanmamış Doktora Tezi], Tennessee State University.

Wasserman, I. M. ve Richmond-Abbott, M. (2005). Gender and the Internet: Causes of variation in access, level, and scope of use. Social science quarterly, 86(1), 252-270. https://doi.org/10.1111/j.0038-4941.2005.00301.x

Watson, D., Clark, L. A. ve Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of personality and social psychology*, *54*(6), 1063.

We are Social. (2020, 03 Mart). *Digital in 2020 Global Digital Overview*. https://wearesocial.com/digital-2020

Weber, S. (2004). *The Internet*. Chelsea House.

Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation.* The MIT Press.

Widyanto, L. ve Mcmurran, M. (2004). The Psychometric Properties of the Internet Addiction Test. *CyberPsychology & Behavior, 7*(4), 443-450. https://doi:10.1089/cpb.2004.7.443

Whang, L. S. M., Lee, S. ve Chang, G. (2003). Internet over-users' psychological profiles: a behavior sampling analysis on internet addiction. Cyberpsychology & behavior, 6(2), 143-150. https://doi.org/10.1089/109493103321640338

Whitbourne, S. K. (2001). *The physical aging process in midlife: Interactions with psychological and sociocultural factors.* M. E. Lachman (Ed.), *Wiley series on adulthood and aging. Handbook of midlife development* içinde (s. 109–155). John Wiley & Sons, Inc.

Whittaker, J. (2002). *The Internet: The basics*. Routledge.

Whitty, M. T. (2003). Pushing the wrong buttons: Men's and women's attitudes toward online and offline infidelity. CyberPsychology & Behavior, 6(6), 569-579. https://doi.org/10.1089/109493103322725342

Wolak, J., Finkelhor, D., Mitchell, K. J. ve Ybarra, M. L. (2008). Online "predators" and their victims: Myths, realities, and implications for prevention and treatment. *American Psychologist*, *63*(2), 111-128. doi:10.1037/0003-066x.63.2.111

Yalçın, C. (2003). Sosyolojik bir bakış açısıyla internet. Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 27(1), 77-89.

Yeğen, C. (2014), Hacktivism and "RedHack" as a sort of digital activism. *E-journal of Intermedia*, 1(1), 118-32.

Yellowlees, P. M. ve Marks, S. (2007). Problematic Internet use or Internet addiction?. Computers in human behavior, 23(3), 1447-1453. https://doi.org/10.1016/j.chb.2005.05.004

Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. C., Chen, S. H. ve Ko, C. H. (2007). Family factors of internet addiction and substance use experience in Taiwanese adolescents. *Cyberpsychology & behavior*, *10*(3), 323-329. https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9948

Yıldırım, S. ve Kişioğlu, A. N. (2018). Teknolojinin Getirdiği Yeni Hastalıklar: Nomofobi, Netlessfobi, FoMO. *Medical Journal of Suleyman Demirel University, 25*(4), 473-480. https://doi.org10.17343/sdutfd.380640

Yılmaz, A. (2015). Türkiye'deki Dolandırıcılık Tipolojileri: Dolandırıcılık Olaylarının Kategorik Tasnifi ve Yapılış Şekilleri. Hacettepe Üniversitesi Sosyolojik Araştırmalar E-Dergisi.

Yonetani, R., Kitani, K. M., ve Sato, Y. (2015). Ego-surfing first-person videos. *Proceedings of the IEEE Conference on Computer Vision and Pattern Recognition* içinde (s.5445-5454).

Young, K. S. (1996). Psychology of Computer Use: XL. Addictive Use of the Internet: A Case That Breaks the Stereotype. *Psychological Reports, 79*(3), 899-902. doi:10.2466/pr0.1996.79.3.899

Young, K. S. (1997, August). *What makes the Internet addictive: Potential explanations for pathological Internet use*. Sözel Bildiri 105th annual conference of the American Psychological Association. Chicago.

Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & behavior*, *1*(3), 237-244. https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237

Young, K. S. (1999). Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment. *Innovations in clinical practice: A source book*, *17*(17), 351-352.

Young, K. S. ve Rogers, R. C. (1998). The relationship between depression and Internet addiction. *Cyberpsychology & behavior*, *1*(1), 25-28. https://doi.org/ 10.1089/cpb.1998.1.25

Young, K. (2009). *Internet addiction: Diagnosis and treatment considerations.* Journal of Contemporary Psychotherapy, 39(4), 241-246.

Yusufoğlu, Ö. Ş. (2017). Boş Zaman Faaliyeti Olarak Akıllı Telefonlar ve Sosyal Yaşam Üzerine Etkileri: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches*, *6*(5),2414-2434.

Zimmerman, B. (1999). Commentary: toward a cyclically interactive view of selfregulated learning. *Educational Research*, 31(545), 551. https://doi.org/10.1016/S0883-0355(99)00021-X

Zimmerman, B. J. ve Martinez-Pons, M. (1988). Construct validation of a strategy model of student self-regulated learning. *Journal of Educational Psychology*, 80(3), 284–290. https://doi.org/10.1037/0022-0663.80.3.284

Zuckerman, M. ve Aluja, A. (2014). Measures of sensation seeking. In G. J. Boyle, Sakloofske ve G. Matthews (Ed.), *Measures of personality and social psychological constructs*. UK: Elsevier.