

**T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**ERGENLİK DÖNEMİNDEKİ ÖĞRENCİLERİN
İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE SOSYAL KAYGI
ÖZELLİKLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN BAZI
DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ**

Hande TECİMER

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Arzu SOMAY

İstanbul – 2021

TEZ TANITIM FORMU

- YAZAR ADI SOYADI** : Hande TECİMER
- TEZİN DİLİ** : Türkçe
- TEZİN ADI** :Ergenlik Dönemindeki Öğrencilerin İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Kaygı Özellikleri Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi
- ENSTİTÜ** :İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
- ANABİLİM DALI** : Psikoloji
- TEZİN TÜRÜ** : Yüksek Lisans
- TEZİN TARİHİ** : 26.02.2021
- SAYFA SAYISI** : 123
- TEZ DANIŞMANLARI** : Dr. Öğr. Üyesi Arzu SOMAY
- DİZİN TERİMLERİ** : Ergen, İnternet Bağımlılığı, Sosyal Kaygı
- TÜRKÇE ÖZET** : Ergenlik dönemindeki öğrencilerin internet bağımlılığı ve sosyal kaygı özellikleri arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından incelendiği çalışma Niğde ilinde yaşayan 397 ergen üzerinden gerçekleştirilmiştir. Araştırmadaki veriler kişilerin sosyo-demografik özelliklerinin, akademik başarılarına ilişkin yılsonu başarı ortalamalarına dair soru ile internet bağımlılığı ve sosyal kaygı düzeylerinin tespit edildiği ölçeklerle araştırılmıştır.
- DAĞITIM LİSTESİ** :1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Hande TECİMER

T. C.

**İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**ERGENLİK DÖNEMİNDEKİ ÖĞRENCİLERİN
İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE SOSYAL KAYGI
ÖZELLİKLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN BAZI
DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ**

Hande TECİMER

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Arzu SOMAY

İstanbul – 2021

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Hande TECİMER

.../.../2021



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Hande TECİMER'in "Ergenlik Dönemindeki Öğrencilerin İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Kaygı Özellikleri Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi" adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji anabilim dalı, Klinik Psikoloji bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan *İmza*

Dr. Öğr. Üyesi Arzu SOMAY
(Danışman)

Üye *İmza*

Dr. Öğr. Üyesi Tuncay BARUT

Üye *İmza*

Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2021

İmzası

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Ergenlik dönemindeki öğrencilerin internet bağımlılığı ve sosyal kaygı özellikleri arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından incelenmesi adlı çalışma Niğde ilinde yaşayan 397 ergen üzerinden gerçekleştirilmiştir. Araştırmadaki veriler kişilerin sosyo-demografik özelliklerinin, akademik başarılarına ilişkin yılsonu başarı ortalamalarına dair soru ile internet bağımlılığı ve sosyal kaygı düzeylerinin tespit edildiği ölçeklerle araştırılmıştır. Araştırmada ergenlerin sosyal kaygı düzeylerini tespit etmek amacıyla Aydın ve Sütçü (2007) tarafından geçerliliği güvenilirliği gerçekleştirilen, ergenler için sosyal kaygı ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 22 madde ve 3 alt boyuttan oluşan 5’li likert tipinde ölçektir. Ergenlerin internet bağımlılığını tespit etmek için Günüş ve Kayri (2010) tarafından geçerliliği ve güvenilirliği gerçekleştirilen, 5’li likert tipinde 4 alt boyut ve 35 sorudan oluşan ölçek kullanılmıştır. Araştırma sonucunda ergenlerin internet bağımlılıkları ile sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki korelasyon analizi yapılarak internet bağımlılığı yoksunluk alt boyutu ile genel sosyal kaygı arasında pozitif yönlü ve düşük düzeyli ilişki olduğu tespit edilmiştir. Genel internet bağımlılığının ise sosyal kaygı ölçeği Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyuma (Y-SHKD) alt boyutu ile pozitif yönlü ve düşük düzeyli ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Ergen, İnternet Bağımlılığı, Sosyal Kaygı

SUMMARY

Internet addiction and social anxiety of adolescent students examination of the relationship between properties in terms of some variables was conducted with 397 individuals living in Niğde. The data in the study were investigated with the questions about the socio-demographic characteristics of the individuals, their academic achievement averages at the end of the year, and the scales that determine their internet addiction and social enrollment levels. In the study, in order to determine the social anxiety levels of adolescents, the social anxiety scale within adolescents, whose validity and reliability was verified by Aydın and Sütcü (2007), was used. The scale is a 5-point Likert type scale consisting of 22 items and 3 sub-dimensions. Adolescents' Internet addiction is a scale consisting of 4 sub-dimensions and 35 questions in 5-point likert type, which was added to the literature in the study conducted by Günüç and Kayri (2010). As a result of the research, as a result of the correlation analysis between the Internet addiction and social anxiety levels of adolescents, it was found that there was only a positive and low-level relationship between the Internet addiction deprivation sub-dimension and general social anxiety. On the other hand, general internet addiction was found to be positively and at a low level with the sub-dimension of social anxiety scale Feeling Fear and Anxiety in New Social Situations (S-SHKD).

Keywords: Adolescent, Internet Addiction, Social Anxiety

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY	ii
İÇİNDEKİLER	iii
KISALTMALAR	vi
TABLolar LİSTESİ.....	vii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	ix
ÖNSÖZ.....	x
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

1.1. Problem Durumu.....	2
1.2. Alt Problemler.....	4
1.3. Araştırmanın Amacı ve Önemi	4

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Akademik Başarı.....	6
2.1.1. Başarı Kavramı.....	6
2.1.2. Akademik Başarı Kavramı.....	6
2.1.3. Akademik Başarıyı Etkileyen Faktörler.....	8
2.1.3.1. Çevresel Faktörler.....	9
2.1.3.2. Bireysel Faktörler	11
2.2. İnternet Bağımlılığı	12
2.2.1. Bağımlılık Kavramı.....	12
2.2.2. İnternet Kavramı	13
2.2.3. İnternet Bağımlılığı Kavramı	14
2.2.4. İnternet Bağımlılığının Nedenleri	17
2.2.5. İnternet Bağımlılığının Yol Açtığı Sorunlar	21

2.2.6.	İnternet Bağımlılığı Türleri	22
2.2.6.1.	Siber Seks Bağımlılığı	23
2.2.6.2.	Siber İlişki Bağımlılığı.....	23
2.2.6.3.	Net Bağımlılığı	24
2.2.6.4.	Aşırı Bilgi Alma Bağımlılığı	25
2.2.6.5.	Online Oyun Bağımlılığı	25
2.2.7.	İnternet Bağımlılığını Açıklayan Modeller	25
2.2.7.1.	Young İnternet Bağımlılığı Modeli	25
2.2.7.2.	Davis'in Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımına Dayalı Patolojik İnternet Kullanımı Modeli	28
2.2.7.3.	Caplan Modeli.....	36
2.2.7.4.	Suler Modeli	37
2.2.7.5.	Grohol'ün Patolojik Modeli.....	39
2.2.8.	İnternet Bağımlılığı Hakkında Yapılan Araştırmalar.....	40
2.2.8.1.	Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	40
2.2.8.2.	Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	43
2.3.	Sosyal Kaygı	45
2.3.1.	Kaygı Kavramı	45
2.3.2.	Sosyal Kaygı Kavramı	45
2.3.3.	Sosyal Kaygının Tarihçesi	48
2.3.4.	Sosyal Kaygının Tipleri	49
2.3.5.	Sosyal Kaygının Nedenleri	50
2.3.6.	Sosyal Kaygı Kuramları.....	51
2.4.	Literatür Taraması.....	53
2.4.1.	Akademik Başarı ile İlgili Çalışmalar.....	53
2.4.2.	İnternet Bağımlılığı İle İlgili Çalışmalar.....	55
2.4.3.	Sosyal Kaygı İle İlgili Çalışmalar	56

2.4.4. Ergenlerin Akademik Başarıları Üzerinde İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Kaygı İle İlgili Çalışmalar	58
---	----

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Yöntemi.....	62
3.2. Araştırma Grubu.....	62
3.3. Araştırmanın Sınırlılıkları	62
3.4. Araştırmanın Varsayımları.....	62
3.5. Veri Toplama Araçları	62
3.6. Verilerin Analizi.....	63

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

SONUÇ VE ÖNERİLER.....	83
KAYNAKÇA	88
EKLER.....	102

KISALTMALAR

DEHB	: Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu
GPIK	: Genel Patolojik İnternet Kullanımı
OKB	: Obsesif Kompulsif Bozukluk
OPIK	: Özgül Patolojik İnternet Kullanımı
ÖSYS	: Öğrenci Seçme ve Yerleştirme Sınavı
PİK	: Patolojik İnternet Kullanımı
s.	: sayfa sayısı
TUIK	: Türkiye İstatistik Kurumu

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. İnternet Bağımlılığı Ölçeği Normallik Dağılımı.....	63
Tablo 2. Sosyal Kaygı Ölçeği Normallik Dağılımı	64
Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Dağılımı.....	66
Tablo 4. Katılımcıların Yaşlarına Göre Dağılımı.....	66
Tablo 5. Katılımcıların Gelir Durumlarına Göre Dağılımı	67
Tablo 6. Katılımcıların Anne Eğitim Durumlarına Göre Dağılımı	67
Tablo 7. Katılımcıların Baba Eğitim Durumlarına Göre Dağılımı.....	67
Tablo 8. Katılımcıların Not Durumlarına Göre Dağılımı.....	68
Tablo 9. Katılımcıların İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Cinsiyetlerine Göre Farklılık Analizi.....	68
Tablo 10. Katılımcıların İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Yaşlarına Göre Farklılık Analizi.....	69
Tablo 11. Katılımcıların İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Gelir Durumlarına Göre Farklılık Analizi	70
Tablo 12. Katılımcıların İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Anne Eğitim Durumlarına Göre Farklılık Analizi	71
Tablo 13. Katılımcıların İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Baba Eğitim Durumlarına Göre Farklılık Analizi	72
Tablo 14. Katılımcıların İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Not Durumlarına Göre Farklılık Analizi	74
Tablo 15. Katılımcıların Sosyal Kaygı Düzeylerinin Cinsiyetlerine Göre Farklılık Analizi.....	75
Tablo 16. Katılımcıların Sosyal Kaygı Düzeylerinin Yaşlarına Göre Farklılık Analizi	76
Tablo 17. Katılımcıların Sosyal Kaygı Düzeylerinin Gelir Durumlarına Göre Farklılık Analizi.....	77
Tablo 18. Katılımcıların Sosyal Kaygı Düzeylerinin Anne Eğitim Durumlarına Göre Farklılık Analizi	78
Tablo 19. Katılımcıların Sosyal Kaygı Düzeylerinin Baba Eğitim Durumlarına Göre Farklılık Analizi	79

Tablo 20. Katılımcıların Sosyal Kaygı Düzeylerinin Not Durumlarına Göre Farklılık Analizi.....	80
Tablo 21. Katılımcıların İnternet Bağımlılıkları İle Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki.....	81



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Bilişsel Davranışçı Patolojik İnternet Kullanım Modeli	30
Şekil 2. Suler'in Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisini Temel Alan	38
Şekil 3. Grohol'un Sosyalleşme Modeli	39



ÖNSÖZ

Çalışmamın hazırlanmasında ve teze dönüşüm sürecinde desteğini esirgemeyen değerli tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Arzu Somay'a çok teşekkür ederim.

Savunma jürimde yer alan, fikirleri ile katkı sunan kıymetli hocalarım Dr. Öğr. Üyesi Tuncay Barut ve Dr. Öğr. Üyesi Fatih Bal'a teşekkür ederim.

Hayatım boyunca beni her anlamda destekleyen, en güzel değerleri aşılamaya çalışan canım ailem sizlere duyduğum minnet hep daim olacak. Bana kattığınız tüm güzellikler için sonsuz teşekkür ederim.

Son olarak, hayat yolculuğundaki yol arkadaşım Ahmet'e bu süreçteki eşliği için teşekkür ederim.

GİRİŞ

Öğrencilerin akademik başarıları eğitim kurumlarından aldıkları eğitimi sonucunda ne düzeyde yararlandıklarının bir ölçütü yada belirtisi olarak ifade edilmektedir. Fakat, bununla birlikte belli bir akademik programda eğitim gören bireylerin aldıkları not/puanların ortalaması olarak ifade edilmektedir. Günümüzde öğrencilerin akademik başarı düzeylerini etkileyen birçok unsur vardır ve günümüzün en önemli alışkanlıklarından biri olan sosyal medya kullanım düzeyleri ve internet bağımlılığı bu unsurların başında geldiği düşünülmektedir.

Bu çerçevede gerçekleştirilen çalışma üç bölümde ele alınmıştır. Birinci bölümde çalışmanın problem durumu ile ilgili bilgiler, araştırmada cevabı aranacak olan alt problemler ve araştırmanın amacı ile önemine dair bilgiler yer almaktadır.

İkinci bölümde araştırmada ele alınan değişkenler olarak ilk olarak akademik başarı kavramı ile ilgili literatüre dair bilgilere yer verilmiştir. Bu kısımda başarı kavramına, akademik başarı kavramına ve akademik başarıyı etkileyen faktörler olarak çevresel ve bireysel faktörlere değinilmiştir.

İkinci bölümde internet bağımlılığı ile ilgili olan kısımda ise bağımlılık kavramına, internet bağımlılığı kavramına, nedenlerine, internet bağımlılığının yol açtığı sorunlara, internet bağımlılığı türlerine, internet bağımlılığını açıklayan modellere ve internet bağımlılığı ile ilgili yapılan çalışmalara yer verilmiştir.

İkinci bölümde çalışmada ele alınan konulardan sonuncusu olan sosyal kaygı ile ilgili kısımda ise kaygı kavramına, sosyal kaygı kavramı ile birlikte tarihesine, tiplerine, nedenlerine ve kuramlarına değinilmiştir.

Bu bölümde son olarak akademik başarı ile ilgili çalışmalara, internet bağımlılığı ile ilgili çalışmalara, sosyal kaygı ile ilgili çalışmalara ve çalışmanın doğrudan konusu ile ilgili yapılan çalışmalara yer verilmiştir.

Çalışmanın üçüncü bölümünde ise araştırma sonucundaki veriler kapsamında elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

BİRİNCİ BÖLÜM

1.1. Problem Durumu

Günümüzde teknolojinin hayatımızın her alanına girdiğini söylemek yanlış bir değerlendirme değildir. Bu durum hayatımızı kolaylaştırdığı gibi bazı hallerde ve koşullarda da hayatımıza zarar verecek noktalara gelebilmektedir. İnsanların özellikle internet üzerinde gerçekleştirdikleri faaliyetler, ayırdıkları zamanlar arttıkça, yaşamlarını sürdürme noktalarında bu aşırı zaman harcamanın olumsuz etkilerini görüyorlar ise bu durumda bir bağımlılıktan söz etmek mümkündür. Nitekim 1995 yılında Goldberg'ın ortaya attığı ve madde bağımlılığı kriterlerinde yola çıkarak öne sürdüğü 8 kriterin varlığında internet bağımlılığından söz etmenin mümkün olduğunu ifade etmiştir.

Ancak Young (1998) internet bağımlılığı kriterleri noktasında madde bağımlılığı gibi değerlendirilemeyeceği, bunun durumunun da ortada bir maddeden öte dürtünün olduğunu belirtmiştir. Bu çerçevede Young (1998) açısından ortaya koyulan tanı kriterleri;

- Zihinsel olarak yüksek düzeyde internet ile uğraşmak,
- İnternet kullanımına ilişkin doyuma ulaşabilmek amacıyla daha fazla düzeyde internet kullanmak
- İnternet kullanımına dair süre, düzey ve oranda azaltma veya bırakmak için başarısız girişimlerde bulunmak,
- İnternetle olan bağlantısı kesildiğinde ruhsal olarak olumsuz duygular yaşamak,
- İnterneti kullanmaya başladığında planladığı süreden daha uzun süre interneti kullanmak
- İnternet kullanım süreleri ile ilgili aile bireyleri veya internet bağımlılığı ile ilgili yardım alınan kişilere yalan söylemek
- İnternet kullanımının sebebinin sorunlardan uzaklaşmak ve olumsuz ruh hallerinden uzaklaşmak olması.

Yukarıda belirtilen kriterlere bakıldığında ergenlerin psikolojik durumlarının internet bağımlılığına ilişkin durumlara yönelmesini yetişkinlere göre daha yüksek düzeyde kılmaktadır. İnternet bağımlılığı olan ergenlerde ise yine dönemi itibariyle fiziksel değişim, dürtüler vb. durumlar çerçevesinde toplumdan biraz uzaklaşabilmekte ve bunu internete olan bağımlılığı ile perçinleyebilmektedir. Kaygı çeşitlerinden birisi olan sosyal kaygı ise toplumsal yapı içerisinde yer bulma ve bulunduğu yeri himaye etme gayreti içerisinde olan bireyin, toplumsal yaşamına etki eden temel kaygılarından birisidir. Kişinin kendisini ilgi merkezinde olarak algılaması ve istenen davranışları sergileyememesi sonucunda olumsuz bir biçimde değerlendirileceği algısı yatmaktadır. Sosyal açıdan kaygı taşıyan kişiler, insan ya da insan grupları karşısında olduğu zaman; dikkatli bir şekilde incelendiği ve yargılanacağı kaygılarını taşır. Bu kişiler içinde bulunduğu durumların yanı sıra, bulunmayı hayal ettiği durumlar karşısında da sosyal kaygı yaşayabilmektedir. Sergiledikleri performansların, özgüven seviyelerinin ve kaygı durumlarının inceleneceği kanısındadırlar. Bu nedenle sosyal kaygı içerisindeki bireylere yapılacak pozitif dönütler, kendisinin saldırılara daha az açık olduğuna dair birer işaretçi olmakla birlikte, güven duygularında da artışa sebep olacaktır (Eldoğan, 2018, s. 209).

Sosyal kaygı, tarihin her döneminde insanların devamlı olarak karşılaştıkları bir durumdur. Ne yazık ki 21. yüzyılın içerisinde bulunmak da bu sorunu azaltabilmenin ötesinde; bazı politik, toplumsal, ekonomik ya da çevresel değişimler nedeniyle bu tür durumların yaygınlaşmasında etkin rol oynamaktadır. Yapılan çeşitli araştırmalar, kişilerde sosyal kaygı bozukluğu görülme sıklığı yaklaşık olarak, %7 olarak belirtilmiştir. Bu durum, insanların kişilerarası ilişkilerinde, akademik ve mesleki yaşamlarında zorluklar yaşamaları ile sonuçlanan psikopatolojiler içerisinde yer almaktadır. Sosyal kaygı, ciddi ve yaygın bir psikolojik sorun olmasına rağmen, kaygılı kişilerin yardım alma eğilimi düşüktür. Sosyal kaygının temelinde mevcut olan utanma ve olumsuz değerlendirilme korkusu, yardım alma davranışına engel olan temel etmenlerdendir (Beyatlı, 2012, s.18).

Bu çerçevede araştırmada internet bağımlılığı ile sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki ve internet bağımlılığı ile sosyal kaygı düzeyleri bazı değişkenler açısından incelenecektir.

1.2. Alt Problemler

Araştırmada cevap aranacak olan alt problemler şu şekilde belirtilebilir:

- Ergenlerin internet bağımlılık düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
- Ergenlerin internet bağımlılık düzeyleri yaşlarına göre farklılık göstermekte midir?
- Ergenlerin internet bağımlılık düzeyleri anne eğitim durumlarına göre farklılık göstermekte midir?
- Ergenlerin internet bağımlılık düzeyleri baba eğitim durumlarına göre farklılık göstermekte midir?
- Ergenlerin internet bağımlılık düzeyleri not durumlarına göre farklılık göstermekte midir?
- Ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
- Ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri yaşlarına göre farklılık göstermekte midir?
- Ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri anne eğitim durumlarına göre farklılık göstermekte midir?
- Ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri baba eğitim durumlarına göre farklılık göstermekte midir?
- Ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri not durumlarına göre farklılık göstermekte midir?
- Ergenlerin internet bağımlılıkları ile sosyal kaygı düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

1.3. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Tezin amacı, ergenlik dönemindeki bireylerin internet bağımlılığı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymak ve internet bağımlılığı ile sosyal kaygı düzeylerini bazı değişkenler açısından incelemektir.

21. yüzyıl teknolojinin hayatımızın her alanına değil her anına girdiği, teknolojik gereksinimlerin artık zaruri gereksinimler durumunda olduğu bir dönemdir. Bu durum özellikle kişilik ve karakterlerinin oturma sürecinde olan ergenlerin aşırı düzeyde önemseyebileceği durumların başında gelmektedir. Bu durum çerçevesinde literatürde yer alan internet bağımlılığı kavramı özellikle ergenlerde olumsuz psikolojik durumları beraberinde getirmektedir. Bu noktada çalışma, ergenlerin

internet bağımlılığı ve sosyal kaygı düzeylerinin incelenmesi açısından önem arz etmektedir.



İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

Çalışmanın bu bölümünde ele alınan konularla ilgili olarak kuramsal çerçeveye yer verilmiştir. Bu kapsamda akademik başarı kavramı, akademik başarıyı etkileyen faktörler, internet bağımlılığı kavramı, internet bağımlılığının nedenleri, internet bağımlılığının türleri, internet bağımlılığını açıklayan modeller, bu bağımlılığın sebep olduğu durumlar gibi konular incelenmiştir.

2.1. Akademik Başarı

2.1.1. Başarı Kavramı

Başarı, bireyin yetişmesi ve kabiliyetine bağlı biçimde göstermiş olduğu eylemsel veya anlık etkinliklerinin pozitif bir ürünü olmaktadır (TDK, 2014). Wolman' a göre (1973) başarı, istenen bir neticeye ulaşabilme kapsamında ilerlemeyi ifade etmektedir. Başarı, okul ortamı içerisinde belli akademik programlar veya derslerden kişinin ne düzeyde faydalandığını göstermektedir. Bu tanımlara göre başarı gerçekleşmesi istenilen bir hedef için bireyin güç harcayarak yaptığı etkinliklerin olumlu ürünüdür (Keskin ve Sezgin, 2009, s. 3).

Eğitimde başarı dendiğinde genelde okulda okutulmakta olan derslerde geliştirilip öğretmenler tarafından takdir gören notlar ile kazanılmış bilgiler ifade edilmekte, akademik başarıdan bahsedilmektedir (Keskin ve Sezgin, 2009: 4). Eğitimde "başarı" kavramıyla "akademik başarı" kastedilmektedir. Başarı, akademik başarıyı da kapsayan daha geniş bir kavramdır. Ancak okuldaki başarı dediğimizde akademik başarı akla gelmektedir. Bu nedenle eğitim araştırmalarında başarı ve akademik başarıyı ayırmak güçtür (Şevik, 2014, s. 12).

2.1.2. Akademik Başarı Kavramı

Başarı, istenen hedefe ulaşmak olarak tanımlanmaktadır. Eğitim açısından bakıldığında, başarı, program hedefleriyle uyumlu bir dizi davranıştır. Başka bir deyişle, bir öğrenci programda hedef davranış sergilerse, başarılı sayılabilir. Eğitim dersinde takdir başarısı terimi, okulda öğretilen derslerde edinilen bilgi veya becerilerin ifadesi olan, genellikle öğretmenler tarafından takdir edilen notlarla, test puanlarıyla veya her ikisiyle birlikte ifade edilen akademik başarı reklamını belirtir. Öğrencilerin mesleki ve sosyal yaşamlarına hazırlanmalarını ve geleceklerini

şekillendirmelerini sağlayan akademik başarı, aileleri ve çevreleri açısından önemli görülmektedir (Sarier, 2016, s. 609).

Akademik başarı, bir bireyin okuldaki belirli bir dersten veya akademik programdan ne ölçüde faydalanabileceğinin bir ölçüsü veya göstergesi olarak tanımlanır. Ancak, aynı zamanda bir akademik programda öğrencinin derslerden aldığı notların veya puanların ortalaması olarak açıklanmaktadır. Bugün, üniversite öğrencilerinin akademik başarısını etkileyen birçok faktör var. Yükseköğretim döneminde öğrencinin çalıştığı okulun zekası, kabiliyeti, kişiliği veya özellikleri, işin özellikleri, özgüven, yalnızlık, sınav kaygısı, çevre, aile, sosyoekonomik durum, arkadaş grubu, üniversite olanakları, motivasyon ve kariyer seçimi vb. Yaş, cinsiyet, aile tipi, konaklama, sosyal güvenlik durumu ve ruhsal hastalık durumu gibi bazı bireysel ve aile özellikleri gibi faktörleri araştırmak, akademik başarıyı etkileyen zihinsel olmayan faktörler türü arasındadır (Dil ve Bulantekin, 2011, s.17).

Olçay ve Döş'e (2009) göre, okulun başarısı akademik başarının bir göstergesidir. Okul bilişsel gelişimin sağlandığı, bilgi kazanıldığı ve akademik üstünlüğü elde etmek için gerekli ortamın hazırlandığı bir yerdir. Üstün olduğu düşünülen notlar, okulun başarısıdır; Bu notların altındaki notlar okulun başarısız olduğunu gösterir. Ders süresince alınan notların oranlarının davranış değerlendirmelerinden daha etkili olduğu düşünülmektedir. Demirtaş (2010), öğrencinin başarısının, eğitim ve öğretim ortamındaki öğrencilerin bilgi, beceri ve davranışlarıyla kazanıldığını ve bu bilgi, beceri ve davranışların öğrenme sonucunda gerçekleştiğini savunmaktadır (Şevik, 2014, s.13).

Güleç ve Alkış'a (2003) göre, başarı, bir bireyin okul ortamında belirli bir kurstan veya akademik programdan yararlanma derecesinin bir ölçüsü veya göstergesidir. Okuldaki başarı, bir akademik programdaki derslerden öğrencinin notlarının veya puanlarının ortalaması olarak tanımlanabilir. Demirtaş ve Çınar (2004) başarı, istenen sonuca ulaşmak ve izlenen hedefe ulaşmak olarak tanımlanabilir. Öğrencinin bulunduğu okul, sınıf ve dersin tespit ettiği sonuçlara ulaşmada ilerleme ve öğrencinin gerçek yeteneği ile öğrencinin başarısı arasındaki fark olarak tanımlanabilir. Eğitim açısından başarı; "Öğretmenler tarafından geliştirilen becerilerin veya edinilen bilgilerin, test puanlarının veya her ikisinin de ifadesi olan

Akademik Başarı okulu, okulda öğretilen derslerde geliştirilir ve genellikle okulda öğretilen derslerde takdir edilir (Şevik, 2014, s. 13).

Öğrencilerin başarısızlığının önlenmesi, başarıyı etkileyen faktörlerin belirlenmesine bağlıdır. Başarıyı etkileyen önemli faktörler biliniyorsa, başarısızlığın sebeplerinin kontrol edilebileceği düşünülmektedir. Muhtemelen bu temel nedenden dolayı Akbaba (2009), öğrencilerin okuldaki akademik başarılarını etkileyen faktörlerin, eğitim araştırmacılarının ilgisini çeken araştırma konularından biri olduğunu belirtti. Başaran (1996) tarafından gösterildiği gibi, eğitimin en önemli girdisi öğrencilerdir. Hem birçok insanı hem de onları en iyi şekilde eğitmek gerekiyor. Bu hedeflere ulaşmak için en kısa sürede fakat en etkili olan eğitim programlarını düzenlemelidir. Öğrencilere ve ülkeye hizmet etmeyecek, ancak öğrencilerin daha uzun süre eğitimde kalmalarını sağlayacak etkinlikler eğitim programlarından çıkarılmalıdır. Öğrencilerin başarısız olmasına ve eğitim süresinin uzamasına neden olacak engeller ortadan kaldırılmalıdır (Şevik, 2014, s.14).

2.1.3. Akademik Başarıyı Etkileyen Faktörler

Akademik başarı birçok çevresel, bilişsel ve duyuşsal etmeden etkilenmektedir. Bunlar şu şekilde sıralanabilmektedir (Yenidünya, 2005, s. 59);

- Sosyal ve kültürel faktörler
 - Okul kaynaklı faktörler
 - Aile kaynaklı faktörler
- Psikolojik faktörler
 - Depresyon
 - Anksiyete (Kaygı)
- Bireysel faktörler

Akademik başarıyı etkileyen faktörler birden çok faktörün birbiriyle etkileşimi sonucunda olumlu ya da olumsuz etki içermektedir. Bir öğrencinin okuldaki başarısını etkileyen faktörler şu dört madde ile açıklanmaktadır (Ünal, 2001, s. 21):

- Çocukta mevcut olan gizil yetenek ve güçler
- Çocuğun ailesi ile geçirdiği hayat ve aldığı eğitimin kalitesi
- Okulda aldığı eğitimin kalitesi

- Okul ve aile çevresinde hayatların bir sonucu olarak oluşturduğu benlik kavramı

Razon (1987)'a göre ise, akademik başarıyı etkileyen faktörler şu şekildedir (Razon, 1987, s. 2):

- Öğrenci kaynaklı faktörler
 - Sosyal olgunluk düzeyi
 - Ruhsal ve duyuşsal özellikler
 - Zekâ kapasitesi
 - Bedensel sağlık durumu
- Okul kaynaklı faktörler
 - Derste kullanılan program, teknik ve yöntemler
 - Öğretmen tutumları
- Aile kaynaklı faktörler
 - Disiplin anlayışı
 - Eğitime ilişkin motivasyon düzeyleri
 - Ebeveyn tutumları

Araştırmacılar akademik başarıyı etkileyen faktörleri farklı şekillerde sınıflandırsalar da, faktörler birbiri ile aynıdır. Yalnızca sınıflandırılma ve gruplandırılma şekilleri değişmekte, yazarlar kendi bakış açısında göre bunları kendi aralarında ayırmaktadır. Bu tez kapsamında akademik başarıyı etkileyen faktörler çevresel ve bireysel faktörler olarak ele alınmakta ve aşağıda başlıklar halinde verilmektedir.

2.1.3.1. Çevresel Faktörler

Ebeveynler için çocuklarının sınavlardan aldığı notlar akademik başarılarını göstermektedir ve bir üst eğitime geçişlerinde belirleyici rol oynadıkları için oldukça önemlidir. Bu sebeple çevrenin ve çevresel faktör olarak ailenin öğrencilerin akademik başarısına etkisi göz ardı edilemeyecek kadar büyüktür. Araştırmacılar ebeveynlerden annenin babaya göre akademik başarıya daha çok etkisi olduğunu düşünmektedir. Bir çocuğun başarısında annenin başarıya karşı tutum ve tavırları rol oynamaktadır (Aydın, 2010, s. 13).

Ailenin çocuğuna karşı hoşgöriden yoksun olması, disiplin anlayışının sorunlu olması, başarısız olduğunda sürekli ceza vermeleri ve otoriter bir tutum takınmaları çocukların akademik başarılarını düşürmektedir. Bu doğrultuda ebeveynlerin sosyo-ekonomik seviyeleri ve eğitimlerinin yanı sıra çocuğuna karşı tavır ve tutumu, çocuğuyla iletişimi ve çocuğun hayatlarını algılama şekilleri, akademik başarının düşük ya da yüksek olmasına sebep olmaktadır (Ünal, 2001, s. 22).

Öğrenciye sunulan eğitim ailenin sosyal ekonomik düzeyinden etkilenmektedir. Sosyoekonomik düzeyleri düşük olan ailelerde çocuklar hemen okulu bitirmek ve meslek edinmek istemekte, maddi bir katkı sağlamak için yüksek maliyetli okullar yerine meslek liselerine gönderilmektedir. Sosyoekonomik düzeyleri yüksek olan aileler ise çocuklarına daha fazla eğitim olanağı vermek için yüksek maliyet ve uzun yıllar süren programlardan kaçınmamaktadır (Tezcan, 1997, s. 132).

Çevresel faktörlerde ailenin özellikleri ve tutumlarından başka öğrencilerin akademik başarılarına etki eden faktörler de bulunmaktadır. Bunlar;

- Öğretmen davranışları
- Öğretim yöntemleri
- Ders programları
- Okul ortamı gibi faktörlerdir.

Bir okulda otoriter tutum hâkim olduğunda, öğretmenler otoriter tavırlar sergilediğinde, dersler monoton ve tekdüze olduğunda, dersler öğrencilerin yetenek ve ilgileri göz önünde bulundurulmadan hazırlandığında okuldaki öğrencilerin akademik başarıları oldukça düşük olmaktadır (Yenidünya, 2005, s. 61).

Okul ikliminin olumlu olması da çocukların öz saygılarını geliştirmekte ve dolayısıyla akademik başarılarını artırmaktadır. Okul ortamında kendisini yetkin ve yetenekli gören çocuklar, diğer öğrencilerle sağlıklı iletişim kurabilmekte, öğretmenle etkileşim içinde olmakta ve sınıf içi etkinliklere aktif katılarak daha başarılı olmaktadır. Öğretmen olumsuz bir tavır ya da tutum sergilediğinde bu sosyal iklim bozulabilmektedir. Bu nedenle öğretmenlerin oldukça dikkatli olması gerekmektedir. Genellikle olumsuz tavır ve tutuma sahip olan öğretmenler kendi aile içerisinde sorunlar yaşayan tükenmiş bireylerden oluşmaktadır. Bu nedenle uzaklaşma, kıyas ve düşmanlık gibi öğelerin hâkim olduğu okullarda öğrencinin kaygısı artmakta ve akademik başarıya ulaşması beklenememektedir (Tümkaya, 2005, s. 553).

Çevresel faktörler içerisinde okuldaki imkanların değerlendirilmesi de uygun olacaktır. Okullarda bulunan yemekhane, çalışma salonu, bilgisayar odası, gözlem odası, müzik odası, spor salonu, gösteri salonu, sergi salonu, kütüphane ve laboratuvar gibi imkanlar, öğrencilerin hem sosyal hem de akademik başarılarını doğrudan etkilemektedir. Bu nedenle okullarda gösteri, sergi, folklor ve izcilik faaliyetleri gibi ders dışı etkinliklerin varlığı da oldukça önemlidir.

2.1.3.2. Bireysel Faktörler

Öğrencilerde akademik başarıyı etkileyen bireysel faktörler şu şekilde sıralanabilir (Yıldırım ve Ergene, 2003, s. 225);

- Kişilik,
- Utangaçlık
- Sosyal destek
- Özsaygı
- Algılar
- Ruhsal ve zihinsel sağlık
- Kaygı ve depresyon düzeyleri
- Yetenek ve ilgilerinden bağımsız beklentiler
- Motivasyon eksikliği

Özellikle motivasyon ile akademik başarı birbiriyle yakından ilişkili görülmektedir. Öğrencinin kendine güven duyması ve kendisini yeterli hissetmesi içsel güdülenmeye bağlıdır. Bu nedenle içsel güdülenme, öğrencilerin istenen akademik başarıya ulaşması için ve okula karşı tutumlarının olumlu olması için önemli görülmektedir (Şengüder, 2006, s.16).

Kişilik özellikleri yalnızca akademik başarıyı etkilememekte, akademik başarıya verilen tepkilerinde farklı olmasına neden olmaktadır. Bir öğrencide özsaygı düşük olduğunda başarısızlık durumunda pes etme görülürken, öz saygı yüksek olduğunda daha çok çaba harcama ile karşılaşmaktadır (Burger, 2006, s. 245).

Öğrenciler sınav kaygıları yüksek olduğunda depresyona girebilmektedir. Bu nedenle bir takım zihinsel, duyuşsal ve davranışsal belirtileri taşıyan sınav kaygısı ve depresyon oluşumunda zihinsel ve bilişsel süreçler öncelikli olduğundan akademik başarının bu durumdan etkilenmemesi mümkün değildir (Yenidünya, 2005: 83). Sınav kaygısı ile akademik başarı arasında olumsuz yönde bir ilişki olduğu, sınav kaygısının akademik başarı yordayıcılarından biri olduğu ve başarılı öğrencilerde sınav

kaygısının daha düşük olduğu bilinmektedir (Öner, 1990, s.7). Bu doğrultuda öğrencinin yaşadığı depresif özellikteki sıkıntı ve yaşantılar okul hayatını monotonlaştırmakta ve akademik başarısını kötüleştirmektedir.

Öğrencilerde psikolojik ve bedensel gelişimlerde akademik başarıyı etkilemektedir. Öğrenciler eğer akranlarının bulunduğu düzeyde yeterli olan ya da gerekli görülen sosyal ve psikolojik gelişimi sağlayamamışlarsa uygun başarı seviyesine de ulaşamamaktadır. Bu durum zaman içerisinde öğrencilerde sosyalleşme üzerine olumsuz etkilerde bulunarak, kalıcı izler bırakabilmektedir (Ünal, 2001, s. 23)

Bireyin ailesinin kendisinden beklentileri, toplum tarafından kendisine atfedilen roller ve toplumda kabullenme istediğı de öğrencilerin akademik başarılarını etkilemektedir. Her ne kadar çevresel faktör olarak görülse de, bu beklenti, rol ve istekler kişinin kaygı duymasına neden olduğu için bireysel olarak değerlendirilebilir (Ünal, 2001, s. 24).

2.2. İnternet Bağımlılığı

2.2.1. Bağımlılık Kavramı

Bağımlılık, bir maddeyi veya bir davranışı kullanmayı kontrol edememe, bırakamama olarak tanımlanabilmektedir (Günüç ve Kayri, 2010, s. 221).

İlk kez 1964 senesinde, Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) bağımlılığı fizyolojik ve psikolojik olarak ikiye ayırmış, madde bağımlılığı ve alışkanlıkları bağımlılık olarak tanımlamıştır. Beyin ve işlevleri üzerine yapılan araştırmalarda davranışın kimyasal olmayan bağımlılığa neden olduğu, başka davranışların da bağımlılık yaratabileceğı ifade edilmiştir (Orford, 1985, s. 378).

Amerikan Psikiyatri Birliğı (APA) tarafından yayınlanan Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayısal El Kitabı (DSM) IV aşağıda bulunan ölçütlerden sadece 3'ünün bulunmasını bağımlılık tanısı için yeterli bulmaktadır (APB, 2001, s. 25):

- Tolerans oluşması (kullanılan maddenin miktarının aynı etkiyi sağlayabilmek amacıyla git gide arttırılması),
- Madde azaltıldığında veya kesildiğinde fiziksel ya da ruhsal yoksunluk semptomlarının oluşması,

- Madde kullanımını kontrol etmek veya bırakmak için yapılan ama boşa giden sürekli çabalar,
- Maddeyi sağlamak, kullanmak veya bırakmak için aşırı vakit harcama,
- Kullanılan madde sebebiyle kişisel, mesleki, sosyal aktivitelerin azalması veya tamamen bırakılması,
- Maddenin planlandığından daha uzun ve yüksek miktarlarda alınması,
- Fiziksel ya da ruhsal sorunların oluşmasına veya var olan sorunların artmasına rağmen madde kullanımının devam ettirilmesidir.

Bağımlılığın, DSM IV'te yer alan tanımla madde bağımlılığı kapsamında değerlendirildiği söylenebilir. Bağımlılık sadece bir maddeye değil, bir davranışa karşı da gelişebilir. Son zamanlarda madde bağımlılığından farklı olarak kumar, seks, yemek yeme, bilgisayar oyunları, televizyon izleme, para harcama, egzersiz, alışveriş yapma gibi davranışların da bağımlılığa sebep olabileceği düşünülmektedir (Arısoy, 2009, s. 343).

Bağımlılık; fiziksel bağımlılık ve davranışsal bağımlılık olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Fiziksel bağımlılık madde yoksunluğu ve toleransın varlığını tanımlarken, davranışsal bağımlılık madde arayışına yönelik aktiviteler ve bununla ilişkili patolojik kullanımın varlığına ait bulguları tanımlamaktadır (Dinç, 2010, s. 41) İnternet bağımlılığının da davranışsal bağımlılıkların alt kategorisinde yer alan teknolojik bağımlılıkların içinde yer aldığı ve bağımlılığın ölçütlerini karşıladığı düşünülmektedir (Griffiths, 1999, s. 249).

2.2.2. İnternet Kavramı

İnternet dünya üzerinde var olan ağların ortak bir protokol çerçevesinde iletişimine ve birbirleriyle kaynaklarını paylaşmasına yarayan ağlar arası bir ağıdır (Ögel, 2012, s.150).

Gelişen dünyada iletişimi artırmak ve bilgi paylaşımını kolaylaştırarak, araştırmacıların imkânlarını arttırmak maksadıyla ortaya çıkan internet, artık pek çok insanın gündelik yaşamının ayrılmaz bir parçası durumundadır. 1960'lı yıllarda internetin temelleri Amerika'da atılmış ve tüm dünyaya hızla yayılmıştır (Whang and Chang, 2003, s.144).

İnternet bilgiye hızlı, ucuz, kolay ve güvenli erişip, paylaşmanın en modern yoludur (Uysal ve Tunç, 1996, s. 45). İnternetin sağladığı iletişim ortamlarında kişiler sanal mağazalardan alışveriş edebilmekte, sosyal paylaşım siteleri vasıtasıyla yeni

kişilerle tanışarak arkadaşlıklar kurabilmekte, bir konuya ait gereksinim duyulan bilgi ve kaynaklara kolayca ulaşabilmekte veya dünyanın herhangi bir noktasında olan bir olaydan anında haberdar olabilmektedir (Akıncı ve Bakır 2007, s.6).

İnternetin ilk kullanım amacı bilgi aramak, iletişimi ve ticari işlemleri kolaylaştırmak olsa da, günümüzde pek çok kullanıcı için hayatlarının merkezinde bulunan, karşısında direnmenin güçleşmiş olduğu bir ortam halini almıştır (Yılmaz, 2010, s. 88).

2.2.3. İnternet Bağımlılığı Kavramı

İnsanoğlu, 21. yüzyılda yaşanan hızlı teknolojik gelişmeler ve icatlarla birlikte makinelerle iç içe yaşamaya başlamıştır. İnternet ise bahsettiğimiz bu icatlardan bilgisayarın icadından sonra bilgisayarın daha aktif kullanılmasını sağlayan bir sanal ağıdır. Bu sanal ağ tek başına soyut bir kavram olup kullanımı için bir cep telefonu, bilgisayar, tablet gibi elektronik bir alete ihtiyaç duymaktadır. İnternet kullanıcısı internet aracılığı ile mesafe fark etmeksizin internet bağlantısı olan başka herkesle iletişime geçebilmekte, istediği bilgiyi o esnada edinebilmekte ve farklı başka birçok hizmetten faydalanabilmektedir.

Herhangi bir sahibi olmayan internetin icadı, iki nokta arasında haberleşme ve mesajlaşmayı sağlamak amacı ile olmuştur. Temeli Amerika Birleşik Devletleri ve Sovyet Rusya arasındaki çekişmeli rekabete dayanan internet adını ilk kez 1960'lı yıllarda ABD Savunma Bakanlığı ve bazı üniversitelerin projeleri ile duyurmaya başladı. Sivil halk ile tanışması ise soğuk savaşın sona erdiği tarih olan 1989 yılında olmuştur.

İnternet kullanıcı sayısında, dünya genelinde hızlı bir artış yaşanmıştır. International Telecommunications Union (ITU)'nın araştırmasına göre 2000 yılında dünya üzerinde 400 milyon olan internet kullanıcısı 2015 yılında 3.2 milyara çıkmıştır (Güçdemir, 2017, s. 3).

Türkiye internet kullanım oranı da dünyadaki değişime ayak uyduracak şekilde artmıştır. International Telecommunications Union (ITU)'nın bir başka araştırmasında Türkiye de bireysel internet kullanımını 2000 yılında %3.76 iken bu oran 2015 yılında %53.74 e yükselmiştir. İletişim araçları içerisinde yapılacak bir karşılaştırmaya göre,

Amerika da radyo 60 milyon insana 30 yılda, televizyon 15 yılda ulaşırken internetin bu nüfus sayısına ulaşması 3 yıl sürmüştür (Güçdemir, 2017, s. 4).

İnternet kullanımındaki bu hızlı artış internet kullanımı ile ilgili soru işaretlerini de konuşulur hale getirmiştir. İnternetin kullanıcıda özellikle çocuk ve ergenlerde birçok faydası olan mucizevi bir araç olarak görülürken yanlış, kontrolsüz kullanımı ile birlikte kullanıcıya zarar verdiği belirtilmiştir (Kıraş, 2016, s. 16).

İnternetin ve internet sağlayıcısı olarak kullanılan bilgisayar cep telefonu gibi araçlar her ne kadar iletişimi kolaylaştırma ve bilgiye kolay ulaşmak amacı ile üretilmişse de kontrolsüz, bilinçsiz kullanımı internetin amacından sapmasına ve internet bağımlılığına sebep olmaktadır (Arısoy, 2009, s. 66).

İnternet ve kullanımını sağlayan cihazlar insan yaşamına teknolojik ve kültürel gelişime katkı sağlamış olsa da, bağımlılıkları ile birlikte yasal veya yasal olmayan uyuşturucular, uyarıcılar kadar olumsuz etkiler bırakabilmiştir (Sun, 2012, s. 132). Sanal kullanım aracı olarak bilgisayar ve internetin fizyolojik bağımlılık oluşturduğunun kesinlik kazandığı belirtilmiştir. Bağımlılık oluşumunda bilgisayar ve internetin nadiren rol oynadığı, onların daha çok asıl ulaşılacak istenilen içerik için araç olarak kullanıldığı belirtilmiştir. Asıl bağımlılık yapıcı durumun bu araçlar aracılığı ile sanal olarak ulaşılan oyun, seks, kumar, sohbet, kimlik bunalımı gibi etkenlerin rol oynadığı vurgulanmıştır (Tarhan ve Nurmedov, 2014, s. 66).

İnternet bağımlılığı, zararlı ve kontrol dışı kullanımı ile kronik bir hastalık olarak kabul edilse de diğer birçok bağımlılık türünde olduğu gibi çizgileri belirlenmiş bir tanısı ve değerlendirme ölçütü yoktur (Öztürk, 2007, s. 40). İnternet bağımlılığı Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-V)'te kendisine net bir tanı ölçütü bulamamış olsa da varlığını kabul ettirmiş başta psikiyatri alanında hizmeti veren hastanelerde internet bağımlılığı hizmeti vermeye başlanmıştır (Yıldız, 2017, s.402). DSM bozukluk olarak yer vermemiş olsa da, problemleri internet kullanımına bağlı siber seks bağımlılığı, online alışveriş bağımlılığı gibi internet ve internet bağlantılı bağımlılıkların da tanınması gerektiği vurgulanmıştır (Young, 2014, s. 3). İnternet bağımlılığı kimyasal olmayan davranış bağımlılığı ve teknoloji bağımlılıkları kapsamında sınıflandırılmaktadır. İnternet bağımlılığı insan makine etkileşimine dayanan bir bağımlılık türüdür.

İnternet bağımlılığı kavramı ilk kez 1995 yılında Dr. Ivan Goldberg tarafından patolojik internet kullanımını ifade etmek için teklif edilmiştir. Goldberg'in amacı gerçekten de bu kavramı oluşturmak değildir. Asıl amacı DSM'in karışık ve katı olduğunu vurgulamak olan Goldberg "internet bağımlılığı" kavramını uydurmuştur. Bu kavramı DSM-IV, madde bağımlılığı kriterlerine göre uyarlayarak bozukluğun tanı kriterlerini oluşturarak kendi WEB sitesinde yayınladı. Yayımlanan tanı ciddiye alan ve kendisinin bağımlı olduğunu düşünen yüzlerce insan "netkolik" olduğunu belirten mesajlar atar ve eleştiri amacıyla hazırlanan bu tanımla beraber internet bağımlılığı kavramı literatüre girmiştir (Ögel, 2012, s.105). Goldberg internet bağımlılığı tanımını oluştururken DSM-IV'te tanı yapılan alkol bağımlılığının tanı ölçütlerinden faydalanarak bu doğrultuda 7 maddelik bir tanı ölçeği geliştirmiştir. Ancak internet bağımlılık hastalığı kavramını gündeme getiren ilk uzman Young'dır. Young, internet bağımlılığını aşırı internet kullanımının önüne geçilememesi, internet kullanmadan geçirilen zamanın önemsizleşmesi, yoksunluğunda aşırı sinirlilik ve saldırganlık yaşanması ve kullanıcının sosyal, mesleki ve ailevi yaşamının giderek bozulması olarak tanımlamıştır (Arısoy, 2009, s. 56). Young, internet bağımlılığının ilk ciddi tanı ölçütlerini oluştururken DSM-IV "Dürtü Kontrol Bozuklukları" başlığı altında bulunan "Patolojik Kumar Oynama" tanı kriterleri üzerinden tanımlamıştır. Young, internet bağımlılığının bir tür bilgisayar kullanıcılarını bağımlı ve bağımlı olmayan diye sınıflandırarak 8 maddelik bir tanı ölçeği geliştirmiştir.

Patolojik internet kullanımı her ne kadar kendisine DSM de kendisine yer bulamamış olsa da Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) nın geliştirdiği 2013 yılında yayımlanan Ruhsal Bozukluklar Tanısal El Kitabı (DSM-V)'in sürümünde "daha fazla araştırılması gereken bir bozukluk olarak "internet oyun oynama bozukluğu" ele alınmıştır. Bu bozukluğun tam anlamıyla resmi bir boyut kazanmamış olması klinik değerlendirmede de zorluk ortaya çıkarmaktadır. Ayrıca bu bozukluğun resmi bir tanı alabilmesi ve hastalık olarak tanımlanabilmesi için klinik kanıtlar sunan daha fazla araştırma yapılması önerilmiştir (Bağatarhan ve Siyez, 2017, s. 244). Tanı tam olarak resmi bir boyut kazanmamış olsa da, bu bozukluğun bir sonraki sürümünde resmi bir boyut kazanması planlanan bir bozukluktur.

Aşırı ve zararlı internet kullanımını tanımlamak için internet bağımlılığı terimi dışında farklı terimler kullanılmıştır. Young başta internet bağımlılığı kavramını kullanmışsa da daha sonra daha klinik bir tanım olduğunu düşündükleri patolojik

internet kullanımını kavramını tercih etmiştir (Kır ve Sulak, 2014, s.155). Problemlerli internet kullanımını, internet kullanım bozukluğu, sanal bağımlılık, patolojik internet kullanımını gibi tanımlamaların yanında günümüzde internet bağımlılığı ismi en popüler olanıdır (Young, 1996, s.239).

İnternet bağımlılığın oluşumunda tek belirteç internet kullanım süresi olmamakta, internetin kullanım amacı da bu oluşuma etki etmektedir. İnternet kullanımında yaşanan olumlu, olumsuz sonuçlar, kullanımın amaç ve nedeni ile ilgilidir. Kullanım süresi, iletişim kurma, araştırma yapma gibi farklı amaçlara göre değişmektedir (Ögel, 2012, s. :102 Madell ve Muncer tarafından internet kullanım amaçları hakkında bilgi edinmek amacı ile 11-16 yaş arasındaki 1340 öğrenci üzerinde yapılan araştırmada öğrencilerin %67'sinin müzik dinlemek, %56'sının internette gezinmek, %55'inin ise elektronik postalarını kontrol etmek amacı ile internet kullandıklarını belirtirken, %28 oranında küçük bir grup bilgi edinmek için internet kullandıklarını belirtmiştir (Mandell ve Muncer, 2004: 248).

Günüç, internet kullanımının problem oluşturmasının, internet kullanımı ile birlikte kullanıcının aile, okul veya iş yaşamında sorunlar, aksaklıklar yaşanması ile başladığını belirtmiştir (Günüç, 2009, s.25). Ergenlik döneminde patolojik boyutta internet kullanımını ergenin ruhsal ve bedensel gelişimini aksamakta, akademik başarısı düşmekte ve ergen sosyal yönden zedelenmektedir (Cengizhan, 2005, s.84). Bununla birlikte, aşırı internet kullanımı kullanıcıda sosyal izolasyona ve günlük faaliyetlerinde bozulmalara neden olabilir (Singh ve Barmola, 2005, s. 84).

2.2.4. İnternet Bağımlılığının Nedenleri

İnternet insanlara aynı biçim ve potansiyelde sunulmasına rağmen bazı insanlar interneti dengeli kullanırken bazıları da sağlıksız kullanım sonucu ciddi zarar görebilmektedir. Bahsi geçen zararlardan birisi de kronik bir bozukluk olan internet bağımlılığıdır.

Bağımlılık nedenlerini araştırırken insanı bir bütün yönleriyle ele almak doğru olacaktır. Bu bakış açısıyla internet bağımlılığı nedenleri açıklanırken insanı bütün yönleriyle değerlendirmek amacıyla kullanıcıyı, biyo-psiko-sosyal bir varlık olarak ele almak gerekmektedir (Dinç, 2010, s.41). Bu durumda sosyokültürel faktörler (kolay erişim, internetin popüleritesinin artması gibi) biyolojik faktörler (genetik faktörler, olağan dışı nöro-kimyasal işlemler gibi), kişisel özellikler (zihinsel yatkınlık,

kontrol eksikliği gibi) ve internete özgü bazı özellikler patolojik internet kullanımının oluşmasına neden olduğu belirtilmiştir (Cash, 2012, s. 293).

19 yaşındaki üniversite öğrencileri üzerinde fMRI beyin görüntüleme yöntemi ile yapılan araştırma sonuçlarında, internet bağımlılığı da dahil olmak üzere bağımlı ve bağımlı olmayan kişilerin beyinlerinin bir çok bölümü (beyincik, beyinsapı, alt frontalgirus, sağ frontal lob...) arasında farklılık olduğu anlaşılmıştır (Internet Addiction, 2015, s. 9). İnternet bağımlılığı ile ilgili birçok araştırma yapan Beard, bağımlılık oluşumunda seratonin ve dopamin yetersizliğinin bağımlılık oluşumunda sebep olarak gösterilebileceğini belirtmiştir. İnternet bağımlılığının biyolojik nedenleri ile ilgili yapılan araştırmada, bağımlıların %50 sinde internet bağımlılığından başka ruhsal bozukluk bulunmuştur. Depresyon puanının yüksek olması bariz bir şekilde seratonin taşıyıcı genin kısa alel geni bulundurmaları internet bağımlılığında biyolojik etkilerin varlığını göstermiştir (Dinç, 2010, s. 45).

Kişi yeme, içme, cinsellik, gibi alışılmış rutin doğal ihtiyaçlarla ödül mekanizmasının aktif hale gelebilmesinin yanında doğal olmayan kimyasal, ilaç, teknolojik uyarıcılar ile de aktif hale gelebilmektedir. Ödül eksikliği teorisine göre kişi doğal ödüller ile yeterli şekilde doyum sağlayamadığında ödül yolağını uyarıcı madde ve davranışlara yönelebilmektedir. Dopamin reseptör yetersizliği sebebi ile dürtüsel, kompulsif davranışlar, madde ve davranış bağımlılıklarına yatkın olabilmektedirler. Bu durumda ödül davranışına karşı hassaslaşan internet kullanıcısı, beynin uyuşturucu kimyasala verdiği tepkiye taklit ederek ödül arayışına, kullanım davranışına yönelmektedir (Bozkurt, 2016, s. 240).

Bağımlılığın oluşunda önemli noktalardan birisinin normalüstü uyarıcının normal uyarana göre aşırı ve yoğun olması, çabuk harekete geçirmesidir (Atatürk Kültür, 2016, s. 821). Bahsi geçen doğal olmayan uyarıcılar aracılığı ile içgüdü, dürtü ve duygulanım ile alakalı işlevlerin işlendiği bölüm olan mezolimbik sistemin etkilendiği vurgulanmıştır. Buna benzer bir şekilde organizmanın ışık, görsellik, ses gibi görsel ve işitsel uyarıcılara bir duygu oluşturacak şekilde aşırı maruz kalması hazzın uyanmasına tolerans oluşmasına sebep olabilmektedir. Bilgisayarın, cep telefonu kullanımında yaşattığı renk, görüntü ve ses canlılığının yarattığı etki aşırı kullanımla birlikte benzer bir etki gösterebilmektedir. Bilgisayar, cep telefonu kullanımında renk, görüntü ve ses canlılığının aşırı kullanımda yarattığı etki bu

durumun oluşmasını sağlayabilmektedir. Bu durum ile birlikte dopamin ve endorfin salgılanmasını sağlayan ve mezolimbik sistemi uyaran birçok dış uyaran olduğu söylenebilmektedir (Atatürk Kültür, 2016, s. 821).

1950 yılında Olds ve Milner tarafından beyinin ödül mekanizmasını ispatlamak amaçlı bir deney yapılmıştır. Bu deneyde kobay olarak kullanılan fareler bir kutuya konulmuş ve beyinlerine elektrotlar yerleştirilmiştir. Kollu bir mekanizma geliştirilerek elektrotların farelerin beyinlerinde haz bölgeleri uyarılmıştır. Deney sonucunda fareler davranışı pekiştirmiş, haz bölgelerini tekrar uyarabilmek amacıyla elektrotları ileten araca 7000 defaya kadar basmışlardır (Atatürk Kültür, 2016, s. 822). Buradaki önemli noktalardan birisi yapay uyarıcının doğal uyarıcıya göre ödül sistemi üzerinde daha etkili olduğudur. Öyle ki deney sonrasında yapay uyarıcıya maruz kalan erkek fareler çiftleşmek isteyen dişi fareleri reddediyor, dişi fareler ise yapay uyarıcı ihtiyacı için yavrularını emzirmekten vazgeçebiliyordu. Bilinmesi gereken önemli bir nokta da bahsedilen hedonik sistem, insanlarda hayvanlarda olan ile aynı şekilde işlemektedir (Atatürk Kültür, 2016, s.823). Özetle bağımlılığın var olduğu bir durumda beyin hedonik yapısından kaynaklanan, hayvanda ya da insanda olsun dopamin, endorfin, ve noradrenalin hormonları ile beyin ödül ve haz mekanizmaları harekete geçmekte ve hazzın arzulandığı sürece girilmektedir. Bu deneyle birlikte; oyun, sosyal medya, sanal pornografinin kişiyi cezbetmesini ve bağımlılığa dönüşmesini anlayabiliriz.

İnternet bağımlılığının sebepleri ile ilgi yapılan araştırmalara bakıldığında sosyalleşme gereksiniminin önemli bir etken olduğu görülmektedir. Kullanıcının kendisini karşısındaki istediği gibi gösterip gerçek kimliklerini saklayabilmeleri, sanal iletişimin yüz yüze iletişime göre daha zahmetsiz olması, kişinin bu kolay iletişimin verdiği rahatlıkla düşüncelerini daha rahat dile getirebilmeleri sosyallikle ilişkilendirilebilir. Ayrıca internete kolay erişim internet bağımlılığı nedenlerinden birisi olarak gösterilebilir (Cengizhan, 2005, s.88).

Caplan, internet bağımlılığı oluşumunda yetersiz sosyal beceri teorisini oluşturmuştur. Bu teoriye göre sosyal yönden yetersizlik hisseden insanlar yüz yüze iletişim kurmaktansa kendilerini sanal ortamda ifade etmeyi seçmektedirler. Bu davranışın temelinde sosyal yetersizlik hisseden bireyin canlı iletişime göre sanal

ortamda daha rahat olması ve yetersizliği olduğunu düşündüğü bilgileri sanal ortamda saklayabilme imkânının olması olduğunu belirtmiştir (Caplan, 2003, s. 628).

Araştırmalar psikiyatrik bozuklukların internet bağımlılık arasında bir sebep sonuç ilişkisi olduğunu fakat internet bağımlılığına direk olarak neden olmadıklarını göstermiştir. Bu araştırmalar ile internet bağımlılığı arasında dikkat eksikliği-hiperaktivite sendromu, depresyon, anksiyete, sosyal fobi, kompulsif bozukluk, otistik davranışlar ve madde bağımlılığı ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Bu bozukluklardan depresyon ile internet bağımlılığı arasında bir ilişki olduğu fakat asıl ve tek sebebin depresyon olduğunu söylemenin güç olduğu belirtilmiştir. Depresyon ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin depresyondaki bireyin düşük benlik saygısının, üzüntüden kaçmak için internet kullanımına yönelme gibi bir etkisinin olabileceği veya internet bağımlısı bireyin sosyal izolesi sonrası depresyona yatkın olabileceği belirtilmiştir. Aynı durum internet bağımlılığı ile ilişkisi olduğu belirtilen sosyal anksiyete, obsesif kompulsif bozukluk ve madde bağımlılığı gibi psikiyatrik rahatsızlıklarla da ilişkili olduğu vurgulanmıştır. Sosyal kaygısı olan birey, internetin sağladığı güvenli ortam nedeniyle dışarıda sağlayamadığı cinsel ihtiyaçlarını sanal porno sitelerinde, sanal seks odalarında karşılayabilmektedir. İnternetin sunduğu sınırsız sanal dünya ve güvenli ortam davranışını pekişip sürmesini sağlayabilmektedir (Internet Addiction, 2015, s.8).

Psikolojik bakış açısı, operant ve klasik koşullanmanın internet bağımlılığına nedenlerden olabileceğini iddia etmiştir (Dinç, 2010, s.41). Operant koşullanma, bağımlı kişi internet kullanımının verdiği haz ve coşku ile davranışı pozitif yönde pekiştirerek bağımlılık davranışını etkilediğini vurgulamaktadır (Bozkurt, 2016, s. 238). Diğer bir deyişle kullanıcı internet kullanımından olumlu sonuç aldıysa davranışın sürme ve kalıcı olma ihtimali artacaktır. Sonrasında ise kullanıcı haz duyduğu deneyimini tekrar duyumsayabilmek için kullanımı sıklaştıracaktır (Bozkurt, 2016, s.238). Beard, klasik koşullanmanın kullanıcının bağımlılık davranışını başlatmasında, sürdürmesinde ve değiştirmesinde etkili olabileceğini vurgulamıştır. Klasik koşullanmada bağımlı kullanıcının hatırlatıcı etkisinde kalarak bağımlılık davranışını sürdürme, pekiştirme prensibine dayanmaktadır. Bilgisayar klavyesinden çıkan ses, telefonun mesaj sesi, internetin sık kullanıldığı yerde bulunmak gibi durumlar klasik koşullanmanın pekiştiricileri olarak gösterilebilir.

2.2.5. İnternet Bağımlılığının Yol Açtığı Sorunlar

İnternetin hızlı gelişimi insan hayatını pek çok yönden kolaylaştırmakta, erişimin yaygınlaşması, internet kullanım sürelerinin artmasıyla birlikte internet ile ilgili bazı olumsuzluklar da ortaya çıkmaya başlamıştır. Bazı bireyler gereksinimleri ölçüsünde internet kullanımını sınırlarken, çoğu kullanıcı ise bu sınırlamayı yapamamakta, iş, sosyal ve akademik yaşamlarında bu sınırlanamayan kullanım sebebiyle çeşitli sorunlar yaşanmaktadır (Gönül, 2002, s.106).

Gençlerin bilgisayar ve internette geçirdikleri zaman arttıkça, zamanla ailesiyle, yaşlılarıyla birlikte yaptığı sosyal etkinliklerden uzaklaşmakta veya kişisel bakımlarını ihmal etmeye başlamaktadırlar (yemek vaktini kaçırmak, uyumak yerine internette kalma gibi). Özellikle yeme bozuklukları, beklenen bir sonuçtur. Çünkü bilgisayarda ve internette zaman geçirirken, kişilerde hazır gıdaları hızlı bir biçimde yeme davranışı görülmesi beklenir. Bilgisayarla uzun süre vakit geçiren bireylerin ana öğünlerini atladığı ve atıştırma besinlere yöneldikleri saptanmıştır (64, 65). Kişilerin böylelikle vücuda aldıkları enerji, yağ artışına neden olmakta ve şişmanlığa yol açmaktadır (Yıldırım vd. 2008, s. 264).

Uzun süreli bilgisayar kullanmak göz problemlerine, radyasyonun olumsuz etkilerine, postür ve kas-iskelet sisteminde bozukluklara, kas gruplarının devamlı tekrarlayan hareketlerin baskısında kalması sonucu ise karpal tünel sendromu gibi rahatsızlıklara yol açabilmektedir (Karayağız ve Bolışık, 2009, s.445). Aslan'ın yapmış olduğu çalışmada bilgisayar, internet kullanım süresi ve uykusuzluk, uyuşukluk, el bileği ağrıları gibi problemler arasında ilişki bulunmuştur (Aslan, 2011, s.77). Belirli bir pozisyonda uzun süre durmakla boyun kasları kasılır, boyunda, kafanın arka taraflarında ağrı, sertlik ve uyuşukluğa yol açar. Çalışırken bilgisayar ekranının kafa seviyesinden yukarıda bulunması, uzun süre aynı pozisyonda durmak, kişinin stresli olması boyun tutulmasını kolaylaştırır (Çelebi, 1999, s.10). İnternette aşırı zaman geçirme sonucu ev, okul işleri ihmal edilir, uykusuzluk, yorgunluk bunlara eklenir, okul ve iş başarısı azalır (Arısoy, 2009s. 56).

İnternet bağımlılığı fiziksel ve sosyal sorunların yanı sıra psikolojik sorunları da beraberinde getirmektedir. Yapılan çalışmalar; aşırı internet kullanımının aile, iş, akademik, sosyal zorunluluklar gibi günlük yaşamın birçok önemli bileşeninin ihmali ile alakalı olduğunu, insanları finansal güçlüklerle, fiziksel sorunlarla ve yalnızlıkla

karşı karşıya bıraktığını göstermektedir. İnterneti aşırı kullananların depresyon düzeylerinde artma, özgüvende azalma, uyku yoksunluğu, yetersiz egzersiz alışkanlığı ve seksüel sorunlar yaşadığı bildirilmektedir (Kelley, 2010, s.1838). Aşırı internet kullananların tipik davranışları dikkatlice incelendiğinde, internet muhtemelen yararlı ve yapıcı olmakla birlikte genellikle insanları antisosyal yapmaktadır. Chak ve Leung tarafından yapılan çalışmada kişinin internet kullanma süresi arttıkça çekingenliklerinin arttığı ve internet bağımlılığı olan insanların e-posta gönderme, internette sohbet etme, oyun oynama gibi aktiviteleri daha çok yaptıkları belirlenmiştir (Chak and Leung, 2004, s.559).

Aşırı internet kullanan bireylerin; daha yalnız olduğu saptanmış olup, bu kişiler boş zaman doldurma, oyun oynama, sanal arkadaşlıklar kurma ve duygusal destek sağlamak için interneti daha fazla kullanmaktadırlar (Martin and Schumacher, 2000, s. 15). İnternetin fazla kullanımı kişilerarası ilişki kurma ve sürdürme becerisi ile televizyon izleme, müzik dinleme, kitap okuma alışkanlıklarını azaltmakta ve sosyal ilişkileri zayıflatmaktadır (Rehm vd. 2003, s.33). İnterneti aşırı kullanmak öğrencilerde ders notlarının düşmesine, dönem uzatmaya ve hatta üniversiteden atılma gibi akademik sorunlara sebep olabilmektedir (Young, 1996, s. 900).

2.2.6. İnternet Bağımlılığı Türleri

Problemlili internet kullanımı tanılama kriterlerine uyan ancak farklı amaçlarla internet kullanan ve sonuçlarından etkilenen kullanıcıların ortaya çıkması problemlili internet kullanımının sınıflandırılmasına neden olmuştur. İlk olarak problemlili internet kullanımı iki alt grupta incelenmiştir. Bunlar:

Özgül Patolojik İnternet Kullanımı (OPIK): Kumar, siber cinsel yaşam gibi aşırı istek duyulanlara erişmek için internetin aşırı ve kötüye kullanılmasıdır.

Genel Patolojik İnternet Kullanımı (GPIK): Amaçsız ve sadece zaman geçirmek için internette uzun süreler geçirilmesidir.

Young vd. problemlili internet kullanımını “siberseks bağımlılığı”, “sanal ilişki bağımlılığı”, “sanal ağ tutkuları” ve “bilgisayar oyun bağımlılığı” olarak sınıflandırırken, Peltoniemi “çevrim içi cinsellik bağımlılığı”, “çevrim içi iletişim bağımlılığı”, “sanal ilişki bağımlılığı”, “internet oyun bağımlılığı”, “internet kumar

bağımlılığı”, “internet bilgi ve gezinti bağımlılığı” olarak alt kategorilere ayırmıştır (Günüç, 2009, s.: 101).

2.2.6.1.Siber Seks Bağımlılığı

Sanal cinsel yaşam için bir kısım internet sitelerinin kullanımının tekrar eden ve sıkıntı veren zorlayıcı bir hal almasıdır. Bu durum genellikle merak dürtüsüyle başlar ancak sonraları birey açısından kompulsif kullanıma dönüşür (Young vd. 2000, s. 475). Gönül ise siber cinsel yaşamı iki ya da daha fazla kişinin sanal ortamda farklı kanallar aracılığıyla cinsellik içeren mesajlarla kişisel tatmine ulaşması olarak ifade etmektedir (Caplan, 2003, s.626). Bireyler sanal ortamın sağladığı ayrıcalıkları kullanarak kimlik bilgilerini, yaşını, mesleğini ya da fiziksel özelliklerini gizleyebilirler. Cinsellik bağımlısı bireyler bu yolla gerçek hayatta gerçekleştiremeyecekleri isteklerini internet aracılığıyla tatmin etmeye çalışırlar (Young vd. 2000, s.476).

Young vd. sanal cinsel yaşamın evli bireyler açısından olumsuz sonuçları olduğunu ileri sürmektedir. Sanal cinsellik bağımlısı bireylerin eşleri bir süre sonra “sanaldulluk” yaşamaya başlar (Young vd. 2000, s.476). Bu durum eşler arasında evlilik sorunlarının çıkmasına neden olabilir. Sanal cinsellik bağımlıları açısından bir diğer tehdit edici durum ise bir süre sonra cinsellik içeren siteler yoluyla gerçek yaşamla bağdaşmayan cinsellik görüntüleri ile içinde çocukların da yer aldığı yasal olmayan içeriklere bakmaya başlamalarıdır. Çocukların da yer aldığı yasal olmayan cinsel içerikli materyallerin bireyler arasında paylaşılması hukuki açıdan da bir suç durumunun ortaya çıkmasına neden olur (Gönül, 2002, s.105).

Siber suçlar sözleşmesi yasalaşarak ülkemizde 2014 yılı içinde yürürlüğe girmiştir. Buna göre çocukların içinde yer aldığı cinsel içerikli yayınların elektronik ortamda yaymak amacıyla hazırlanması, elektronik ortamda içinde çocukların yer aldığı cinsel içerikli yayınlarına erişim ya da kişinin elektronik ortamda çocukların yer aldığı cinsel içerikli yayınlara kendisi ya da diğerleri için erişimi, bunları bir bilgisayar sisteminde ya da başkaca kayıt imkânı sağlayan elektronik ortamlarda depolamak suç olarak yasalarda yerini almaya başlamıştır.

2.2.6.2. Siber İlişki Bağımlılığı

Young vd., sanal ortam arkadaşlıklarına karşı fazlaca ilgi olarak ifade etmektedir (Kuss ve Griffiths, 2012, s.350). Sanal ortam sosyalleşme sorunları

yaşayan içine kapanık bireylere gizlilik içinde güvenli ve tehlikesiz gördükleri bir ortamda sosyalleşme imkânı sağlar. Bundan dolayı bu tür bireyler sanal etkileşim yöntemlerine sıklıkla başvururlar. Sanal ortam arkadaşlıklarına duyduğu aşırı güven bireyin asıl yaşamında diğerleriyle olan ilişkilerinde ve iletişimlerinde aynı samimiyeti görmemesine ve sıkıntılar yaşamasına neden olabilir. Bireyin bu duruma düşmemesi için sosyalleşmesini sağlayacak onu asıl yaşamına bağlayacak tedbirler alınmalıdır. Bu amaçla çoklu katılım ile gerçekleştirilecek psikoterapi gibi teknikler kullanılarak bireyin gerçek etkileşim ve iletişim içine girmesine yardımcı olunmalıdır (Young vd. 2000, s.477).

2.2.6.3. Net Bağımlılığı

Bireyin kendisini sanal ortamda kumar ve alışveriş gibi etkinliklerden kendini alamaması, sürekli olarak bu etkinlikleri yapma ihtiyacı hissetmesidir (Young vd. 2000, s.478).

Sanal ortam kredi kartını da kullanarak bireylere başkalarıyla kumar oynama imkânı sağlar. Bu konuyla ilgili uygulamada ülkeden ülkeye değişen farklılıklar bulunmaktadır. Bazı ülkeler sanal ortamda oynanan kumarı yasaklarken kimi ülkeler ise teşvik etmektedir. Birey kendi ülkesinde sanal ortamda kumar yasaklansa bile diğer ülkelerin sanal kumar ortamlarına erişim sağlayarak kumar oynayabilir (Gönül, 2002, s.106).

Kıymetli kağıtların sanal ortamda hızlı bir şekilde el değiştirmesi olarak tanımlanabilecek borsa bağımlılığı da net bağımlılığın bir diğer alanıdır. Birey sanal ortam aracılığıyla istediği miktarda kıymetli kâğıdı hızlı bir şekilde alıp satabilir. Yorulmadan para kazanma isteği bireyin sanal ortamda bunu karşılayacak bilgiye ulaşmak için zaman harcamasına, uzun zaman alan borsa araştırmalarına yol açabilmektedir (Gönül, 2002, s.108).

Sanal ortamda alışveriş bağımlılığı ise son zamanlarda kendini göstermeye başlayan trend başka bir bağımlılık şeklidir. Sanal ortam alışveriş bağımlılığında birey sadece ihtiyacı olan şeyleri satın almakla kalmaz aynı zamanda belirli internet duvarlarını kullanarak satmayı düşündüğü eşyalarını elden çıkarma fırsatını da yakalar. Alışveriş merkezlerine erişimde sorun yaşayan bireylerin tercih ettiği bu alışveriş şekli belli bir süre sonra bireyin sanal ortamda uzun zamanlar harcadığı bir platforma dönüşür (Gönül, 2002, s. 108).

2.2.6.4. Aşırı Bilgi Alma Bağımlılığı

Bireyin daha fazla bilgiye ulaşmak için sanal ortam veri tabanlarında sürekli olarak dolaşmaktan kendini alamama durumudur (Young vd. 2000, s.479). Bu durumda birey ihtiyacı dışında bilgiye erişim amacıyla veri tabanlarında dolaşmayı bir zorunluluk olarak görür. Bireyin bilgiye erişiminde ihtiyacı dışı alanlara kayması onu asıl hayatındaki amaçlarının dışına itebilir. Bu durum ayrıca yoğun dikkat dağınıklığına yol açar (Odabaşı vd. 2007, s. 3).

2.2.6.5. Online Oyun Bağımlılığı

Online oyun bağımlılığı bireyin kendisini sanal ortamda oyun oynamaktan alıkoyamaması olarak tanımlanabilir. İnternet üzerinden oyunlar çoklu katılımlı interaktif özellikleri de barındırmaktadır. Birey internet üzerinden katıldığı interaktif oyunlarda genellikle müstear isim kullanır. Oynanan oyunda bireyin ortaya koyduğu performansa göre ismi oyuncuları arasındaki sıralamalarda üst sıralara çıkabilmekte ya da alt sıralara düşebilmektedir. Yarışma ortamı ve başarı isteği bireyin sanal ortamda daha fazla zaman harcamasına neden olur. Ayrıca müstear ismin sanal ortamda herkes tarafından görünür olması bireyin saygınlığını arttırmakta ve oyuna daha çok ilgi göstermesine neden olmaktadır (Gönül, 2002, s. 109).

2.2.7. İnternet Bağımlılığını Açıklayan Modeller

İnternet bağımlılığının görülme sıklığının giderek artması araştırmacıları bu davranışın altında yatan nedenleri belirlemeye yönlendirmiştir. Bu bağlamda da farklı modeller geliştirilmiştir. Aşağıda internet bağımlılığını açıklayan Suler'in (1996) ihtiyaçlar hiyerarşisini esas alan modeli, Young'un (1997) dört kategori ile açıkladığı modeli, Grohol'un (1999) sosyalleşmeye vurgu yaptığı modeli, Caplan'ın (2003) sosyal beceri eksikliğine vurgu yaptığı modeli ve Davis'in (2001) Bilişsel Davranışçı Yaklaşımı esas aldığı PİK Modelinden bahsedilmektedir.

2.2.7.1. Young İnternet Bağımlılığı Modeli

İnternet bağımlılığı kavramı, ilk kez Dr. Ivan Goldberg tarafından 1995 yılında kullanılmıştır. Goldberg, kavramı tanımlarken madde bağımlılığı ölçütlerini düzenlemiş ve kullanmıştır. Konu üzerine yaptığı detaylı araştırmalar sonucunda Young, internet bağımlılığının sebepleri üzerine kendi iddialarını oluşturacak birikime ulaşmıştır. Goldberg'in madde bağımlılığı ölçütlerini kullanmasını yanlış bulan Young (1996), internet bağımlılığı tanı kriterleri için DSM-IV'te bulunan ve internet

bağımlılığına en yatkın olan patolojik kumar oynama bağımlılığı kriterlerinden yararlanmıştır. Young tarafından belirlendiği üzere, sekiz kriterden en az beşinin mevcut olduğu kişilerde internet bağımlılığı göz önünde bulundurulmalıdır.

Young (1996) tarafından belirlenen tanı ölçütleri şu şekilde listelenmektedir (Young, 1996, s.237).

1. Zihinsel boyutta devamlı internet ile meşgul olma (interneti düşünme, internette yapılabilecek aktiviteleri hayal etme vb.),
2. Tatmin olabilmek adına devamlı daha fazla internet kullanımına ihtiyaç duyma,
3. İnternet kullanımını kısıtlama, bırakma veya azaltma adına yapılan ancak başarısız olan girişimler,
4. Planlanan süreden daha uzun zamanı internette geçirme,
5. İnternet kullanımının kısıtlanması ya da engellenmesi halinde huzursuz ve sınırlı hissetme,
6. Aşırı internet kullanımı sebebiyle aile ve arkadaşlar ile sorunlar yaşama, iş ve eğitim alanlarında çeşitli fırsatları kaçırmama,
7. İnternette geçirdiği süre hakkında konuşurken yalan söyleme,
8. Çeşitli sorunlar ve negatif hislerden kaçmak için interneti kullanma.

Young, internet bağımlılığı yaşayan insanlarda davranışsal bir dürtü kontrol sorunu olması ya da bu bozukluğun kimyasal bir madde alımı ile bağlantılı olmaması nedeniyle, bu duruma en yakın bozukluk olan patolojik kumar oynama tanı ölçütlerini kullanmak suretiyle internet bağımlılığı üzerine ilk kapsamlı ve ciddi tanı ölçütlerini ortaya koymuştur. Young (1996), kumar ve internet bağımlılarının özgüven, duygusal duyarlılık, uyanıklık, uyumsuzluk gibi benzer özellikler taşıdıklarını dile getirmiştir (Young, 1996, s. 240).

Young'a göre internet bağımlılığının dört temel nedeni bulunmaktadır. Bu nedenler sosyal destek, yaşam koşulları, cinsel ergi ve yeni bir kimlik oluşturma imkânı başlıklarında ele alınabilmektedir.

Sosyal Destek: Young, sosyal desteğin var olabilmesi için kişinin devamlı aynı sohbet odasını, internet oyunlarını veya haber gruplarını takip etmesi gerektiğini belirtmiştir. Birey, internet üzerinden bir topluluğa katıldığı zaman, topluluktaki diğer insanlarla sanal yoldan sempati, dostluk ve romantik ilişkiler kurma şansını yakalar. İnternet ortamında anonim olabilmek lüksü, bireye kendini istediği gibi ifade edebilme hürriyeti verir. İnternet bağımlıları, en yakınları ile dahi paylaşmaya çekindikleri görüş ve inançlarını sanal ortamda rahatça ifade edebilmektedir.

Yaşam Koşulları: Bireyin yaşam şartları ve internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki mevcuttur. Emekliler, bakıcılar, evden çalışanlar ve yeterli sosyallik imkânına sahip olmayan kişiler internet bağımlılığına daha yatkındır. İnternet vasıtasıyla evde geçirdikleri vakitleri sanal yoldan sosyalleşerek geçirme imkânı bulabilirler. Young (1997) düşük özsaygılı, depresif ve reddedilme korkusu yaşayan kişilerin internet bağımlılığına yatkın olduklarını ve bu durumlarla internet kullanarak mücadele edebildiklerini dile getirmiştir (Young, 1997, s. 104).

Cinsel Ergi: Young'a göre cinsellik, internet kullanımında önemli bir motivasyondur. İnternette sanal seks, ensest, fetişizm, eşcinsellik gibi birçok alanda kaynaklara erişim mümkündür (Young, 1997). Kişi böylelikle kimliğini gizleyerek cinsel fantezilerini araştırma imkanı bulmaktadır. Zimbardo tarafından 'bir gruba dahil olarak anonimliğin ortaya çıkışı, kimliğin kaybı ve neticesinde sosyal norm ve sınırların zayıflaması süreci' olarak tanımlanan bireylikten uzaklaşma hali, internet ortamında cinselliğin rahatça araştırılmasında önemli rol oynamaktadır (Akt: Young, 1997). Young (1997) çekici olmadığını düşünen ve sosyalleşmekte zorlanan insanların internet ortamında kendilerini çekici olarak tanımlayabildiklerini ve böylece cinsel fantezilerini gerçekleştirebildiklerini bildirmiştir (Young, 1997, s.106).

Yeni Bir Karakter Yaratma: İnternetin bireye yeni bir kimlik yaratma olanağı sunması da internet bağımlılığının temel nedenlerinden biridir. Young (1997) kişilerin kafalarındaki ideal benlik imgesini kullanabildikleri ya da kişiliğin farklı bölümlerine bürünebildiklerini dile getirmiştir (Young, 1997, s.106).

Özetle; Young (1997) kişiyi internete bağımlı konuma; toplumsal destek, yaşam koşulları, cinsellik gelişimi ve yeni bir kimlik meydana getirme olanaklarının getirdiğini ifade etmiştir. Sosyal desteği: internet, kişiye his ve fikirlerini dilediğince açıklayabilmesine imkan yaratır. Bundan ötürü internet bağımlılığına sahip bireyler

yakınlarına anlatmaktan çekindikleri görüşleri internet ortamında bulabilmektedir. Hayat koşulları: Emekliler, bakıcılar gibi normal olarak iletişim kurmaktan kaçınan kişilerin internet bağımlısı olmaları daha büyük risk taşımaktadır. Cinsellik gelişimi: Kendilerinden hoşnut olmayan ve reelde de iletişim kurma konusunda sorun yaşayan bireylerin kendilerini sosyal ağlarda farklı göstermek suretiyle reddedilmelerine imkan vermeden sanal ortamda cinsel erglerini sağladıkları görülmektedir. Yeni bir karakter meydana getirme: Sosyal ağlar bireylere mevcut durumlarından ayrı kişilikleri göstermelerine imkan yarattığı için birey olmayı arzu ettiği kimliğe girebilir yahut sahip olduğu kişiliğinin ayrı parçalarını da yansıtabilir (Young, 1997, s.121).

Patolojik kumar oynama ölçütlerini esas alarak internet bağımlılığını ifade eden Young'a göre; internetin çok fazla ve sorunlu kullanımından ötürü internet bağımlılığında kimyasaldan bağımsız olarak bağımlılık hali bulunmaktadır. Young internet bağımlılığı adına 8 ölçüt belirlemiştir; şayet kişi bu kriterlerden 5'ine sahipse bağımlı olarak ifade edilebilir. Bu kriterler şunlardır (Aslan, 2010, s. 19):

- Beynin devamlı internetle haşır neşir olması
- Arzu edilen hoşnutluğu bünyeye hissettirebilmek için çoğalacak boyutta internet kullanımına gereksinim duymak
- İnternet kullanımını eksiltmeye çalışmak; fakat başarılı olamamak
- İnternet kullanımının eksilmesi durumunda yoksunluk izleri görülmesi
- Programlanan internette kalma süresini aşmak
- Çok fazla internet kullanmaktan ötürü sosyal çevre ile sorunların oluşması
- İnternette vakit geçirebilmek için dürüst davranmamak
- Duygulanımda internette olunan süre boyunca farklılığın olması.

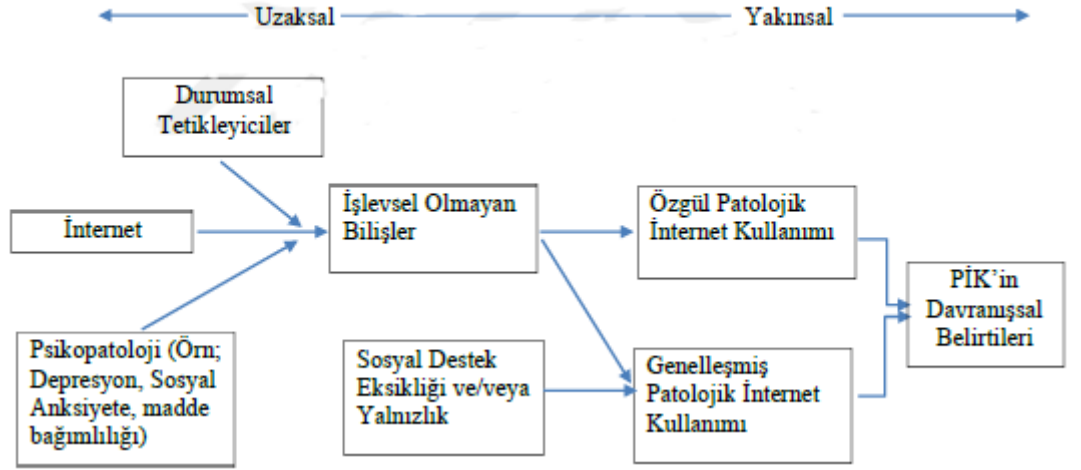
2.2.7.2. Davis'in Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımına Dayalı Patolojik İnternet Kullanımı Modeli

Davis (2001) internete yönelik normal olmayan kullanımın temelinde kişinin işlevsel olmayan bilişlerinin etkili olduğunu vurgulamasıyla diğer kuramcılardan ayrılmaktadır (Davis, 2001, s. : 188). Örneğin Young (1996) (Young, 1996, s.237). internet bağımlılığında bazı davranışsal bileşenlere odaklanırken, Davis (2001) internet bağımlılığıyla ilgili işlevsel olmayan bilişlere odaklanmıştır (Davis, 2001, s.188). Geliştirdiği bilişsel davranışçı modelde, Abramson, Metalsky ve Alloy'un (1989) umutsuzluk depresyonu kuramından etkilenerek internet bağımlılığını patolojik internet kullanımı olarak açıklamaya çalışmıştır (Abramson vd. 1989, s.358). Abramson vd (1989) depresyonu açıklarken semptomların gerekli, yeterli ve yardımcı

sebepler olarak gruplandığını öne sürmüşlerdir. Gerekli sebep, semptomların oluşması için kişide var olması gereken etiyolojik faktörlerdir. Yeterli sebep, varlığıyla semptomların oluşmasını kesinleştiren diğer bir etiyolojik faktördür. Yardımcı sebep ise semptomların oluşma ihtimalini artıran ancak semptomların oluşması için gerekli ve yeterli olmayan, katkıda bulunan başka bir etiyolojik faktördür (Abramson vd. 1989, s. 359).

Abramson vd. (1989) gerekli, yeterli ve yardımcı sebeplerle birlikte semptomların ortaya çıkışındaki etkinin uzaklığını da değerlendirmişlerdir. Semptomlarının gelişimi sürecindeki sebepleri uzak sebepler ve yakın sebepler olarak ikiye ayırmışlardır (Abramson vd. 1989, s. 360). Davis (2001) de PİK Modelinde kişide var olan psikopatolojiyi, durumsal tetikleyicileri ve internet kullanım süresinin fazlalığını uzak sebepler, işlevsel olmayan bilişler ile sosyal destek eksikliği/yalnızlığı da yakın sebepler olarak açıklamaktadır. Bu kavramlar hızlı kalp atımı, terleme, ağız kuruluğu vb. gibi anksiyete belirtilerinin gelişimi göz önüne alınarak açıklanabilir. Bu belirtiler için yakın sebepler stres, tehlike veya başka bir şekilde korku uyandıran bir durum olabilir. Daha uzak nedenler ise uyku eksikliği, kalp ritim problemi, ilaca bağlı paranoya ve benzeri durumlar olabilir. Örneğin uyku yetersizliği anksiyete belirtilerinin uzak bir nedenidir. Çünkü anksiyete semptomlarının gelişimine katkıda bulunur; ancak kendi başına semptomlara neden olmak için yeterli değildir. Yaşamı tehdit eden bir tehlike ise anksiyete belirtileri için yakın bir nedendir. Anksiyete üretmede kendi başına yeterlidir ve otonomik uyarılma ve dolayısıyla anksiyetenin fiziksel görünümüyle yakından ilişkilidir (Davis, 2001, s. 190).

Davis'in (2001) öne sürdüğü bilişsel davranışçı yaklaşımı esas alan model sağlıklı internet kullanımını, interneti kişinin kendine özgü koşulları ve makul süre içinde, belirli bir amaç doğrultusunda, gerçek iletişim ile internette gerçekleştirilen iletişimin farkının ayırımına vararak ve olduğundan farklı bir kimliğe bürünmeden kullanma şekli olarak tanımlamaktadır. Davis'e göre patolojik internet kullanımının ortaya çıkmasındaki yatkınlık, kişinin sahip olduğu psikopatolojisidir. Ancak kişinin sahip olduğu psikopatolojinin sebebinin internet bağımlılığı olmamasına dikkat edilmelidir (Davis, 2001, s.190).



Şekil 1. Bilişsel Davranışçı Patolojik İnternet Kullanım Modeli

Kaynak: <https://www.guvenliweb.org.tr/dosya/Vhhun.pdf>

Davis (2001) PİK'i oluşturan nedenleri uzak nedenler ve yakın nedenler olarak ikiye ayırmaktadır. Uzak nedenler, kişinin sahip olduğu psikopatoloji ve durumsal tetikleyicileridir. Davis, uzak nedenleri açıklarken stres faktörünü ele almaktadır. Kişinin internetle veya internetin yeni bir özelliğiyle karşılaşmasını kişi için bir stresör olarak değerlendirmektedir. İlk kez chat yapmak, oyun oynamak, alışveriş yapmak veya pornografiyi keşfetmek gibi deneyimleri patolojik internet kullanımının ortaya çıkmasında önemli bir sebep olarak görmektedir (Şenormancı vd. 2010, s.262). Kişinin interneti ilk kullanımı sonrasında yaşadığı duygu olumlu ise; bu durum bir pekiştireç işlevi görmektedir ve kişi aynı olumlu duyguyu yaşamak için kullanımını artırmaya devam etmektedir. Bu edimsel koşullanma benzer bir olumlu duyguya ulaşmak için yeni teknolojiler bulana kadar devam edecektir. Kullanım esnasında odada duyulan koku, klavyeden işitilen ses veya yazarken alınan dokunma hissi gibi uyaranlar Davis tarafından durumsal tetikleyiciler olarak tanımlanmakta ve kişi için ikincil pekiştireçler olarak değerlendirilmektedir (Davis, 2001, s.190).

Bireyin işlevsel olmayan bilişleri ile yalnızlığı veya sosyal destek eksikliği yakın nedenler olarak kabul edilmektedir. Davis'e göre, kişinin diğer yaşam alanlarında olduğu gibi internete yönelik kendisine ve dış dünyaya ilişkin de aşırı genelleme ve sınırdan (ya hep ya hiç) düşünme eğilimi vardır. Bu nedenle bireyler 'İnternette olmadığım zaman değersizim, ama internette önemli bir bireyim', 'İnternette olmadığımda başarısızım' şeklinde kendisine yönelik bilişleri olduğu gibi

‘Saygı duyulduğum tek yer internet’, ‘İnternette olmadığım zaman kimse beni sevmiyor’ şeklinde dış dünyaya yönelik otomatik düşüncelere sahip olabilirler (Şenormancı vd. 2010, s.263). Kişinin sosyal bağları da patolojik internet kullanımının gelişmesinde ciddi bir etkindir. Özellikle aile ve arkadaşlardan yana sosyal destek eksikliği genelleşmiş patolojik internet kullanımına neden olmaktadır. Kişi çevresinden alamadığı bu sosyal desteği, doğrudan belli bir amacı olmaksızın internette zamanını boşa geçirerek, sohbet ortamlarında çok fazla zaman harcayarak telafi etmeye çalışmaktadır (Davis, 2001, s.191).

Davis (2001) modelinde kullanma amacına göre genelleşmiş ve özgül tip olmak üzere iki farklı patolojik internet kullanımı tanımlamıştır. Genelleşmiş PİK’te bireyin amacı, doğrudan internet kullanımınıdır ve bireyin kullanımı çeşitli şekillerde olabildiği gibi belli bir amaç olmadan internette çok fazla zaman harcama şeklinde de olabilmektedir. Bu tipte, birey her an ulaşabilme ve ulaşılabilir olma gereksinimi duymaktadır. Çevrimiçi olduğunda hissedilen sosyal bağ ve destek duygusu, çevrimiçi kalmaya ilişkin motivasyonu artırmakta ve artık internet, dış dünyayla kurulan ana bağlantıya dönüşmektedir. Özgül patolojik internet kullanımında ise; birey interneti çevrimiçi pornografi, alışveriş, oyun, kumar, borsa takibi gibi daha özel amaçlar için kullanmaktadır. Bu tipte amaç, doğrudan internet kullanımından ziyade bir hedefe ulaşmak için internetin araç olarak kullanılmasıdır (Siyez ve Uzbaş, 2013, s.115). Davis (2001) patolojik internet kullanımının gelişmesinde tek bir nedenin etkili olmadığını; kişide var olan psikopatolojinin, işlevsel olmayan bilişlerin, durumsal tetikleyicilerin ve sosyal destek eksikliğinin tümünün birlikte etkili olduğunu öne sürmektedir.

Davis’e (2001) göre PİK belirtileri daha çok işlevsel olmayan bilişlerle kendini göstermektedir. İnternete ilişkin saplantılı düşünceler, dürtü kontrolünün azalması, internet kullanımının durdurulamaması ve daha önemlisi internetin bireyin tek arkadaşı olduğunu hissetmesi gibi belirtiler PİK’i oluşturmaktadır. PİK’te kişi zamanla internetin kendisi ve dünya hakkında iyi hissettiği tek yer olduğu düşüncesini yaşamaya başlamaktadır. Bunun yanı sıra kişide interneti düşünme, çevrimiçi olmayı isteme, internete yönelik aşırı zaman ve para harcama gibi belirtiler de kendini göstermektedir. PİK’in gelişmesiyle birlikte kişinin daha önce zevk alarak yaptığı aktivitelere olan ilgisi de azalmaktadır. Bu belirtiler bir kısır döngü etkisiyle kişinin sosyal açıdan bir tür izolasyon yaşamasına neden olmaktadır (Davis, 2001, s.193).

PİK'i olan kişiler çevrimiçi internet kullarımlarına yönelik bir suçluluk duygusu yaşamaktadırlar. İnternette geçirdikleri süre ve internette gerçekleştirdikleri etkinlikler hakkında ailelerine ve arkadaşlarına sık sık yalan söylerler. Yaptıkları şeyin sosyal açıdan kabul edilemez olduğunun farkındadırlar; ancak bu durum azalmış öz saygı ve daha fazla PİK semptomuyla devam eder. Özgül PİK'i olan bireyler internet olmadan da kumar, pornografi, alışveriş vb. bağımlılığına yönelik davranışsal problemler yaşayabiliyorken genelleşmiş PİK'i olan bireylerin ise internet gibi bir araç gelişmeden önce bu denli sorunlar yaşamadıkları ileri sürülmektedir. Var olan psikopatolojinin diğer anormal davranışları tetikleyeceği düşünülebilir; ancak internetin yeni teknolojilerinin kişi için stresör etkisinin olabileceği ve problemleri artırabileceği de düşünölmelidir (Davis, 2001, s.193).

Davis'in (2001) PİK modeliyle birlikte bu araştırmanın da yapısal modelinde yer alan işlevsel olmayan bilişler, psikopatoloji ve durumsal tetikleyicilerin daha kapsamlı şekilde açıklanması planlanmıştır. Alan yazın desteğiyle birlikte bu değişkenler açıklanarak internet bağımlılığı ile ilişkileri ele alınmıştır.

İşlevsel Olmayan Bilişler

Bilişsel süreç en temelden yüzeve doğru temel inançlar, ara inançlar ve otomatik düşünceler şeklinde sıralanmaktadır. Temel inanç kişinin kendisiyle ilgili en temel fikirlerini içeren şemalarıdır. Beck (1964) şemaların dünyayı algılayışımızı sağlayan bilişsel yapılar olduğunu, temel inançların da bu yapıların kişisel deneyime dayalı içeriği olduğunu belirtmektedir. İşlevsel olmayan bilişin kaynağını oluşturan temel inançlar çaresizlik ve sevilmezliktir. Çaresizlik temel inancı zayıflık, güçsüzlük, kontrolü yitirme, incinme ve ihtiyaç içinde olma vb. inançlara yönelikken, sevilmezlik temel inancı ise değersizlik, eksiklik, yetersizlik, istenmezlik vb. inançlara yöneliktir (Beck, 1964, s. 561).

Ara inançlar kişinin kendisi, diğerleri ve içsel yaşantısı ile ilgili tutum, kural ve varsayımlarıdır. Bu inançlar otomatik düşünceler kadar açık olmasalar da temel inançlara kıyasla daha kolay değiştirilebilirler (Beck, 2001, s.12). Ara inançlardan daha yüzeyde de otomatik düşünceler yer almaktadır. Bilginin hatalı işlenmesiyle, duruma uygun olmayan ve duygusal probleme neden olan otomatik düşünceler ortaya çıkmaktadır (Judith, 2001, s.56). Duruma uygun olmayan bu otomatik düşüncelerde görölen özelliklerin sınıflandırılmasıyla da bazı bilişsel çarpıtma kategorileri ortaya

çıkılmaktadır (Türkçapar, 2007, s. 71). Bunlar; keyfi çıkarsama, seçici soyutlama, aşırı genelleme, büyütme ve küçültme, sınırdaki (ya hep, ya hiç) düşünme, kişiselleştirme, felaketleştirme, zorunluluk (-meli, -malı) ifadeleri, zihin okuma, duygudan sonuca ulaşma ve etiketlemedir (Türkçapar, 2007, s.72).

Kartol (2013), lise öğrencilerinin işlevsel olmayan bilişlerini çeşitli değişkenler açısından incelediği çalışmasında cinsiyete göre herhangi bir farklılaşmanın olmadığını ortaya koymuştur. Ayrıca bazı araştırmacılar da erkeklere oranla kızların akılcı olmayan inanç düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulmuşlardır (Göller, 2010, s. 91). Kızılyar (2010) ise; empatik eğilim düzeyiyle akılcı olmayan inanç düzeylerini karşılaştırmıştır. Araştırma bulguları, empatik eğilim düzeyi yüksek olan öğrencilerin akran ilişkileri, aile ilişkileri ve başarıya yönelik mantıkdışı inançlarının daha az olduğunu göstermiştir (Kızılyar, 2010, s. 103).

Salameh (2010), işlevsel olmayan bilişler ile kendine güven arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında işlevsel olmayan bilişlerin kendine güven duygusuna zarar verdiğini belirtmiş; bu iki değişken arasındaki farkı, özgüveni ve özsaygısı yüksek olan kişilerin, daha az işlevsel olmayan bilişe sahip olabileceği şeklinde yorumlamıştır (Salameh, 2010, s.139). Yıkılmaz (2009) da işlevsel olmayan bilişler ile problem çözme arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında, işlevsel olmayan bilişleri iyileştirmeye yönelik akılcı duygusal eğitimin problem çözme yeteneğini arttırdığını bulmuştur (Yıkılmaz, 2009, s. 44).

İnternette oyun oynama bozukluğunun altında yatan bilişsel faktörlerin belirlenmesi amacıyla 29 çalışmanın sistematik olarak derlendiği bir çalışmada, Çinli ergenlerin internette oyun oynama bozukluğunun altında yatan dört bilişsel faktör belirlenmiştir. Bunlar; oyunun ödül değeri ve somutluğu hakkındaki inançlar, oyun davranışı ile ilgili işlevsel olmayan ve katı kurallar, özsaygı ihtiyacını karşılamada oyuna karşı oluşan aşırı güven ve sosyal kabul elde etme yöntemi olarak oyun oynamak şeklindedir (King and Delfabbro, 2014, s. 298).

Ançel, Açıkgöz ve Yavaş-Ayhan (2015) üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanımlarını ve problemleri internet kullanımıyla duygusal zekâ ve bazı sosyodemografik özellikler arasındaki ilişkilerini belirlemeyi amaçladıkları çalışmalarında, internet kullanımına yönelik işlevsel olmayan bilişleri Davis, Flett ve Besser'in (2002) geliştirmiş olduğu İnternette Bilişsel Durum Ölçeği (Online

Cognition Scale) ile ölçmüşlerdir. Problemlili internet kullanım oranının % 15.9 olduğunu, öğrencilerin internete yönelik işlevsel olmayan bilişleri ile duygusal zekaları arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Aynı araştırmada cinsiyet ile öğrencinin öğrenim gördüğü bölümün, internetin sosyal etkileşim amacıyla kullanımının ve duygusal zekasının problemlili internet kullanımını yordadığı tespit edilmiştir (Ançel vd. 2015, s.256).

Psikopatoloji

Psikopatoloji, ruhsal bozuklukları inceleyen, kişide var olan ruhsal bozukluğun durumunu ve gidişatını araştıran bir psikoloji dalıdır (Budak, 2003). Öztürk (2004) insanı, normal ve anormal davranışları ile biyo-psikososyal bir varlık olarak tanımlamaktadır. Bu tanımdan hareketle davranışın normalliğinin veya anormalliğinin neye göre belirleneceği sorusu akla gelmektedir. Ruhsal bozuklukları tanılamak ve sınıflandırmak için APA (American Psychology Association) tarafından geliştirilen DSM-V ile anormallik belirti grupları ve tanı ölçütleri belirlenebilmektedir (American Psychiatric Association, 2013, s.14).

Depresif bozukluklar ve anksiyete bozuklukları Türkiye’de ergenlerde en sık görülen psikopatolojilerdir. Ülkemizde bu bozuklukların ergenler arasındaki yaygınlıkları anksiyete bozukluğu için % 14.45, depresif bozukluklar için de % 13.16 olarak bildirilmektedir (Görker, 2004, s.104). Depresyon, derin üzüntülü, bazen hem üzüntülü hem de bunaltılı bir duygu durum eşliğinde düşünce, konuşma, devinim ve fizyolojik işlevlerde yavaşlama, durgunlaşma ve bunların yanı sıra değersizlik, çaresizlik, güçsüzlük, küçüklük, isteksizlik, karamsarlık duygu ve düşünceleriyle seyreden bir sendromdur. Bir çok yaştaki bireyde bu sendrom görülebilmektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2011, s. 41). Anksiyete ise, kişide hoş olmayan belirsiz bir endişe hali, benliğin kendini tehdit altında hissettiği bir gerilim ve duygulanım olarak tanımlanmaktadır (Doğan, 2008, s.119). Anksiyete bozuklukları; panik bozukluk, fobiler, obsesif kompulsif bozukluk, travma sonrası stres bozukluğu, akut stres bozukluğu ve madde kullanımının yol açtığı anksiyete bozukluğu gibi psikopatolojik tanıları içermektedir. Anksiyete bozuklukları genellikle erken yaşlarda başlamaktadır ve ortaya çıkmasında en riskli dönem 10-25 yaş arasındadır (Öztürk ve Uluşahin, 2011, s. 42).

Kız ergenlerde depresif bozukluk ve intihar girişimleri daha sık görülürken, erkek ergenlerde karşı gelme karşıt olma bozukluğu, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB), davranış bozukluğu ve antisosyal davranışlarla birlikte okul ve iş sorunları daha sık görülmektedir. Ergenlerde birçok açıdan tehlikeli düzeylere ulaşabilen bir diğer psikopatolojik durum da madde kullanımınıdır. Gelişmiş ülkelerdeki kadar olmasa da Türkiye’de ergenler arasındaki madde kullanımını azımsanmayacak orandadır (Laukkanen vd. 2010, s. 261).

Ülgen’in (2014) ülkemizde ergen örneklemindeki internet bağımlılığına yönelik çalışmasında, patolojik internet kullanımını görülen ergenlerin % 71’inde dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, % 37.8’inde depresyon, % 37.8’inde karşıt olma karşı gelme bozukluğu, % 33.3’ünde yaygın anksiyete bozukluğu, % 33.3’ünde özgül fobi, % 24.4’ünde ayrılık anksiyetesi, % 22.2’sinde travma sonrası stres bozukluğu tanısı olduğu görülmüştür (Ülgen, 2014, s.140).

Bir Avrupa Birliği Projesi çerçevesinde patolojik internet kullanımını, psikopatoloji ve kendine zarar verici davranışlar arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada 11356 ergen ile çalışılmıştır. Bu kapsamlı araştırmada intihar davranışı (intihar düşüncesi ve intihar girişimi), depresyon, anksiyete, davranış problemleri ve DEHB’in patolojik internet kullanımının anlamlı ve bağımsız yordayıcıları olduğu görülmüştür. Patolojik internet kullanımını, davranış problemleri ve DEHB arasındaki ilişki kız ergenlerde daha güçlü iken, patolojik internet kullanımını ile depresyon belirtileri arasındaki ilişki, anksiyete ve akran ilişkisi sorunları erkeklerde daha güçlü olduğu dikkat çekmektedir. Ayrıca intihar oranlarının daha yüksek olduğu ülkelerde patolojik internet kullanımını, psikopatoloji ve kendini yıkıcı davranışlar arasındaki ilişki daha güçlü olduğu belirlenmiştir. Bu bulgularla, psikopatoloji ve intihar davranışlarının patolojik internet kullanımıyla güçlü bir ilişkisinin olduğu ortaya konmaktadır (Kaess vd. 2014, s.1093).

Patolojik internet kullanımını ve eşlik eden psikopatoloji arasındaki ilişkiyi ele alan bir sistematik gözden geçirmede ise tüm psikopatolojilerin patolojik internet kullanımını ile ilişki düzeyi incelenmiştir. Patolojik internet kullanımının sırasıyla DEHB, depresyon, hostilite, OKB ve anksiyete ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Ayrıca DEHB ve depresyon belirtilerinin patolojik internet kullanımını ile anlamlı ve tutarlı bir ilişkiye sahip olduğu da dikkat çekmektedir. Çalışmaların çoğunda erkeklerin kızlara

göre daha yüksek oranda patolojik internet kullanımının olduğu da bildirilmiştir (Carli vd. 2013, s.3).

Durumsal Tetikleyiciler

Davis'e (2001) göre çevrimiçi bir servise bağlanan bir bilgisayarın sesi, klavyede yazmanın dokunsal duygusu ve hatta o yerin kokusu dolaylı olarak kişi için koşullanmalar oluşturur. Bu gibi koşullanmaların, PİK semptomlarının gelişimini güçlendiren ve ilişkili semptomların sürdürülmesine katkı sağlayan durumsal tetikleyiciler olarak hareket ettiği ileri sürülmektedir. Davis'in internet kullanımına yönelik tanımladığı durumsal tetikleyiciler, daha açık ifade etmek için yemek yeme davranışı üzerinden de açıklanabilir. Bir restoranta girildiğinde oradaki yemeklerin görüntüleri, kokuları, tabak, çatal, bıçak vb. araçlardan çıkan sesler kişide yemeğe karşı bir koşullanma oluşturabilir. Bu koşullanmanın etkisiyle kişi aşırı miktarda yemek yiyebileceği gibi, kendisine olumsuz etkisi olabilecek türde de yemek yeme davranışı gösterebilir. Bu açıdan bakıldığında durumsal tetikleyiciler olarak tanımlanabilecek pekiştireçler sağlıklı internet kullanımını sekteye uğratacağı gibi, sağlıklı beslenmeyi de sekteye uğratabilecektir.

Alanyazın incelendiğinde durumsal tetikleyicilerin Davis'in (2001) PİK modeli dışında DSM-IV'te yer alan panik bozuklukta ve borderline kişilik bozukluğunda da (Miskewicz vd., 2015) etkili olduğu görülmektedir. Ayrıca durumsal tetikleyicilerin, bazı problemlerin gelişiminde koşullanma etkisini oluşturduğu da araştırmacılar tarafından değerlendirilmektedir. Alanyazında iletişimden kaçınmada (Frederickx ve Mechelen, 2012), duygu düzenleme güçlüğünde (Strauman, 2002), postpartum depresyonda (Howel, Mora, Dibonaventura ve Leventhal, 2009), agresif tepkilerde (Lawrence, 2006) ve çevrimiçi alışveriş davranışında (Hand, Dall'Olmo-Riley, Harris, Singh ve Rettie, 2009) durumsal tetikleyicilerin etkisinin olduğu bildirilmektedir (Davis, 2001, s.195).

2.2.7.3. Caplan Modeli

Caplan (2003), internet bağımlılığının gelişiminde kişinin internet kullanımı üzerindeki kontrolünü kaybedişine ilişkin düşünce ve duygularının etkili olduğunu öne sürmektedir. Bağımlı olan kişi, interneti planladığından daha fazla kullanmaktadır. Problemlerli internet kullanımı olarak nitelendirilen bu durum, Caplan'a göre akademik

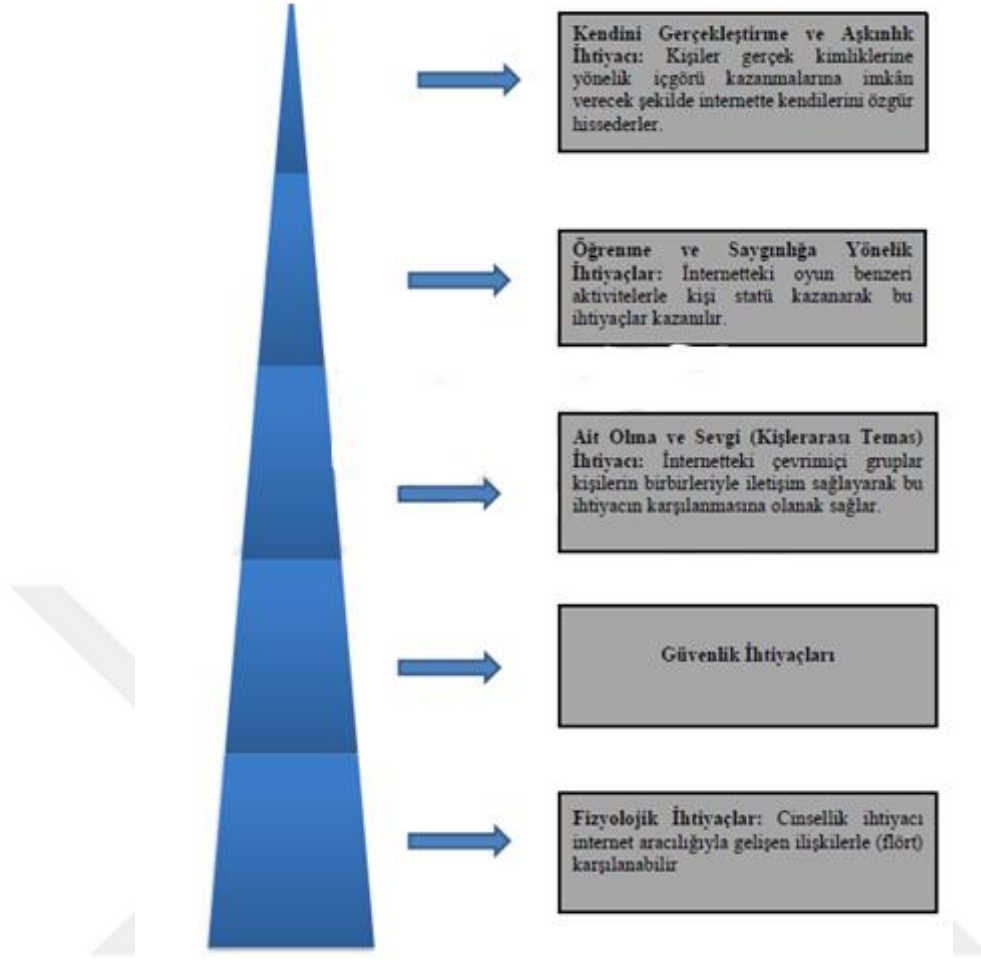
başarı, sosyal yaşam ve iş hayatını olumsuz etkileyen, internet kullanımıyla ilgili işlevsel olmayan biliş ve davranışı içermektedir (Caplan, 2010, s.1090).

Davis'in (2001) PİK modelinden yararlanan Caplan bilişsel davranışçı bir modeli ortaya çıkarmıştır. Araştırmalarında çoğunlukla internet bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Modelinde internet bağımlılığının gelişiminin süreç içerisinde gerçekleştiğini belirtmektedir (Davis, 2001, s.195).

Depresyon ve yalnızlık gibi psikososyal problemleri olan kişilerin, bu tür problemleri olmayanlara göre sosyal beceri eksikliklerinin olduğuna dair algılarının daha belirgin olduğunu ileri sürmektedir. Bu eksiklik algısı da kişinin eksikliği telafi için internete yönelmesinde etkili olmaktadır. Psikososyal problemi olan kişiler yüz yüze iletişime bir alternatif yol olarak diğer kişilerle internet aracılığıyla iletişime yönelirler. İnternet aracılığıyla olan iletişimde kişi, kendisinin daha güvende, daha yeterli ve daha etkili olduğuna inanır. Bununla birlikte kişi sosyal etkileşimini bu şekilde devam ettirerek zaman içinde aşırı ve kompulsif internet kullanımı aşamasına ulaşmış olur. Ulaşılan bu aşama kişinin aile, meslek ve okul gibi birçok alanda problemler yaşamasına neden olur (Caplan, 2010, s. 1091).

2.2.7.4. Suler Modeli

İnternet bağımlılığını kuramsal olarak açıklayan ilk yazarlardan olan Suler (1996), Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinden faydalanarak, kişinin ihtiyaçlarını interneti kullanarak karşılamaya çalıştığını; bu süreçte de internet bağımlılığının geliştiğini ifade etmektedir. Hiyerarşideki ihtiyaçların her birinin internet kullanımı ile karşılandığını öne sürmektedir. Suler'e göre bu ihtiyaçlar karmaşık ve birbirleriyle örtüşen bir yapıya sahiptir ve Suler, ihtiyaçlar kategorize edildiğinde internet bağımlılığının altında yatan sebeplerin doğasının daha kolay anlaşılabilceğini belirtmektedir.

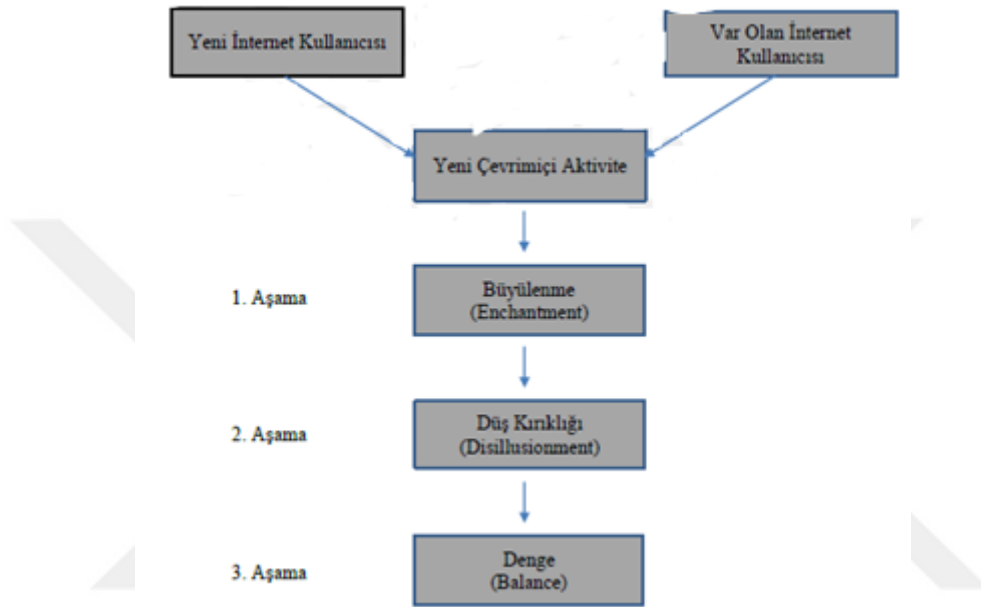


Şekil 2. Suler'in Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisini Temel Alan

Kişi cinsellik, yeme, içme ve uyuma gibi fizyolojik ihtiyaçlardan özellikle cinsellik ihtiyacını internette flört etme ve benzeri aktiviteler aracılığıyla karşılamaktadır. Ait olma ve sevgi hissi gibi kişilerarası temas içeren ihtiyaçlar da internetteki çevrimiçi gruplar aracılığıyla karşılanır. Bu çevrimiçi gruplarda kişi kendini diğer bireylerle bağlantılı ve temas halinde hisseder. Bir üst düzey ihtiyaç öğrenme ve saygınlığa yönelik ihtiyaçlardır. Oyun ve benzeri internet aktiviteleri aracılığıyla kişi daha çok tanınır ve statü kazanır. Tanınma ve statü sayesinde kişi saygınlık ihtiyacını karşılamış olur. Hiyerarşinin en üst düzeyindeki ihtiyaç olan kendini gerçekleştirme ise kişi farklı bir kimlikle gerçekleştirmiş olduğu keşif ve araştırma olanağı sayesinde özgürce gerçek yaşamda deneyimleyemediği bir içgörü kazanabilir.

2.2.7.5. Grohol'un Patolojik Modeli

Grohol (1999), internet bağımlılığının sosyalleşmeyle ilgili bir problem olduğunu öne sürmektedir. Young'un aksine Grohol, patolojik kumar oynama ile internet bağımlılığı arasında fark olduğuna dikkat çekmiştir. Patolojik kumar oynayan bir kişinin ödül arayışına yönelik davranışlar gösterdiğini, internet bağımlısı bir kişinin ise daha çok sosyalleşme arayışında olduğunu öne sürmektedir (Grohol, 1999, s.25).



Şekil 3. Grohol'un Sosyalleşme Modeli

Kaynak: <https://psychcentral.com/net-addiction/>.

İnternetin hem yeni hem de var olan kullanıcılarının büyülenme, düş kırıklığı ve denge olmak üzere üç aşamadan meydana gelen bir döngüyü yaşadığını belirtmektedir. Büyülenme aşamasında yeni kullanıcı, internette ve yeni birisiyle ilişki kurmaktan kaynaklı büyülenme yaşamaktadır. Bu aşamada internet kullanımı giderek artmaktadır. Düş kırıklığı aşaması, kişinin internetteki etkinliklerden ilk zamanki heyecanı alamadığı, artık sıkılmaya ve internet kullanımından kaçınmaya başladığı aşamadır. Denge aşamasında ise, kişi yaşadığı büyülenme ve hayal kırıklığının üstesinden gelerek gerçek yaşam ve internet arasında dengeyi kurmaktadır (Grohol, 1999, s. 26).

2.2.8. İnternet Bağımlılığı Hakkında Yapılan Araştırmalar

2.2.8.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Günümüzde internet ve bilgisayar kullanımı gençlerin bilgiye ulaşmalarında, ödev ve benzeri konularda araştırma yapmalarında, problem çözme becerilerini geliştirmelerinde, üretkenlik, kritik düşünme yönünde kişisel gelişimlerini pozitif yönde desteklerken, aşırı, kontrolsüz ve amacı dışında bilinçsizce kullanılması nedeniyle kaygı ve korkulara neden olarak, ergenlerin gelişimini negatif yönde etkilemektedir.

Öğrencilerin bilgi arama ve öğrenmek yerine interneti fazlasıyla eğlence amacıyla kullanmaları internetin başında daha çok vakit geçirmeleri sonucunu doğurmaktadır (Doğan ve Kılınç, 2014, s.1385).

Ülkemizde 3-18 yaş aralığındaki çocuk ve ergenler ile ilgili yapılmış olan bir çalışmaya göre evlerin %35.7'sinde bilgisayar,% 21.7'sinde ise internetin bulunduğu saptanmıştır. Ayrıca yapılan araştırmaya göre anne-babanın eğitim seviyeleri yükseldikçe evlerde teknolojik araçların sayısında da artış olmaktadır. Çocuklar ve gençler kendi evlerinden, gittikleri okullarından, kütüphanelerden ya da arkadaşlarının evleri gibi birçok mekândan internete ulaşabilmektedirler. Ülkemizdeki interneti kullananların % 44'ünün internet kafelerden, % 41'inin kendi evlerinden diğerlerinin ise iş ortamlarından genel ağa ulaştıkları görülmektedir. Öğrencilere baktığımızda ise internet kullanımının daha çok kafelerden gerçekleştirildiği saptanmıştır (Cömert ve Kayıran, 2010, s.166).

Balcı ve Gülnar (2009), Selçuk üniversitesinde öğrenimini sürdüren 953 üniversite öğrencisinin katılımıyla internet bağımlılığı ile ilgili araştırma yapmıştır. Bu çalışmada katılımcıların % 23,2'sinde internet bağımlılığının semptomlarını gösterdiği saptanmıştır. Araştırmada internet bağımlılığı ile ilgili sosyo-demografik faktörlerin ayırıcı bir tesiri bulunmamakla birlikte, İnternet bağımlılarını, bağımlı olmayan kullanıcılardan ayırt eden en kuvvetli iki faktörün internette geçirilen süre ve internete duyulan güven olduğu sonucuna varılmıştır (Balcı ve Gülnar, 2009, s.7).

Kelleci vd.'nin (2009), 673 lise öğrencisinin katılımından oluşan araştırmasına göre kız öğrencilerle erkek öğrenciler arasında internet kullandıkları zaman bakımından istatistiki olarak anlamlı bir fark bulunmuş olup, yaklaşık olarak kızların

% 70'inin, erkeklerin ise % 60'ının gün içinde 1-2 saatlerini internet başında geçirdikleri, 5 saat ve üzeri kullanımların ise erkeklerde (% 16.8) oranı ile daha fazla olduğu saptanmıştır (Cömert ve Kayıran, 2010, s. 168).

Bayhan (2011), tarafından Malatya'da merkez ilçedeki lise gençlerinin internet kullanma alışkanlığını ve internet bağımlılığı eğilimini belirlemek amacıyla bir araştırma yapılmıştır. Araştırmada 1800 öğrenciye 50 sorudan oluşan bir anket uygulanmıştır (Beyhan, 2011, s. 95). Bu anket, internetin bağımlılık derecesini ölçerek 6'lı likert tipi ölçeği ve 20 sorudan oluşmaktadır. Yapılan değerlendirmede ölçekten alınan puanlarda 0-19 arası ortalama değerlerin altında, 20-49 arası orta, 50-79 arası ortalama değerlerin üstünde ve 80-100 aralığı ise ortalama değerlerin çok üstünde şeklinde değerlendirilerek bağımlılığın olduğunu göstermektedir. Ortalamanın üstü dikkate alındığında araştırmanın örnekleminin %14'ünde internet bağımlılığının görüldüğü sonucu çıkmıştır. Kendisinin internete bağımlı olduğunu düşünen kişilerin internete bağımlılık düzeylerinin de yüksek çıkması arasında doğrudan bir ilişki bulunmaktadır. Ailelerin aylık gelirinin artmasıyla evden internete bağlanma ve bağımlı olma derecelerinde artış görülmektedir. İnternet bağımlılığının fazla olduğu bireylerin internet kafelerde uzun süre vakit geçirmelerinden dolayı aileleriyle tartışma oranları da daha yüksektir (Beyhan, 2011, s. 96).

Ergenlerdeki problemlili internet kullanımı ve uyumu açısından anlamlı derecede bir ilişkinin var olup olmadığını belirlemek amacıyla Gürçan (2010) tarafından Konya'nın merkezinde bulunan bir lisede eğitim gören 1, 2, 3 ve 4. sınıflardan rastlantısal küme örnekleme tekniği ile belirlenen 330 kız ve 380 erkek öğrenci üzerinde araştırma yapılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre ergenlerdeki sağlıksız internet kullanımı cinsiyet faktörüne göre manidar şekilde farklılaşmaktadır. Erkeklerdeki sağlıksız internet kullanımının değerleri, internetin negatif neticeleri, sosyal yararları, sosyal rahatlığı ve fazla kullanımının puan ortalamaları açısından kızlardan manidar derecede fazla çıkmıştır. Okul türünün farklılığına göre ergenlerdeki sağlıksız internet kullanımlarının toplam puanları ve sosyal yarar/rahatlık, fazla kullanımlarının alt boyutta manidar derecede farklılaştığı saptanmıştır. Meslek lisesinde okuyan ergenlerin sosyal yarar/ rahatlık değerleri Anadolu lisesindeki ergenlerden daha yüksektir. Genel lisede okuyan öğrencilerin interneti aşırı kullanım değerleri Anadolu ve İmam hatip lisesinde öğrenim görmekte olan öğrencilere oranla manidar derecede fazla çıkmıştır. Sağlıksız internet

kullanımının değerlerine baktığımızda genel ve meslek lisesinde okuyanların puanları Anadolu ve İmam hatip lisesinde okuyanlara göre manidar derecede yüksektir. Sınıfların seviyesi açısından bakıldığında ergenlerdeki sağlıksız internet kullanımının manidar derecede farklılaşmadığıdır. Ergenlerdeki sağlıksız internet kullanımı (internetin negatif neticeleri, sosyal yararları, sosyal rahatlığı ve fazla kullanımı) ve uyum puanları (anti sosyal davranışlar, öfke kontrolünde sorunlar, duygusal problemler, pozitif benlik) arasında manidar derecede ilişkinin bulunduğu görülmüştür (Gürcan, 2010, s. 85).

Döner (2011) ilkokulun ikinci kademesinde öğrenimine devam eden öğrencilerden internet bağımlılığının seviyelerinin belirlendiği farklı değişkenlerin incelendiği araştırmasını Afyonkarahisar il merkezindeki devlet okullarındaki bilişim teknolojileri sınıfında bulunan ve internet kullanan 624 öğrenci üzerinde yapmıştır. Bu araştırma sonuçlarına göre; İnternet kullanan öğrencilerin %10'unun da sınırlı bağımlılık semptomları görülürken %90'ının da semptom görülmemiştir. Ölçekten elde edilen puanların, cinsiyet, interneti kullanma süresi, günlük kullanımının sıklık derecesi ve kullanım ortamlarının değişkenleri açısından farklılık gösterdiği görülmektedir. Haftada internet başında kalma süresinin sıklığı internet bağımlılığını belirleyen en önemli değişkendir. İnternet bağımlılığı ile gün içinde kullanılma süresi ve yaş değişkeni arasında düşük seviyede ve pozitif bir ilişki saptanmıştır (Döner, 2011, s.52).

Araştırmanın sonucunda internet başında geçirilen zaman ile depresyon durumu artış gösterdikçe bağımlılığında artış gösterdiği, erkeklerdeki bağımlılık ölçeğinin değerlerinin kızlardan istatistiki olarak manidar düzeyde fazla olduğu, bunun dışındaki faktörlerle bağımlılık ölçek değerleri arasında istatistiki anlamda manidar bir ilişkinin bulunmadığı belirlenmiştir. Aynı zamanda bağımlılığın görüldüğü grup ile görülmediği grup arasında, erkek olma, depresyon değerlerinin fazla olması ve internet başında uzun zaman geçirmenin istatistiki olarak manidar derecede etkili olduğunun sonucuna varılmıştır (Üneri ve Tanıdır, 2011, s. 266).

Taylan ve Işık'ın (2015) öğrenim gören ilk ve ortaöğrenim öğrencileri üzerinde İnternet Bağımlılığı ile ilgili yapmış olduğu çalışmada yüz yüze görüşme yöntemiyle İnternet bağımlılığı ölçeği uygulanmış ve öğrencilerin %82'sinin evinde internet bağlantısı olduğu ve öğrencilerin %93,8'inin interneti her gün kullandığı sonucuna

ulaşmıştır. Öğrencilerin üçte ikisi olağan internet kullanıcısıyken üçte birlik kısmı internete bağımlı (%4,1) ve internete bağımlı olma tehlikesi (%28,5) sınırlarındadır (Taylan ve Işık, 2011:, s. 856).

Türkiye İstatistik Kurumu (TUİK) nisan ayının 2015 Yılında yapılan Hane halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırmasının bulguları sonucunda, Türkiye'nin genelindeki evlerin %69,5'unun internete erişim sağladığı tespit edilmiştir.

2015 yılı Nisan ayında yapılan aynı çalışmanın bulguları bilgisayarın ve internetin kullanım oranlarının 16-74 yaşındaki erkeklerde %64 ile %65,8; kadınlarda %45,6 ile %46,1 olduğunu belirtmektedir. İnternetin kullanımı 2015 yılının ilk üç ayında 16-74 yaş grubu bireyler tarafından %87,1'lik bir oranla evden gerçekleştirilmiştir. Ayrıca bunu %42,5 oranında işyerleri, %37,7 oranında akrabaların, arkadaşların evleri, %29,2 oranında alışveriş merkezleri, hava alanları ve benzeri kablosuz bağlantının sağlanabildiği mekanlar, %10,6 ila internet kafeler takip etmiştir.

Yapılan araştırmalar internet kullanımının ülkemizde her geçen gün artmakta olduğunu göstermektedir. İnternet kullanımının sağlıklı olması ve karşılaşılabilecek zararlardan bireylerin korunabilmesi için toplumun geleceğini oluşturacak yetişkinlerin çocukluk ve ergenlik döneminde sağlıklı internet kullanımı için bilinçlendirilmesi ve internet bağımlılığına gençleri iten faktörlerin ortadan kaldırılması için de ailelere yönelik eğitimler verilebilir. Özellikle araştırma konumuzda olduğu gibi ilkökul çağındaki çocukların sağlıklı gelişim süreçleri adına bu konu ile ilgili daha kapsamlı araştırmaların yapılmasının da faydalı olacağı düşünülmektedir.

2.2.8.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Johansson ve Göttestam (2004) Norveçli gençlerdeki internete olan bağımlılığın yaygınlık durumunu incelemek amacıyla bir araştırma yapmışlardır. Çalışmanın gayesi gençlerdeki haddinden fazla internet kullanımı ile birbirinden ayrı internet etkinliklerini incelemektir. Johansson ve Göttestam (2004), Young 'un (1998) geliştirmiş olduğu İnternet Bağımlılığının Tanımlanması ile ilgili anketin Norveç'e uyarlamasını yaparak, bu anketi 12-18 yaş grubu toplamda 3237 genç üzerinde uygulamışlardır. Çalışmaya göre internetin %35,8'inde aralıksız olarak kullanmadıkları, %4,9'unun internet kullanmadıkları, %49,6'sının ise haftalık olarak

sık kullandığı saptanmıştır. Bu durumda katılımcıların haftalık olarak yaklaşık 4,3 saatlerini internet başında geçirdikleri bulunmuştur. Young (1998)'un tanı anketinin sonucuna göre %1.98'lik değerde olanların internete bağımlı, %8,68'lik değerdeki internet kullanıcılarının ise bağımlılık riski taşıdığı belirtilmiştir. Aynı zamanda 12-15 ile 16-18 yaş aralığındakilerin kullanım çokluğu açısından bir farklılık yoktur. Fakat, çalışmaya göre erkeklerdeki internetin kullanımı kızlarla kıyaslandığında daha çoktur. Tam zamanlı çalışanlar yarım mesai yapanlara göre, büyük şehirlerde yaşayanlarda küçük şehirlerde yaşamalarını sürdürenlere göre internet daha fazla kullanılmaktadır (Johansson and Göttestam, 2004, s. 223).

2005'te İngiltere'de 9-19 yaş aralığındaki çocuklar ve ergenler üzerindeki araştırma verileri internetin ve bilgisayarın kullanımı hakkında aydınlatmaktadır. Bu çalışmada çocukların ev ortamında internet kullanımında artış görülmektedir. Çocukların % 75'i evlerindeki bilgisayar sayesinde internete girmektedir. Örneklem grubunun % 92'si okullarından internete ulaşmaktadır. İnternete erişimi sağlayacak şekilde % 71'inin bir bilgisayara, % 38'inin cep telefonuna, % 17'sinin ev telefonuna ve % 8'inin oyun konsoluna sahip olduğu görülmektedir. %19'unun ise kendi odalarındaki şahsi bir bilgisayarı mevcuttur. 12-19 yaş aralığındakilerin evde internet kullanırken % 63'ünün çevrimiçi ortamlardaki aktivitelerini anne-babalarından saklamak amacıyla farklı yöntemlere başvurdukları belirtilmiştir (Cömert ve Kayıran, 2010, s. 169).

Chisholm 8-18 yaş grubundaki çocukların ve gençlerin günlük olarak 8 saatlerini bilginin ve iletişimin sağlandığı aletlerle geçirdiklerini dile getirmektedir. Berson ve Bersonise 12-18 yaşındaki genç kızlardan % 74'lük kısmının zamanlarının çoğunluğunu sanal sohbet odaları ile elektronik posta ve mesajlaşma şeklinde geçirdiklerini ifade etmektedir (Cömert ve Kayıran, 2010, s. 169).

Young, (1996) sağlıklı internet kullanımı ile ilgili ilk deneysel araştırmasını DSM-IV'teki sağlıklı kumar oynama kriterlerinden adapte ederek gerçekleştirmiştir. Çalışmasını veri toplarken kullanacağı araçlara göre oluşturduğu 396 internete bağımlı kişi ve bağımlılığı vuku bulmayan 100 kişi üzerinde yapmıştır. Bağımlıların haftalık 38.5 saat interneti kullandıkları ve bunun %35'inin söyleşi, %28'inin birden fazla kullanıcısı olan oyun, %13'ünün ise elektronik posta şeklinde olduğu saptanmıştır. Haftalık 4.9 saat internetin kullanıcısı olan fakat bağımlı olmayanların ise %24'ünün

bilgiye erişmek, %30'unun ise elektronik posta göndermek için internet kullandığı görülmüştür. Dikkati çeken bir başka husus da söyleşi ortamlarında internetin kullanma oranının %7, çok amaçlı oyun kullanımının ise % 5 olmasıdır. Aynı zamanda interneti orta ve daha ileri seviyede kullananların ekonomik, eğitim, meslek ve toplumsal ilişkilerinde problemlere maruz kaldığı sonucuna varılmıştır. Bu durum internete olan bağımlılığın asıl hayatta bireyin birçok açıdan zarar gördüğünün göstergesidir (Döner, 2011, s.53).

2.3. Sosyal Kaygı

2.3.1. Kaygı Kavramı

İnsanların hayatlarında bazı dönemlerde veya sürekli olarak hissettiği, nedeni bilinmeyen korku, kuşku, sıkıntı gibi hislerin meydana gelmesidir. Bahsi geçen hisler, bireylerin güvensizlik içerisinde bulunduğu, sorunlarla muhatap olduğunda yada kararsızlık içerisinde olduğu durumlarda meydana gelebilir. Şayet kaygı yoğun olarak sürer ve günlük yaşamı negatif yönde etkilemeye başlar ise o noktada bir problem olarak karşımıza çıkmaktadır.

“Korku ve kaygı duygularının her ikisi de var olduğuna inanılan tehlikeyle orantılıdır. Ne var ki, korkuyu yaratan tehlikenin açık ve nesnel olmasına karşılık, kaygıyı yaratan tehlike gizli ve öznelidir. Kaygının yoğunluğu, içinde bulunulan durumun “kişi için taşıdığı önemle” orantılıdır ve kişi bu duyguyu yaratan gerçek nedenlerin farkında değildir” (Eriş, 2013, s. 41).

“Kaygı, doğuştan itibaren insanlarda var olan, yaratılıştan gelen bir duygudur. Belli bir seviyeye kadar kaygı yaşanması normal kabul edilir ve bu kaygılara hafif kaygılar denilmektedir” (Göktürk, 2011, s.74).

2.3.2. Sosyal Kaygı Kavramı

Sosyal kaygı, kişinin toplum içinde veya sosyal ortamlarda performans sergilemesi gerektiği durumlarda, kendisi hakkında sürekli ve acı verici şekilde küçük düştüğü, beğenilmediği, eleştirildiği gibi olumsuz inançlara sahip olmasıdır. Bazı sosyal durumların birey için tehdit edici uyarıcılar olması ve bu yüzden sosyal etkileşimden kaçınma durumu, aynı zamanda kişiler arası ilişki kurmaya yönelik bir tür streslilik halidir (Palancı, 2004, s.55).

Sosyal kaygı DSM-IV tanımlarında “bireyin diğer bireylerin/yabancıların ilgisini çektiğinde veya incelemesine maruz kaldığında, sosyal veya fiziksel olarak performans düşüklüğü yaşaması, uzun ve kesintisiz bir şekilde kaygı duyması olarak açıklanmıştır (American Psychiatric Association, 2013, s.15). Antony ve Swinson (2008)’a göre sosyal kaygı, davranışlarının başka insanlar tarafından olumsuz karşılanacağına, insanların gözünde kötü bir izlenim bırakacağına, davranışlarını kontrol edemeyeceğine ve bunun utanç duyulacak bir şey olduğuna inanma gibi gerçek dışı düşüncelerden dolayı, sürekli olarak korku/kaygı hissetme, sosyal ortamlarda rahatsız olma, gergin hissetme gibi eğilimlerin ortaya çıkmasıdır (Antony and Swinson, 2008, s. 272). Bazı bireylerin hafif yaşadıkları kaygılar bazıları için daha yüksek düzeylerde yaşanabilir. Bu durum belirgin ve sürekli şekilde devam etmedikçe, bireyde sıkıntı ve klinik bozukluklar yaratmadıkça sosyal kaygı bozukluğu tanısı almaz (Sertelin, 2016, s. 176).

Dilbaz’a göre ise (1997) bireyin başkaları tarafından değerlendirildiğini düşündüğü ortamlarda uzun süreli korku duygusu ve bu ortamlardan uzak durma davranışları içerisinde bulunma hali; başkaları tarafından gülünç duruma düşeceği, yargılanacağı, küçük düşürüleceği ile ilgili düşünceleri sonucunda sürekli endişeli olma hali olarak tanımlamıştır. Sosyal kaygıya sahip kişilerde kalp çarpıntısı, yüzde kızarma, titreme, terleme gibi fiziksel belirtiler oluşmaktadır (Dilbaz, 1997, s. 19).

Sosyal kaygı yaşayan insanlar, başkaları yanında eleştirilmekten, rezil olmaktan, başarısız olmaktan, komik duruma düşmekten çekindikleri için sosyal ortamlara girmek istemezler. İnsan içinde yemek yemekten, konuşmaktan, yazmaktan, iletişim kurmaktan korkarlar. Ayrıca sosyal kaygıya sahip bireyler eleştirilmeye karşı çok hassastırlar (Subaşı, 2007, s. 5).

Çekingenlik ile sosyal kaygı bazen birbiri yerine kullanılmaktadır. Benzeyen yönleri olsa da birbirleri yerine kullanılamazlar (Palancı, 2004, s.59). Çünkü çekingenlik sosyal kaygı gibi bir bozukluk değil, daha çok çocuk ve ergenlerde görülen sosyal ilişkilerden kaçınma halidir. Aynı zamanda çekingenlik çocuk ve ergenlerde görülebilecek yaygın bir durumdur. Herhangi bir destek veya psikolojik destek almaksızın zamanla düzelebilecek bir durumdur. Çekingenlik sosyal kaygıya göre daha çok davranışsaldır. Sosyal kaygı ise daha çok bilişsel bir durumdur (Nelson, 2001, s.94).

Ancak çekingenlik özelliklerinin çok yüksek olduğu semptomları sosyal kaygı ile ayırmak güç olabilir. Fakat çekingenlik için sosyal kaygı gibi pek çok patolojik özelliklerin bulunması gerekmez. Çekingenlik sosyal kaygı gibi insanlar üzerinde büyük hasarlara yol açmaz. Tüm bunlara rağmen çekingenliğin yükselmesi ile sosyal kaygının yükselmesi durumunda göz önünde bulundurulmalıdır (Palancı, 2004, s. 59).

Sosyal kaygı genellikle erken ergenlik dönemlerinde başlar, on yaş altındaki çocuklarda nadiren görülür, dikkat edilmezse genç yetişkinlik ve sonrasındaki dönemlerde kronikleşebilir. Ortalama başlangıç yaşı 12-15 yaş arasındadır (Hope and Heimberg, 2010, s. 63). Kashdan (2007)'a göre ise sosyal kaygının başlangıç yaşı 15 olarak belirlenmiştir. Benlik bilinci de ergenlik döneminin ilk zamanlarında başlar. Bu dönemlerde sosyal ilişkilerde de değişiklik olur. Benlik bilincindeki artış ile birlikte yeni çevrede beğenilmeme ve dışlanma korkusu da beraberinde ortaya çıkabilir. Korkularına odaklanan ergenler bu durumdan kaçınmak için sosyal ortamlardan uzak durmayı tercih edebilirler (Kashdan, 2007, s. 348). Ergenlik döneminde sosyal kaygı yaşayan bireyler, sosyal becerileri düşük, zayıf benlik algısına sahip, kendini gerçekleştirememiş ve bireysel gelişimi olumsuz etkilenebilir. Aynı zamanda hayata dair önemli kararların verildiği bu dönemde gençler sosyal kaygıları yüzünden yanlış kararlar alabilir.

Ergenlik döneminde birey kendini topluma kabul ettirme çabası içine girmektedir. Bu yüzden sosyal ilişkilerinde başarılı olmak ve başkalarının kendi hakkında olumlu düşünceler oluşturması oldukça önem kazanmaktadır. Bu dönemde toplum içinde kendini kabul ettirmek için çabalayan ve yüksek beklentileri olan birey eğer bunu başaramazsa sosyal kaygısı artması muhtemeldir (Kalkan, 2008, s. 71).

Sosyal kaygısı yüksek olan ergenler akademik ve sosyal alanlarda diğerlerine göre daha çok zorluk yaşamaktadırlar. Sık belirtilen ortak problemler; topluluk önünde konuşamama, girişken davranamama, sosyal ortamlara girememe, akademik başarıda düşüş, yeni insanlarla tanışamama, kültürel ve spor faaliyetlerine katılamama, söz hakkı almada çekinme, karşı cins ile iletişim kuramama gibi problemlerdir (Sertelin, 2016, s. 181).

Ergenler içinde buldukları dönem itibari ile karşılaştıkları problemlerle baş etmeleri güç olabilir. Sosyal kaygılı ergenlerde ise bu durum daha da artmaktadır. Kaygılarını azaltmak veya dindirmek için farklı yollara başvurabilirler. Bunlar alkol,

madde kullanımı, aşırı bilgisayar kullanımı, oyun bağımlılığı gibi insan sağlığına zararlı şeyler olabilir. Çeşitli araştırmalarda; depresyon, madde ve alkol bağımlılığı, intihar davranışları gibi ruhsal bozuklukların oluşmasında sosyal kaygının belirleyici olduğu belirtilmiştir (Eriş, 2013, s. 45).

Bu bağlamda; bireylerin ergenlik dönemlerinde gelişimsel süreçlerini olumlu bir şekilde tamamlaması, tatmin edici bir yaşam biçimi edinebilmesi ve sağlıklı bir şekilde yetişkinlik dönemine ulaşabilmesi sosyal kaygı ile baş edebilmesine bağlı olduğu düşünülmektedir (Eriş ve İkiz, 2013, s.182).

2.3.3. Sosyal Kaygının Tarihçesi

Sosyal kaygıyı Janet ilk defa 1900'lü yılların başında, başkalarının olduğu ortamlarda konuşmak, yazı yazmak veya piyano çalmak gibi durumlardan korku duyan hastaları anlatmak için sosyal fobi olarak kullanmıştır (Aydın, 2004, s. 47).

Sosyal kaygı veya sosyal fobi, normal bir insan özelliği olarak değerlendirilirken 1970 yılında Marks tarafından klinik bir sendrom olarak tanımlanmıştır. Temelini başkaları tarafından gülünç görünme korkusunun oluşturduğu, başkalarının yanında yeme, içme, konuşma gibi davranışları gerçekleştirmekten, yüz kızarması, titreme, terleme gibi bedensel belirtilerin ortaya çıkıp başkaları tarafından fark edilmesinden korkmayı Marks sosyal kaygı olarak tanımlamıştır.

DSM-I ve DSM-II'de yer almayan sosyal kaygı,1980'de DSM-III ile fobik nevrozlar başlığı altında psikiyatrik tanı sınıflamasına dâhil olmuştur ve kişinin, durumlara karşı duyduğu ısrarlı ve mantıksız korku ve bu durumlardan kaçınmak için duyduğu zorunlu istek olarak tanımlanmıştır.

Liebowitz ve ark.'nın 1985'de "ihmal edilmiş kaygı bozukluğu" başlıklı yayını ile psikiyatride sosyal kaygı ile ilgili çalışmalar artmıştır. DSM-III-R'da sosyal kaygı, başkalarınca değerlendirileceği bir ya da birçok durumdan devamlı ve akılcı olmayan bir şekilde korku duyması ve bu korkuyu doğuran nedenden kaçınması, utanç duyacağı veya gülünç duruma düşeceği şekilde davranabileceğinden korkması olarak tanımlanmıştır. DSM-IV'de kaygı bozuklukları başlığı altında tanımlanan sosyal kaygı, kişinin tanımadığı insanlarla karşılaştığı veya başkaları tarafından görülebileceği toplumsal ortamda, davranışı gerçekleştirdiğinde belirgin ve sürekli bir

korku duyması şeklinde tanımlanmıştır. DSM-III-R'deki tanımlanmasına bireyin kaygı belirtileri göstermesi ve bu belirtilerin başkaları tarafından fark edilmesinden korkması, koşulu getirilmiştir.

Sosyal kaygı, uzun bir süre, normal bir kişilik yapısı ya da çekingenlik gibi ele alınmıştır veya kişilik bozuklukları içerisinde değerlendirilmiştir. Bu değerlendirmeler sosyal kaygının göz ardı edilmesine neden olmuştur (Gültekin, 2008, s. 83).

2.3.4. Sosyal Kaygının Tipleri

Sosyal kaygının, özgül ve yaygın sosyal kaygı olmak üzere iki alt tipi vardır. Korkulan ortamların sayısı alt tiplerin oluşmasında önemlidir. Yaygın sosyal kaygı, birçok sosyal ortamda ortaya çıkan korkuyu, kaygıyı (örneğin; konuşmayı başlatmak ve konuşmaya devam etmek, küçük topluluklara dahil olmak, karşı cinsle görüşmek, amirleriyle konuşma, davetlere gitme) tanımlarken; özgül sosyal kaygı, bir ya da birkaç sosyal ortamda ortaya çıkan sınırlı korkuları, kaygıları tanımlamaktadır. Yaygın tipin %50-80 oranında olduğu bildirilmektedir. Yaygın sosyal kaygı da ailesel özellikler, yeti yıkımı, direnç, komorbidite, medikal müdahale daha fazla görülmektedir. Yaygın sosyal kaygıda, kaçınan kişilik bozukluğu ile sınırlar daha belirsizdir. Özgül tipinde ise yaşanan kaygı tek bir durumla ilgilidir (Levent vd. 2006, s. 27).

Yaygın ve özgül sosyal kaygı arasındaki farkların araştırıldığı Manuzza ve ark.'nın çalışmasında; yaygın sosyal kaygısı olan bireylerin genellikle bekar oldukları, başlangıç yaşının erken olduğu, kişilerarası ilişkilerden duyulan korkunun yoğun olduğu, atipik depresyon ve alkolizmin daha fazla görüldüğü bulunmuştur. Birçok araştırmada, yaygın sosyal kaygısı olan bireylerin, özgül sosyal kaygısı olan bireylerden sosyal kaygı, depresif belirti, sosyal hayat ve iletişimde işlevsel kayıp ile hayat kalitesinde düşüşü daha fazla yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır (Eldoğan, 2012, s.51).

Özgül sosyal kaygının travmatik yaşantılarla ilgili olduğu düşünülürken, yaygın sosyal kaygının daha çok çocukluk çağındaki utangaçlıkla ilgili olduğu düşünülmektedir.

Sosyal kaygının alt tiplerinin sınıflandırılması konusu halen tartışmalıdır fakat sosyal kaygıyı alt tiplere ayırma çabalarının her bakımdan önemli olduğu çoğu

araştırmacının ortak dūřüncesidir. Fenomenolojik olarak farklı olduklarının göz önüne alınması, farklı terapi süreçlerinin planlanması, hastalık Őiddetinin saptanması, hastalığın sürekliliğinin belirlenmesi açısından alt tiplerin ayrılması önemli bulunmuştur (Gültekin, 2008, s. 85).

Göker ve ark. kaygı bozukluğu tanısı konulmuş 1910 olguyu örneklem olarak aldıkları çalışmalarında, 910 olguda en az bir kaygı bozukluğu saptamışlardır. Yaygın kaygı bozukluğu % 29 ve sosyal kaygı bozukluğu % 9,7 olarak saptanmıştır (Göker vd. 2014, s. 9).

2.3.5. Sosyal Kaygının Nedenleri

Sosyal kaygının nedenleri incelenirken; ailesel faktörler, davranışsal ketlenme, genetik ve nörobiyolojik etmenler üzerinde durulduğu görölmektedir.

Mancini ve ark., sosyal kaygıyı ortaya çıkaran risk faktörlerini incelediklerinde, sosyal kaygı bozukluğu tanısına sahip anne-babası olan çocuklarda, sosyal kaygı gelişme riskinin arttığını belirtmişlerdir. Lieb ve ark. da, 14-17 yaşlarındaki 3000 ergen ve ebeveynlerini inceleyerek yaptıkları çalışmalarında, ailedeki psikopatolojiler ile ebeveynin çocuk yetiştirme biçimlerinin, çocuklardaki sosyal kaygıyı etkilediğini belirtmişlerdir. Sosyal kaygı görölme ihtimali, annesi ve babası sosyal kaygıya sahip olan bireylerde daha fazladır. Çocuklarına karşı aşırı koruyucu ya da reddedici davranan ebeveynlerin çocuklarında, sosyal kaygı bozukluğu görölme ihtimalinin fazla olduğu belirtilmiştir. Peleg-Popko ve ark. da yaptıkları araştırmada, birlikte olmaya çok önem verip çocuğun bireysel gelişimini kısıtlayan aşırı koruyucu ailelerde yetişen bireylerin, sosyal kaygılarının daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir (Popko and Dar, 2001, s.467).

Cartier ve ark., 15-64 yaş grubundaki 8000'den fazla katılımcıyla yaptıkları sosyal kaygı araştırmasında, ailesel etkenleri de içeren risk faktörlerini incelemişlerdir. Ailesinde zihinsel gerilik bulunma, sağlık yardımına ihtiyaç duyma, ebeveynler ile yakın ilişki kuramama, fiziksel ve cinsel istismara uğramış olma, evden kaçma davranışı sergilemiş olma, liseden atılma, okul başarısızlığı, çocukluk çağında üçten çok yer değiştirmiş olmanın sosyal kaygı ile ilişkili olduğunu belirtmişlerdir (Aydın, 2004, s.50).

İzgiç ve ark. 1003 üniversite öğrencisini örneklem olarak aldıkları çalışmalarında, ailesinde psikiyatrik rahatsızlık bulunan kişilerde sosyal kaygı yaygınlığının daha sık olduğunu belirtmişlerdir. Sosyal kaygı, 21-24 yaş grubundaki kişilerde, ekonomik durumu kötü olanlarda, kırsalda doğanlarda daha sık görülmektedir (Kalkan, 2008, s. 75).

Grand ve ark., 18 yaş ve üzeri 43093 Amerikalı yetişkin üzerinde yaptıkları çalışmada Kızılderili, genç ve düşük gelirli olmanın, risk faktörleri arasında olduğunu bildirmişlerdir. West ve Newman (2007), çocukluk dönemindeki davranışsal ketlenmenin, ergenlik döneminde yaşanabilecek sosyal kaygı riskini arttırdığını belirtmişlerdir.

Yapılan çalışmalarda, sosyal kaygıda, amigdalada, metabolik değişiklikler olabileceğini gösteren bulgulara da rastlanmıştır. Sosyal kaygıda önce korku oluşmakta, ardından kaygı ve bilişsel çarpıtmalar oluşmakta ve noradrenerjik ve serotonerjik sistemin düzensizliği sonucunda da klinik tablo ortaya çıkmaktadır. Tek yumurta ikizlerinde sosyal kaygı görülme oranının, çift yumurta ikizlerine göre daha yüksek olduğu bildirilmektedir (Levent vd. 2006, s. 27).

Yılmaz ve ark., 12-18 yaş arasında 60 psikiyatrik rahatsızlığı olan, 30 psikiyatrik rahatsızlığı bulunmayan bireyleri örneklem olarak almıştır. Araştırma sonucunda problemli internet kullanımı olan çocuk ve ergenlerin depresyon ve kaygısı, sağlıklı olanlara göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Aynı zamanda problemli internet kullanımı olan gönüllülerin sosyal kaygısı sağlıklı ve problemli internet kullanımı olmayanlara göre anlamlı olarak yüksek bulunmuştur (Yılmaz vd. 2011, s.391). Haspolat ve Kağan, 750 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada, sosyal kaygı üzerinde benlik saygısı ile beden imajının anlamlı yordayıcılar olduğunu belirtmiştir (Haspolat ve Kağan, 2017, s.141).

2.3.6. Sosyal Kaygı Kuramları

Psikanalitik Kuram

Freud'a göre fobiler, insanların bilinç dışı güdeleri ve arzuları karşısında duyduğu kaygının, bu güdeleri ya da arzuları simgeleyen nesnelere yer değiştirmesi sonucu ortaya çıkmıştır (Smith vd. 2016, s.537). Psikanalitik kuram, sosyal kaygıda,

utanç yaşantılarının, suçluluk duygularının ve ayrılma kaygısının üzerinde durmaktadır.

Sosyal kaygısı olan kişiler, bilinçdışı bir şekilde, dikkat çekmek, çevreden onaylayan davranışlar almak isterler. Bu beklenti, onaylayan davranışlar sergilemeyen ebeveynler tarafından, utandırılma ya da eleştirilme duygusunu ortaya çıkarır. Sosyal kaygısı olan kişiler, bu hayali aşağılanmadan kaçınabilmek için, onaylama göremeyeceklerini düşündükleri durumlar ile ortamlardan kaçınma davranışı sergilerler. Bazı bireylerde, bilinçdışı olarak, ilişkilerinde mükemmel bir ilgi için saldırganca istemcilik gösterirler. Bu istemciliğin yanında rakipleri kaçırma ya da ortadan kaldırma isteği de vardır. Suçluluk duygusu, çoğunlukla bu rakiplerin yerini alabilmek konusundaki yetersizlik nedeniyle ortaya çıkan utanç ile birbirine karışır. Birçok kişi de, bağımsız olarak yeni insanlarla kaynaşarak yakınlarının sevgisini yitireceğinden korkar. Anne ve bebek ile yapılan çalışmalarda, bazı zamanlarda çocukta, anne hiçbir eylemde bulunmamasına rağmen, annesinin onu terk etmesi korkusu ile birdenbire ortaya çıkan kaygı tepkileri görülmektedir (Türkçapar, 1999, s. 248).

Davranışçı Kuram

Bu kurama göre fobiler, klasik ve işlemsel şartlandırmalardan kaynaklanmaktadır ve birçoğu travmatik yaşantılardan sonra ortaya çıkmaktadır. Bu yaklaşıma göre, daha önce karşılaşılan nötr bir uyaran, travmatik olayla eşleştirilir ve bu durum da kaygıya yol açar. Klasik şartlanma yoluyla, daha önce nötr olan uyaran kaygı tepkisini oluşturur. Bu korkuları taşıyan çoğu kişi, fobik nesneden kaçınır. Böylece fobik davranış işlemsel şartlandırma aracılığıyla sürdürülmüş olur. Bazı fobiler de gözlem aracılığıyla öğrenilir. Ürkek anne babalar, ürkek çocuklar yetiştirir. Anne babasının çeşitli durumlara verdiği tepkileri gören çocuk, bu durumlara aynı tepkiyi geliştirir (Smith vd. 2016, s. 539).

Bilişsel Kuram

Bu kuram, kaygı bozukluklarını, işlevsel ve rasyonel olmayan düşünce ve inançlarla açıklamaktadır. Bireylerin, çevrelerindeki uyaranları hatalı yorumlamaları ve yanlış çıkarımlarda bulunmaları sosyal kaygının ortaya çıkmasında önemli rol oynamaktadır.

Beck, Emery, Greenberg'in (1985) 'İşlevsel olmayan inançlar' modeline göre, sosyal kaygı, bireylerin kendileri ve sosyal ortamlarda nasıl davranacaklarıyla ilgili işlevsel olmayan inançları sonucu ortaya çıkar. Bu işlevsel olmayan inançlar, bireylerin, sosyal performans göstermeleri gereken ortamlarda, kendilerine yüksek standartlar koymaları, insanların kendilerini nasıl değerlendireceklerine yönelik olumsuz düşünceleri, kendileriyle ilgili olumsuz düşünceleri şeklindedir (Beck vd. 1985, s. 39).

Clark ve Wells ise sosyal kaygıyı, bireyin kendisi ve kendi davranışlarına odaklı olması ve güvenlik davranışlarında bulunması ile açıklar. Sosyal kaygısı olan insanlar, diğer insanlar tarafından olumsuz değerlendirildiklerine yönelik bir uyarana aldıklarında, kendilerine yönelirler ve kendilerini detaylı incelemeye başlarlar. Bu durum, yaşadıkları kaygının artmasına ve sosyal ortamlarda performanslarının düşmesine neden olarak korktukları durumu yaşamalarına yol açar. Clark ve Wells'e göre, sosyal kaygılı birçok kişi, kendi değeriyle ve önemiyle ilgili, olumsuz inançlara sahiptir; fakat bu inançlar sürekli değildir, başkalarından tehdit algılamadıkları zamanlarda veya yalnız oldukları zamanlarda, benlik ile ilgili olumlu düşüncelere dönüşürler (Gümüş, 2016, s. 65).

Rapee ve Heimberg'e göre (1997), sosyal kaygısı olan birey, sosyal bir ortamda bulunduğu veya olumsuz değerlendirileceğini düşündüğünde, kendisi ile ilgili zihinsel temsiller oluşturur. Bireyin, kendisi ile ilgili oluşturduğu zihinsel temsiller olumsuzdur ve sosyal ortamdaki diğer insanların kendisinden yüksek performans beklediklerini varsayar. Olumsuz zihinsel temsilleriyle birlikte, performans beklentisi düşüncesinin artması, kaygıyı arttıracaktır (Rapee and Heimberg, 1997, s. 741).

2.4. Literatür Taraması

2.4.1. Akademik Başarı ile İlgili Çalışmalar

Nas (2015) "ortaokul öğrencilerinin fen dersi akademik başarıları ile diğer derslerin akademik başarıları arasındaki ilişki" adlı çalışmasında fen ve teknoloji dersi ile matematik, sosyal bilgiler, Türkçe ve İngilizce dersi başarıları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak öğrencilerin yıl boyunca fen ve teknoloji, matematik, sosyal bilgiler, Türkçe ve İngilizce derslerinden aldıkları ders notları kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda fen ve teknoloji dersi ile diğer dersler arasında yüksek düzeyde ve pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır. Bu ilişki

güçlüden zayıfa doğru Türkçe, matematik, İngilizce ve sosyal bilgiler şeklinde sıralanmıştır (Nas, 2015, s. 19).

Göktaş (2010), araştırmasında okuduğunu anlama becerisinin ilköğretim ikinci kademe matematik derslerindeki akademik başarıya etkisini belirlemeyi amaçlamıştır. Okuduğunu anlama testi ve matematik başarı testi veri toplama aracı olarak çeşitli okullardan seçilen 6. sınıf öğrencilerine uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda öğrencilerin okuduğunu anlama becerileri ile matematik başarıları arasında anlamlı ve yükseğe yakın bir ilişki olduğu, öğrencilerin cinsiyetleri ve kitap okuma sıklıkları ile matematik başarıları arasında anlamlı bir fark bulunmadığı, okulun sosyo-ekonomik düzeyi ve çocukların okuduğunu anlamada zorlanıp zorlanmama durumu ile matematik başarıları arasında da anlamlı farkın olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır (Göktaş, 2010, s. 36).

Kurt ve Erdem (2012), akademik başarıyı etkileyebilecek kişisel, sosyal, ekonomik ve barınmayla ilgili demografik faktörleri araştırmışlardır. Araştırmada veriler araştırmacılar tarafından geliştirilen anket yardımıyla toplanmıştır. Araştırma Gazi Üniversitesi Teknik Eğitim Fakültesi'nde eğitim alan 545 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Akademik başarıyı etkileyen demografik faktörlerin ortaya çıkarılması amacıyla karar ağaçları, yapay sinir ağları ken yakın komşu algoritması, birliktelik kuralı yöntemleri kullanılarak veriler analiz edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre başarılı öğrencilerin stres düzeyleri yüksek bulunmuştur. Buna ek olarak lisansüstü eğitim almak isteyen öğrencilerin başarı düzeylerinin yüksek olduğu, lise ortalaması yüksek olan öğrencilerin daha başarılı olduğu, araştırmacı kişiliğin başarı üzerinde oldukça etkili olduğu, cinsiyetin başarıyla anlamlı ilişkisinin olmadığı sonucuna varılmıştır. Ayrıca başarısız öğrencilerin istemedikleri bölümlerde okuduklarını vurgulamışlardır (Kurt ve Erdem, 2012, s.112).

Karakaya ve Tavşancıl (2008), öğrencilerin 2003 yılında çeşitli bölümlerde eğitim alan öğrencilerin Öğrenci Seçme ve Yerleştirme Sınavı (ÖSYS) puanlarıyla akademik başarıları arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırmanın çalışma grubu 2103 kişiden oluşmaktadır. Araştırmada aşamalı regresyon analizi kullanılmıştır. ÖSYS puanlarının akademik başarının önemli bir yordayıcısı olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca lise mezuniyet notu ve ÖSYS puanının birlikte akademik başarıyı anlamlı yordayan faktörler olduğu, ÖSYS puanının yordama gücünün lisede mezun

olunan alana ve üniversitede okunan bölüme göre değişiklik gösterdiğini bulmuşlardır. ÖSYS taban puanı diğer bölümlere göre daha yüksek olan bölümlerde ÖSYS puanının akademik başarıyı daha güçlü yordadığını gözlemlemişlerdir (Karakaya ve Tavşancıl, 2008, s. 918).

2.4.2. İnternet Bağımlılığı İle İlgili Çalışmalar

Lise öğrencisi ergenlerde depresyon, internet bağımlılığı ve ilişkili faktörler çalışmasında araştırmaya katılan ergenlerin ailesinin yaşadığı yere göre internet bağımlılık düzeylerinde anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre, ailesi köy, kasaba ya da şehirde yaşayan veya büyükşehirde yaşayan ergenlerin internet bağımlılık düzeylerinde herhangi bir farklılık gözlenmemiştir. Araştırma sonucuna göre depresyon eğilimi bulunan ergenlerin, depresyon eğilimi bulunmayan ergenlere göre internet bağımlılık düzeylerinin anlamlı şekilde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Lise öğrencisi ergenlerin özellikle kişilerarası ilişkilerden etkilendiği, depresyon ve internet bağımlılığı ilişkisinin fark edilir derecede fazla olduğunu; ancak internet bağımlılığı ile yalnızlığın ilişkili olmadığını gösterilmiştir (Karakaya, 2015, s.41).

Ergenlik döneminde internet bağımlılığının yordayıcısı olarak algılanan ebeveynlik biçimleri adlı çalışmaya; 238 kız ve 181 erkek öğrenci olmak üzere toplam 419 lise öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda; internet bağımlılığı seviyesine bağlı olarak algılanan ebeveynlik stiline önemli ölçüde değiştiğini ortaya çıktığı bulgulanmıştır. Kısmi internet bağımlılığı olan ergenler internet bağımlısı olmayan ergenlere göre ebeveynlik stili daha demokratik olarak algılanmış; kısmi semtopları ve patolojisi olan internet bağımlısı ergenlerin ebeveynlerini daha zorlayıcı ve otoriter olmayan ebeveynlere göre daha koruyucu algılamışlardır. Cinsiyete göre bakıldığında ise erkek ergenlerin kadın öğrencilere göre daha yüksek bağımlılık düzeyine sahip oldukları bulgulanmıştır (Doğan vd. 2015, s. 168).

İnternet bağımlılığı, psikopatoloji ve işlevsel olmayan inançlar arasındaki ilişkileri araştıran Taymur ve diğerleri (2016), 212 öğrenciye İnternet Bağımlılık Ölçeği, Belirti Tarama Listesi (SCL-90) ve İşlevsel Olmayan Tutum Ölçeği'ni uygulamışlardır. İnternet kullanımı açısından katılımcılar internet bağımlılığı puanlarına göre üç gruba ayrılmıştır. Bu üç grubun puan ortalamalarının karşılaştırılması sonucunda yüksek bağımlılık düzeyine sahip gruptaki katılımcıların

psikopatolojik belirtilerinin ve işlevsel olmayan inançlarının daha fazla olduğu bulunmuştur. Ayrıca genel olarak psikopatolojik belirtilerin hemen hepsiyle internet bağımlılığı arasında yüksek düzeyde ilişkilerin olduğu bildirilmektedir (Taymur vd. 2016, s.532).

Lise öğrencilerinin internet bağımlılığı, utangaçlık ve bilgisayar oyun bağımlılığı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada, Ergenler İçin Bilgisayar Bağımlılık Ölçeği ve Utangaçlık Ölçeği kullanılmıştır. Giresun ilinde 365 lise öğrencisiyle gerçekleştirilen bu çalışmada, internet bağımlılığı ile bilgisayar oyun bağımlılığı düzeyi arasında pozitif, anlamlı ve yüksek bir ilişki bulunmuştur. Erkek öğrencilerin bilgisayar oyun bağımlılık düzeylerinin kız öğrencilerden daha yüksek olduğu dikkat çekmektedir. İnternet bağımlılığı ve bilgisayar oyun bağımlılığı düzeyi ile utangaçlık arasında da pozitif yönde bir ilişki görülmüştür. Ayrıca internet bağımlılığı, bilgisayar oyun bağımlılığı ve utangaçlık arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla kurulan yapısal eşitlik modelinde, utangaçlığın hem internet bağımlılığını hem de bilgisayar oyun bağımlılığını yordadığı doğrulandığıdır (Ayas, 2012, s.633).

Ergenlerde internet bağımlılığı yaygınlığının ve internet bağımlılığının psikopatolojik belirtiler ve obezite üzerindeki etkisinin araştırıldığı çalışmada 1175 lise öğrencisine İnternet Bağımlılığı Testi ve Duke Sağlık Profili Ölçeği kullanılmıştır. Ergenlerde internet bağımlılığı yaygınlığının % 7.1 olduğu bulunmuştur. Aşırı internet kullanımı olan ergenlerde depresyon ve anksiyete puanlarının diğer ergenlere göre daha yüksek olduğu bildirilmiştir. İnternet bağımlılığı ile obezite arasında ise herhangi bir ilişki bulunmamıştır (Çam ve Nur, 2015, s.181).

2.4.3. Sosyal Kaygı İle İlgili Çalışmalar

Eriş ve İkiz (2013) ergenler üzerinde yaptıkları araştırmada benlik saygısı ile sosyal kaygı arasında negatif bir ilişki tespit etmişlerdir yani benlik saygısı artarken sosyal kaygı düzeyinin düştüğü sonucuna ulaşılmıştır. Başka bir çalışmada Çankaya (2007) benzer şekilde benlik saygısı yüksek olan lise öğrencilerinin düşük sosyal kaygı düzeyine sahip olduklarını tespit etmiştir (Eriş ve İkiz, 2013, s.180).

Erkan (2002) ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri ile ebeveyn tutumları arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmada, sosyal kaygı düzeyi yüksek olan ergenlerin

ailelerinde daha çok koruyucu ve otoriter ebeveyn tutumu görülürken, kaygı düzeyi düşük ergenlerin ailelerinde ise daha çok demokratik ebeveyn tutumunun görüldüğü sonucunu elde etmiştir (Erkan, 2002, s.120).

Atarbay (2017)'nin farklı bölümlerde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin psikolojik sağlıklarına etkisini araştırdığı çalışmanın alanyazında konusu itibariyle araştırmamıza en yakın çalışma olduğu görülmektedir. Bu araştırmada sosyal kaygının kaygı alt boyutu ile psikolojik sağlık arasında anlamlı bir ilişkinini olmadığını buna karşılık kaçınma alt boyutuyla psikolojik sağlık arasında ise pozitif anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Atarbay, 2017, s.17).

Savcı (2013) araştırmasında, lise öğrencilerinin problemleri internet kullanımının sosyal kaygı, akran ilişkileri ve bazı demografik değişkenlere göre incelemiştir. Araştırma sonucunda; erkeklerin problemleri internet kullanımı düzeyinin kadınlardan daha yüksek olduğu, ancak anne ve baba öğrenim düzeyi ile aile gelir düzeyi değişken grupları açısından problemleri internet kullanım düzeyinin istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Araştırmanın hiyerarşik regresyon analizi sonuçları ise lise öğrencilerinin problemleri internet kullanımında sosyal kaygı değişkeninin alt boyutlarından olumsuz değerlendirilme korkusu ile genel durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duyma değişkenlerinin büyük oranda ilişkisi olduğunu (%21,5), ayrıca bu değişkenler kontrol edildiğinde akran ilişkileri değişkeninin alt boyutlarından kendini açma ve sadakat değişkenlerinin de anlamlı derecede (%6,2) ilişkisi olduğu bulunmuştur. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre lise öğrencilerinin problemleri internet kullanımlarını yordamada sosyal kaygı ve akran ilişkilerinin önemli değişkenler olduğu belirlenmiştir (Zorbaz, 2013, s. 54).

Ayberk (2011) yaptığı çalışmada, üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey, kardeş sayısı, doğum sırası, yaşanan yer ve ebeveyn tutumları açısından incelemiştir. Araştırma bulguları üniversite öğrencileri açısından bağlanma stilleri alt boyutlarından kayıtsız bağlanma ile cinsiyet; saplantılı bağlanma ile doğum sırası; saplantılı bağlanma yaşam yerleri; güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma ve kayıtsız bağlanma ile ebeveyn tutumları arasında; sosyal kaygı düzeyi alt boyutlarından

kaçınma, eleştirilme kaygısı ve bireysel değersizlik ile sosyo-ekonomik düzey arasında; kaçınma, eleştirilme kaygısı ve bireysel değersizlik ile yaşanan yer; kaçınma, eleştirilme kaygısı ve bireysel değersizlik ile ebeveyn tutumları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür (Ayberk, 2011, s.63).

2.4.4. Ergenlerin Akademik Başarıları Üzerinde İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Kaygı İle İlgili Çalışmalar

Tayvan'da gerçekleştirilen bir başka çalışmada Yen, Chen, Wang ve Ko (2012) çevrimiçi ve gerçek yaşam etkileşiminin sosyal kaygı ile ilişkisini depresyon ve internet bağımlılığı çerçevesinde araştırmayı amaçlamışlardır. Araştırmaya 2348 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların internet ortamında çevrimiçi iken sosyal kaygı düzeylerinin düştüğü, çevrimiçi değilken yükseldiği belirlenmiştir. Bunun yanında depresyon ve internet bağımlılığının sosyal kaygı ile arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Yen vd. 2012, s.8).

Liu ve Kuo (2007) Tayvan'da gerçekleştirdikleri çalışmalarında internet bağımlılığı, sosyal kaygı ve kişilerarası ilişkiler arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırmaya 555 lise öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre sağlıklı ebeveyn-çocuk ilişkileri ile kişilerarası ilişkiler arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu, sağlıklı ebeveyn-çocuk ilişkileri ve kişilerarası ilişkiler ile sosyal kaygı arasında ile negatif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Bunun yanında sağlıklı ebeveyn-çocuk ilişkileri, kişilerarası ilişkiler ve sosyal kaygının internet bağımlılığını önemli derecede yordadığı belirlenmiştir (Liu vd. 2007, s.800).

Ko ve diğerleri (2014) internet bağımlılarında sosyal kaygı belirtilerinin azalması sonucunda internet bağımlılığı düzeyinin de düştüğünü vurgulamaktadır. Bu nedenle internet bağımlılığının gelişmesinde sosyal kaygı önemli bir faktör olarak değerlendirilmektedir. İnternet bağımlılığına müdahale edilirken sosyal kaygının özellikle dikkate alınması gerekmektedir (KO vd. 2014, s.1377).

Weinstein, ve Yarmulnik (2015) ergenlerde internet bağımlılığının sosyal kaygı ile ilişkisini incelemiştir. Araştırmada internet bağımlılığının sosyal kaygı ile pozitif ilişkili olduğu saptanmıştır. Buna göre ergenlerde sosyal kaygı belirtileri internet bağımlılığı düzeyini arttırmaktadır. Weinstein ve diğerlerine (2015) göre ergenler interneti sosyal kaygı ile başa çıkma aracı olarak kullanmaktadır. Bu durum

ergenlerin interneti yoğun bir şekilde kullanmasına neden olmaktadır (Weinstein And Dannon, 2015, s.5).

Canoğulları (2014) İnternet bağımlılık düzeyleri farklı ergenlerin cinsiyetlerine göre psikolojik ihtiyaçları, sosyal kaygıları ve anne baba tutum algılarının inceleyen bir araştırma sonucunda internet bağımlılığı düzeyleri yüksek olan ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin de yüksek olduğu bulgularını elde etmiştir (Canoğulları, 2014, s. 55).

Ergenlerin sosyal zeka, sosyal kaygı, akran ilişkileri ve internet bağımlılığı düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırma sonucunda, ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin akran ilişkileri ve internet bağımlılık düzeylerini doğrudan etkilediği bulunmuştur (Savcı, 2017, s. 31).

Fariz, (2017), lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin sosyal destek ve akademik başarı açısından ilişkiyi inceleyen bir araştırma sonucunda lise öğrencilerinde internet bağımlılığının akademik başarı düzeyine göre incelenmesine ilişkin sonuçta araştırmada elde edilen bulgulara göre lise öğrencilerinin internet bağımlılığı akademik başarı düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir (Fariz, 2017, s. 74).

Toraman (2013) ortaöğretim kademesinde yer alan öğrencilerin internet bağımlılığı ve sosyal ağ kullanım düzeylerinin akademik başarıya etkisini incelemiştir. Çalışmaya İstanbul ilinde ortaöğretim kurumlarında 10., 11. Ve 12. Sınıflarda öğrenim gören 1302 öğrenci katılmıştır. Çalışmada İnternet Bağımlılık Ölçeği ve sosyal ağ kullanım düzeyini belirlemek için çalışmacı tarafından geliştirilen ölçek kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre katılımcıların sosyal ağ sitelerine bağlanmalarındaki en önemli sebebin “arkadaşlarla iletişim” olduğu tespit edilmiştir. Erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre internet bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu, internet bağımlılık düzeyi arttıkça akademik başarı düzeyinin düştüğü fakat sosyal ağ kullanım düzeyinin akademik başarıyı etkilemediği bulunmuştur. Sosyal ağ kullanımının internet bağımlılığına etkisinin olduğu tespit edilmiştir (Toraman, 2013, s. 2).

Eldeleklioğlu ve Batık (2013) internet bağımlılığının cinsiyet, akademik başarı, internete girilen süre, yalnızlık ve utangaçlık ile ilişkili olup olmadığını

araştırmıştır. Çalışmaya 2011-2012 eğitim-öğretim yılında Bursa ilinde iki Anadolu lisesi ve bir genel lisede öğrenim gören 15-18 yaş arası 206 lise öğrencisi katılmıştır. Çalışmada “İnternet Bağımlılığı Ölçeği”, “UCLA Yalnızlık Ölçeği” ve “Utangaçlık Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre erkeklerin internet bağımlılığı puanlarının kızlara göre anlamlı derecede yüksek olduğu, akademik başarısı düşük olanların internet bağımlılığı puanlarının anlamlı derecede yüksek olduğu, internet kullanım süresi arttıkça internet bağımlılığı puanının da anlamlı derecede arttığı bulunmuştur. Ayrıca internet bağımlılığı ile yalnızlık ve utangaçlık arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı derecede bir ilişki bulunmuştur (Eldeleklioğlu ve Batık, 2013, s.131).

Kubey, Lavin Barrows (2001) 576 öğrenci ile internet bağımlılığı üzerine bir çalışma yürütmüştür. Kullanılan anket öğrencilerin internet kullanımı, çalışma alışkanlıkları, akademik performansları ve karakterlerine yönelik soruları içermektedir. Araştırma sonucuna göre 53 birey %9,3 internet bağımlısı olarak bulunmuştur. Bağımlı grupta yer alan bireyler aşırı internet kullanımından dolayı akademik problemler yaşadıklarını ve diğer gruba göre daha yalnız olduklarını ifade etmişlerdir (İnan, 2010, s. 5).

Yang ve Tung (2007) internet bağımlısı ergenler ile bağımlı olmayan ergenler arasında çeşitli değişkenler açısından farklılık olup olmadığını incelemiştir. Çalışmaya Tayvan’da yaşayan 1708 kişi katılmıştır. Bu kişilerden 239 tanesi %13,8 Young’ın internet bağımlılığı kriterlerine göre bağımlı olarak tanımlanmıştır. Araştırma sonucuna göre internet bağımlısı grup bağımlı olmayan gruba göre internette iki kat daha fazla çevrimiçi zaman harcamaktadır. İnternet bağımlısı grup bağımlı olmayan gruba göre internetin, günlük aktiviteler, öğretmen ve aile ilişkileri, akademik performans üzerinde daha çok olumsuz etkisi olduğunu düşünmektedir. Her iki grup ta internetin arkadaş ilişkilerini geliştirdiğini düşünmektedir. İnternette harcanan haftalık zaman ile internet bağımlılığı arasında anlamlı derecede pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Erkeklerin kadınlara göre bağımlı olma oranı 2,6 kat daha fazla bulunmuştur. Meslek liseli öğrencilerin bağımlı olma oranı normal lisedeki öğrencilere göre daha fazla bulunmuştur. Utangaçlık, bağımlılık, özgüven eksikliği ve depresyon ile karakterize kişiliğe sahip öğrencilerin bu karaktere sahip olmayan öğrencilere göre bağımlı olma ihtimali daha yüksektir. İnternet bağımlısı olarak sınıflandırılan öğrencilerin bağımlı olarak sınıflandırılmayan öğrencilerden sosyal ve

eğlence açısından daha yüksek motivasyona sahip oldukları tespit edilmiştir (Yang and Tung, 2007, s. 80).



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Yöntemi

Çalışma, gözlemlerin ve ölçme yöntemlerinin tekrarlanabildiği ve sayısal araştırmalar vasıtasıyla gerçekleştirildiği araştırma yöntemi olan nicel araştırma yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırma nicel araştırma tekniklerinden olan tarama yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. Tarama araştırmaları “Bir konuya ya da olaya ilişkin katılımcıların görüşlerinin ya da ilgi, beceri, yetenek, tutum vb. özelliklerinin belirlendiği genellikle diğer araştırmalara göre daha büyük örneklemeler üzerinde yapılan araştırmalar” şeklinde ifade edilebilir (Karasar, 2015, s.122). Araştırmada elde edilen veriler Google drive üzerinden oluşturulan çevrim içi anket yöntemiyle elde edilmiştir.

3.2. Araştırma Grubu

Bu çalışmanın araştırma grubunu 2019-2020 eğitim öğretim yılı bahar dönemi Niğde il merkezinde yaşayan rastgele yöntemle seçilen 397 ergen oluşturmaktadır.

3.3. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma grubu rastgele yöntemle seçilen 397 ergen, veri toplama aracı olarak kullanılan internet bağımlılığı ve sosyal kaygı ölçeklerinde yer alan ifadeler ve araştırma grubunda yer alan bireylerin belirttikleri görüşler ile sınırlıdır.

3.4. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmada, veri toplama aracı olarak kullanılan ölçeklerin araştırmanın amacını karşılar düzeyde olduğu, araştırma grubunda yer alan bireylerin ölçek ifadelerine doğru ve samimi görüş bildirdikleri varsayılmaktadır.

3.5. Veri Toplama Araçları

Araştırmadaki veriler kişilerin sosyo-demografik özelliklerinin, akademik başarılarına ilişkin yılsonu başarı ortalamalarına dair soru ile internet bağımlılığı ve sosyal kaygı düzeylerinin tespit edildiği ölçeklerle araştırılmıştır.

Araştırmada ergenlerin sosyal kaygı düzeylerini tespit etmek amacıyla Aydın ve Sütçü (2007) tarafından geçerliliği güvenirliliği gerçekleştirilen, ergenler içi sosyal

kaygı ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 22 madde ve 3 alt boyuttan oluşan 5’li likert tipinde ölçektir.

Ergenlerin internet bağımlılığı ise Güntüç ve Kayri (2010) tarafından gerçekleştirilen çalışmada literatüre kazandırılan, 5’li likert tipinde 4 alt boyut ve 35 sorudan oluşan ölçektir.

3.6. Verilerin Analizi

Çalışmada elde edilen bulgular değerlendirilirken, istatistiksel analizler için SPSS 22.0 İstatistik paket programı kullanılacaktır. Çalışma verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotları (Frekans, Yüzde, Ortalama, Standart sapma) yönteminden faydalanılacaktır. Niceliksel verilerin karşılaştırılmasında iki grup durumunda, normal dağılım gösteren parametrelerin gruplar arası karşılaştırmalarında Bağımsız örneklem t testi, niceliksel verilerin karşılaştırılmasında ikiden fazla grup durumunda, normal dağılım gösteren parametrelerin gruplar arası karşılaştırmalarında Tek yönlü (One way) Anova testi ve farklılığa neden olan grubun tespitinde Tukey testi kullanılacaktır. Ölçekler arasındaki ilişkinin tespit edilmesinde korelasyon analizi uygulanacaktır. Sonuçlar % 95 güven aralığında, $p >$ anlamlılık düzeyinde değerlendirilecektir. Tablo 1’de internet bağımlılığı ölçeğinden elde edilen verilere ilişkin normallik dağılım verileri yer almaktadır.

Tablo 1. İnternet Bağımlılığı Ölçeği Normallik Dağılımı

	N	Ortalama	Std. Sapma	Çarpıklık		Basıklık	
	İstatistik	İstatistik	İstatistik	İstatistik	Std. Hata	İstatistik	Std. Hata
İNTYOK1	397	2,4383	1,13233	,631	,122	-,366	,244
İNTYOK2	397	2,5768	1,22774	,463	,122	-,886	,244
İNTYOK3	397	2,9975	1,32669	-,126	,122	-1,255	,244
İNTYOK4	397	2,3401	1,03852	,412	,122	-,571	,244
İNTYOK5	397	2,7834	1,20539	,145	,122	-1,228	,244
İNTYOK6	397	2,4937	1,14066	,795	,122	-,230	,244
İNTYOK7	397	2,1940	1,24323	,895	,122	-,333	,244
İNTYOK8	397	2,5088	1,15603	,604	,122	-,636	,244
İNTYOK9	397	2,2544	1,08863	,898	,122	,158	,244
İNTYOK10	397	2,5290	1,05519	,630	,122	-,136	,244
İNTYOK11	397	2,5995	1,18206	,503	,122	-,724	,244
İNT12KONGÜÇ	397	2,6196	1,27085	,520	,122	-,871	,244
İNT13KONGÜÇ	397	2,4383	1,27499	,510	,122	-,960	,244
İNT14KONGÜÇ	397	2,0579	,90964	1,180	,122	1,835	,244
İNT15KONGÜÇ	397	2,7960	1,30507	,314	,122	-1,154	,244
İNT16KONGÜÇ	397	1,9874	,90584	,926	,122	,642	,244
İNT17KONGÜÇ	397	2,0378	1,11513	1,419	,122	1,533	,244
İNT18KONGÜÇ	397	1,9622	1,04015	1,267	,122	1,249	,244
İNT19KONGÜÇ	397	2,1763	1,15214	1,045	,122	,393	,244
İNT20KONGÜÇ	397	1,8060	,84993	1,175	,122	1,578	,244
İNT21KONGÜÇ	397	2,1688	1,17389	,902	,122	-,151	,244
İNT22İŞBOZ	397	2,4962	1,20525	,470	,122	-,958	,244

İNT23İŞBOZ	397	1,6549	,75499	1,516	,122	1,444	,244
İNT24İŞBOZ	397	2,0605	1,19822	1,149	,122	,406	,244
İNT25İŞBOZ	397	2,2519	1,18579	,808	,122	-,267	,244
İNT26İŞBOZ	397	2,5844	1,33184	,543	,122	-,915	,244
İNT27İŞBOZ	397	2,1713	1,13524	,825	,122	-,340	,244
İNT28İŞBOZ	397	1,8237	,95565	1,266	,122	1,075	,244
İNT29SOSİZ	397	1,6322	,75930	1,563	,122	1,288	,244
İNT30SOSİZ	397	1,7229	,95283	1,846	,122	1,119	,244
İNT31SOSİZ	397	1,7254	,81815	1,629	,122	1,152	,244
İNT32SOSİZ	397	1,6952	,83805	1,529	,122	1,319	,244
İNT33SOSİZ	397	1,8312	1,02456	1,646	,122	1,285	,244
İNT34SOSİZ	397	2,0932	1,10731	1,026	,122	,448	,244
İNT35SOSİZ	397	1,8338	,92254	1,403	,122	1,387	,244
Valid N (listwise)	397						

Araştırmada kullanılan internet bağımlılığı ölçeğinden elde edilen verilere uygulanacak verilerin tespiti için gerçekleştirilen normallik analizi neticesinde internet bağımlılığı ölçeğinde yer alan verilerin çarpıklık-basıklık katsayılarının $-1,5 + \sim +1,5$ aralığında olduğu ve parametrik testlerin uygulanmasının uygun olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2’de sosyal kaygı ölçeğinden elde edilen verilere ilişkin normallik dağılım verileri yer almaktadır.

Tablo 2. Sosyal Kaygı Ölçeği Normallik Dağılımı

	N	Ortalama	Std. Sapma	Çarpıklık		Basıklık	
	İstatistik	İstatistik	İstatistik	İstatistik	Std. Hata	İstatistik	Std. Hata
SOSYS1	397	2,6448	1,00116	,546	,122	-,474	,244
SOSYS2	397	4,3401	,93621	-1,375	,122	,888	,244
SOSYS3	397	3,0428	1,37094	-,137	,122	-1,269	,244
SOSYS4	397	3,0504	1,33994	,047	,122	-1,193	,244
SOSYS5	397	2,6549	1,40321	,184	,122	-1,467	,244
SOSODK6	397	2,9924	1,21541	,057	,122	-,967	,244
SOSYS7	397	3,1688	1,24082	,075	,122	-1,026	,244
SOSODK8	397	2,9673	1,29741	,180	,122	-1,026	,244
SOSODK9	397	2,3426	1,31753	,761	,122	-,551	,244
SOSYS10	397	2,4307	1,41541	,646	,122	-,878	,244
SOSYS11	397	3,8363	1,20012	-,765	,122	-,542	,244
SOSODK12	397	2,7431	1,35195	,401	,122	-1,219	,244
SOSYS13	397	2,6700	1,31788	,386	,122	-1,051	,244
SOSODK14	397	2,5441	1,40748	,480	,122	-1,138	,244
SOSGSKHD15	397	2,4610	1,24585	,546	,122	-,743	,244
SOSYS16	397	3,7103	1,17818	-,605	,122	-,681	,244
SOSODK17	397	2,2695	1,24129	,616	,122	-,791	,244
SOSODK18	397	2,3552	1,24003	,514	,122	-,912	,244
SOSGSKHD19	397	2,3073	1,41467	,756	,122	-,772	,244
SOSGSKHD20	397	2,7028	1,11115	,286	,122	-,720	,244
SOSGSKHD21	397	1,8136	1,12390	1,231	,122	,310	,244
SOSGSKHD22	397	2,3375	1,29954	,686	,122	-,755	,244
Valid N (listwise)	397						

Araştırmada kullanılan sosyal kaygı ölçeğinden elde edilen verilere uygulanacak verilerin tespiti için gerçekleştirilen normallik analizi neticesinde sosyal

kaygı ölçeğinde yer alan verilerin çarpıklık-basıklık katsayılarının $-1,5 + \sim +1,5$ aralığında olduğu ve parametrik testlerin uygulanmasının uygun olduğu tespit edilmiştir.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde, çalışma sonucunda ulaşılan verilerin analizlerine yer verilmiştir. Tablo 3-8 aralığındaki tablolarda katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine dair bilgiler yer almaktadır.

Tablo 3’de görüldüğü üzere katılımcılar cinsiyetlerine göre %58,4 (232 Kişi) Kadın, %41,6 (165 Kişi) Erkek şeklinde dağılmıştır.

Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Dağılımı

		Sıklık	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
Geçerli	Kadın	232	58,4	58,4	58,4
	Erkek	165	41,6	41,6	100,0
	Total	397	100,0	100,0	

Tablo 4’te katılımcılar yaşlarına göre dağılımı verilmiştir. Katılımcılar %55,4 (220 Kişi) 16-17 Yaş, %24,7 (98 Kişi) 18 yaş ve üzeri ve %19,9 (79 Kişi) 15 yaş ve altı şeklinde dağılmıştır.

Tablo 4. Katılımcıların Yaşlarına Göre Dağılımı

		Sıklık	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
Geçerli	15 Yaş ve Altı	79	19,9	19,9	19,9
	16-17 Yaş	220	55,4	55,4	75,3
	18 Yaş ve Üzeri	98	24,7	24,7	100,0
	Total	397	100,0	100,0	

Tablo 5'te görüldüğü üzere Katılımcılar ekonomik durumlarına göre %72,0 (286 Kişi) Orta düzey, %19,9 (79 Kişi) yüksek düzey, %7,1 (28 Kişi) düşük düzey ve %1 (4 Kişi) çok yüksek düzeyde gelire sahip olduğunu belirtmiştir.

Tablo 5. Katılımcıların Gelir Durumlarına Göre Dağılımı

		Sıklık	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
Geçerli	Düşük	28	7,1	7,1	7,1
	Orta	286	72,0	72,0	79,1
	Yüksek	79	19,9	19,9	99,0
	Çok Yüksek	4	1,0	1,0	100,0
	Total	397	100,0	100,0	

Tablo 6'da görüldüğü üzere katılımcılar anne eğitim durumlarına göre %41,6 (165 Kişi) ilkokul, %21,4 (85 Kişi) Lise, %16,9 (67 Kişi) ortaokul, %11,1 (44 Kişi) lisans, %7,1 (28 Kişi) önlisans ve %2 (8 Kişi) lisansüstü şeklinde dağılmıştır.

Tablo 6. Katılımcıların Anne Eğitim Durumlarına Göre Dağılımı

		Sıklık	Yüzde	Geçerli yüzde	Kümülatif Yüzde
Geçerli	İlkokul	165	41,6	41,6	41,6
	Ortaokul	67	16,9	16,9	58,4
	Lise	85	21,4	21,4	79,8
	Önlisans	28	7,1	7,1	86,9
	Lisans	44	11,1	11,1	98,0
	Lisansüstü	8	2,0	2,0	100,0
	Total	397	100,0	100,0	

Tablo 7'de görüldüğü üzere katılımcılar baba eğitim durumlarına göre %36,8 (146 Kişi) lise, %22,7 (90 Kişi) ilkokul, %14,9 (59 Kişi) ortaokul, %9,8 (39 Kişi) lisans, %9,1 (36 Kişi) önlisans, %6,8 (27 Kişi) lisansüstü şeklinde dağılmıştır.

Tablo 7. Katılımcıların Baba Eğitim Durumlarına Göre Dağılımı

		Sıklık	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
Geçerli	İlkokul	90	22,7	22,7	22,7
	Ortaokul	59	14,9	14,9	37,5
	Lise	146	36,8	36,8	74,3
	Önlisans	36	9,1	9,1	83,4
	Lisans	39	9,8	9,8	93,2

	Lisansüstü	27	6,8	6,8	100,0
	Total	397	100,0	100,0	

Tablo 8’de görüldüğü üzere katılımcılar not ortalamalarına göre %36,5 (145 Kişi) 80-89 arası, %32,5 (129 Kişi) 90 ve üzeri, %15,9 (63 Kişi) 69 ve altı, %15,1 (60 Kişi) şeklinde dağılmıştır.

Tablo 8. Katılımcıların Not Durumlarına Göre Dağılımı

		Sıklık	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
Geçerli	69 ve Altı	63	15,9	15,9	15,9
	70-79 Arası	60	15,1	15,1	31,0
	80-89 Arası	145	36,5	36,5	67,5
	90 ve üzeri	129	32,5	32,5	100,0
	Total	397	100,0	100,0	

Tablo 9’da katılımcıların internet bağımlılık düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklılık analizi incelenmiştir.

Tablo 9. Katılımcıların İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Cinsiyetlerine Göre Farklılık Analizi

	Cinsiyet	N	Ortalama	Std. Sapma	T	p
Yoksunluk	Kadın	232	2,5568	,81858	1,105	0,270
	Erkek	165	2,4672	,76443		
Kontrol Güçlüğü	Kadın	232	2,3435	,80757	4,282	0,000
	Erkek	165	2,0103	,69857		
İşlevsellikte Bozulma	Kadın	232	2,2389	,89284	2,547	0,011
	Erkek	165	2,0225	,74397		
Sosyal İzolasyon	Kadın	232	1,7863	,75171	-0,149	0,882
	Erkek	165	1,7965	,54562		
Genel İnternet Bağımlılığı	Kadın	232	2,2782	,70527	2,461	0,014
	Erkek	165	2,1136	,58145		

Tablo 9’da görüldüğü üzere katılımcıların internet bağımlılık düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklılık analizi Bağımsız T-Testi ile incelenmiştir. Analiz neticesinde kadınların internet bağımlılığı ölçeği kontrol güçlüğü, işlevsellikte bozulma ve genel internet bağımlılık düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek düzeyde olduğu görülmektedir (Sig.p. <0,05).

Tablo 10’da katılımcıların internet bağımlılık düzeylerinin yaşlarına göre farklılık analizine dair bulgular yer almaktadır.

Tablo 10. Katılımcıların İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Yaşlarına Göre Farklılık Analizi

		N	Ortalama	Std. Sapma	T	p
Yoksunluk	15 Yaş ve Altı	79	2,5328	,76625	1,188	0,306
	16-17 Yaş	220	2,5620	,78925		
	18 Yaş ve Üzeri	98	2,4137	,83525		
	Total	397	2,5196	,79677		
Kontrol Güçlüğü	15 Yaş ve Altı	79	2,3127	,73683	0,969	0,380
	16-17 Yaş	220	2,1709	,78465		
	18 Yaş ve Üzeri	98	2,1949	,80608		
	Total	397	2,2050	,78075		
İşlevsellikte Bozulma	15 Yaş ve Altı	79	2,1664	,57709	3,166	0,043
	16-17 Yaş*	220	2,0662	,86282		
	18 Yaş ve Üzeri**	98	2,3207	,94161		
	Total	397	2,1490	,84002		
Sosyal İzolasyon	15 Yaş ve Altı	79	1,7251	,49791	0,495	0,610
	16-17 Yaş	220	1,8006	,72308		
	18 Yaş ve Üzeri	98	1,8207	,68167		
	Total	397	1,7906	,67301		
Genel İnternet Bağımlılığı	15 Yaş ve Altı	79	2,2351	,55065	0,090	0,914
	16-17 Yaş	220	2,1988	,67941		
	18 Yaş ve Üzeri	98	2,2140	,70450		
	Total	397	2,2098	,66089		

Katılımcıların internet bağımlılık düzeylerinin yaşlarına göre farklılık analizi Tek Yönlü ANOVA Testi ile incelenmiştir. Analiz sonucunda katılımcıların internet bağımlılık düzeylerinin işlevsellikte bozulma alt boyutunda yaşlarına göre farklılık gösterdiği görülmektedir (Sig.p. <0,05). Tespit edilen farklılığın hangi yaş grupları arasındaki farklılıktan kaynakladığının tespiti için uygulanan post-hoc (Tukey testi) analizi sonucunda,

- 18 yaş ve üzeri katılımcıların internet bağımlılığı işlevsellikte bozulma alt boyut düzeylerinin 16-17 yaşında olan katılımcılara göre daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 11’de katılımcıların internet bağımlılık düzeylerinin gelir durumlarına göre farklılık analizine dair bulgular yer almaktadır.

Tablo 11. Katılımcıların İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Gelir Durumlarına Göre Farklılık Analizi

		N	Ortalama	Std. Sapma	T	p
Yoksunluk	Düşük	28	2,1818	,83246	2,804	0,074
	Orta	286	2,5610	,80196		
	Yüksek	79	2,4603	,75210		
	Çok Yüksek	4	3,0909	,00000		
	Total	397	2,5196	,79677		
Kontrol Güçlüğü	Düşük*	28	1,8571	,77337	3,010	0,030
	Orta**	286	2,2650	,78475		
	Yüksek	79	2,1013	,75371		
	Çok Yüksek	4	2,4000	,00000		
	Total	397	2,2050	,78075		
İşlevsellikte Bozulma	Düşük*	28	1,9796*	,83545	3,092	0,027
	Orta	286	2,1868	,85543		
	Yüksek*	79	2,0217*	,76456		
	Çok Yüksek**	4	3,1429	,00000		
	Total	397	2,1490	,84002		
Sosyal İzolasyon	Düşük	28	1,7755	,23143	0,192	0,902
	Orta	286	1,7972	,69377		
	Yüksek	79	1,7613	,72038		
	Çok Yüksek	4	2,0000	,00000		
	Total	397	1,7906	,67301		
Genel İnternet Bağımlılığı	Düşük	28	1,9673	,62566	2,697	0,066
	Orta	286	2,2489	,65843		
	Yüksek	79	2,1302	,67317		
	Çok Yüksek	4	2,6857	,00000		
	Total	397	2,2098	,66089		

Katılımcıların internet bağımlılık düzeylerinin gelir düzeylerine göre farklılık analizi Tek Yönlü ANOVA Testi ile incelenmiştir. Analiz neticesinde Katılımcıların internet bağımlılık ölçeği kontrol güçlüğü ve işlevsellikte bozulma alt boyut düzeylerinin gelir düzeylerine göre farklılık gösterdiği görülmektedir (Sig.p. <0,05). Tespit edilen farklılığın hangi gelir düzeyleri arasındaki farklılıktan kaynakladığının tespiti için uygulanan post-hoc (Tukey testi) analizi neticesinde,

- Gelir durumu orta düzeyde olan katılımcıların internet bağımlılığı kontrol güçlüğü alt boyut düzeylerinin gelir durumu düşük düzeyde olan katılımcılara göre daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

- Gelir durumu çok yüksek düzeyde olan katılımcıların internet bağımlılığı işlevsellikte bozulma alt boyut düzeylerinin gelir durumu düşük ve yüksek düzeyde olan katılımcılara göre daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 12’de katılımcıların internet bağımlılık düzeylerinin anne eğitim durumlarına göre farklılık analizine dair bulgular yer almaktadır.

Tablo 12. Katılımcıların İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Anne Eğitim Durumlarına Göre Farklılık Analizi

		N	Ortalama	Std. Sapma	T	p
Yoksunluk	İlkokul	165	2,3994*	,85961	6,923	0,000
	Ortaokul	67	2,2144*	,60875		
	Lise	85	2,7380**	,76401		
	Önlisans	28	2,5974	,47685		
	Lisans	44	2,9256**	,77618		
	Lisansüstü	8	2,7273	,77749		
	Total	397	2,5196	,79677		
Kontrol Güçlüğü	İlkokul	165	2,2521**	,82126	6,463	0,000
	Ortaokul	67	1,7627*	,65107		
	Lise	85	2,3494**	,79172		
	Önlisans	28	2,4000**	,44222		
	Lisans	44	2,3636**	,78388		
	Lisansüstü	8	1,8500	,05345		
	Total	397	2,2050	,78075		
İşlevsellikte Bozulma	İlkokul	165	2,1385**	,81798	8,120	0,000
	Ortaokul	67	1,6418*	,59235		
	Lise	85	2,3529**	,91542		
	Önlisans	28	2,5510**	1,02701		
	Lisans	44	2,2857**	,68060		
	Lisansüstü	8	2,2857	,45816		
	Total	397	2,1490	,84002		
Sosyal İzolasyon	İlkokul	165	1,8268	,76033	1,610	0,156
	Ortaokul	67	1,7143	,49362		
	Lise	85	1,9126	,73212		
	Önlisans	28	1,6327	,52659		
	Lisans	44	1,6364	,52778		
	Lisansüstü	8	1,7857	,22908		
	Total	397	1,7906	,67301		
Genel İnternet Bağımlılığı	İlkokul	165	2,1906**	,72591	5,880	0,000
	Ortaokul	67	1,8708*	,38738		
	Lise	85	2,3849**	,70931		
	Önlisans	28	2,3388**	,56127		
	Lisans	44	2,3792**	,55499		
	Lisansüstü	8	2,2000	,27490		
	Total	397	2,2098	,66089		

Katılımcıların internet bağımlılık düzeylerinin anne eğitim düzeylerine göre farklılık analizi Tek Yönlü ANOVA Testi ile incelenmiştir. Analiz neticesinde katılımcıların internet bağımlılık ölçeği yoksunluk, kontrol güçlüğü, işlevsellikte bozulma ve genel internet bağımlılığı düzeylerinin anne eğitim düzeylerine göre

farklılık gösterdiği görülmektedir (Sig.p. <0,05). Tespit edilen farklılığın hangi eğitim durumu grupları arasındaki farklılıktan kaynakladığının tespiti için uygulanan post-hoc (Tukey testi) analizi neticesinde,

- Annesi lisans ve lise mezunu olan katılımcıların internet bağımlılık ölçeği yoksunluk alt boyut düzeylerinin annesi ilkokul ve ortaokul mezunu olan katılımcılara göre daha yüksek,
- Annesi ilkokul, lise ve lisans mezunu olan katılımcıların internet bağımlılık ölçeği kontrol güçlüğü, işlevsellikte bozulma ve genel internet bağımlılık düzeylerinin annesi ortaokul mezunu olan katılımcılara göre daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 13'te katılımcıların internet bağımlılık düzeylerinin baba eğitim göre farklılık analizine dair bulgular yer almaktadır.

Tablo 13. Katılımcıların İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Baba Eğitim Durumlarına Göre Farklılık Analizi

		N	Ortalama	Std. Sapma	T	p
Yoksunluk	İlkokul	90	2,5030	,81371	4,757	0,000
	Ortaokul*	59	2,2558	,70992		
	Lise*	146	2,4371	,80913		
	Önlisans**	36	2,8384	,76001		
	Lisans	39	2,6876	,69165		
	Lisansüstü**	27	2,9293	,77194		
	Total	397	2,5196	,79677		
Kontrol Güçlüğü	İlkokul	90	2,2811	,84293	5,760	0,000
	Ortaokul*	59	1,9000	,43629		
	Lise*	146	2,1185	,78547		
	Önlisans**	36	2,3889	,56253		
	Lisans**	39	2,6641	,88362		
	Lisansüstü	27	2,1778	,88463		
	Total	397	2,2050	,78075		
İşlevsellikte Bozulma	İlkokul**	90	2,1651	,85926	8,092	0,000
	Ortaokul*	59	1,6513	,58738		
	Lise**	146	2,1174	,75680		
	Önlisans**	36	2,4286	1,02676		
	Lisans**	39	2,3883	,66195		
	Lisansüstü**	27	2,6349	1,09037		
	Total	397	2,1490	,84002		
Sosyal İzolasyon	İlkokul	90	1,9048	,94275	3,613	0,003
	Ortaokul	59	1,7530	,35176		
	Lise*	146	1,7466	,55233		
	Önlisans*	36	1,6190	,52461		
	Lisans*	39	1,6300	,55688		
	Lisansüstü**	27	2,1905	,86625		
	Total	397	1,7906	,67301		
Genel İnternet Bağımlılığı	İlkokul	90	2,2524	,77883	4,990	0,000
	Ortaokul*	59	1,9327	,37387		
	Lise	146	2,1440	,63010		

	Önlisans**	36	2,3841	,63266		
	Lisans**	39	2,4095	,60187		
	Lisansüstü**	27	2,5079	,76334		
	Total	397	2,2098	,66089		

Katılımcıların internet bağımlılık düzeylerinin baba eğitim düzeylerine göre farklılık analizi Tek Yönlü ANOVA Testi ile incelenmiştir. Analiz neticesinde katılımcıların internet bağımlılık ölçeği yoksunluk, kontrol güçlüğü, işlevsellikte bozulma, sosyal izolasyon ve genel internet bağımlılığı düzeylerinin baba eğitim düzeylerine göre farklılık gösterdiği görülmektedir (Sig.p. <0,05). Tespit edilen farklılığın hangi eğitim durumu grupları arasındaki farklılıktan kaynakladığının tespiti için uygulanan post-hoc (Tukey testi) analizi neticesinde,

- Babası önlisans ve lisansüstü mezunu olan katılımcıların internet bağımlılık ölçeği yoksunluk alt boyut düzeylerinin babası ortaokul ve lise mezunu olan katılımcılara göre daha yüksek,
- Babası önlisans ve lisans mezunu olan katılımcıların internet bağımlılık ölçeği kontrol güçlüğü alt boyut düzeylerinin babası ortaokul ve lise mezunu olan katılımcılara göre daha yüksek,
- Babası ilkokul, lise, önlisans, lisans ve lisansüstü mezunu olan katılımcıların internet bağımlılık ölçeği işlevsellikte bozulma alt boyut düzeylerinin babası ortaokul mezunu olan katılımcılara göre daha yüksek,
- Babası lisansüstü mezunu olan katılımcıların internet bağımlılık ölçeği sosyal izolasyon alt boyut düzeylerinin babası lise, önlisans ve lisans mezunu olan katılımcılara göre daha yüksek,
- Babası önlisans, lisans ve lisansüstü mezunu olan katılımcıların genel internet bağımlılığı düzeylerinin babası ortaokul mezunu olan katılımcılara göre daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 14'te katılımcıların internet bağımlılık düzeylerinin not durumlarına göre farklılık analizine dair bulgular yer almaktadır.

Tablo 14. Katılımcıların İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Not Durumlarına Göre Farklılık Analizi

		N	Ortalama	Std. Sapma	T	p
Yoksunluk	69 ve Altı*	63	1,9986	,78331	13,462	0,000
	70-79 Arası**	60	2,4121	,86963		
	80-89 Arası**	145	2,6602	,77399		
	90 ve üzeri**	129	2,6660	,67918		
	Total	397	2,5196	,79677		
Kontrol Güçlüğü	69 ve Altı*	63	1,8683	,60344	7,513	0,000
	70-79 Arası*	60	2,0267	,76576		
	80-89 Arası**	145	2,3538	,81888		
	90 ve üzeri**	129	2,2853	,76323		
	Total	397	2,2050	,78075		
İşlevsellikte Bozulma	69 ve Altı*	63	1,7642	,51198	6,426	0,000
	70-79 Arası	60	2,0571	,94512		
	80-89 Arası**	145	2,2562	,84631		
	90 ve üzeri**	129	2,2591	,85821		
	Total	397	2,1490	,84002		
Sosyal İzolasyon	69 ve Altı	63	1,7370	,41309	2,731	0,044
	70-79 Arası*	60	1,6381	,76749		
	80-89 Arası**	145	1,9064	,68602		
	90 ve üzeri	129	1,7575	,69931		
	Total	397	1,7906	,67301		
Genel İnternet Bağımlılığı	69 ve Altı**	63	1,8621	,54217	9,856	0,000
	70-79 Arası**	60	2,0762	,70518		
	80-89 Arası*	145	2,3411	,67801		
	90 ve üzeri*	129	2,2941	,60659		
	Total	397	2,2098	,66089		

Katılımcıların internet bağımlılık düzeylerinin not ortalamalarına göre farklılık analizi Tek Yönlü ANOVA Testi ile incelenmiştir. Analiz neticesinde katılımcıların internet bağımlılık ölçeği yoksunluk, kontrol güçlüğü, işlevsellikte bozulma, sosyal izolasyon ve genel internet bağımlılığı düzeylerinin not ortalamalarına göre farklılık gösterdiği görülmektedir (Sig.p. <0,05). Tespit edilen farklılığın hangi not ortalamaları arasındaki farklılıktan kaynakladığının tespiti için uygulanan post-hoc (Tukey testi) analizi neticesinde,

- Not ortalaması 70-79, 80-89 ve 90 ve üzerinde olan katılımcıların internet bağımlılık ölçeği yoksunluk alt boyut düzeylerinin not ortalaması 69 ve altında olan katılımcılara göre daha yüksek,
- Not ortalaması 80-89 ve 90 ve üzerinde olan katılımcıların internet bağımlılık ölçeği kontrol güçlüğü alt boyut düzeylerinin not ortalaması 69 ve altı ile 70-79 aralığında olan katılımcılara göre daha yüksek,

- Not ortalaması 80-89 ve 90 ve üzerinde olan katılımcıların internet bağımlılık ölçeği işlevsellikte bozulma alt boyut düzeylerinin not ortalaması 69 ve altında olan katılımcılara göre daha yüksek,
- Not ortalaması 80-89 aralığında olan katılımcıların internet bağımlılık ölçeği sosyal izolasyon alt boyut düzeylerinin not ortalaması 70-79 aralığında olan katılımcılara göre daha yüksek,
- Not ortalaması 69 ve altı ile 70-79 aralığında olan katılımcıların genel internet bağımlılık ölçeği düzeylerinin not ortalaması 80-89 ve 90 ve üzerinde olan katılımcılara göre daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 15’de katılımcıların sosyal kaygı düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklılık analizine dair bulgular yer almaktadır.

Tablo 15. Katılımcıların Sosyal Kaygı Düzeylerinin Cinsiyetlerine Göre Farklılık Analizi

	Cinsiyet	N	Ortalama	t	p
Y-SKHD	Kadın	232	3,2034	1,703	0,089
	Erkek	165	3,0867		
ODK	Kadın	232	2,6422	0,934	0,351
	Erkek	165	2,5455		
G-SKHD	Kadın	232	2,2853	-0,886	0,376
	Erkek	165	2,3794		
Genel Sosyal Kaygı	Kadın	232	2,8162	0,822	0,412
	Erkek	165	2,7537		

Katılımcıların sosyal kaygı düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklılık analizi Bağımsız T-Testi ile incelenmiş ve katılımcıların sosyal kaygı düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir (Sig.p. > 0,05).

Tablo 16’da katılımcıların sosyal kaygı düzeylerinin yaşlarına göre farklılık analizine dair bulgular yer almaktadır.

Tablo 16. Katılımcıların Sosyal Kaygı Düzeylerinin Yaşlarına Göre Farklılık Analizi

		N	Mean	Std. Sapma	T	p
Y-SKHD	15 Yaş ve Altı	79	3,1139	,68738	0,221	0,802
	16-17 Yaş	220	3,1723	,66765		
	18 Yaş ve Üzeri	98	3,1490	,68733		
	Total	397	3,1549	,67514		
ODK	15 Yaş ve Altı	79	2,5515	1,09055	0,124	0,884
	16-17 Yaş	220	2,6175	1,01080		
	18 Yaş ve Üzeri	98	2,6079	,98084		
	Total	397	2,6020	1,01764		
G-SKHD	15 Yaş ve Altı	79	2,2861	1,13530	0,810	0,445
	16-17 Yaş	220	2,2864	,99294		
	18 Yaş ve Üzeri	98	2,4408	1,07453		
	Total	397	2,3244	1,04230		
Genel Sosyal Kaygı	15 Yaş ve Altı	79	2,7468	,83747	0,194	0,824
	16-17 Yaş	220	2,7944	,71601		
	18 Yaş ve Üzeri	98	2,8159	,74152		
	Total	397	2,7902	,74626		

Katılımcıların sosyal kaygı düzeylerinin yaşlarına göre farklılık analizi Tek Yönlü ANOVA Testi ile incelenmiş ve katılımcıların sosyal kaygı düzeylerinin yaşlarına göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir (Sig.p. > 0,05).

Tablo 17’de katılımcıların sosyal kaygı düzeylerinin gelir durumlarına göre farklılık analizine dair bulgular yer almaktadır.

Tablo 17. Katılımcıların Sosyal Kaygı Düzeylerinin Gelir Durumlarına Göre Farklılık Analizi

		N	Ortalama	Std. Sapma	T	p
Y-SKHD	Düşük*	28	2,8000	,50772	9,160	0,000
	Orta**	286	3,2115	,70704		
	Yüksek**	79	3,1443	,49711		
	Çok Yüksek	4	1,8000	,00000		
	Total	397	3,1549	,67514		
ODK	Düşük	28	2,6735	,81451	2,005	0,113
	Orta	286	2,5509	1,03567		
	Yüksek	79	2,7993	1,01468		
	Çok Yüksek	4	1,8571	,00000		
	Total	397	2,6020	1,01764		
G-SKHD	Düşük	28	2,2571	,58337	5,424	0,001
	Orta*	286	2,2259	1,00805		
	Yüksek**	79	2,7316	1,21059		
	Çok Yüksek	4	1,8000	,00000		
	Total	397	2,3244	1,04230		
Genel Sosyal Kaygı	Düşük	28	2,6364	,54264	3,839	0,110
	Orta	286	2,7773	,77534		
	Yüksek	79	2,9407	,66964		
	Çok Yüksek	4	1,8182	,00000		
	Total	397	2,7902	,74626		

Katılımcıların sosyal kaygı düzeylerinin gelir düzeylerine göre farklılık analizi Tek Yönlü ANOVA Testi ile incelenmiştir. Analiz sonucunda Katılımcıların sosyal kaygı ölçeği Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma (Y-SKHD) ve Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma (G-SKHD) alt boyut düzeylerinin gelir düzeylerine göre farklılık gösterdiği görülmektedir (Sig.p. <0,05). Tespit edilen farklılığın hangi gelir düzeyleri arasındaki farklılıktan kaynakladığının tespiti için uygulanan post-hoc (Tukey testi) analizi neticesinde,

- Gelir durumu orta ve yüksek olan katılımcıların sosyal kaygı ölçeği Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma (Y-SKHD) düzeylerinin gelir durumu düşük olan katılımcılara göre daha yüksek,

- Gelir durumu yüksek olan katılımcıların sosyal kaygı ölçeği Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma (G-SKHD) düzeylerinin gelir durumu düşük olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 18’de katılımcıların sosyal kaygı düzeylerinin anne eğitim durumlarına göre farklılık analizine dair bulgular yer almaktadır

Tablo 18. Katılımcıların Sosyal Kaygı Düzeylerinin Anne Eğitim Durumlarına Göre Farklılık Analizi

		N	Ortalama	Std. Sapma	T	p
Y-SKHD	İlkokul	165	3,0994	,68043	2,270	0,147
	Ortaokul	67	3,0284	,82477		
	Lise	85	3,2729	,59669		
	Önlisans	28	3,4429	,50437		
	Lisans	44	3,1455	,62560		
	Lisansüstü	8	3,1500	,37417		
	Total	397	3,1549	,67514		
ODK	İlkokul*	165	2,4468	,91503	3,434	0,005
	Ortaokul	67	2,5373	1,06675		
	Lise	85	2,5866	1,01615		
	Önlisans**	28	3,0612	1,03705		
	Lisans**	44	3,0000	,97817		
	Lisansüstü	8	2,7143	1,83265		
	Total	397	2,6020	1,01764		
G-SKHD	İlkokul*	165	2,1333	,94542	3,333	0,006
	Ortaokul	67	2,5075	1,20922		
	Lise	85	2,3200	,94728		
	Önlisans**	28	2,8571	1,26825		
	Lisans**	44	2,4727	,97703		
	Lisansüstü	8	2,1000	1,17595		
	Total	397	2,3244	1,04230		
Genel Sosyal Kaygı	İlkokul*	165	2,6722	,68375	2,979	0,012
	Ortaokul	67	2,7537	,85229		
	Lise	85	2,8380	,70391		
	Önlisans**	28	3,1883	,74860		
	Lisans**	44	2,9463	,74369		
	Lisansüstü	8	2,7727	1,02045		
	Total	397	2,7902	,74626		

Katılımcıların sosyal kaygı düzeylerinin anne eğitim düzeylerine göre farklılık analizi Tek Yönlü ANOVA Testi ile incelenmiştir. Analiz sonucunda katılımcıların sosyal kaygı olumsuz değerlendirme korkusu (ODK) ve Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma (G-SKHD) ve Genel Sosyal Kaygı alt boyut düzeylerinin anne eğitim düzeylerine göre farklılık gösterdiği görülmektedir (Sig.p. <0,05). Tespit edilen farklılığın hangi eğitim durumu grupları arasındaki farklılıktan

kaynakladığının tespiti için uygulanan post-hoc (Tukey testi) analizi neticesinde, annesi önlisans ve lisans mezunu olan katılımcıların sosyal kaygı ölçeği olumsuz değerlendirme korkusu (ODK) ve Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyuma (G-SKHD) ve Genel Sosyal Kaygı alt boyut düzeylerinin annesi ilkökul mezunu olan katılımcılara göre daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 19’da katılımcıların sosyal kaygı düzeylerinin baba eğitim durumlarına göre farklılık analizine dair bulgular yer almaktadır

Tablo 19. Katılımcıların Sosyal Kaygı Düzeylerinin Baba Eğitim Durumlarına Göre Farklılık Analizi

		N	Ortalama	Std. Sapma	T	p
Y-SKHD	İlkokul*	90	2,9356	,74280	4,484	0,001
	Ortaokul**	59	3,1339	,80443		
	Lise**	146	3,2041	,60251		
	Önlisans**	36	3,4778	,56118		
	Lisans	39	3,3026	,69792		
	Lisansüstü	27	3,0222	,27080		
	Total	397	3,1549	,67514		
ODK	İlkokul*	90	2,0302	,51016	15,182	0,000
	Ortaokul*	59	2,4939	1,17364		
	Lise*	146	2,8278	,95174		
	Önlisans**	36	3,3333	,86392		
	Lisans**	39	2,9011	1,15322		
	Lisansüstü	27	2,1164	1,11578		
	Total	397	2,6020	1,01764		
G-SKHD	İlkokul*	90	1,8244	,73122	12,829	0,000
	Ortaokul*	59	2,2102	,91231		
	Lise	146	2,4836	1,02298		
	Önlisans**	36	3,2000	1,19044		
	Lisans**	39	2,5282	1,23074		
	Lisansüstü	27	1,9185	,75500		
	Total	397	2,3244	1,04230		
Genel Sosyal Kaygı	İlkokul*	90	2,3949	,47369	13,820	0,000
	Ortaokul*	59	2,7203	,83306		
	Lise	146	2,9206	,68291		
	Önlisans**	36	3,3687	,73324		
	Lisans**	39	2,9988	,90390		
	Lisansüstü	27	2,4832	,61090		
	Total	397	2,7902	,74626		

Katılımcıların sosyal kaygı düzeylerinin baba eğitim düzeylerine göre farklılık analizi Tek Yönlü ANOVA Testi ile incelenmiştir. Analiz neticesinde katılımcıların sosyal kaygı Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyuma (Y-SKHD), olumsuz değerlendirme korkusu (ODK) ve Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyuma (G-SKHD) alt boyut düzeyleri ile genel sosyal kaygı düzeylerinin baba eğitim düzeylerine göre farklılık gösterdiği görülmektedir (Sig.p.

<0,05). Tespit edilen farklılığın hangi eğitim durumu grupları arasındaki farklılıktan kaynakladığının tespiti için uygulanan post-hoc (Tukey testi) analizi neticesinde,

- Babası ortaokul, lise ve önlisans mezunu olan katılımcıların sosyal kaygı ölçeği Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma (Y-SKHD) alt boyut düzeylerinin babası ilkokul mezunu olan katılımcılara göre daha yüksek düzeyde olduğu,
- Babası önlisans ve lisans mezunu olan katılımcıların sosyal kaygı ölçeği olumsuz değerlendirme korkusu (ODK) alt boyut düzeylerinin babası ilkokul, ortaokul ve lise mezunu olan katılımcılara göre daha yüksek düzeyde olduğu,
- Babası önlisans ve lisans mezunu olan katılımcıların sosyal kaygı ölçeği Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma (G-SKHD) alt boyut düzeyleri ve genel sosyal kaygı düzeylerinin babası ilkokul ve ortaokul mezunu olan katılımcılara göre daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 20’de katılımcıların sosyal kaygı düzeylerinin not durumlarına göre farklılık analizine dair bulgular yer almaktadır

Tablo 20. Katılımcıların Sosyal Kaygı Düzeylerinin Not Durumlarına Göre Farklılık Analizi

		N	Ortalama	Std. Sapma	T	p
Y-SKHD	69 ve Altı*	63	2,8508*	,73262	8,625	0,000
	70-79 Arası*	60	2,9800*	,73480		
	80-89 Arası**	145	3,2331**	,55828		
	90 ve üzeri**	129	3,2969**	,68087		
	Total	397	3,1549	,67514		
ODK	69 ve Altı	63	2,4717	,92391	0,517	0,671
	70-79 Arası	60	2,6000	1,06801		
	80-89 Arası	145	2,6631	,98352		
	90 ve üzeri	129	2,5980	1,07881		
	Total	397	2,6020	1,01764		
G-SKHD	69 ve Altı	63	2,3302	1,03497	0,866	0,459
	70-79 Arası	60	2,1867	1,12287		
	80-89 Arası	145	2,4221	1,00612		
	90 ve üzeri	129	2,2760	1,04887		
	Total	397	2,3244	1,04230		
Genel Sosyal Kaygı	69 ve Altı	63	2,6118	,78189	2,399	0,068
	70-79 Arası	60	2,6788	,77708		
	80-89 Arası	145	2,8674	,67506		

	90 ve üzeri	129	2,8425	,77768		
	Total	397	2,7902	,74626		

Katılımcıların sosyal kaygı düzeylerinin not ortalamalarına göre farklılık analizi Tek Yönlü ANOVA Testi ile incelenmiştir. Analiz neticesinde katılımcıların sosyal kaygı ölçeği Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma (Y-SKHD) düzeylerinin not ortalamalarına göre farklılık gösterdiği görülmektedir (Sig.p. <0,05). Tespit edilen farklılığın hangi not ortalamaları arasındaki farklılıktan kaynakladığının tespiti için uygulanan post-hoc (Tukey testi) analizi neticesinde not ortalaması 80-89 ve 90 ve üzerinde olan katılımcıların not ortalaması 69 ve altı ve 70-79 aralığında olan katılımcılara göre daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 21’de katılımcıların internet bağımlılıkları ile sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki analizine dair bulgular yer almaktadır

Tablo 21. Katılımcıların İnternet Bağımlılıkları İle Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki

		Yoksunluk	Kontrol Güçlüğü	İşlevsellikte Bozulma	Sosyal İzolasyon	Genel İnternet Bağımlılığı	Y-SKHD	ODK	G-SKHD	Genel Sosyal Kaygı
Yoksunluk	P.C.	1								
	p.									
Kontrol Güçlüğü	P.C.	,737**	1							
	p.	,000								
İşlevsellikte Bozulma	P.C.	,651**	,765**	1						
	p.	,000	,000							
Sosyal İzolasyon	P.C.	,414**	,496**	,571**	1					
	p.	,000	,000	,000						
Genel İnternet Bağımlılığı	P.C.	,877**	,912**	,875**	,673**	1				
	p.	,000	,000	,000	,000					
Y-SKHD	P.C.	,239**	,121*	,127*	,006	,165**	1			
	p.	,000	,016	,011	,913	,001				
ODK	P.C.	,142**	,031	,093	-,014	,085	,555**	1		
	p.	,005	,538	,065	,785	,091	,000			
G-SKHD	P.C.	,000	-,051	,012	-,052	-,025	,495**	,778**	1	
	p.	1,000	,313	,816	,306	,624	,000	,000		
Genel Sosyal Kaygı	P.C.	,160**	,047	,096	-,020	,097	,809**	,909**	,859**	1
	p.	,001	,348	,055	,691	,054	,000	,000	,000	

Araştırmada elde edilen veriler çerçevesinde ergenlerin internet bağımlılıkları ile sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki korelasyon analizi ile incelenmiştir. Analiz sonucunda genel internet bağımlılığı ile genel sosyal kaygı arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir (Sig.p. > 0,05). Ancak internet bağımlılığı yoksunluk alt boyutu ile genel sosyal kaygı arasında pozitif yönlü ve düşük düzeyli ilişki olduğu tespit edilmiştir (Sig.p. < , P.C.: 0,160). Genel internet bağımlılığının ise sosyal kaygı

ölçeği Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma (Y-SKHD) alt boyutu ile pozitif yönlü ve düşük düzeyli ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Sig.p. < 0,05; P.C.: 0,165).



SONUÇ VE ÖNERİLER

Ergenlik dönemindeki öğrencilerin internet bağımlılığı ve sosyal kaygı özellikleri arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından incelenmesi adlı çalışma Niğde İlinde yaşayan 397 ergen üzerinden gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın alt problemleri çerçevesinde yapılan analizler sonucunda elde edilen ilk bulgu katılımcıların internet bağımlılık düzeylerinin cinsiyete göre farklılık gösterdiğidir. Analiz sonucunda kadınların internet bağımlılığı ölçeği kontrol güçlüğü, işlevsellikte bozulma ve genel internet bağımlılık düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek düzeyde olduğu görülmektedir.

Araştırmada elde edilen bir diğer bulgu katılımcıların internet bağımlılık düzeylerinin gelir düzeylerine göre farklılıklarıdır. Analiz sonucunda gelir durumu orta düzeyde olan katılımcıların internet bağımlılığı kontrol güçlüğü alt boyut düzeylerinin gelir durumu düşük düzeyde olan katılımcılara göre daha yüksek düzeyde olduğu ve gelir durumu çok yüksek düzeyde olan katılımcıların internet bağımlılığı işlevsellikte bozulma alt boyut düzeylerinin gelir durumu düşük ve yüksek düzeyde olan katılımcılara göre daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Ergenlerin internet bağımlılığı düzeyleri üzerinde annelerinin eğitim durumlarının da farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Buna göre annesi lisans ve lise mezunu olan katılımcıların internet bağımlılık ölçeği yoksunluk alt boyut düzeylerinin annesi ilkokul ve ortaokul mezunu olan katılımcılara göre daha yüksek ve annesi ilkokul, lise ve lisans mezunu olan katılımcıların internet bağımlılık ölçeği kontrol güçlüğü, işlevsellikte bozulma ve genel internet bağımlılık düzeylerinin annesi ortaokul mezunu olan katılımcılara göre daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte babası önlisans ve lisansüstü mezunu olan katılımcıların internet bağımlılık ölçeği yoksunluk ve kontrol güçlüğü, alt boyut düzeylerinin babası ortaokul mezunu olan katılımcılara göre daha yüksek, babası ilkokul, lise, önlisans ve lisans mezunu olan katılımcıların internet bağımlılık ölçeği işlevsellikte bozulma alt boyut düzeylerinin babası ortaokul mezunu olan katılımcılara göre daha yüksek, babası lisansüstü mezunu olan katılımcıların internet bağımlılık ölçeği sosyal izolasyon alt boyut düzeylerinin babası lise ve önlisans mezunu olan katılımcılara göre daha yüksek, babası önlisans, lisans ve lisansüstü mezunu olan katılımcıların genel internet

bağımlılığı düzeylerinin babası ortaokul mezunu olan katılımcılara göre daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin not ortalamalarının internet bağımlılığı ilişkisinde ise not ortalaması 70-79, 80-89 ve 90 ve üzerinde olan katılımcıların internet bağımlılık ölçeği yoksunluk alt boyut düzeylerinin not ortalaması 69 ve altında olan katılımcılara göre daha yüksek, not ortalaması 80-89 ve 90 ve üzerinde olan katılımcıların internet bağımlılık ölçeği kontrol güçlüğü alt boyut düzeylerinin not ortalaması 69 ve altı ile 70-79 aralığında olan katılımcılara göre daha yüksek, not ortalaması 80-89 ve 90 ve üzerinde olan katılımcıların internet bağımlılık ölçeği işlevsellikte bozulma alt boyut düzeylerinin not ortalaması 69 ve altında olan katılımcılara göre daha yüksek, not ortalaması 80-89 aralığında olan katılımcıların internet bağımlılık ölçeği sosyal izolasyon alt boyut düzeylerinin not ortalaması 70-79 aralığında olan katılımcılara göre daha yüksek ve not ortalaması 69 ve üzeri ile 70-79 aralığında olan katılımcıların genel internet bağımlılık ölçeği düzeylerinin not ortalaması 80-89 ve 90 ve üzerinde olan katılımcılara göre daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmada incelenen bir diğer değişken olan sosyal kaygı düzeylerinin ergenlerin sosyo-demografik özelliklerine göre farklılık analizleri çerçevesinde gelir durumu orta ve yüksek olan katılımcıların sosyal kaygı ölçeği Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma (Y-SKHD) düzeylerinin gelir durumu düşük olan katılımcılara göre daha yüksek, gelir durumu yüksek olan katılımcıların sosyal kaygı ölçeği Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma (G-SKHD) düzeylerinin gelir durumu düşük olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin anne eğitim düzeylerine göre farklılık analizi sonucunda, annesi önlisans ve lisans mezunu olan katılımcıların sosyal kaygı ölçeği olumsuz değerlendirme korkusu (ODK) ve Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma (G-SKHD) alt boyut düzeylerinin annesi ilköğretim mezunu olan katılımcılara göre daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin baba eğitim düzeylerine göre farklılık analizi sonucunda ise babası lise, önlisans ve lisans mezunu olan katılımcıların sosyal kaygı ölçeği Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma (Y-SKHD) alt

boyut düzeylerinin babası ilkokul mezunu olan katılımcılara göre daha yüksek düzeyde olduğu, babası önlisans ve lisans mezunu olan katılımcıların sosyal kaygı ölçeği olumsuz değerlendirme korkusu (ODK) alt boyut düzeylerinin babası lise, ortaokul ve ilkokul mezunu olan katılımcılara göre daha yüksek düzeyde olduğu, babası önlisans ve lisans mezunu olan katılımcıların sosyal kaygı ölçeği Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma (G-SKHD) alt boyut düzeyleri ve genel sosyal kaygı düzeylerinin babası lise ve ortaokul mezunu olan katılımcılara göre daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin not ortalamalarına göre farklılık analizi neticesinde not ortalaması 80-89 ve 90 ve üzerinde olan katılımcıların not ortalaması 70-79 aralığında olan katılımcılara göre daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Ergenlik dönemindeki öğrencilerin internet bağımlılığı ve sosyal kaygı özellikleri arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından incelenmesinin korelasyon analizi neticesinde ancak internet bağımlılığı yoksunluk alt boyutu ile genel sosyal kaygı arasında pozitif yönlü ve düşük düzeyli ilişki olduğu tespit edilmiştir. Genel internet bağımlılığının ise sosyal kaygı ölçeği Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma (Y-SKHD) alt boyutu ile pozitif yönlü ve düşük düzeyli ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmada elde edilen bulguları destekler nitelikte literatürde yapılan çalışmalar mevcuttur. Literatürde internet bağımlılığının hangi psikolojik faktörlerden etkilendiğine veya kaynaklandığına ilişkin çok sayıda araştırma bulunmaktadır. Bu faktörler içerisinde sosyal kaygı çarpıcı bir şekilde ön plana çıkmıştır.

Lee ve Stapinski'ye (2012) göre sosyal kaygılı bireyler olumsuz değerlendirilme korkusunu daha az yaşamaları, daha kaliteli ilişkiler geliştirmeleri ve öz-kontrolü sağlamada daha başarılı olmaları açısından online iletişimi daha sık tercih etmektedir. Bu durum sosyal kaygılı bireyleri problemleri internet kullanımına karşı hassas bir hale getirmektedir. Sosyal kaygılı birey online ortamları olumsuz değerlendirme korkusunu daha az yaşadığı yerler olarak görmektedir. Bu durum sosyal kaygılı bireyin internet ortamında fazla vakit geçirmesine ve dolayısıyla internet bağımlılığına neden olmaktadır.

Benzer şekilde Erwin ve diğeri (2004) sosyal kaygılı bireylerin yüz yüze iletişimin meydana getireceği tehditleri en aza indirmek amacıyla sıklıkla online iletişimi tercih ettiğini vurgulamaktadır. Dolayısıyla sosyal kaygılı bireylerin problemleri internet kullanımını açısından bir risk grubu olduğu söylenebilir.

Caplan'a (2007) göre online sosyal etkileşim ortamları kullanıcının kimliğini gizli tutmasını sağlamaktadır. Dolayısıyla sosyal kaygılı bireylerde online sosyal etkileşimin yüz yüze etkileşime göre daha az riskli olduğuna ilişkin bir algı geliştirmektedir. Sosyal kaygılı bireyler bu düşük riskli ortamları daha fazla kullanma eğilimindedir. Bu durum sosyal kaygılı bireylerin internette daha fazla zaman geçirmesine neden olmaktadır.

Yen ve diğeri (2012) ergenlerde online ve gerçek sosyal ortamlardaki sosyal kaygı belirtilerinin farklı olduğunu vurgulamaktadır. Yen ve diğeri (2012) göre online sosyal etkileşimlerdeki sosyal kaygı belirtileri, gerçek sosyal etkileşimlerdeki sosyal kaygı belirtilerinden daha düşük düzeydedir. Sosyal kaygılı ergenlerin gerçek sosyal ortamlardaki sosyal kaygı belirtileri online ortamlarda önemli ölçüde azalmaktadır. Bu bağlamda ergenlerin sosyal kaygının karakteristik belirtilerinden (sosyal olay veya durumlardan korkma ve kaçınma, olumsuz değerlendirilme korkusu, düşük performans beklentisi gibi) korunmak amacıyla gerçek sosyal etkileşimlerden ziyade online sosyal etkileşimleri tercih ettiği söylenebilir (Lee & Stapinski, 2012). Sosyal kaygının internet bağımlılığı üzerindeki etkisi yalnızlık aracılığıyla da açıklanabilir.

Sheldon'a (2008) göre sosyal kaygılı bireyler sosyal ortamlardan korkma ve kaçınma davranışlarından dolayı yalnızlaşmaktadır. Kaygılı bireyler yalnızlık duygusunu tatmin etmek amacıyla online ortamlara yönelmektedir. Bu durum sosyal kaygılı bireylerin yoğun bir şekilde internet kullanmasına neden olmaktadır. Benzer şekilde Savci ve Aysan (2017) sosyal-duygusal yapıların internet bağımlılığını açıklamada önemli faktörler olduğunu vurgulamaktadır.

Huan, Ang ve Chye (2014) sosyal kaygılı bireylerin iletişim becerileri ve olumlu izlenim yaratma açısından zayıf olduğunu vurgulamaktadır. Sosyal kaygılı bireyler bu özelliklerinden dolayı gerçek kimliğin açıklanmasını gerektirmeyen ve olumsuz değerlendirilme açısından daha az riskli ortamlara yönelmektedir. Bu

ortamların başında da online ortamlar gelmektedir. Sosyal kaygılı bireyler bu avantajlarından dolayı online ortamları yoğun bir şekilde kullanmaktadır.

Araştırmalarda sosyal kaygı internet bağımlılığının gelişiminde kritik bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Sosyal kaygılı birey sosyal kaygının karakteristik özelliklerinden dolayı gerçek sosyal ortamlardan korkma ve kaçınma eğilimindedir. Bu durum onun kendisini daha güvende hissedebileceği sanal ortamlara yönelmesine neden olmaktadır. Nitekim online ortamlar sosyal kaygılı bireyler açısından olumsuz değerlendirilme korkusunun daha az yaşandığı ortamlardır. Ayrıca online ortamlar sosyal kaygılı bireye, gerçek kimliğini ifşa etmeden “istediği kişi olma” imkanı sağlamaktadır. Bu nedenle sosyal kaygılı birey daha az sosyal kaygı belirtisi yaşayarak, sosyal etkileşimde bulunma fırsatına erişmektedir. Bu durum sosyal kaygılı bireyin sanal ortamlarda daha fazla vakit geçirmesine neden olmaktadır. Sosyal kaygılı bireyin internet kullanımı çok yoğun olduğunda ve işlevselliği bozacak düzeye ulaştığında internet bağımlılığı riski artmaktadır.

ÖNERİLER

Ergenlere internet bağımlılığının yol açtığı sorunlar hakkında bilgilendirmek için seminerler düzenlenebilir.

Ergenlerin okulda olduğu saatlerde öğretmenleri tarafından ders dışı internet ve teknolojik aletlerin kullanımı sınırlandırılabilir.

Aileler internet ve teknoloji bağımlılığının yol açtığı sorunlar hakkında seminerler ile bilgilendirilebilir ve ev ortamında teknolojik aletlerin kullanımına sınırlamalar getirilmesi söylenebilir.

KAYNAKÇA

- Abramson, L.Y., Metalsky, G.I. and Alloy L.B., (1989). Hopelessness depression: A theorybased subtype of depression. *Psychological review*, Cilt: 96, 358-371.
- Akbaba, B. (2009). *Atatürk ilkeleri ve inkılap tarihi öğretiminde çoklu ortam kullanımının akademik başarı ve tutumlara etkisi*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders (DSM-5)*. American Psychiatric Pub.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2001). *Psikiyatride Hastalıkların Tanımlanması ve Sınıflandırılması El Kitabı*. Köroğlu E (Çeviren). 4. Baskı, Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Ançel G., Açıkgöz, İ. (2015). Problemlili İnternet Kullanımı İle -Duygusal Zekâ Ve Bazı Sosyodemografik Değişkenler Arasındaki İlişki. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(4), 255-263.
- Antony, M. ve Swinson R. (2008). *The Shyness and Social Anxiety Workbook: Proven, Step-by-Step Techniques for Overcoming your Fear*. New Harbinger Publications.
- Arısoy, Ö. (2008). *İnternet Bağımlılığı*. İçinde: Dürtü Kontrol Bozuklukları, L. Tamam (Editör). Ankara: Hekimler Yayın Birliği, 343-402.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşım*, 1, 55-67.
- Aslan, E. (2010). *Mersin Üniversitesi Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığının Değerlendirilmesi*, Tıp Fakültesi, Mersin Üniversitesi, Mersin, 2010.
- Aslan, S. (2011). *Akademisyenlerde İnternet Bağımlılık Düzeyleri ve Buna Bağlı Oluşabilecek Sağlık Sorunları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Malatya: İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2011.

- Atarbay, S. (2017). *Farklı Bölümlerde Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Psikolojik Dayanıklılıklarına Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- “Atatürk Kültür, Dil ve Tarih Yüksek Kurumu”, (2016). *Eğitimde Gelecek Arayışları: Düünden Bugüne Türkiye’de Beceri, Ahlak ve Değerler Eğitimi Uluslararası Sempozyumu*, Atatürk Araştırma Merkezi Yayınları, Ankara.
- Ayas, T. (2012). The Relationship Between Internet And Computer Game Addiction Level And Shyness Among High School Students. *Educational Sciences: Theory And Practice*, 12(2), 632-636.
- Ayberk, A. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri Ve Sosyal Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla, 2011.
- Aydın, A.T. (2004). *Sosyal Fobi Olgularında Aile İçi Yaşantıların İncelenmesi*, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Doktora Tezi, İstanbul.
- Aydın, F. (2010). *Akademik Başarının Yordayıcısı Olarak Akademik Güdülenme, Öz Yeterlilik Ve Sınav Kaygısı*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bağatarhan, T. ve Siyez, D.M. (2017). “Ergenlik Döneminde İnternet Bağımlılığını Önleme Programları: Sistematik Gözden Geçirme” ,The Turkish Journal on Addicta, 243-256.
- Balcı, Ş. ve Gülnar, B. (2009). Üniversite Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığı Ve İnternet Bağımlılarının Profili. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 6(1), 5-22.
- Bayhan, V. (2011). *Lise Öğrencilerinde İnternet Kullanma Alışkanlığı Ve İnternet Bağımlılığı (Malatya Uygulaması)*. Akademik Bilişim 11 - XIII. Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri 2 - 4 Şubat, Malatya.
- Beck, A.T. (1964). Thinking and depression: 2. Theory and therapy. *Archives of General Psychiatry*, 1964, 10, 561-577.

- Beck, A., Emery, G. ve Greenberg, R. (1985). *Anxiety Disorders And Phobias: A Cognitive Perspective*. Basic Books, New York.
- Beck, J.S. (2001). *Bilişsel Terapi: Temel ilkeler ve Ötesi*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
- Bozkurt, H. (2016).“İnternet Bağımlılığı: Güncel Bir Gözden Geçirme”, *Çağdaş Tıp Dergisi*, 6(3), 235-247.
- Burger, J.M. (2006). *Kişilik*. (Çev. İ.D. Sarioğlu). Kaktüs Yayınları, İstanbul.
- Canoğulları, Ö. (2014). *İnternet Bağımlılık Düzeyleri Farklı Ergenlerin Cinsiyetlerine Göre Psikolojik İhtiyaçları, Sosyal Kaygıları ve Anne Baba Tutum Algılarının İncelenmesi*, (Yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri Tabanından Edinilmiştir.
- Caplan, S. (2003). Preference for Online Social Interaction A Theory of Problematic Internet Use and Psychosocial Well-Being, *Communication Research*, 30(6), 625-648.
- Caplan, S. (2010). Theory and Measurement Of Generalized Problematic Internet Use: A Two-Step Approach. *Computers in Human Behavior*, 2010, 26, 1089-1097.
- Carli, V., Durkee, T., Wasserman, C. and Kaess, M. (2013). The Association Between Pathological İnternet Use And Comorbid Psychopathology: A Systematic Review. *Psychopathology*, 46, 1-13.
- Cash, H. (2012). “İnternet Addiction: A Brief Summary of Research and Practice”, *Current Psychiatry Reviews*, 292-298.
- Cengizhan, C. (2005).“ Öğrencilerin Bilgisayar ve İnternet Kullanımında Yeni Bir Boyut: “İnternet Bağımlılığı”, *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22, 83-98.
- Chak, K. ve Leung, L.S. (2004). Locus Of Control As Predictors Of İnternet Addiction And İnternet Use. *Cyberpsychology & Behavior*, 7, 559-570.
- Cömert, İ.T. ve Kayıran, S.M. (2010). Çocuk ve Ergenlerde İnternet Kullanımı. *Çocuk Dergisi*, 10(4), 166-170.

- Cüceloğlu, D. (2008). *İnsan ve Davranışı*. Remzi Kitabevi, İstanbul, 2006.
- Cüceloğlu, D. (2008). *İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları* (17. Baskı). Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Çam, H.H. ve Nur, N. (2015). Adölesanlarda İnternet Bağımlılığı Prevalansı İle Psikopatolojik Semptomlar ve Obezite Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 14, 181-188.
- Çelebi, A. (1999). Bilgisayarın Yarattığı Sağlık Sorunları. *Hekim Forumu*, Ocak-Şubat 9-13.
- Davis, R.A.A. (2001). Cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 2001, 17, 187-195.
- Dil, S. ve Bulantekin, Ö. (2011). Hemşirelik Öğrencilerinde Akademik Başarı Düzeyi ile Aile İşlevselliği Ve Kontrol Odağı Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. *Journal Of Psychiatric Nursing*, 2(1), 17-24.
- Dilbaz, N. (1997). Sosyal Fobi. *Psikiyatri Dünyası*, 1, 1997, 18-24.
- Dinç, M. (2010). *İnternet Bağımlılığı*, 1. Baskı, Ferfir Yayınevi, İstanbul.
- Doğan, A. ve Kılınç, M. (2014). A Review n Secondary School 7th And 8th Grade Students Internet Addiction And etacognitive Awareness With Regards To Various Variables. *Turkish Studies - International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkish*, 9(5), 1385-1396.
- Doğan, H., Bozgeyikli, H. ve Bozdas, C. (2015). Perceived Parenting Styles as Predictor of Internet Addiction in Adolescence. *International Journal of Research in Education and Science (IJRES)*, 1(2), 167-174.
- Döner, C. (2011). *İlköğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Eldeleklioğlu, J. ve Batık M.V. (2013). Akademik Başarı, İnternette Kalınan Süre, Yalnızlık Ve Utangaçlığın İnternet Bağımlılığı Üzerindeki Yordayıcı Etkileri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(1), 141-152.

- Eldoğan, D. (2012). *Üniversite Öğrencilerindeki Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Ve Sosyal Fobi Belirtileri İlişkisinde Duygu Düzenleme Güçlüğünün Aracı Rolünün İncelenmesi*, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2012.
- Eriş Y. (2013). *Ergenlerde Benlik Saygısı ve Sosyal Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Eriş, Y. ve İkiz E.F. (2013). Ergenlerin Benlik Saygısı Ve Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki ve Kişisel Değişkenlerin Etkileri. *International Periodical For The Languages*, 8(6),179-193.
- Erkan, Z. (2002). Sosyal Kaygı Düzeyi Yüksek Ve Düşük Ergenlerin Ana Baba Tutumlarına İlişkin Nitel Bir Çalışma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10, 120–133.
- Fariz, S. (2017). *Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Sosyal Destek Ve Akademik Başarı Açısından İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Göker, Z., Güney E., Dinç, G., Hekim, Ö. ve Üneri Ö. (2014). Çocuk ve Ergenlerde Anksiyete ile İlişkili Bozuklukların Klinik ve Demografik Özellikleri: Bir Yıllık Kesitsel Bir Örneklem, *Klinik Psikiyatri*, 18, 7-14.
- Göktaş, Ö. (2010). *Okuduğunu Anlama Becerisinin İlköğretim İkinci Kademe Matematik Dersindeki Matematik Başarısına Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İnönü Üniversitesi eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Göktürk, G. (2011). *Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Öz Güven Ve Bazı Kişisel Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Göller, L. (2010). *Ergenlerin Akılcı Olmayan İnançları İle Depresyon-Umutsuzluk Düzeyleri Ve Algıladıkları Akademik Başarıları Arasındaki İlişkiler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Erzurum.

- Gönül, A.S. (2002). Patolojik İnternet Kullanımı, İnternet Bağımlılığı/Kötüye Kullanımı, *Yeni Symposium*, 40(3), 105–110.
- Görker, I., Korkmazlar, Ü., Durukan, M. ve Aydoğdu, A. (2004). Çocuk Ve Ergen Psikiyatri Kliniğine Başvuran Ergenlerde Belirti Ve Tanı Dağılımı. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 7(2), 103-110.
- Griffiths, M. (1999). Internet addiction: fact or fiction? *The Psychologist*, 12, 246-250.
- Grohol, J.M. (1999). Internet Addiction Guide. *Recuperado El*, 6, 25-26.
- Güçdemir, Y. (2017). *Sosyal Medya*, Derin Yayınları, İstanbul.
- Gültekin, K.B. (2008). *Adnan Menderes Üniversitesi Öğrencilerinde Sosyal Fobinin Yaygınlığı, Yaşam Kalitesi ve Kimlik Oluşumu Üzerine Etkileri*, Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı Tıpta Uzmanlık Tezi, Aydın.
- Gümüş, A.E. (2016). Sosyal Kaygının Benlik Saygısına ve İşlevsel Olmayan Tutumlara Göre Yordanması, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 63-75.
- Günüç, S. (2009). *İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Bazı Demografik Değişkenler ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van.
- Günüç, S. ve Kayri, M. (2010). Türkiye’de İnternet Bağımlılık Profili Ve İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik-Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt: 39, 220-232.
- Gürçan, N. (2010). *Ergenlerin Problemlili İnternet Kullanımları İle Uyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Haspolat, N.K. ve Kağan, M. (2017). Sosyal Fobinin Yordayıcısı Olarak Beden İmajı ve Benlik Saygısı, *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19 (2), 139-152.

Hope, D. A., Heimberg, R.G. ve Turk, C.L. (2010). The Origins of Social Anxiety Disorder. *In Managing Social Anxiety, Workbook.*

<https://psychcentral.com/net-addiction/>. Erişim Tarihi: 29.08.2019.

Internet Addiction. (2015). *Studies in Neuroscience, Psychology and Behavioural Economics*, Springer Publishing, Bonn.

Işık, E. ve Taner, Y. (2006). Işık, *Çocuk, Ergen ve Yetişkinlerde Anksiyete Bozuklukları*, Asimetrik Paralel Yayınevi, İstanbul.

İnan, A. (2010). *İlköğretim II. Kademe ve Ortaöğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı*. Yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.

Johansson, A. and Götestam, K.B. (2004). Internet addiction: Characteristics of a questionnaire and prevalence in Norwegian youth (12–18 years). *Scandinavian Journal of Psychology*, 45, 223-229.

Kaess, M., Durkee, T., Brunne, R., Carli, V., Parzer, P., Wasserman, C., Sarchiapone, M., Hoven, C., Apter, A., Balazs, J., Balint, M., Bobes, J., Cohen, R., Cosman, D. and Cotter, P. (2014). Pathological Internet use among European adolescents: psychopathology and self-destructive behaviours. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 23, 1093-1102.

Kalkan, N. (2008). *Ergenlerde Bilişsel Yapılar Ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkinin Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Açısından Yorumlanması*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2008.

Karabulut, G. (2010). *İlköğretim 5. Sınıf Öğrencilerinin Oyun Tercihlerine ve Spora Katılımlarına Göre Kaygı Düzeylerinin ve Başarı Algılarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Karakaya, İ. ve Tavşancıl, E. (2008). Yükseköğretime Öğrenci Seçme Sınavı (ÖSS)'nin Yordama Geçerliliği. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, (3), 987-1019.

- Kashdan, T.B. (2007). Social Anxiety Spectrum And Diminished Positive Experiences: Theoretical Synthesis And Meta-Analyss. *Clinical Psychology Review*, 27, 348–365.
- Kelley, K. and Gruber, E. (2010). Psychometric Properties Of The Problematic İnternet Use Questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 26, 1838-1845.
- Keskin, G. ve Sezgin, B. (2009). Bir grup ergende akademik başarı durumuna etki eden etmenlerin belirlenmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 4(10), 3-18.
- Kır, İ. ve Sulak, Ş. (2014). “Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin İncelemesi”, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 150-167.
- Kıraş, N. (2016). “Hemşirelik Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ve İlişkili Faktörler”, *Uluslararası Hakemli Hemşirelik Araştırmaları Dergisi*, 15-36.
- Kızılyar, O. (2010). *İlköğretim 7. ve 8. Sınıf Öğrencilerinin Empatik Eğilim Düzeylerine Göre Denetim Odağı Boyutları Ve Akılcı Olmayan İnançlarının İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- King, D.L. and Delfabbro, P.H. (2014). The Cognitive Psychology Of Internet Gaming Disorder. *Clinical Psychology Review*, 34, 298-308.
- Kumral, A. (1979). *Durumluk-Sürekli Anxiety Postoperatif Ağrı ve Hemşirelik Etkileşiminin İlişkileri*, Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Tıp Fak. Yüksek Hemşirelik Okulu, İzmir.
- Kurt, Ç. ve Erdem, A. (2012). Öğrenci Başarısını Etkileyen Faktörlerin Veri Madenciliği Yöntemiyle İncelenmesi. *Politeknik Dergisi*, 15(2), 111-116.
- Kuss, D.J. and Griffith, M.D. (2012). İnternet and Gaming Addiction: A Systematic Literature Review of Neuroimaging Studies. *Brain Sciences*, 2(3), 347-374.
- Laukkanen, E., Hintikka, J., Kylmä, J., Kekkonen, V. and Marttunen, M. (2010). A Brief İntervention İs Sufficient For Many Adolescents Seeking Help From Low Threshold Adolescent Psychiatric Services. *BMC Health Services Research*, 10, 258-271.

- Levent, B.A., Uğuz, Ş. ve Aydın, H. (2006). Sosyal Fobi: Etiyoloji, Klinik Gidiş, Komorbidite ve Tedavisi, *Türkiye Klinikleri Dahili Tıp Bilimleri Dergisi Psikiyatri*, 2(12), 26-29.
- Liu, C.Y. and Kuo, F.Y. (2007). A Study Of İnternet Addiction Through The Lens Of The İnterpersonal Theory. *Cyber Psychology & Behavior*, 10(6), 799–804.
- Ma Hing, K. (2011). İnternet Addiction And Antisocial İnternet Behavior Of Adolescents. *Scientific World Journal*, 11, 2187-2196.
- Mandell, D. ve Muncer, S. (2004). “Gender Differences in the Use of the İnternet by English Secondary School Children”, *Social Psychology of Education*, 7, 229-251.
- Morahan, M.J. (2000). Pap, Incidence And Correlates Of Pathological İnternet Use Among College Students. *Computers in Human Behavior*, 16, 13-29.
- Muslu, G.K. ve Bolışık, B. (2009). Çocuk ve Gençlerde İnternet Kullanımı. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8, 445-450.
- Nas, S. (2015). *Ortaokul Öğrencilerinin Fen Akademik Başarıları İle Diğer Dersler Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin Araştırılması*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Nelson, A. (2001). *Perception of Causes and Treatment of Shyness and Social Anxiety*, Unpublished Master Dissertation, California State University, Fullerton.
- Odabaşı, F.H., Çoklar, A.N. ve Kabakçı, I. (2007). Yeni Dünya: İnternet - Ailelerin Yeni Dünyadaki Sorumlulukları Nelerdir?, 8. *Aybastı-Kabataş Kurultayı*, 2-3 Ağustos.
- Orford, J. (1985). *Excessive Appetites: A Psychological View of Addiction*. John Wiley and Sons, New York.
- Ögel, K. (2012). *İnternet Bağımlılığı: İnternetin Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Başetmek*. 2. Baskı, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul.

- Öner, K. (2015). Lise Öğrencisi Ergenlerde Depresyon, İnternet Bağımlılığı ve İlişkili Faktörler. Yüksek Lisans Tezi. Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Ana Bilim Dalı, Aydın.
- Öner, N. (1977). *Durumluk-Sürekli kaygı Envanterinin Türk Toplumunda Geçerliği*, Doçentlik tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Öner, N. (1990). *Sınav Kaygısı Envanteri El Kitabı*. Yüksek Öğretimde Rehberliği Tanıtma ve Rehber Yetiştirme Vakfı, İstanbul.
- Öztürk, A. (2008). *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğretmenlik Programı 'nda Ki Öğrencilerin Durumluk Ve Sürekli Kaygı Durumları İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin Araştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Manisa.
- Öztürk, O.M. ve Uluşahin, A. (2011). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. Nobel Tıp Kitapları, Ankara.
- Öztürk, Ö. (2007). "İnternet Bağımlılığı: Kliniği ve Tedavisi", *Bağımlılık Dergisi*, 8, 36-41.
- Palancı, M. (2004). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Sorunlarını Açıklamaya Yönelik Bir Model Çalışması*, Xııı. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, 6-9 Temmuz 2004 İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Malatya.
- Peleg, P. O. ve Dar, R. (2001). Marital Quality, Family Patterns And Children's Fears And Social Anxiety, *Contemporary Family Therapy*, 23(4), 465-487.
- Rapee, R.M. and Heimberg, R.G. (1997). A Cognitive- Behavioral Model Of Anxiety In Social Phobia. *Behavioral Research Therapy*, Cilt: 35, 1997, 741-756.
- Razon, N. (1987). Öğrenme Olgusu ve Okul Başarısını Etkileyen Faktörler. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 11(63), 1-6.
- Rehm, M., Allison, B. and Johnson, L. (2003). The internet and critical issues for families. *Journal of Family and Consumer Sciences Education*, 21, 33-43.
- Salameh, E.M. (2010). Irrational Beliefs among Jordian College Students and Relationshipwith Self-Confidence. *Al-Balqa Applied University*, 8, 137-144.

- Sarier, Y. (2016). Türkiye’de Öğrencilerin Akademik Başarısını Etkileyen Faktörler: Bir Meta-Analiz Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31(3), 609-627.
- Savcı, M. (2017). *Ergenlerin Sosyal Zekâ, Sosyal Kaygı, Akran İlişkileri, İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Bağlılık Düzeyleri Arasındaki İlişkiler*. Yayınlanmamış doktora tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İzmir.
- Sertelin, M.Ç. (2016). Ostracism Experience Scale for Adolescents: Turkish Validity and Reliability. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(13-2), 175–186.
- Singh, N. and Barmola, K.C. (2005). “Internet Addiction, Mental Health and Academic Performance of School Students/ Adoloscance”, *The International Journal of Indian Psychology*, 98-108.
- Siyez, D.M. ve Uzbaş, A. (2013). *İnternet Bağımlılığı ve Psikososyal Faktörler*. M. Kalkan, C. Kaygusuz (Ed.). İnternet bağımlılığı: Sorunlar ve çözümler içinde. Anı Yayıncılık, Ankara.
- Smith, E.E., Hoeksema, S.N., Fredrickson, B. and Loftus, G.R. (2016). *Atkinson & Hilgard Psikolojiye Giriş*, Arkadaş Yayınevi, Ankara.
- Subaşı, G. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygıyı Yordayıcı Bazı Değişkenler. *Gazi Üniversitesi Eğitim ve Bilim Dergisi*, 32(144), 3- 15.
- Suler, J. (1996). Why is this thing eating my life? Computer and cyberspace addiction at the "palace". <http://www-usr.rider.edu/~suler/psycyber/eatlife.html> Erişim Tarihi: 29.08.2019.
- Sun, A.P. (2012). *Behavioral Addiction*, CebtralRecoveryPress, LasVegas.
- Şengüder, Ş. (2006). *Lise I-III. Sınıf Öğrencilerinde Denetim Odağı İle Ruhsal Sorunlar Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi ve Akademik Başarı İle Kıyaslanması*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Şenormancı, Ö., Konkan, R. ve Sungur, M.Z. (2010). İnternet bağımlılığı ve bilişsel davranışçı terapisi. *Psychiatry*, 11, 261-268.

- Şevik, Y. (2014). *İlkokul Müdür Ve Müdür Yardımcılarının Öğrencilerin Akademik Başarısını Etkileyen Faktörlere İlişkin Görüşleri İle Akademik Başarısına Katkıları*. Yüksek Lisans Tezi. Mehmet Akif Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.
- Tarhan, N. ve Nurmedov, S. (2014). *Bağımlılık*, Timaş Yayınları, 3. Baskı, İstanbul.
- Taylan, H. ve Işık, M. (2015). Sakarya’da Ortaokul ve Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı. *International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkish*, 10 (6), 855-874.
- Taymur, İ., Budak, E., Demirci, H., Akdağ, H.A. ve Güngör, B.B. (2016). A Study Of The Relationship Between İnternet Addiction, Psychopathology And Dysfunctional Beliefs. *Computers in Human Behavior*, 61, 2016, 532-536.
- TDK (Türk Dil Kurumu). (2014). *Çocuk ve İlk Gençlik Edebiyatı*. Ankara: TDK.
- Tezcan, M. (1997). *Eğitim Sosyolojisi*. Anı Yayıncılık, Ankara.
- Toraman, M. (2013). *İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Ağ Kullanım Düzeylerinin Orta Öğretim Öğrencilerinin Akademik Başarıları İle İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Elazığ.
- TUİK. Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması. 2015, <http://www.tuik.gov.tr> Erişim Tarihi: 29.08.2019.
- Tümkaya, S. (2005). Öğretmenlerin Sınıf İçi Disiplin Anlayışları ve Tükenmişlikle İlişkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 44, 549-568.
- Türkçapar, M.H. (1999). Sosyal Fobinin Psikolojik Kuramı, *Klinik Psikiyatri*, 2, 247-253.
- Türkçapar, M.H. (2007). *Bilişsel Terapi: Temel İlkeler ve Uygulamalar*. HYB Basım Yayın, İstanbul.
- Uysal, M. ve Tunç, M. (1996). *İnternet*. Beta Basım Yayım Dağıtım, İstanbul.
- Ülgen, V. (2014). *12-18 Yaş Arası Ergenlerde İnternet Bağımlılığında Sosyal Karşılıklılık Ve Yordayıcı Faktörlerin Değerlendirilmesi*. Tıpta Uzmanlık Tezi.

Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi. Çocuk Ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, İstanbul.

Ünal, E. (2001). *Okulun Fiziksel Ve Sosyal Yeterliliklerinin Akademik Ve Sosyal Başarıya Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.

Üneri, Ö.Ş. ve Tanıdır, C. (2011). Bir Grup Lise Öğrencisinde İnternet Bağımlılığı Değerlendirmesi: Kesitsel Bir Çalışma. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 24, 265-272.

Weinstein, A. and Dannon, P. (2015). Internet addiction is associated with social anxiety in young adults. *Annals of Clinical Psychiatry*, 27(1), 4-9.

Whang, L.S.M., Lee, S. and Chang, G. (2003). Internet Over-Users' Psychological Profiles: A Behavior Sampling Analysis On İnternet Addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, 6, 143-150.

Yang, S.C. ve Tung, C.J. (2007). Comparison of internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Computers in Human Behavior*, 23, 79-96.

Yen, J.Y., Yen, C.F., Chen, C.S., Wang, P.W. and Ko, C.H. (2012). Social Anxiety İn Online And Real-Life İnteraction And Their Associated Factors. *Cyber Psychology, Behavior, and Social Networking*, 15(1), 7-12.

Yenidünya, A. (2005). *Lise Öğrencilerinde Rekabetçi Tutum, Benlik Saygısı Ve Akademik Başarı İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Yıkılmaz, M. (2009). *Akılcı Duygusal Eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançları Ve Problem Çözme Beceri Alguları Üzerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.

Yıldırım, İ. ve Ergene, T. (2003). Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Akademik Başarılarının Yordayıcısı Olarak Sınav Kaygısı, Boyun Eğici Davranışlar ve Sosyal Destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25, 224-234.

- Yıldırım, M., Akyol, A. ve Ersoy, G. (2008). *Şişmanlık (Obezite) Ve Fiziksel Aktivite, Enerji Dengesinin Aktivite Yönüne Bir Bakış*. 1. Baskı, Klasmat Matbaacılık, Ankara.
- Yıldız, A. (2017). “İnternet Bağımlılığı İçin Kolaylaştırıcı Bir Faktör Olarak Sanal Dünyada Etik Duyarlılık Azalması”, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9(4), 398-409.
- Yılmaz, D. (2010). *Çocuk Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalına Başvuran Çocuk ve Ergenlerde Bilgisayar Oyunu ve İnternet Kullanımı ile Utangaçlık ve Sosyal Fobi İlişkisinin İncelenmesi*. Uzmanlık Tezi, Uludağ Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Bursa.
- Yılmaz, E., Gençöz, T. ve Wells, A. (2011). The Temporal Precedence Of Metacognition In The Development Of Anxiety And Depression Symptoms In The Context Of Life- Stress: A Prospective Study, *Journal of Anxiety Disorders*, 25(3), 389-396.
- Young K.S. (1996). “Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder”, *Cyber Psychology and Behavior*, 1(3), 237-244.
- Young, K.S. (1997). *What Makes The İnternet Addictive: Potential Explanations For Pathological İnternet Use*. 100. Annual Conference of The American Psychological Association, Chicago.
- Young, K.S. (2000). PİSTNER Molly, O'mara James and BUCHANAN Jennifer, *Cyber Disorders: the Mental Health Concern for the New Millennium*, *Cyber Psychology & Behavior*, 2(5), 475-479.
- Young, K.S. (2014). “Prefrontal Control and Internet Addiction: a Theoretical Model and Review of Neuropsychological and Neuroimaging Findings”, *Human Neuroscience*, 8, 1-15.
- Zorbaz, O. (2013). *Lise Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımının Sosyal Kaygı Ve Akran İlişkileri Açısından İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

EKLER

ANKET FORMU

Sayın Katılımcı,

Bu anket formu, “**Ergenlik Dönemindeki Öğrencilerin İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Kaygı Özellikleri Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi**” ni belirlemeye yöneliktir. Aşağıdaki maddelerde belirtilen yargılarla ilgili görüşlerinizi objektif olarak içtenlikle cevaplamanız büyük önem arz etmektedir. Vereceğiniz cevaplar araştırma amaçları dışında başka bir yerde kullanılmayacaktır. Zaman ayırdığınız için teşekkür ederiz.

Hande TECİMER

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans

Öğrencisi

EK-A KİŞİSEL BİLGİLER

Aşağıdaki ifadelerden size en uygun olanını lütfen çarpı işareti(X) koyarak işaretleyiniz.

KİŞİSEL BİLGİLER		
1. Cinsiyetiniz nedir?	(1) Kadın	(2) Erkek
2. Yaşınız kaçtır?		
3. Ailenizi Aylık Gelir Düzeyi	(1) Düşük (3) Yüksek	(2) Orta (4) Çok Yüksek
4. Anne Eğitim Durumu	(1) İlkokul (3) Lise (5) Lisans	(2) Ortaokul (4) Önlisans (6) Lisansüstü
5. Baba Eğitim Durumu	(1) İlkokul (3) Lise (5) Lisans	(2) Ortaokul (4) Önlisans (6) Lisansüstü
6. Not Ortalamanız		

EK-B “İnternet Bağımlılığı” ile ilgili İfadeler

Bu kısımda, “internet bağımlılığı” ile ilgili, görüşlerinizi belirlemeye yönelik ifadeler yer almaktadır. Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuyup değerlendirerek sağ tarafta uygun bulduğunuz sadece bir seçeneği (X) işareti ile işaretleyerek belirtiniz.	Tamamen Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
İnternet kullanmadığım zaman kendimi gergin/huzursuz hissedirim.					
İnternet kullanmak isteyip de kullanmadığım zaman sinirli/öfkeli olurum.					
İnternet bağlantısı koparsa ya da yavaşlarsa sinirlenirim/öfkelenirim.					
İnternet kullandığım zamanlarda hiç olmadığım kadar mutlu/huzurlu olurum.					
Kendimi endişeli ya da sıkıntılı hissettiğim zamanlarda internet kullanmak beni rahatlatır.					
Birileri beni internetin başından kaldırırsa sinirlenirim.					
Sorunlarımdan kaçmak için internet kullanmaya yönelirim.					
İnternete, planladığım zamanda giremezsem sinirlenirim.					
Çevremde birileri varken, yalnız kalıp, internete girmeyi isterim.					
İnterneti kullanmadığım zamanlarda internete girmek için sabırsızlanırım.					
Gittiğim yerlerde internet bağlantısı ararım.					
İnternet kullanmamı sınırlamakta ya da kontrol etmekte güçlük çekerim.					
Sabah uyandığımda ilk aklıma gelen internete girmek olur.					
İnternette her defasında, bir öncekinden daha uzun süre kalmak isterim.					
İnternette planladığımdan daha uzun süre kalırım.					
İnternet kullanmadığım zamanlarda bile interneti düşünürüm.					
İnternette iken acıktığımı, susadığımı hissetmem ya da farkına varmam.					

İnternette daha fazla zaman geçirmek için başka planlarımı iptal ederim.					
İstedğim zaman internetin başından kalkamam.					
Ailem beni çağırsa dahi internetin başından kalkamam.					
İnternet kullanabilmek için uykumdan ödün veririm.					
İnternet kullanmamdan dolayı ailem ile sorunlar yaşarım.					
Arkadaşlarım beni çağırsa dahi internetin başından kalkamam.					
İnternet kullanmamdan dolayı başka etkinliklere (spor, sinema, kitap okuma vb.) ilgim azalır.					
İnternet kullanmamdan dolayı ev/iş/okul sorumluluklarımı yerine getiremem ya da ihmal ederim.					
Çevremdekiler internette harcadığım zamandan dolayı şikâyet eder.					
İnternet kullanmamdan dolayı ailem ile daha az zaman geçiririm.					
İnternet kullanmamdan dolayı arkadaşlarım ile daha az zaman geçiririm.					
İnternet kullanmamdan dolayı arkadaşlarım ile sorunlar yaşarım.					
İnternet ortamında edindiğim arkadaşlıkları gerçek yaşamdaki arkadaşlarıma tercih ederim.					
Gerçek yaşamdaki arkadaşlarımla dışarıda görüşmek yerine internette görüşmeyi tercih ederim					
Arkadaşlarımı internetten edinirim.					
İnternet benim en iyi arkadaşımdır.					
İnternetsiz bir yaşam bana anlamsız/boş gelir.					
İnternet kullanmamdan dolayı yüz yüze iletişimde zorluk yaşarım.					

EK-C “Sosyal Kaygı” ile ilgili İfadeler

Sıra No	Bu kısımda, “Sosyal Kaygı” ile ilgili görüşlerinizi belirlemeye yönelik ifadeler yer almaktadır. Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuyup değerlendirerek sağ tarafta uygun bulduğunuz sadece bir seçeneği (X) işareti ile işaretleyerek belirtiniz.	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Genellikle	Her Zaman
1	Başkalarının önünde yeni bir şeyler yapmaya çekinirim.					
2	Arkadaşlarımla bir şeyler yapmaktan hoşlanırım.					
3	Bana sataşılmasından tedirgin olurum.					
4	Tanımadığım insanların yanında utanırım.					
5	Sadece çok iyi tanıdığım insanlarla konuşurum.					
6	Yaşıtlarımın arkamdan benim hakkımda konuştuklarını düşünürüm.					
7	Kitap okumayı severim.					
8	Başkalarının benim için ne düşündüğünden endişelenirim.					
9	Başkalarının benden hoşlanmayacağından korkarım.					
10	Çok iyi tanımadığım yaşıtlarımla konuşurken heyecanlanırım.					
11	Spor yapmaktan hoşlanırım.					
12	Başkalarının benim hakkımda ne söylediğinden endişelenirim.					
13	Yeni insanlarla tanışırken tedirgin olurum.					
14	Başkalarının benden hoşlanmayacağından endişelenirim.					
15	Bir grup insanla beraberken durgunumdur.					
16	Kendi başıma bir şeyler yapmak hoşuma gider.					
17	Başkalarının benimle dalga geçtiğini düşünürüm.					

18	Birisiyle tartışmaya girsem onun benden hoşlanmayacağından endişe ederim.					
19	Hayır derler diye başkalarına benimle bir şeyler yapmayı teklif etmeye çekinirim.					
20	Bazı insanların yanındayken tedirgin olurum.					
21	İyi tanıdığım yaşıtlarımın yanındayken bile utanırım.					
22	Başkalarından benimle bir şeyler yapmalarını istemek bana çok zor gelir.					

