

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı
Bağımlılık Psikolojisi Bilim Dalı

GENÇ YETİŞKİNLERDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE
SOSYAL KAYGI ARASINDAKİ İLİŞKİ

Yüksek Lisans Tezi

Kübra ÇAYGÖZ

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Bülent TANSEL

İstanbul – 2025

TEZ TANITIM FORMU

YAZAR ADI SOYADI : Kübra ÇAYGÖZ

TEZİN DİLİ : Türkçe

TEZİN ADI : Genç Yetişkinlerde İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişki

ENSTİTÜ : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

ANABİLİM DALI : Psikoloji

TEZİN TÜRÜ : Yüksek Lisans

TEZİN TARİHİ : 25.11.2025

SAYFA SAYISI : 101

TEZ DANIŞMANI : Dr. Öğr. Üyesi Bülent TANSEL

DİZİN TERİMLERİ : Yetişkin, İnternet Bağımlılığı, Sosyal Kaygı

TÜRKÇE ÖZET : Bu araştırmada, genç yetişkinlerde internet bağımlılığı ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda araştırma ilişkisel tipte anket yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 18-30 yaş aralığında bulunan 406 genç yetişkin birey oluşturmaktadır. Araştırma verilerinin toplanmasında 'Demografik Bilgi Formu', 'İnternet Bağımlılığı Testi' ve 'Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği' kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde SPSS 28 programı kullanılmıştır. İlgili analizlerde tanımlayıcı istatistikler, normallik kontrolleri ve ölçeklerin güvenirlik analizleri gerçekleştirilmiştir. Değişkenler arası ilişkiler Pearson korelasyon ve çoklu regresyon ile incelenmiş, grup karşılaştırmaları ise bağımsız gruplar t-testi ve ANOVA ile değerlendirilmiştir.

DAĞITIM LİSTESİ : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Kübra ÇAYGÖZ

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı
Bağımlılık Psikolojisi Bilim Dalı

**GENÇ YETİŞKİNLERDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE
SOSYAL KAYGI ARASINDAKİ İLİŞKİ**

Yüksek Lisans Tezi

Kübra ÇAYGÖZ

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Bülent TANSEL

İstanbul – 2025

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının ederlerinden 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.

Kübra ÇAYGÖZ

.../.../2025



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE

Kübra ÇAYGÖZ'ün “Genç Yetişkinlerde İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişki” adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı Bağımlılık Psikolojisi Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

İmza

Dr. Öğr. Üyesi Bülent TANSEL

(Danışman)

Üye

İmza

Dr. Öğr. Üyesi Volkan DEMİR

Üye

İmza

Doç. Dr. Kahraman GÜLER

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2025

İmzası

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Bu araştırmada, genç yetişkinlerde internet bağımlılığı ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda araştırma ilişkisel tipte anket yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 18-30 yaş aralığında bulunan 406 genç yetişkin birey oluşturmaktadır. Araştırma verilerinin toplanmasında ‘Demografik Bilgi Formu’, ‘İnternet Bağımlılığı Testi’ ve ‘Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği’ kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde SPSS 28 programı kullanılmıştır. İlgili analizlerde tanımlayıcı istatistikler, normallik kontrolleri ve ölçeklerin güvenirlik analizleri gerçekleştirilmiştir. Değişkenler arası ilişkiler Pearson korelasyon ve çoklu regresyon ile incelenmiş, grup karşılaştırmaları ise bağımsız gruplar t-testi ve ANOVA ile değerlendirilmiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde, internet bağımlılığı toplam, günlük yaşantı yerine çevrim içi etkinliklere yönelme, çevrim içi kalma süresini uzatma eğilimi ve internet kullanımının yarattığı sorunlar ile sosyal kaygı toplam, korku/anksiyete ve kaçınma arasında pozitif yönde ilişkiler bulunmuştur.

Sonuç olarak araştırmaya katılan genç yetişkin bireylerde internet bağımlılığı toplam, günlük yaşantı yerine çevrim içi etkinliklere yönelme, çevrim içi kalma süresini uzatma eğilimi ve internet kullanımının yarattığı sorunlar arttıkça sosyal kaygı toplam, korku/anksiyete ve kaçınma düzeylerinin arttığı elde edilmiştir. Çalışmada elde edilen bulgu ve sonuçlara bağlı olarak çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Yetişkin Bireyler, İnternet Bağımlılığı, Sosyal Kaygı

SUMMARY

This study aimed to examine the relationship between internet addiction and social anxiety in young adults. For this purpose, the research was conducted using a relational survey method. The study group of the research consisted of 406 young adult individuals aged between 18 and 30. In collecting the research data, the 'Demographic Information Form,' 'Internet Addiction Test,' and 'Liebowitz Social Anxiety Scale' were used. SPSS 28 software was used for the analysis of the obtained data. In the relevant analyses, descriptive statistics, normality checks, and reliability analyses of the scales were performed. Relationships between variables were examined using Pearson correlation and multiple regression, while group comparisons were evaluated using independent groups t-test and ANOVA. When the research findings are examined, positive relationships were found between total internet addiction, the tendency to engage in online activities instead of daily life, the tendency to prolong time spent online, and problems caused by internet use, and total social anxiety, fear/anxiety, and avoidance.

As a result, it was found that among young adult individuals participating in the study, as overall internet addiction, the tendency to turn to online activities instead of daily life, the tendency to extend the time spent online, and the problems caused by internet use increased, the overall social anxiety, fear/anxiety, and avoidance levels also increased. Based on the findings and results obtained in the study, various recommendations have been made.

Keywords: Adult Individuals, Internet Addiction, Social Anxiety

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY	ii
İÇİNDEKİLER	iii
KISALTMALAR	v
TABLOLAR LİSTESİ.....	vi
ÖNSÖZ.....	vii
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM ARAŞTIRMANIN GENEL ESASLARI

1.1. Araştırmanın Amacı	4
1.2. Araştırmanın Önemi.....	4
1.3. Araştırmanın Hipotezleri.....	4
1.4. Varsayımlar	5
1.5. Sınırlılıklar	5
1.6. Tanımlar	5

İKİNCİ BÖLÜM GENEL BİLGİLER

2.1. Bağımlılık.....	7
2.2. Bağımlılık Türleri.....	8
2.2.1. Madde Bağımlılığı	8
2.2.2. Davranışsal Bağımlılık	9
2.3. İnternet Bağımlılığı	10
2.3.1. İnternet Bağımlılığı Türleri.....	10
2.3.2. İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri.....	12
2.3.3. İnternet Bağımlılığı Epidemiyolojisi	16
2.3.4. İnternet Bağımlılığı Etiyolojisi	18
2.4. Sosyal Kaygı	20
2.4.1. Sosyal Kaygı Nedenleri	22
2.4.2. Sosyal Kaygı ve Yetişkinlik	23
2.4.3. Sosyal Kaygı Tanı Kriterleri.....	24
2.5. İnternet Bağımlılığı ile Sosyal Kaygı Arasındaki İlişki	25

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli	28
3.2. Evren ve Örneklem	28
3.3. Veri Toplama Araçları	28
3.3.1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu	28
3.3.2. İnternet Bağımlılığı Ölçeği	29
3.3.3. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği	29

3.4. Verilerin Toplanması	30
3.5. Verilerin Analizi.....	31

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Katılımcıların Demografik Bulguları	32
4.2. Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçlarına Dair Bulgular	34
4.3. Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçları Arasındaki Korelasyon ve Regresyon Analizlerine Dair Bulgular	36
4.4. Fark Analizleri	41

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

5.1. Korelasyon Analizine İlişkin Bulguların Tartışılması	52
5.1.1. İnternet Bağımlılığı ile Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkinin Tartışılması ..	52
5.1.2. Yaş ile İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkinin Tartışılması	53
5.2. Fark Analizlerine İlişkin Bulguların Tartışılması	54
5.2.1. Cinsiyete Göre İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Kaygı Arasındaki Farkın Tartışılması	54
5.2.2. Medeni Duruma Göre İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Kaygı Arasındaki Farkın Tartışılması	56
5.2.3. Çalışma Durumuna Göre İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Kaygı Arasındaki Farkın Tartışılması	57
5.2.4. Ekonomik Düzeye Göre İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Kaygı Arasındaki Farkın Tartışılması	58
5.2.5. Eğitim Düzeyine Göre İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Kaygı Arasındaki Farkın Tartışılması	59
5.2.6. İnternet Kullanım Süresine Göre İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Kaygı Arasındaki Farkın Tartışılması	61

SONUÇ VE ÖNERİLER.....	63
-------------------------------	-----------

KAYNAKÇA	66
-----------------------	-----------

EKLER.....	81
-------------------	-----------

KISALTMALAR

ANOVA	: Tek Yönlü Varyans Analizi
APA	: Amerikan Psikiyatri Birliği
DSM	: The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
FOMO	: Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu
ICD	: Hastalıkların ve İlgili Sağlık Sorunlarının Uluslararası İstatistiksel Sınıflandırması
LSKÖ	: Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği
SPSS	: Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu
vd.	: ve diğerleri

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Dağılımları	32
Tablo 2. Katılımcıların Yaşına İlişkin Bilgiler.....	34
Tablo 3. Ölçeklerin Basıklık ve Çarpıklık Değerleri ile Güvenirlik Katsayıları.....	34
Tablo 4. Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçlarına İlişkin Betimsel Analizler	35
Tablo 5. Ölçek Toplam ve Alt Boyutlar Arasındaki Korelasyon Analizi	36
Tablo 6. Katılımcıların Yaşları ve Kardeş Sayıları ile Ölçek Toplam ve Alt Boyutlar Arasındaki Korelasyon Analizi	37
Tablo 7. Katılımcıların İnternet Bağımlılığı Toplam Düzeyleri ve Demografik Değişken Tahmin Edicilerine Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizi	39
Tablo 8. Katılımcıların Sosyal Kaygı Toplam Düzeyleri ve Demografik Değişken Tahmin Edicilerine Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizi	40
Tablo 9. Cinsiyete Göre İnternet Bağımlılığı ile Sosyal Kaygı Puanları	41
Tablo 10. Medeni Duruma Göre İnternet Bağımlılığı ile Sosyal Kaygı Puanları	42
Tablo 11. Çalışma Durumuna Göre İnternet Bağımlılığı ile Sosyal Kaygı Puanları	42
Tablo 12. Ekonomik Düzeye Göre İnternet Bağımlılığı ile Sosyal Kaygı Puanları	43
Tablo 13. Eğitim Düzeyine Göre İnternet Bağımlılığı ile Sosyal Kaygı Puanları	44
Tablo 14. Son 6 Ayda Hafta İçi Günlük İnternet Kullanım Süresine Göre İnternet Bağımlılığı ile Sosyal Kaygı Puanları.....	45
Tablo 15. Son 6 Ayda Hafta Sonu Günlük İnternet Kullanım Süresine Göre İnternet Bağımlılığı ile Sosyal Kaygı Puanları.....	47
Tablo 16. Son 6 Ayda Hafta İçi ve Sonu Günlük İnternet Kullanım Süresine Göre İnternet Bağımlılığı ile Sosyal Kaygı Puanları	49

ÖNSÖZ

Tez çalışmam sürecinde bilgi, deneyim ve rehberliğiyle yanımda olan değerli danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Bülent TANSEL'e içten teşekkür ederim.

Bu süreçte desteklerini esirgemeyen aileme, arkadaşlarıma ve veri toplamama katkı sunan herkese minnettarım.

Kübra ÇAYGÖZ



GİRİŞ

Teknolojinin gelişimiyle hayatımızda önemli bir yer edinen internet, bilgi alma, iletişim, eğlence ve ticaret gibi birçok işleviyle toplumsal ihtiyaçları karşılamaktadır (Arslan, 2020). Ancak internetin aşırı ve kontrolsüz kullanımı, internet bağımlılığı kavramını ortaya çıkarmıştır (O'Brien vd., 2016). İlk olarak Ivan Goldberg tarafından 1995 yılında "internet bağımlılığı rahatsızlığı" olarak tanımlanan bu durum, işle ilgili olmayan çevrimiçi etkinliklerle ilgili zorlayıcı davranışlar şeklinde ifade edilmektedir (Dalal ve Basu, 2016; Ognibene vd., 2019). Literatürde problemlili internet kullanımı (Ceyhan ve Ceyhan, 2008; Odacı ve Kalkan, 2010), sosyal medya bağımlılığı (Aşantıgür, 2020) ve akıllı telefon bağımlılığı (Özer, 2014) gibi farklı adlarla da ele alınmaktadır. Uzak Doğu ülkelerinde hızla yaygınlaşan internet bağımlılığı, davranışsal bağımlılık olarak değerlendirilse de DSM-5 ve ICD-11'de henüz tanı kategorisi olarak yer almamaktadır. Bununla birlikte, 2013'te DSM-5'te ve 2018'de ICD-11'de internette oyun oynama bozukluğu bir tanı kategorisi olarak kabul edilmiştir (Lopez-Fernandez ve Kuss, 2020; Ögel, 2021).

İnternet bağımlılığı henüz bir tanı kategorisi olarak tanımlanmamış olsa da kavrama ilişkin belirsizliklere rağmen, Young 1998 yılında bu bağımlılığa dair sekiz maddelik tanı ölçütleri sunmuştur (Young, 1998; Şenormancı vd., 2010). Bu ölçütler arasında internetle aşırı zihinsel uğraş, kullanımın kontrol edilememesi, internetsiz kalındığında huzursuzluk hissi ve internetin sorunlardan kaçış aracı olarak kullanılması gibi durumlar yer almaktadır. Young'a göre sekiz ölçütten beşinin karşılanması tanı için yeterli görülürken, Beard ve Wolf (2001), ilk beş ölçüte ek olarak son üç ölçütten en az birinin karşılanmasını önermiştir, çünkü bu ölçütler bireyin psikolojik ve sosyal işlevselliği üzerinde daha belirgin etkiler yaratmaktadır. İnternetin günlük yaşamdaki kullanımı hızla artarken, Türkiye'de 2021 yılında evden internet erişim oranı %92'ye, 6-15 yaş grubundaki internet kullanım oranı ise %82,7'ye ulaşmıştır (TÜİK, 2021a, 2021b). İnternetin geniş erişilebilirliği ve cazip içeriği, bazı bireylerde karşı koyulamaz bir kullanım isteği doğurabilmektedir (Block, 2008).

Dijital teknolojinin gelişimiyle bilgisayar ve internet, yalnızca araç olmaktan çıkıp hâkim bir kültür haline gelerek insan davranışlarını, alışkanlıklarını ve gündelik yaşamı yeniden şekillendirmiştir (Çamsarı, 2016). İnsanlar iletişim, müzik, oyun,

alışveriş gibi birçok imkâna her mekânda kolayca erişebilirken, bu teknolojilerin yaygınlaşmasıyla kişisel iletişimin azalması, içe kapanma, sosyal ilişkilerde bozulma, akademik performans düşüşü, obezite ve görme bozukluğu gibi fiziksel ve psikolojik olumsuzluklar da ortaya çıkmıştır (Karaman ve Kurtoglu, 2009; Young, 1996). Özellikle sosyal hayata uyum sağlayamama ve sanal dünyaya bağımlı bir yaşam gibi negatif etkiler dikkat çekmektedir (Beard, 2005). İnternetin her ortamda kolayca kullanılabilmesi, yüksek hızlara erişim ve geniş kullanım alanları, dijital teknolojiye bağımlılık sorununu gündeme getirmiştir.

İnternet ve cep telefonu bağımlılığının genç erişkinler üzerinde sosyal gelişimin yavaşlaması, özgüven azalması, artan sosyal kaygı ve saldırganlık gibi olumsuz etkileri olduğu tespit edilmiştir (Holman vd., 2005). Problemlı internet kullanımının nevroitiklik, öz denetim ve dışa dönüklük gibi kişilik özellikleriyle negatif ilişkili olduğu (Anderson, 2008), kullanıcıların ikili ilişkilerde mesafeli, tepkisiz ve reddedici davranışlar sergileyebildiğı belirlenmiştir (Xiuqin vd., 2010).

Cep telefonu bağımlılığı, ergenlerde uyku kalitesini etkileyerek anksiyete ve depresyona yol açabilmektedir (Liu vd., 2017; Yang vd., 2019). Türkiye’de problemlı dijital teknoloji kullanımının sosyal kaygıyla ilişkisini inceleyen çalışmalar artmakla birlikte, bu konuda kapsamlı değerlendirmelerin eksik olduğu görölmektedir. Uluslararası çalışmalarında Türkiye örnekleminde yapılan sınırlı sayıda çalışma yer almakta ve problemlı teknoloji kullanım oranlarının yüksek olduğu rapor edilmektedir (Olson vd., 2022; Muflih vd., 2024).

Gençler, sosyal medyayı sıkıntıdan ve gerçek dünyadaki stres faktörlerinden kaçınmak için bir başa çıkma stratejisi olarak kullanabilmektedir; ancak bu durum, özellikle yalnız ve utangaç bireylerde problemlı internet kullanımına yol açarak sosyal ilişkileri bozabilir (Oberst vd., 2017; Caplan, 2007; Laghi vd., 2013). Aynı anda birden fazla sosyal medya hesabını yönetmek, gençler arasında yaygın olup kaygı ve depresyon belirtileriyle ilişkilendirilmiştir, çünkü bu durum bireylerde sosyal baskı ve çevrimiçi kimliklerini sürdürme zorunluluğı yaratmaktadır (Becker, 2013; Primack ve Escobar-Viera, 2017). Vannucci ve Arkadaşları (2017), 18-22 yaş aralığındaki 483 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmada, sosyal medya kullanım sıklığıının sosyal kaygı ve depresyon belirtileriyle pozitif bir ilişki gösterdiğini ve bu durumun genç yetişkinlerde bu tür psikolojik sorunların riskini artırdığını belirtmiştir.

Savcı (2017), 331 üniversite öğrencisi (263 kadın, 68 erkek) ile yaptığı çalışmada, sosyal medya bağımlılığı ile sosyal kaygı düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulmuş ve sosyal medya bağımlılığının sosyal kaygıyı artırabileceğini ortaya koymuştur. Durar (2018), 738 ortaöğretim öğrencisiyle gerçekleştirdiği araştırmada, sosyal medya bağımlılığının sosyal fobi ve riskli davranışları artırdığını, sosyal medya kullanımının genç bireylerin sosyal ilişkiler ve davranışlarına olumsuz etkilerde bulunabileceğini göstermiştir. Güzel (2019), 400 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmada, sosyal medya kullanımına yönelik olumsuz tutumların sosyal kaygı düzeylerini artırdığına dikkat çekerek tutumların önemini vurgulamıştır. Aslan (2020), 500 lise öğrencisi üzerinde gerçekleştirdiği araştırmada, ergenlerde sosyal medya kullanımının sosyal kaygı ve gelişmeleri kaçırma korkusu (FOMO) ile pozitif ilişkili olduğunu, yoğun sosyal medya kullanımının bu bireylerde FOMO ve sosyal kaygı düzeylerini artırdığını ifade etmiştir. Son olarak, Oran (2020), 450 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada, sosyal medya bağımlılığı ile sosyal kaygı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulmuş ve bağımlılığın sosyal kaygı düzeylerini yükselttiğini göstermiştir.

Son olarak Casale ve Fioravanti (2015), genç yetişkinlerde internet bağımlılığının sosyal kaygıyı artırdığını, bunun da bireylerin yüz yüze iletişimden kaçınmalarına neden olduğunu vurgulamıştır. Elhai ve Arkadaşları (2017), 717 katılımcıyla gerçekleştirdiği çalışmada, internet bağımlılığının sosyal kaygı ve depresyonla güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu ve bu bireylerde yalnızlık hissini artırdığını belirtmiştir. Pontes ve Arkadaşları (2016), internet bağımlılığı ile sosyal kaygı arasında pozitif bir ilişki bulmuş ve bu durumun özellikle genç yetişkinlerin sosyal becerilerini zayıflatabileceğini ifade etmiştir. Fernandez ve Arkadaşları (2020) ise, internet bağımlılığına sahip bireylerin sosyal kaygı düzeylerinin yüksek olduğunu ve bu bireylerin çevrimdışı sosyal ortamlarda zorluk yaşadıklarını ortaya koymuştur.

Bu noktadan hareketle bu araştırma kapsamında genç yetişkin bireylerde internet bağımlılığı ile sosyal kaygı arasındaki ilişki, araştırmanın konusu olarak belirlenmiştir.

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN GENEL ESASLARI

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada, genç yetişkinlerde internet bağımlılığı ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu amaç doğrultusunda araştırmanın problem cümlesi ‘genç yetişkin bireylerde internet bağımlılığı ile sosyal kaygı arasında anlamlı bir ilişki var mı?’ şeklindedir. Bu problem cümlesi kapsamında şu alt problemlere yanıt aranmıştır:

- İnternet bağımlılığı ile sosyal kaygı arasında anlamlı ilişki var mıdır?
- Cinsiyet, eğitim düzeyi, medeni durumu, maddi durum vd. gibi bazı sosyodemografik özelliklere göre internet bağımlılığı ile sosyal kaygı düzeyleri değişmekte midir?

1.2. Araştırmanın Önemi

Genç yetişkinlik döneminde internet bağımlılığı ile sosyal kaygı arasındaki ilişkinin derinlemesine incelenmesi, dijitalleşmenin bireylerin psikolojik ve sosyal sağlığı üzerindeki etkilerini anlamak açısından önemli bir araştırma alanını oluşturmaktadır. Bu çalışma, internet kullanımının psikolojik sonuçlarını ve gençlerin sosyal kaygı düzeylerine olan etkisini ortaya koyarak, bireysel ve toplumsal düzeyde bilinç oluşturulmasına katkıda bulunmayı amaçlamaktadır. Bu bağlamda elde edilecek bulgular, dijital çağın psikolojik etkilerini yönetmeye yönelik stratejilerin geliştirilmesine ve gençlerin psikososyal uyumunu destekleyecek politikaların oluşturulmasına temel referans noktaları sağlayabilir. Çalışmanın akademik ve toplumsal önemi, internet bağımlılığı ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin bilimsel anlayışını derinleştirerek, bireylerin dijital teknolojilerle sağlıklı ilişkiler kurmasına ve toplum sağlığını destekleyecek yaklaşımlar geliştirilmesine katkı sağlaması olarak özetlenebilir.

1.3. Araştırmanın Hipotezleri

Hipotez 1: Genç yetişkin bireylerde internet bağımlılığı ile sosyal kaygı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Hipotez 0: Genç yetişkin bireylerde internet bağımlılığı ile sosyal kaygı arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

1.4. Varsayımlar

- Araştırmada yer alan katılımcıların kullanılan ölçme araçlarına dürüstlük ve içtenlikle yanıt verdikleri varsayılmıştır.
- Araştırmada kullanılan ölçeklerin daha önce yapılan araştırmalarda elde edilen geçerlik ve güvenirlik değerlerinin bu araştırma sonuçları içinde güvenilir ve geçerli olduğu varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

Araştırma sürecinin sınırlılıkları şunlardır:

1. Araştırma 18-30 yaş aralığında bulunan 400 birey ile sınırlıdır.
2. Araştırma verileri yalnızca Google Forms üzerinden çevrim içi olarak toplanmıştır. Bu durum, dijital araçlara erişimi olmayan ya da internet kullanımında sınırlılığı olan bireylerin çalışmaya katılımını engellemiş olabilir. Bu nedenle örneklem, internet kullanımına daha yatkın bireyleri yansıtmaya eğilimindedir.
3. Katılımcıların sosyal kaygı ve internet bağımlılığı düzeyleri, kendi beyanlarına dayalı ölçeklerle ölçülmüştür. Özbildirim yöntemi, sosyal istenilirlik yanlılığı gibi bilişsel çarpıtmalar içerebilir ve verilerin nesnelliğini sınırlayabilir.
4. Araştırma verileri tek bir zaman diliminde toplanmıştır. Bu nedenle değişkenler arasında nedensellik ilişkisi kurulamaz; yalnızca ilişki düzeyi ve yönü hakkında yorum yapılabilir.

1.6. Tanımlar

Bağımlılık: Bireyin bir maddeye ya da davranışa karşı denetimini kaybetmesiyle ortaya çıkan, yineleyici ve dürtüsel biçimde ortaya konan bir kullanım biçimi olarak tanımlanmaktadır (Ögel, 2018).

İnternet Bağımlılığı: Bireyin internet kullanımını kontrol etmekte güçlük çekmesi, kullanım süresinin giderek artması, internet erişimi olmadığında huzursuzluk ve yoksunluk belirtileri yaşaması, internetin sosyal, akademik ya da mesleki

işlevselliği olumsuz etkilemesine rağmen kullanım davranışının devam etmesi durumudur (Balta vd., 2018).

Sosyal Kaygı: Bireyin başkaları tarafından değerlendirileceği ya da yargılanacağı sosyal ortamlarda yoğun endişe, korku ve utanma duyguları yaşaması olarak tanımlanmaktadır (Sertelin, 2016).



İKİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

2.1. Bağımlılık

Bağımlılık; bireyin madde, alkol, nesne ya da bir davranış üzerindeki kontrolünü kaybetmesiyle karakterize edilen, psikolojik ve/veya fiziksel zararlara rağmen bu madde ya da davranışı tekrarlama eğilimi gösterdiği ruhsal bir bozukluktur (Ögel, 2018). Dünya Sağlık Örgütü'ne göre bağımlılık, psikoaktif madde kullanımı ya da tekrarlayıcı ödüllendirici davranışlar sonucunda gelişen zihinsel ve davranışsal bozukluklar olarak tanımlanmaktadır (APA, 2013). Bu durum, bireyin kendisini iyi hissetme ya da performansını artırma arzusu ile başlayıp, zamanla kontrol kaybına ve bağımlılık döngüsüne girilmesine neden olmaktadır (Ünlü ve Evcin, 2014). Amerikan Psikiyatri Derneği'ne göre, bireyler başlangıçta gönüllü olarak kullandıkları maddeyi, işlevselliklerinin bozulmasına rağmen kullanmaya devam ederek zamanla zorunluluk haline getirmektedir. Günümüzde sadece madde değil, teknoloji, kumar, alışveriş gibi davranışlar da bağımlılık kategorisine alınmakta; DSM-5'te kumar oynama bağımlılığı tanımlansa da egzersiz, oyun ve alışveriş gibi davranışsal bağımlılık türleri de giderek daha fazla kabul görmektedir (APA, 2014).

Bağımlılık kavramı pek çok kuramcı tarafından farklı şekillerde tanımlanmakta olup, genel olarak bir madde ya da davranış üzerinde kontrol kaybı yaşanması, bırakmakta güçlük çekilmesi ve kişinin olası zararlarına rağmen bu durumu sürdürmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Arabacı ve Yurtsever, 2021). Ottomanelli (1995), bağımlılığı öğrenilmiş davranışların giderek artması ya da bu davranışların tümü olarak tanımlarken, Dünya Sağlık Örgütü (2021) bu davranış ya da maddeye ulaşamama durumunda yoksunluk belirtilerinin ortaya çıktığını ifade etmektedir. Shaffer (1999), bağımlılığı birey ile bağımlı olunan nesne arasındaki aşırı davranış ilişkisi olarak görürken, Yanardağ ve arkadaşları (2020) başlangıçta gönüllü olan kullanımın zamanla kontrol kaybı nedeniyle zorunlu hâle geldiğini vurgulamaktadır. Ögel ve arkadaşları (2012), bağımlılığı tekrarlayıcı seyir gösteren kronik bir hastalık olarak değerlendirirken, Karim ve Chaudhri (2012), bağımlılığın beyindeki prefrontal lob aracılığıyla haz ve rahatlama duygularının anıya dönüşmesiyle zamanla ihtiyaç haline geldiğini ve böylece davranışın kronikleştiğini belirtmektedir.

Bireylerin yaşamlarında geliştirdikleri bağımlılıklar, yalnızca madde, alkol, sigara ve kumar gibi klasik kimyasal bağımlılıklarla sınırlı kalmayıp; teknolojik gelişmelere paralel olarak davranışsal bağımlılıklar da giderek artış göstermektedir. Literatürde bağımlılıklar, temel olarak madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılık olmak üzere iki ana başlıkta ele alınmaktadır. Kimyasal bağımlılıklar, eroin, alkol, sigara gibi maddelere yönelikken; davranışsal bağımlılıklar, belirli bir davranışın normalin ötesinde, kontrolsüz ve işlevselliği bozacak şekilde tekrarlanmasıyla karakterize edilmektedir (Karaman ve Kurtoğlu, 2009). Griffiths (2012), davranışsal bağımlılığı insan ile makine arasındaki taşkın etkileşim olarak tanımlamış ve bu tür bağımlılıkların duygu durum değişiklikleri, tolerans, yoksunluk, dikkat odağı, nüks ve çatışma gibi belirtilerle ayırt edilebileceğini ifade etmiştir. Grant ve arkadaşları (2010) ise davranışsal bağımlılıkların madde etkisi olmaksızın benzer belirtiler taşıdığına dikkat çekmiştir. Amerikan Psikiyatri Birliği yalnızca kumar oynama bozukluğunu resmi bir davranışsal bağımlılık olarak sınıflandırmış olsa da; literatürde internet bağımlılığı, oyun oynama bozukluğu, alışveriş, seks, egzersiz ve sosyal medya bağımlılığı gibi birçok davranışsal bağımlılık türü olduğu belirtilmektedir (Karim ve Chaudhri, 2012).

2.2. Bağımlılık Türleri

Alan yazın incelendiğinde, bağımlılık türlerinin farklı araştırmalar doğrultusunda çeşitli şekillerde sınıflandırıldığı görülmektedir. Ancak genel kabul gören yaklaşıma göre bağımlılıklar temel olarak madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılıklar olmak üzere iki ana kategori altında değerlendirilmektedir.

2.2.1. Madde Bağımlılığı

Amerikan Psikiyatri Birliği'ne (APA) göre madde bağımlılığı, bireyin psikoaktif madde kullanımını kontrol edememesi ve olumsuz sonuçlarını bilmesine rağmen kullanımı sürdürmesiyle ortaya çıkan bilişsel, davranışsal ve psikolojik belirtiler bütünü olarak tanımlanmaktadır (Ögel vd., 2014). DSM-5 sınıflandırmasına göre, madde kullanım bozuklukları on başlık altında toplanmıştır: alkol, kafein, kannabis, halüsinojenler, inhalanlar, opioidler, sedatif-hipnotik-anksiyolitikler, stimülanlar, tütün ve diğer maddeler. Madde bağımlılığı, genetik yatkınlık, çevresel etmenler ve bireysel psikolojik faktörlerin etkileşimiyle ortaya çıkan kompleks bir

durumdur. En temel göstergesi, bireyin madde üzerindeki denetimini yitirmesi ve zamanla bu maddeyle özdeşleşerek yaşamının bir parçası haline getirmesidir (Yılmaz, 2019). Bu tür bir bağımlılık yalnızca bireyi değil, aynı zamanda aile yapısını, toplumsal ilişkileri, kültürel normları ve ekonomik işleyişi de olumsuz yönde etkileyerek geniş çaplı bir toplumsal sorun haline gelmektedir (Arabacı ve Yurtsever, 2021).

2.2.2. Davranışsal Bağımlılık

DSM-5'e (APA, 2013) göre bağımlılık; bireyin bir maddeyi ya da davranışı kontrol edememesi, riskli kullanımına rağmen sürdürmesi ve bu duruma eşlik eden farmakolojik belirtilerle tanımlanan bir bozukluktur. Davranışsal bağımlılıklar da bu tanıma benzer şekilde, tekrar eden ve biyopsikososyal etkileri olan davranış örüntüleriyle karakterize edilmekte olup, günümüzde madde dışı bağımlılıklar giderek daha fazla önem kazanmaktadır (Yanardağ vd., 2020).

Griffiths (1996), bağımlılığı altı temel bileşenle tanımlamıştır: bireyin davranışa yönelik zihinsel ve duygusal meşguliyeti (dikkat çekme), davranışın haz ve mutluluk üretmesi (öfori), artan tolerans ihtiyacı, davranışın bırakılması durumunda yaşanan yoksunluk belirtileri, bireysel ve kişilerarası çatışmalar ve en sonunda da davranışın tekrar ortaya çıkması (relaps). Bu unsurlar, davranışsal bağımlılıkların madde bağımlılıklarıyla birçok ortak özelliğe sahip olduğunu göstermektedir. Grant ve arkadaşları (2010), davranışsal bağımlılıklarda kişinin kendine ve çevresine zarar verme eğilimine rağmen bu davranışlara karşı koyamamasının işlevselliği olumsuz etkilediğini vurgulamaktadır. Bu kapsamdaki başlıca davranışsal bağımlılıklar arasında kumar, alışveriş, egzersiz ve oyun oynama bağımlılığı yer almaktadır. Potenza'ya (2006) göre uzmanlar, DSM-V kapsamında davranışsal bağımlılıkları madde bağımlılıklarıyla birlikte sınıflandırmayı önermiş olsa da, şu anda yalnızca kumar oynama bozukluğu resmi olarak tanımlanmıştır. DSM-5'te internet bağımlılığı henüz ayrı bir başlık olarak yer almasa da, gelecekte sınıflandırmaya dâhil edilmesi öngörülen internet oyun oynama bozukluğu bölümü dikkat çekmektedir (APA, 2013). Davranışsal bağımlılıklar konusunda tanılama, tedavi yaklaşımları ve yasal düzenlemelerde ülkeler arasında farklılıklar bulunmakla birlikte, internet bağımlılığı gibi bazı davranışsal bağımlılıkların ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkileri giderek daha fazla görgül araştırmalarla ortaya konmaktadır (Pontes vd., 2014).

2.3. İnternet Bağımlılığı

Günümüzde internet, sunduğu iletişim, bilgiye erişim, eğlence ve gündelik yaşamı kolaylaştırma gibi olanaklar sayesinde toplumun vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir (Taş, 2018). İnternete erişimin hız, kolaylık ve çeşitlilik gibi özelliklerle desteklenmesi, kullanım oranlarını önemli ölçüde artırmıştır. Ancak bu yoğun kullanım, bilinçli olduğunda fırsatlar sunsa da, kontrolsüz ve sağlıksız bir biçime dönüştüğünde bireyler ve toplum için çeşitli sorunlara yol açabilmektedir (Hamarta vd., 2021). Bu bağlamda literatürde “internet bağımlılığı”, “problemlili internet kullanımı” ve “sorunlu internet bağımlılığı” gibi çeşitli kavramlarla ifade edilen olgu, bu çalışmada "internet bağımlılığı" terimiyle ele alınmıştır. İnternet bağımlılığı; bireyin internet kullanımını kontrol etmekte güçlük yaşaması, kullanım süresini sınırlayamaması ve bu durumun bireyin sosyal, mesleki ya da akademik yaşamını olumsuz etkilemesiyle karakterize edilmektedir. Bağımlılık, kişinin dar bir alandaki davranışı tekrarlayarak temel ihtiyaçlarını ihmal etmesi, gerçek yaşamdan uzaklaşması ve bağımlı kişilik özellikleri sergilemesiyle tanımlanır (Griffiths, 1999). İnternet bağımlılığı da bu doğrultuda; davranışsal, bilişsel ve fiziksel düzeyde çeşitli sorunlar doğuran bir bozukluk olarak tanımlanmaktadır (Aslan, 2019).

Block (2008), internet bağımlılığı için dört temel belirti tanımlamıştır: interneti aşırı kullanma (süresel kontrol kaybı), geri çekilme belirtileri (yoksunluk duyguları), tolerans geliştirme (daha fazla zamana ve yeni teknolojilere yönelme) ve olumsuz sonuçlar (akademik, sosyal ve fiziksel işlev kaybı). Arısoy’a (2009) göre internet bağımlılığı; kişinin internetsiz zamanlara anlam verememesi, kontrolsüz kullanım isteği ve bu durumun işlevselliği bozmasıyla tanımlanabilir. Kavram ilk kez Goldberg’in 1996’da attığı bir e-posta ile literatüre girmiştir (Goldberg, 1996). Young ve Rodgers (1998), internet bağımlılığını patolojik kumar bağımlılığına benzer biçimde dürtü kontrol bozukluğu olarak değerlendirirken; Yao ve Zhong (2014) ise internet bağımlılığını, bireyin davranışsal kontrol yetisindeki bozulmayla ilişkilendirmiştir.

2.3.1. İnternet Bağımlılığı Türleri

Bilgisayar ve internet teknolojilerindeki hızlı gelişmeler, bireyler arası iletişimi kolaylaştırırken aynı zamanda çeşitli davranışsal bağımlılık türlerinin ortaya

çıkmasına da neden olmuştur. Başlangıçta bilgisayar ve oyun bağımlılığı gibi sorunlar dikkat çekerken, sosyal medya platformlarının yaygınlaşmasıyla birlikte sosyal medya bağımlılığı da önemli bir sorun haline gelmiştir (Andreassen vd., 2016). Bu bağlamda, “phubbing” kavramı da gündeme gelmiştir ve kişinin telefonuna odaklanarak sosyal çevresindeki insanları görmezden gelmesi anlamına gelmektedir (Oberst vd., 2017).

Phubbing davranışının sosyal etkileşimleri olumsuz etkilediği, bireyler arası iletişimi zayıflattığı ve kişide sosyal fırsatları kaçırma korkusu ile bağlantı kaygılarını artırdığı gösterilmiştir (Balta vd., 2018). Bunun yanı sıra, dijital oyunların geleneksel oyunların yerini almasıyla birlikte oyun bağımlılığı da yaygınlaşmış; bu bağımlılık, bireyin oyun oynamayı kontrol edememesi ve bu durumun sosyal, psikolojik ve fiziksel işlevselliği olumsuz etkilemesiyle karakterize edilmiştir (Karakuş vd., 2023). Online oyunların çeşitlenmesi ve eğlence amacıyla internet kullanımının artması ise, çevrim içi oyun bağımlılığını önemli bir toplumsal sorun haline getirmiştir (Blinka ve Mikuška, 2014).

Sosyal medya bağımlılığı, internetin her alanda erişilebilir hale gelmesiyle birlikte ortaya çıkan çağdaş bir problemdir. Bireyler gün boyunca sosyal medya hesaplarında durum güncellemelerini kontrol etmek, haber akışlarını takip etmek veya sosyal ilişkiler kurmak gibi eylemleri sıkça tekrar ederler; bu davranışlar başlangıçta eğlence veya sosyalleşme amaçlı olsa da zamanla bağımlılık halini alabilir (Chen ve Kim, 2013). Eğer birey sosyal medyayı yaşamın diğer alanlarını ihmal etmeden kullanabiliyorsa bağımlılık gelişmeyebilir; ancak kullanım kişinin sağlığına ya da yaşam kalitesine zarar verdiği halde sürüyorsa, bu durum bağımlılık davranışına işaret eder (Andreassen, 2015).

Benzer şekilde, ekran bağımlılığı da teknolojik cihazların bilinçsiz ve aşırı kullanımına bağlı olarak gelişen bir durumdur. Ekran bağımlılığı; bireyin televizyon, bilgisayar, tablet veya telefon gibi ekranlı cihazları gereksiz yere ve uzun süre kullanma isteğiyle tanımlanmakta, bu durum zamanla bireyleri ekran olmadan zaman geçirememeye sürüklemektedir (Furuncu ve Öztürk, 2020). Araştırmalar, ekran karşısında geçirilen uzun sürelerin fiziksel hareketsizlik, obezite riski ve sağlıksız yeme davranışları ile ilişkilendirildiğini ortaya koymuştur (Rosenberg vd., 2010). Ayrıca ekran bağımlılığı, aile içi iletişim sorunları, sosyal ilişkilerde azalma ve özellikle çocuklarda akran ilişkilerinin zayıflaması gibi psikososyal sorunlara da neden

olabilmektedir. Bu bağlamda, öğün atlama, fast food tüketiminin artması ve yeme bozuklukları gibi durumlar ekran bağımlılığının kontrol altına alınması gereken sonuçları arasında yer almaktadır (Muslu ve Gökçay, 2019).

Teknolojik gelişmelerin hız kazanmasıyla birlikte dijital oyunların sayısı artmış ve bu durum online oyun bağımlılığı gibi yeni davranışsal bağımlılıkların ortaya çıkmasına zemin hazırlamıştır (Keskin ve Aral, 2021). İnternet bağımlılığının bir alt türü olarak değerlendirilen oyun bağımlılığı, bireyin aşırı ve kontrolsüz oyun oynama davranışını içermektedir (Xu vd., 2012). Brown'a (1997) göre bu tür bağımlılıklar; çatışma, geri çekilme, nüks, davranışsal belirginlik, tolerans, öfori ve bilişsel belirginlik gibi altı temel belirtiliyle tanımlanabilir.

Benzer şekilde, online kumar bağımlılığı da bireyin tekrarlayıcı ve kontrol edilemeyen kumar oynama davranışı nedeniyle bireysel, ailesel ve mesleki işlevselliğin bozulmasıyla karakterize edilmektedir (Çakmak ve Tamam, 2018). Kumar oynama bozukluğu, DSM-5'te "madde ile ilişkili olmayan bozukluk" kategorisinde yer almakta ve disfori, kayıpları telafi etme davranışı, ilişkilerde bozulma gibi dokuz ölçütü tanımlanmaktadır (Christensen vd., 2015). Potenza'ya (2013) göre çevrimiçi kumarın baştan çıkarıcı yapısında anonimlik, kolaylık, etkileşim ve ayrışma gibi unsurlar etkilidir. Sosyal medya platformları ve hızlı erişim olanağı da bu bağımlılığı artıran faktörlerdendir. Özellikle ABD'deki bazı eyaletlerde online kumarın yasallaşması da bu bağımlılığın yaygınlaşmasına katkı sağlamıştır (Kalkan ve Bhat, 2020).

Öte yandan, geçmişte yüz yüze yapılan alışveriş, günümüzde internet üzerinden gerçekleştirilmeye başlanmış ve bu da online alışveriş bağımlılığına dönüşmüştür (Bozdağ ve Alkar, 2018). Dürtüsel ve kontrolsüz şekilde gerçekleşen bu davranış, depresyon ve anksiyete ile ilişkili bir psikiyatrik sorun olarak değerlendirilmektedir (Ayazoglu vd., 2019). Çevrimiçi alışveriş bağımlılığı, bireyin mali durumunu, sosyal ilişkilerini ve profesyonel işlevlerini olumsuz etkileyen ciddi bir davranış bozukluğuna dönüşmektedir (Keskin ve Günüş, 2017).

2.3.2. İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri

DSM-5'e Göre İnternette Oyun Oynama Bozukluğu Tanı Kriterleri (APA, 2013)

İnternette oyun oynama bozukluğu, kişinin internet üzerinden oyun oynama davranışını kontrol edememesi, bu davranışın 12 aylık bir süre içinde yineleyici ve sürekli bir biçimde ortaya çıkması ve aşağıdaki 9 tanı ölçütünden en az 5'ini karşılaması durumunda tanımlanır. Bu bozukluk, kişinin akademik, mesleki, sosyal ya da kişisel işlevselliğinde belirgin düzeyde bozulmaya yol açmalıdır.

Tanı Ölçütleri:

1. Aşırı zihinsel meşguliyet: Birey, geçmişte oynadığı oyunları sıkça düşünür ya da bir sonraki oyun deneyimini sabırsızlıkla bekler; oyunlar günlük yaşamın merkezinde yer alır.
2. Yoksunluk belirtileri: Oyun oynayamadığında sinirlilik, huzursuzluk, kaygı veya üzüntü gibi duygusal tepkiler gösterir (fizyolojik yoksunluk değildir).
3. Tolerans gelişimi: Oyun oynarken aynı düzeyde tatmin duygusu elde etmek için giderek daha fazla zaman harcama ihtiyacı hisseder.
4. Kontrol kaybı: Oyun süresini sınırlandırma, azaltma ya da bırakma yönünde yapılan tekrar eden ancak başarısız girişimler söz konusudur.
5. İlgi kaybı: Oyun dışındaki hobi, eğlence ve sosyal etkinliklere karşı ilgi belirgin biçimde azalır.
6. Zararlara rağmen devam: Fiziksel ya da ruhsal sorunlar yaşandığının farkında olmasına rağmen oyun oynamaya aşırı biçimde devam eder.
7. Aldatıcı davranışlar: Oyun süresi ya da yoğunluğu hakkında aile bireylerine, terapistlere veya arkadaşlarına yalan söyler.
8. Kaçış amacıyla kullanım: Stres, çaresizlik, suçluluk ya da olumsuz duyguları bastırmak için oyun oynamaya yönelir.
9. Önemli kayıplar yaşama riski: Aşırı oyun oynama nedeniyle akademik başarı, kariyer fırsatları, sosyal ilişkiler ya da önemli sorumluluklar riske atılır ya da kaybedilir.

Hariç Tutulan Kullanım Türleri:

1. İş, akademik ya da mesleki nedenlerle zorunlu internet kullanımı bu bozukluk kapsamına girmez.
2. Kumar oynama içeriği taşıyan oyunlar ve cinsel içerikli çevrimiçi etkinlikler de bu tanı ölçütlerinin dışında tutulmuştur.

Young'un (1996) internet bağımlılığı tanı kriterlerinin şu şekilde açıklamıştır (Bozkurt vd., 2016):

- Sürekli zihinsel meşguliyet: İnternetle ilgili düşüncelerin gün boyu zihni meşgul etmesi (örneğin, internette yapılan ya da yapılacak aktiviteleri hayal etmek, bir sonraki bağlantı zamanını düşünmek).
- Artan kullanım ihtiyacı: Aynı düzeyde haz veya tatmin hissi elde edebilmek için giderek daha fazla süre internette vakit geçirme gereksinimi.
- Kontrol kaybı: İnternet kullanımını sınırlandırmaya veya tamamen bırakmaya yönelik girişimlerin sürekli olarak başarısızlıkla sonuçlanması.
- Yoksunluk belirtileri: İnternete erişim kısıtlandığında ya da tamamen bırakıldığında huzursuzluk, öfke, depresif duygu durum, sinirlilik gibi olumsuz tepkiler yaşanması.
- Zaman kontrolünün bozulması: Başlangıçta planlanandan daha uzun süre internette kalınması.
- İlişkisel ve akademik/sosyal zarar: Aile, arkadaş, okul ya da iş yaşamında internet nedeniyle ciddi sorunlar yaşanması ya da eğitim ve kariyer fırsatlarının riske atılması.
- Gizleme davranışı: İnternette geçirilen süre veya internet kullanım alışkanlıkları hakkında çevreye (örneğin aileye ya da arkadaşlara) gerçeğe aykırı bilgiler verilmesi.
- Kaçış amacıyla kullanım: Bireyin internete, günlük streslerden veya olumsuz duygulardan (örneğin kaygı, suçluluk, çaresizlik) uzaklaşmak için başvurması.

Goldberg'in (1996) internet bağımlılığı tanı kriterleri (Reyhanlıoğlu, 2015):

Goldberg'e göre internet bağımlılığının varlığından söz edilebilmesi için aşağıdaki belirtilerden en az üç tanesinin, 12 aylık bir dönem içinde ortaya çıkması ve bireyin günlük yaşam işlevlerinde belirgin bozulma ya da sıkıntıya neden olması gerekir:

1. Tolerans gelişimi:
 - Aynı düzeyde keyif alabilmek için internet kullanım süresinin giderek artması.
 - Aynı süre boyunca internette kalınmasına rağmen önceki haz düzeyinin azalması.

Yoksunluk belirtileri:

2. Yoğun ve uzun süreli internet kullanımının aniden kesilmesiyle birlikte aşağıdaki belirtilerden en az ikisinin birkaç gün veya bir ay içinde ortaya çıkması:
 - Huzursuzluk, psikomotor ajitasyon
 - Yoğun anksiyete, bunalma hissi
 - İnternette neler olup bittiğine dair takıntılı düşünceler
 - İnternetle ilgili fanteziler veya hayaller kurma
 - Bilinçsizce klavye ya da tuşlara basma davranışı
 - Bu belirtilerden kaçınmak için yeniden internete bağlanma ihtiyacı
3. Süre kontrolünde başarısızlık: İnternette kalma süresinin planlanandan çok daha uzun sürmesi.
4. Kontrol çabalarının yetersizliği: İnternet kullanımını sınırlandırmak veya tamamen bırakmak için tekrarlayan ama başarısız girişimlerin bulunması.
5. Zamanın büyük kısmının internete ayrılması: Web tarayıcılarını keşfetme, dosya düzenleme gibi çevrimiçi etkinliklerle aşırı zaman geçirme.
6. Sosyal, mesleki ve eğlence etkinliklerinin ihmal edilmesi: İnternet kullanımı nedeniyle bireyin günlük yaşantısında önemli aktivitelere katılımının azalması ya da tamamen bırakılması.
7. Zararlara rağmen kullanımı sürdürme: Uykusuzluk, aile içi sorunlar, işe geç kalma gibi ciddi sonuçlara rağmen internet kullanımının devam ettirilmesi.

Tao ve arkadaşlarına (2010) göre internet bağımlılığı tanı kriterleri:

1. Belirti Kriterleri

Tüm aşağıdaki iki madde bulunmalıdır:

- Aşırı zihinsel meşguliyet: Bireyin geçmiş ya da gelecek internet aktiviteleriyle sürekli zihinsel olarak meşgul olması.
- Yoksunluk belirtileri: İnternet kullanımı birkaç gün kesildiğinde huzursuzluk, gerginlik, anksiyete, can sıkıntısı gibi olumsuz duyguların ortaya çıkması.
- Aşağıdakilerden en az birinin bulunması gerekir:

- Tolerans: Aynı düzeyde tatmin elde edebilmek için internet kullanım süresinin giderek artması.
 - Kontrol kaybı: İnternet kullanımını azaltma veya bırakma yönünde tekrarlayan fakat başarısız girişimlerin olması.
 - Zararlara rağmen kullanım: Fiziksel ya da ruhsal sorunlara yol açmasına rağmen internet kullanımına devam edilmesi.
 - İlgilerin kaybı: İnternet dışındaki önceki ilgi alanlarının ve hobilerin terk edilmesi.
 - Kaçış amacıyla kullanım: Olumsuz duygulardan (örneğin suçluluk, umutsuzluk, kaygı) kurtulmak için internet kullanımına yönelme.
2. Hariç Tutma Kriteri
- İnternet kullanım davranışı, psikotik bozukluklar ya da Bipolar I bozukluk gibi başka bir ruhsal durumla daha iyi açıklanamamalıdır.
3. Klinik Bozulma Kriteri
- Bireyin akademik, sosyal ya da mesleki yaşamında ciddi işlev kayıplarına yol açması (örneğin, okul başarısında düşüş, iş kaybı, ilişkilerde bozulma).
4. Süre Kriteri
- Sorunlu internet kullanımının en az 3 ay boyunca devam etmesi ve günde 6 saatten fazla (iş veya okul dışı) internet kullanımı olması gerekir.

2.3.3. İnternet Bağımlılığı Epidemiyolojisi

İnternet bağımlılığı kavramının günümüzde net bir şekilde tanımlanamamış olması ve tanı ölçütlerinin çeşitlilik göstermesi, alanyazında bu bozukluğun yaygınlığını belirlemeyi güçleştirmektedir. Tanısal belirsizlikler, metodolojik zorluklar ve farklı değerlendirme araçlarının kullanılması nedeniyle elde edilen prevalans oranları değişkenlik göstermektedir (Bozkurt vd., 2016). İnternet bağımlılığı üzerine ilk epidemiyolojik çalışmaları yürüten isim olan Young, tanı ölçütlerinin belirlenmesinin ardından bu alandaki ilk yaygınlık verilerini sunmuştur (Greenfield, 1999). Sonraki çalışmalarda internet bağımlılığının toplumda görülme sıklığının %6 ile %14 arasında değiştiği raporlanmıştır (Scherer, 1997). Ayrıca, internet bağımlılığı tanısı alan bireylerin yaklaşık %50'sinde başka bir psikiyatrik bozukluğun eşlik ettiği ve en yaygın eş tanıların madde kullanımı (%38), duygudurum bozuklukları (%33), depresyon/distimi (%25), psikotik bozukluklar (%14) ve anksiyete bozuklukları (%10)

olduğu saptanmıştır (Black vd., 1999). Bunun yanında, bu bireylerin %38'inde kompulsif alışveriş (%19), kumar oynama (%10), piromani (%10) ve kompulsif seks bağımlılığı (%10) gibi en az bir başka davranışsal bağımlılığın daha bulunduğu bildirilmiştir. Ayrıca bazı bireylerde borderline, narsistik ve antisosyal kişilik bozukluğu belirtilerine rastlanmıştır; özellikle daha önce dürtü kontrol bozukluğu veya madde bağımlılığı geçmişi olan bireylerin internete daha yoğun ve patolojik düzeyde yönelme eğiliminde olduğu belirtilmiştir (Odabaşıoğlu vd., 2007; Akt. Bozkurt vd., 2016).

Karasu ve Çam (2017) tarafından yapılan çalışmada, sosyal destek düzeyinin düşük olduğu bireylerde internet bağımlılığı oranının daha yüksek olduğu ve katılımcıların %5,7'sinin patolojik internet kullanıcısı olduğu bulunmuştur. Ulutaşdemir ve arkadaşları (2017) ise internet bağımlılığı ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi incelemiş ve katılımcıların %10,8'inin riskli kullanıcı, %1,1'inin ise internet bağımlısı olduğunu belirtmiştir. Genel olarak internet bağımlılığı prevalansı literatürde %0,3 ile %38 arasında değişmektedir (Bozkurt vd., 2016), internet bağımlılığı ve oyun oynama bozukluğu prevalansı ise %6–14 aralığında raporlanmıştır (Arısoy, 2009). Türkiye'de yapılan bir çalışmada dikkat eksikliği, sosyal fobi, hafif düzeyde depresyon ya da ailede bağımlılık öyküsü olan bireylerin, özellikle genç yaş grubunda, riskli internet kullanımına daha yatkın olduğu vurgulanmıştır (Gönül, 2002). Cinsiyet açısından bakıldığında bazı çalışmalarda fark bulunmasa da, çoğunlukla erkeklerin kadınlara oranla 2–3 kat daha fazla internet bağımlılığı geliştirdiği bildirilmiştir (Bayraktar ve Gün, 2007; Akt. Bozkurt vd., 2016). Bununla birlikte, yetişkin popülasyonu ile yapılan çalışmalarda cinsiyet farkının belirgin olmadığı gözlemlenmiştir (Hills ve Argyle, 2003). Coğrafi olarak değerlendirildiğinde, internet bağımlılığı oranları Avrupa ve ABD'de %2–8, Asya ülkelerinde ise %8–26 arasında değişmektedir (Shek ve Yu, 2012). Türkiye'de çocuk ve ergen bireylerdeki oranlar %4,5 ile %51,8 arasında değişmekte olup (Alaçam vd., 2015), ABD'de lise ve üniversite öğrencileriyle yapılan araştırmalarda %0–26,3 arasında farklılık göstermektedir (Moreno vd., 2011). Chen ve Li (2014) tarafından 31 ülke ve 90 bin katılımcıyla yapılan bir meta-analiz çalışmasında internet bağımlılığı oranı %6 olarak saptanmıştır. Üniversite öğrencilerine odaklanan çalışmalarda bu oran %7,2 (Dalbudak vd., 2013) ile %8,6 (Alaçam vd., 2015) arasında değişmektedir.

2.3.4. İnternet Bağımlılığı Etiyolojisi

İnternet bağımlılığına ilişkin etiyolojik faktörler hem doğrudan (kullanım amacı ve süresi gibi) hem de dolaylı (psikolojik ve sosyolojik eğilimler) nedenlerle açıklanabilir (Keskin ve Günüş, 2017). Bağımlı bireylerin sıklıkla kaygılı, olumsuz düşünen ve felaketleştirmeye eğilimli kişilik özellikleri gösterdiği belirtilmiştir (Alaçam vd., 2015). Öğrenme kuramına dayalı olarak, internetin kişide olumlu duygular yaratması, operant koşullanma aracılığıyla davranışın pekişmesine yol açmakta ve bireyler bu hisleri tekrar deneyimlemek için interneti daha sık kullanmaktadır (Wallace, 1999; Bozkurt vd., 2016). Bilişsel davranışçı modele göre ise, bireylerin işlevsiz düşünceleri, düşük benlik saygısı ve onay ihtiyacı internet bağımlılığını tetiklemekte; kişiler interneti, diğer bireylerden kabul görmek ve yeni bir kimlik inşa etmek için bir araç olarak görmektedir (Dalbudak vd., 2013). Davis'in modelinde, patolojik internet kullanımını açıklamak için "proksimal" (yakın: negatif bilişler) ve "distal" (uzak: depresyon, sosyal anksiyete gibi) faktörler ayrımı yapılmış, yatkınlık-stres modeli çerçevesinde bireyin ruhsal zorlukları ile internetin çekiciliğinin birleşmesinin bağımlılığı ortaya çıkardığı savunulmuştur (Keskin ve Günüş, 2017). Ayrıca, internet ortamında aktive olan olumsuz bilişsel şemaların, bireyde "sadece internette değerliyim" şeklinde yeni kimlik yapıları oluşturduğu ve bu yapının bağımlılığı kalıcılaştırdığı vurgulanmıştır (Bostwick ve Bucci, 2008).

İnternet bağımlılığının etiyolojisini açıklayan kuramlardan biri olan "Sosyal Beceri Eksikliği Kuramı", Davis'in (2001) bilişsel davranışçı kuramı temel alınarak Caplan (2003) tarafından geliştirilmiş ve sosyal beceri eksikliği yaşayan bireylerin düşük benlik saygısı nedeniyle fiziksel iletişim yerine interneti tercih ettiği, bu durumun da patolojik internet kullanımına zemin hazırladığı öne sürülmüştür (Akt. Karasu ve Çam, 2017). Young (1999), bu bireylerin internette arzuladıkları kimliği inşa edebildiklerini ve bunun onları psikolojik açıdan daha konforlu hissettirdiğini vurgulamıştır. Benzer biçimde Morahan-Martin ve Schumacher (2000), interneti "sosyal iletişim için Prozac" olarak tanımlayarak, sanal ortamın yüz yüze iletişime göre daha rahatlatıcı bir iletişim alanı sunduğunu ifade etmişlerdir (Akt. Ulutaşdemir ve arkadaşları, 2017). Grohol (2012) tarafından geliştirilen patolojik internet kullanımı modeli ise bireylerin internette sosyalleşmek amacıyla üç aşamalı bir süreç yaşadıklarını öne sürer: büyülenme, hayal kırıklığı ve sanal-gerçek denge aşaması.

Suler'in (1996) Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisini temel alan modeline göre, bireylerin psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmaması, onları internet üzerinden bu ihtiyaçları gidermeye yöneltmekte ve bu durum bir bağımlılık döngüsüne neden olmaktadır. Bu modelde internet aracılığıyla cinsellik, arkadaşlık, ait olma, sevilme, saygı görme gibi gereksinimlerin karşılandığı, hatta bireylerin gerçek dışı kimliklerle kendini gerçekleştirme motivasyonuna yneldiğı ileri sürülmektedir (Esen, 2010).

İnternet bağımlılığının etiyolojisini açıklayan kuramlardan biri olan nörobiyolojik kuram, özellikle dopamin ve serotonin gibi nörotransmitterlerin rolüne odaklanmakta, bozulmuş nörotransmisyon sistemlerinin bağımlılık gelişiminde etkili olabileceğini savunmaktadır (Dong vd., 2011). Bazı çalışmalarda dopamin salınımı ve ödül sistemiyle ilişkili nöronların davranışsal bağımlılıklarda etkili olduğı belirtilmiş, dopaminerjik eksikliklerin bağımlılığı artırabileceğı ileri sürülmüştür (Bernardi ve Pallanti, 2009). Özellikle D2 reseptör eksikliği ve dopamin ihtiyacındaki artışın bağımlılığa yatkınlık oluşturabileceğı, hipodopaminerjik bireylerin bu durumu telafi etmeye çalıştıkları belirtilmiştir (Blum vd., 2000). Yoğun internet kullanımının, depresyon tanısı almış bireylerle benzer genetik ve kişilik özellikleri taşıdığı ve serotonin taşıyıcı gen varyasyonunun bu etkiyi artırabileceğı gösterilmiştir (Lee vd., 2008). PET ile yapılan görüntüleme çalışmalarında da bağımlı bireylerde D2 reseptör bağılanma seviyelerinin azaldığı saptanmıştır (Hee vd., 2011). Hall ve Parsons (2001) ise internet bağımlılığını patolojik bir bozukluktan ziyade, aşırı kullanım sonucu gelişen, daha hafif nitelikteki bilişsel-duygusal bir işlevsellik sorunu olarak değerlendirmiştir. Young'un (1997) Dört Kategori Kuramı'na göre ise internet bağımlılığı sosyal destek arayışı, kolay erişim, cinsel içerikli materyallere ulaşım ve sanal kimlik oluşturma gibi dört temel işleve dayalı olarak gelişmektedir (Akt. Esen, 2010).

İnternet bağımlılığının etiyolojisini açıklayan kuramlardan biri olan Ryan ve Deci'nin kendini belirleme kuramına göre bireyler interneti özerklik, yeterlik ve ait olma gibi üç temel psikolojik ihtiyacı karşılamak amacıyla kullanmaktadır; özellikle ait olma ihtiyacının internet yoluyla daha güçlü biçimde tatmin edildiğı ne sürülmektedir (Kalkan, 2013). Morsünbül'n (2014) niversite öğrencileriyle yürüttüğü çalışmada, internet bağımlılığı tanısı alan bireylerin genellikle kayıtsız ve saplantılı bağılanma stillerine sahip olduğı, duygusal dengesizlik eğılimleri gösterdiği,

yalnızlık düzeylerinin yüksek ve yaşam doyumlarının düşük olduğu belirlenmiştir; ayrıca bağımlılığın erkeklerde daha yaygın olduğu tespit edilmiştir. Small ve arkadaşları (2009) ise internet kullanımında deneyimli bireylerde frontal lob, anterior ve posterior singulat korteks ile hipokampusta beyin aktivitesinin deneyimsiz bireylere kıyasla iki kat daha fazla olduğunu ortaya koymuştur. Batıgün ve Kılıç'ın (2011) araştırması, erkek öğrencilerin kadınlara kıyasla daha yüksek internet bağımlılığı puanına sahip olduğunu ve üst sosyoekonomik düzeydeki öğrencilerin daha yüksek bağımlılık eğilimi gösterdiğini bulgulamıştır. Benzer şekilde, Filiz ve arkadaşları (2014) sosyal ağ kullanım amacı ile internet bağımlılığı arasında orta düzeyde anlamlı bir pozitif ilişki olduğunu belirtmiş; katılımcıların %53,39'unun internet bağımlılığına yatkın olduğu, bağımlılık geliştirmeyen bireylerin bile %52,8'inin olası risk grubunda yer aldığı tespit edilmiştir.

2.4. Sosyal Kaygı

Kaygı, bireylerin yaşamlarının çeşitli dönemlerinde veya sürekli olarak karşılaştıkları, çoğu zaman belirgin bir nedeni olmayan korku, kuşku ve sıkıntı gibi duyguların yaşanmasıdır. Bu duygular özellikle güvensizlik, belirsizlik ya da sorunlarla karşı karşıya kalındığında ortaya çıkmakta; eğer yoğunluğu artar ve günlük yaşamı olumsuz etkilemeye başlarsa, psikolojik bir problem olarak değerlendirilmektedir (Sertelin, 2016). Eriş'e (2013) göre, korku ve kaygı her ikisi de tehlikeye verilen tepkiler olsa da, korku açık ve nesnel bir tehlike karşısında oluşurken, kaygı daha çok gizli ve öznel bir tehdide yöneliktir; ayrıca kaygının şiddeti, bireyin içinde bulunduğu durumun kendisi için taşıdığı öneme bağlıdır. Göktürk (2011) ise kaygının doğuştan gelen doğal bir duygu olduğunu vurgulamakta ve belirli bir düzeye kadar yaşanan kaygının normal kabul edildiğini, bu düzeydeki kaygıların ise hafif kaygılar olarak tanımlandığını belirtmektedir.

Sosyal kaygı, bireyin sosyal ortamlarda kendisini küçük düşmüş, beğenilmemiş ya da eleştirilmiş hissedeceğine dair yoğun ve olumsuz düşüncelerle hareket etmesi ve bu nedenle kişiler arası ilişkilerden kaçınma eğilimi göstermesiyle tanımlanır (Palancı, 2004). DSM-IV'e göre sosyal kaygı, bireyin başkalarının dikkatini çektiği durumlarda ya da gözlem altındayken belirgin ve uzun süreli kaygı yaşaması durumudur (APA, 2013). Antony ve Swinson (2008), bu durumu bireyin sosyal ortamlarda olumsuz değerlendirilme korkusu, davranışlarını kontrol edememe ve rezil

olma gibi gerç ek dışı inançlarla sürekli kaygı hissetmesi olarak açıklamıştır. Ancak bu kaygı hali bireyde sürekli ve belirgin bir rahatsızlığa yol a madık a sosyal kaygı bozukluğu olarak değerlendirilmez (Sertelin, 2016). Dilbaz’a (1997) göre ise, sosyal kaygı bireyin başkaları tarafından yargılanma, küçük düşme veya alaya alınma korkusuyla sosyal ortamlardan kaçınması ve bu ortamlarda uzun süreli endişe yaşamasıdır; bu süreçte kalp çarpıntısı, yüzde kızarma, titreme ve terleme gibi fizyolojik belirtiler görülebilir. Subaşı (2007), sosyal kaygıya sahip bireylerin sosyal ortamlarda yemek yemek, konuşmak, yazmak ya da iletişim kurmak gibi gündelik etkileşimlerden kaçındıklarını ve eleştiriye karşı aşırı hassasiyet gösterdiklerini belirtmektedir.

Çekingenlik ve sosyal kaygı zaman zaman birbirinin yerine kullanılsa da, çekingenlik patolojik olmayan, daha çok çocukluk ve ergenlikte görülen, sosyal ilişkilerden kaçınma temelli davranışsal bir durumken; sosyal kaygı bilişsel temelli, uzun süreli ve işlevselliği etkileyen bir bozukluktur (Palancı, 2004). Sosyal kaygı genellikle ergenlik döneminde başlar ve erken fark edilmediğinde kronikleşebilir; başlangıç yaşı ortalama 12–15 yaş arası olup, benlik bilincinin gelişimi ve sosyal kabul ihtiya ı bu durumu tetikleyebilir (Hope ve Heimberg, 2010). Bu dönemde birey, be enilmeme veya dışlanma korkusu ile sosyal ortamlardan uzaklaşabilir ve bu da kişisel gelişim üzerinde olumsuz etkiler doğurabilir (Kashdan, 2007).

Kalkan’a (2008) göre, ergenin topluma kabul edilme çabası başarısızlıkla sonuçlanırsa sosyal kaygı artış gösterebilir. Sosyal kaygısı yüksek olan ergenler, akademik ve sosyal alanlarda; topluluk önünde konuşamama, girişken olamama, sosyal etkileşimden kaçınma, kültürel ve sportif faaliyetlere katılamama gibi birçok zorlukla karşılaşırlar (Sertelin, 2016). Bu bireylerin kaygılarını azaltmak amacıyla madde, alkol veya internet gibi sağlıksız baş etme yöntemlerine yöneldikleri; sosyal kaygının depresyon, bağımlılık ve intihar davranışları gibi ciddi ruhsal bozukluklara zemin hazırlayabilece i belirtilmiştir (Eriş, 2013). Sonuç olarak, bireyin sağlıklı bir gelişim süreci geçirmesi ve doyurucu bir yaşam biçimi edinerek yetişkinliğe ulaşabilmesi, sosyal kaygı ile etkili bir şekilde başa çıkmasına bağlıdır (Eriş ve İ iz, 2013).

2.4.1. Sosyal Kaygı Nedenleri

Sosyal kaygının nedenleri ele alındığında, ailevi faktörler, davranışsal ketlenme, genetik yatkınlık ve nörobiyolojik etmenlerin öne çıktığı görülmektedir. Mancini ve arkadaşları, sosyal kaygı bozukluğu tanısına sahip ebeveynlerin çocuklarında sosyal kaygı gelişme riskinin daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Lieb ve arkadaşlarının (2001) 14–17 yaş arası 3000 ergen ve aileleriyle yürüttüğü çalışmada, ebeveynlerdeki psikopatolojik belirtiler ile çocuk yetiştirme tarzlarının çocuklardaki sosyal kaygıyı etkilediği ortaya konmuştur. Aşırı koruyucu veya reddedici ebeveyn tutumlarının, çocuklarda sosyal kaygı bozukluğu görülme olasılığını artırdığı belirtilmiştir. Benzer şekilde, Peleg-Popko ve arkadaşları (2001), çocuğun bireysel gelişimini sınırlandıran aşırı koruyucu aile ortamlarında yetişen bireylerin sosyal kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğunu saptamışlardır (Popko ve Dar, 2001). Cartier ve arkadaşlarının (2003) 8000’den fazla katılımcıyla yürüttüğü araştırma ise, zihinsel engelli aile bireyine sahip olma, sağlık hizmetine duyulan yoğun ihtiyaç, ebeveynle yakın ilişki kuramama, istismar, evden kaçma, okul başarısızlığı ve sık yer değiştirme gibi çocukluk dönemi risk faktörlerinin sosyal kaygıyla anlamlı ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Aydın, 2004; Akt. Aktan, 2018).

İzgiç ve arkadaşlarının (2005) 1003 üniversite öğrencisiyle yürüttükleri çalışmada, ailesinde psikiyatrik rahatsızlık bulunan bireylerde sosyal kaygı düzeyinin daha yüksek olduğu, sosyal kaygının özellikle 21–24 yaş aralığındaki, düşük gelirli ve kırsal bölgede doğmuş bireylerde daha sık görüldüğü saptanmıştır (Kermen vd., 2016). Grand ve arkadaşlarının (2006) geniş katılımlı araştırmalarında, Kızılderili kökenli, genç ve düşük gelirli bireylerin sosyal kaygı açısından daha yüksek risk taşıdığı belirtilmiştir. West ve Newman (2007) ise çocukluk dönemindeki davranışsal ketlenmenin, ergenlikte sosyal kaygı riskini artırdığını vurgulamıştır. Nörobiyolojik düzeyde yapılan araştırmalar, sosyal kaygı yaşayan bireylerde amigdala bölgesinde metabolik değişiklikler ve noradrenerjik-serotonerjik sistemlerde düzensizlik olduğunu; korku, kaygı ve bilişsel çarpıtmaların bu nörolojik süreçlerin ardından geliştiğini göstermektedir. Ayrıca, tek yumurta ikizlerinde sosyal kaygı görülme oranının çift yumurta ikizlerine kıyasla daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Levent vd., 2006; Akt. İnan vd., 2024). Yılmaz ve arkadaşları (2011), 12–18 yaş arası psikiyatrik rahatsızlığı olan ve olmayan çocuk ve ergenlerle yaptıkları araştırmada, problemlili

internet kullanan bireylerin depresyon, kaygı ve sosyal kaygı düzeylerinin anlamlı biçimde yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır. Haspolat ve Kağan (2017) ise üniversite öğrencileriyle yürüttükleri araştırmada, sosyal kaygının benlik saygısı ve beden imajı ile anlamlı şekilde ilişkili olduğunu ve bu değişkenlerin sosyal kaygıyı yordadığını belirtmişlerdir.

2.4.2. Sosyal Kaygı ve Yetişkinlik

Sosyal kaygı, bireyin sosyal ortamlarda başkaları tarafından olumsuz değerlendirileceğine, küçük düşeceğine ya da reddedileceğine dair yoğun ve genellikle gerçek dışı inançlarıyla karakterize edilen yaygın bir duygusal durumdur (Kaygas vd., 2023). Yetişkinlik döneminde bu tür kaygılar, bireyin sosyal rollerini yerine getirme kapasitesini etkileyebilmektedir. Özellikle iş yaşamında sunum yapma, ekip çalışmasına katılma veya yeni sosyal ilişkiler kurma gibi beceriler sosyal kaygı nedeniyle sınırlanabilir. Bu durum, hem profesyonel başarıyı hem de kişilerarası ilişkilerdeki doyumu azaltabilir. Yetişkin bireyler, yaşadıkları bu tür kaygıları çoğunlukla "utangaçlık" veya "içedönüklük" gibi kavramlarla açıklasa da, altta yatan sosyal etkileşim korkusu işlevsellik kayıplarına yol açabilmektedir (Bardakçı ve Arslan, 2021)

Sosyal kaygı yaşayan yetişkin bireylerde öz-eleştirel düşünceler yaygındır ve bu düşünceler sıklıkla düşük benlik saygısı ile ilişkilidir. Sosyal ortamlarda hata yapmaktan ya da onay alamamaktan duyulan korku, bireylerin sosyal etkileşimlerden kaçınmasına neden olur. Bu kaçınma davranışları ise zamanla sosyal becerilerin zayıflamasına, yalnızlık hissinin artmasına ve bireyin psikolojik kaynaklarının tükenmesine yol açabilmektedir (Bardakçı ve Arslan, 2021). Bilişsel kuramlar, bu tür bireylerin sosyal durumlarla ilgili tehdit algılarının abartılı olduğunu ve bu algıların genellikle geçmiş yaşantılar, öğrenilmiş olumsuz deneyimler veya eleştirilme korkusuyla şekillendiğini öne sürmektedir. Dolayısıyla sosyal kaygı yalnızca bir durum tepkisi değil, bireyin kendilik algısını ve sosyal dünyayla kurduğu ilişki biçimini de belirleyen bir faktördür (Gürkan ve Demirel, 2021)

Sosyal kaygı, yaşam doyumunu olumsuz etkileyen, ancak genellikle görünmez kalan bir duygusal süreçtir. Yetişkin bireyler, özellikle sosyal başarı ve performans beklentilerinin yüksek olduğu modern toplumlarda, sosyal etkileşimden kaçınmayı

tercih ederek bu kaygıyla baş etmeye çalışırlar (Aktan, 2018). Ancak bu başa çıkma biçimi, yalnızca kısa vadede rahatlama sağlarken, uzun vadede kişinin sosyal çevresinden uzaklaşmasına, yeni deneyimler elde edememesine ve sosyal destek sistemlerinin zayıflamasına neden olabilir. Araştırmalar, sosyal kaygının erken yetişkinlikte başladığında bireyin romantik ilişkiler kurma, yeni arkadaşlıklar geliştirme ve grup aktivitelerine katılma gibi gelişimsel görevlerini yerine getirmesini zorlaştırdığını göstermektedir (Kaygas vd., 2023).

2.4.3. Sosyal Kaygı Tanı Kriterleri

DSM-5'e göre sosyal kaygı, bireyin bir ya da birden fazla sosyal durumda belirgin düzeyde kaygı yaşaması ile karakterizedir. Bu durum, bireyin sosyal ortamlarda olumsuz değerlendirilme, küçük düşme ya da rezil olma ihtimaline karşı yoğun bir endişe duymasına neden olur. Kaygı, çoğu zaman sosyal etkileşim sırasında ortaya çıkar ve birey bu tür durumlardan kaçınma eğilimi gösterir. Sosyal ortamlarda yaşanan bu kaygı, genellikle kişinin kültürel bağlamına ve o andaki sosyal performans beklentilerine kıyasla orantısızdır (APA, 2013).

DSM-5'e göre sosyal kaygı (APA, 2013):

- **Belirgin Kaygı:** Kişi, bir ya da birden fazla sosyal ortamda (örneğin, topluluk önünde konuşma, yeni insanlarla tanışma, göz önünde olma gibi durumlarda) belirgin ve sürekli bir kaygı yaşar.
- **Olumsuz Değerlendirilme Korkusu:** Birey, sosyal ortamlarda olumsuz değerlendirilmekten, küçük düşmekten, rezil olmaktan ya da reddedilmekten yoğun şekilde endişe duyar.
- **Kaygıya Neden Olan Durumların Tutarlılığı:** Sosyal etkileşim gerektiren ortamlar bireyde hemen her zaman kaygı doğurur; bu tepki istisnai değil, süreklilik gösterir.
- **Kaçınma Davranışı:** Kaygı doğuran sosyal durumlardan kaçınma gözlemlenir veya birey bu durumlara yoğun bir stresle katlanır.
- **Orantısız Tepki:** Kaygı düzeyi, bireyin bulunduğu sosyal bağlam, kültürel normlar ve tehdit düzeyi göz önüne alındığında orantısızdır.
- **Süreklilik:** Kaygı belirtileri en az altı aydır devam etmektedir ve geçici bir durum değildir.

- İşlevsellikte Bozulma: Kaygı, bireyin akademik, mesleki, sosyal ya da diğer önemli işlevsellik alanlarında belirgin bozulmalara yol açar.
- Tıbbi Duruma Bağlı Olmama: Kaygı hali, kişinin başka bir sağlık durumuna (örneğin endokrin bozukluklar, nörolojik durumlar) ya da ilaç etkisine bağlı olarak açıklanamaz.
- Diğer Ruhsal Bozukluklarla Açıklanamama: Kaygı durumu, panik bozukluğu, beden dismorfik bozukluğu, otizm spektrum bozukluğu gibi başka bir ruhsal bozukluğun belirtileriyle daha iyi açıklanamaz.
- Eşlik Eden Fiziksel Hastalıkla İlişkisizlik: Eğer bireyin eş zamanlı olarak başka bir fiziksel hastalığı varsa, sosyal kaygı düzeyi bu hastalığın etkilerinden açık biçimde bağımsızdır.

2.5. İnternet Bağımlılığı ile Sosyal Kaygı Arasındaki İlişki

Lee ve Stapinski (2012), 338 kişiden oluşan örneklemle gerçekleştirdikleri çalışmalarında, problemli internet kullanımı ile sosyal kaygı arasında anlamlı bir ilişki saptamışlardır. Torrente ve arkadaşları (2014), 12–16 yaş aralığındaki 446 İspanyol ergenle yaptıkları çalışmada, internet bağımlılığı ile sosyal kaygı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır. Koo ve Kwon (2014) tarafından Kore’de yapılan ve 95 çalışmanın yer aldığı geniş çaplı bir meta-analiz sonucunda, internet bağımlılığı ile sosyal kaygı arasında genel olarak anlamlı bir ilişki bulunduğu belirlenmiştir. Weinstein ve arkadaşlarının (2015) 120 üniversite öğrencisiyle (her örnekleme 60 kadın ve 60 erkek) gerçekleştirdikleri iki ayrı çalışmada da internet bağımlılığı ile sosyal kaygı arasında anlamlı düzeyde bir ilişki gözlemlenmiştir. Prizant-Passal ve arkadaşlarının (2016) sekiz çalışmayı içeren meta-analizlerinde ise internet bağımlılığı ile sosyal kaygı arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Diba’nın (2017), İstanbul’da yaşayan 150 evli çift ile gerçekleştirdiği çalışmada, problemli internet kullanımı ile sosyal kaygı arasında anlamlı ve güçlü bir pozitif ilişki bulunmuştur.

Savcı (2017), Şahan ve Çapan (2017) ile Hacıahmetoğlu (2018) tarafından lise öğrencileriyle yürütülen çalışmalarda, internet bağımlılığı ile sosyal kaygı arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bıyıklı’nın (2019) araştırmasında da benzer şekilde internet kullanımı ile sosyal kaygı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Vadher ve arkadaşlarının (2019) Hindistan’da 307 ergenle yaptığı

Çalışmada ve Peterka-Bonetta ve arkadaşlarının (2019) 773 genç yetişkini kapsayan araştırmasında, sosyal kaygı ile problemli internet kullanımı arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişkiler olduğu ortaya konmuştur. Benzer şekilde, Elevli (2019) ve Büyükbayraktar (2020) tarafından lise düzeyindeki öğrenci örneklemleriyle yapılan araştırmalarda da aynı yönde anlamlı korelasyonlar saptanmıştır.

Balcı (2021) tarafından yürütölen ve 420 katılımcının yer aldığı araştırmada, lise ve altı eğitim düzeyine sahip bireylerin hem sosyal kaygı hem de internet bağımlılığı puanlarının diğeri gruplara kıyasla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Elde edilen bulgular, bu iki değışken arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğunu göstermektedir. Fırıncı'nın (2021) genç yetişkinlerle gerçekleştirdiğı çalışmada ise, internet bağımlılığı ile sosyal fobi alt boyutu olan kaygı arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Bu doğrultuda araştırma, bireylerin internet kullanım düzeyleri arttıkça sosyal kaygı belirtilerinin de yükseldiğini göstermekte, problemli dijital alışkanlıkların sosyal işlevsellik üzerindeki olumsuz etkilerine işaret etmektedir.

ALHarbi ve arkadaşları (2021) tarafından 462 üniversite öğrencisiyle yürütölen araştırmada, hem sosyal kaygı düzeylerinin hem de internet bağımlılığı düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir; bu iki değışken arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Benzer şekilde, Köksal'ın (2022) yürüttüğü çalışmada da sosyal kaygının alt boyutları olan kaygı ve kaçınma ile internet bağımlılığı arasında zayıf düzeyde, ancak pozitif yönlü ilişkiler bulunmuştur. Ortaokul düzeyinde yapılan araştırmalara bakıldığında ise, Yayan ve arkadaşları (2016), Yıldız ve arkadaşları (2022) ile Sarıgözel Köle (2022) tarafından yürütölen çalışmalarda, internet bağımlılığı ile sosyal kaygı arasında anlamlı ve pozitif yönde korelasyonlar tespit edilmiştir. Son olarak, Kavici Porsuk'un (2023) gerçekleştirdiğı araştırmada da internet bağımlılığı ile sosyal anksiyete arasında anlamlı bir ilişki olduğu rapor edilmiştir.

Omoyemiju ve Omotosho'nun (2023) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri araştırmada, sosyal kaygı ile internet bağımlılığı arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Araştırma bulguları, sosyal kaygının öğrencilerde internet bağımlılığı gelişiminde etkili bir değışken olabileceğini ortaya koyarken, bireylerin yaşlarının artmasıyla birlikte internet bağımlılığı eğilimlerinin

azaldığını da göstermiştir. Benzer şekilde, Ding ve arkadaşlarının (2023) yürüttüğü ve 36.013 katılımcıyı kapsayan 37 çalışmadan elde edilen verilerle oluşturulan meta-analiz çalışmasında, problemlı internet kullanımı ile sosyal kaygı arasında genel düzeyde anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu iki çalışma, sosyal kaygının yaş farkı gözetmeksizin internet kullanım alışkanlıklarını etkileyen önemli bir psikososyal faktör olabileceğine işaret etmektedir.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu araştırmada, genç yetişkinlerde internet bağımlılığı ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda araştırmanın bu bölümünde çalışmanın metodu, evren örnekleme, veri toplama araçları ile verilerin analizine yer verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, nicel araştırma desenine dayalı olarak ilişkisel tarama modeli çerçevesinde yürütülmüştür. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkilerin varlığını, yönünü ve gücünü incelemeye yönelik olarak kullanılan bir araştırma yaklaşımıdır. Bu model sayesinde değişkenler arasında anlamlı bir bağlantının olup olmadığı belirlenebilmekte ve söz konusu ilişkinin yapısı istatistiksel yöntemlerle ortaya konulabilmektedir (Karasar, 2010).

3.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini, 18 ila 30 yaş aralığında bulunan genç yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme, bu evrenden basit rastgele örnekleme yöntemi ile seçilen 295'i (%72,7) kadın, 111'i (%27,3) erkek olmak üzere toplamda 406 katılımcıdan meydana gelmiştir. Evrenin toplam büyüklüğünün kesin olarak bilinmediği durumlarda, %95 güven düzeyi ve .05 anlamlılık düzeyine göre yapılacak analizlerde, en az 384 kişilik bir örneklemin istatistiksel olarak yeterli olduğu ifade edilmektedir (Koç Başaran, 2017).

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerinin toplanmasında 'Demografik Bilgi Formu', 'İnternet Bağımlılığı Testi' ve 'Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği' kullanılmıştır.

3.3.1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Bu çalışmada katılımcılara yönelik hazırlanan sosyo-demografik bilgi formu; bireylerin yaş, cinsiyet, medeni durum, kardeş sayısı, algılanan sosyoekonomik düzey, eğitim ve çalışma durumu gibi temel demografik özelliklerini belirlemeye yöneliktir.

Ayrıca, internet kullanım alışkanlıklarını değerlendirmek amacıyla son altı ay içerisindeki hafta içi ve hafta sonu günlük internet kullanım süreleri de çeşitli saat aralıklarına göre incelenmiştir.

3.3.2. İnternet Bağımlılığı Ölçeği

İnternet Bağımlılığı Testi, ilk olarak Young (1998) tarafından bireylerin internet kullanımına yönelik problemli davranışlarını değerlendirmek amacıyla geliştirilmiş ve uluslararası düzeyde yaygın olarak kullanılan bir ölçüm aracıdır. Testin özgün formu 20 maddeden oluşmasına rağmen, Türkçe'ye uyarlanması sürecinde yürütülen geçerlik ve güvenirlik analizleri sonucunda 10. madde ölçüm dışı bırakılmış ve ölçek 19 maddeyle yeniden yapılandırılmıştır. Yapı geçerliği kapsamında gerçekleştirilen faktör analizleri sonucunda ölçeğin üç alt boyutta toplandığı belirlenmiştir. Bu alt boyutlar; “Günlük yaşantı yerine çevrim içi etkinliklere yönelme” (madde 3, 9, 11, 13, 15, 16, 18, 19), “Çevrim içi kalma süresini uzatma eğilimi” (madde 1, 2, 7, 8, 10, 12, 17) ve “İnternet kullanımının yarattığı sorunlar” (madde 4, 5, 6, 14) şeklinde adlandırılmıştır. Söz konusu alt boyutlar sırasıyla %36.34, %9.28 ve %7.21 oranlarında varyans açıklamakta olup, ölçeğin toplam varyansın %52.83'ünü açıkladığı tespit edilmiştir.

Ölçeğin iç tutarlılığı yüksek bulunmuş; genel Cronbach alfa katsayısı .90, alt boyutlara ait alfa değerleri ise sırasıyla .80, .79 ve .78 olarak hesaplanmıştır. Bu değerler, ölçeğin psikometrik açıdan güvenilirliğinin güçlü olduğunu ortaya koymaktadır. Beşli Likert tipi bir değerlendirme sistemine sahip olan ölçekte, katılımcılar her bir maddeye “Hiçbir zaman (1)” ile “Her zaman (5)” arasında puan vermekte ve toplam puan aralığı 19 ile 95 arasında değişmektedir. Elde edilen yüksek puanlar, bireyin daha yoğun düzeyde internet kullanımına ilişkin sorunlar yaşadığını göstermektedir. Ölçek, hem genel bağımlılık düzeyini hem de belirli davranışsal eğilimleri değerlendirmede kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir araç olarak kabul edilmektedir (Çakır Balta ve Horzum, 2008).

3.3.3. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği

Sosyal Kaygı Düzeyini değerlendirmek amacıyla geliştirilen Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ), ilk olarak Liebowitz tarafından 1987 yılında oluşturulmuştur. Ölçek toplamda 24 maddeden oluşmakta olup, bu maddelerin 11'i sosyal etkileşim,

13'ü ise performans durumlarıyla ilgilidir. Her madde, bireyin belirli bir durumda ne ölçüde kaygı (korku) yaşadığını ve bu durumdan kaçınma eğilimini belirlemek amacıyla Likert tipi puanlama sistemiyle değerlendirilmektedir. Değerlendirme sonucunda; toplam korku puanı, performans korkusu, sosyal etkileşim korkusu, toplam kaçınma puanı, performanstan kaçınma ve sosyal etkileşimden kaçınma olmak üzere altı ayrı alt ölçek puanı elde edilmektedir. Ayrıca, genel toplam puan, korku (kaygı) ve kaçınma puanlarının toplamıyla hesaplanmaktadır. Bu toplam puan yükseldikçe, bireyin sosyal kaygı belirtilerinin düzeyinin de arttığı kabul edilmektedir (Heimberg vd., 1999).

Ölçeğin Türkçe uyarlaması ve psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesi, Soykan ve arkadaşları (2003) tarafından gerçekleştirilmiştir. Güvenirlik analizleri kapsamında; puanlayıcılar arası güvenilirlik katsayısı korku alt ölçeği için .96, kaçınma alt ölçeği için .95 ve toplam ölçek puanı için .96 olarak hesaplanmıştır. Test-tekrar test güvenilirliği ise .97 düzeyinde bulunmuştur. İç tutarlılık katsayısı Cronbach's Alpha ile hesaplandığında; korku alt ölçeği için .96, kaçınma alt ölçeği için .95 ve toplam ölçek için .98 gibi oldukça yüksek değerler elde edilmiştir. Ölçeğin geçerliği kapsamında yakınsak geçerlik, ayırıcı geçerlik ve ölçüt geçerliği analizleri gerçekleştirilmiş ve elde edilen bulgular, ölçeğin sosyal kaygı bozukluğunu diğer ruhsal bozukluklardan ayırt etmede etkili olduğunu göstermiştir. Klinik uygulamalarda, alt ölçekler için 25, toplam puan için ise 50 ve üzeri değerler, sosyal kaygı bozukluğu açısından riskli düzey olarak değerlendirilmektedir (Soykan vd., 2003).

3.4. Verilerin Toplanması

Bu araştırma kapsamında, İstanbul Gelişim Üniversitesi Etik Kurulu'ndan 18.04.2025 tarihli onay alındıktan sonra, Google Forms aracılığıyla hazırlanan anket, sosyal medya gruplarında çevrimiçi olarak paylaşılmıştır. Veriler araştırmacı tarafından toplanmıştır. Katılımcılara önce bilgilendirilmiş onam formu sunulmuş, ardından araştırmanın amacı hakkında ön bilgilendirme yapılarak ilgili ölçekler uygulanmıştır. Veri toplama süreci yaklaşık 4-6 dakika sürmüş ve yalnızca formu eksiksiz dolduran bireylerin verileri analizlere dâhil edilmiştir. Araştırmaya gönüllülük esasına dayalı katılım sağlanmış ve veri gizliliği titizlikle korunmuştur.

3.5. Verilerin Analizi

Bu çalışmada toplanan verilerin analizinde SPSS 28 istatistik yazılımı kullanılmıştır. Öncelikli olarak katılımcıların tanıtıcı bilgilerine ilişkin veriler, betimleyici istatistiksel yöntemler kullanılarak çözümlenmiş; bu doğrultuda değişkenlerin frekans ve yüzde dağılımları raporlanmıştır (Bkz. Tablo 4.1). Uygulanan ölçeklere ilişkin elde edilen puanlar için ortalamalar, standart sapmalar ile en düşük ve en yüksek değerler hesaplanarak verilerin dağılım özellikleri ortaya konmuştur. Verilerin dağılım özelliklerini değerlendirmek amacıyla çarpıklık ve basıklık katsayılarına dayalı normallik analizleri yapılmış ve sonuçlar doğrultusunda değişkenlerin normal dağılım kriterlerini karşıladığı belirlenmiştir (Bkz. Tablo 4.2).

Kullanılan ölçme araçlarının içsel tutarlılığını belirlemek amacıyla her bir ölçek için Cronbach's Alpha katsayısı hesaplanmıştır. Ölçekler arasındaki ilişkilerin düzeyini ve yönünü analiz etmek üzere Pearson korelasyon katsayısı kullanılmış, değişkenlerden hangilerinin diğerlerini anlamlı biçimde yordadığını ortaya koymak için ise çoklu regresyon analizi uygulanmıştır. Ayrıca, bazı değişkenler açısından gruplar arasında anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla bağımsız gruplar t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Araştırmada yapılan tüm analizler, %95 güven düzeyi ve .05 anlamlılık sınırı esas alınarak değerlendirilmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde ulaşılan verilerden elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Katılımcıların Demografik Bulguları

Araştırmaya katılan bireylerin demografik bulguları Tablo 1 ve Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Dağılımları

Değişkenler	N	%
Cinsiyet		
Kadın	295	72,7
Erkek	111	27,3
Medeni Durum		
Bekar	323	79,6
Evli	83	20,4
Kardeş Sayısı		
Kardeşim Yok	26	6,4
1 Kardeş	145	35,7
2 Kardeş	118	29,1
3 Kardeş	66	16,3
4 Kardeş	19	4,7
5 ve Üzeri	32	7,9
Sosyo-Ekonomik Düzey		
Düşük	37	9,1
Orta	338	83,3
Yüksek	31	7,6
Eğitim Düzeyi		
Lise ve Altı	62	15,3
Üniversite	296	72,9
Lisansüstü	48	11,8
Çalışma Durumu		
Çalışmıyor	211	52,0
Çalışıyor	195	48,0
Son 6 Ayda Hafta İçi Günlük İnternet Kullanım Süresi		
1-2 saat	36	8,9
3-4 saat	137	33,7

5-6 saat	119	29,3
7 Saat ve Üzeri	114	28,1
Son 6 Ayda Hafta Sonu Günlük İnternet Kullanım Süresi		
1-2 saat	34	8,4
3-4 saat	108	26,6
5-6 saat	137	33,7
7 Saat ve Üzeri	127	31,3
Son 6 Ayda Hafta İçi ve Hafta Sonu İnternet Kullanım Süresi		
1-2 saat	10	2,5
3-4 saat	91	22,4
5-6 saat	129	31,8
7 Saat ve Üzeri	176	43,3
Toplam	406	100,0

Tablo 1 incelendiğinde, araştırmaya katılan toplam 406 bireyin demografik özelliklerine ilişkin dağılımları detaylı biçimde görülmektedir. Cinsiyet değişkeni açısından katılımcıların %72,7'sinin (295) kadın, %27,3'ünün (111) erkek olduğu belirlenmiştir. Medeni duruma göre dağılımda ise katılımcıların büyük çoğunluğunu bekâr bireyler (%79,6) oluşturmakta, evli bireylerin oranı %20,4'te kalmaktadır. Kardeş sayısı değişkeni incelendiğinde, en yüksek oran %35,7 ile 1 kardeşe sahip bireylerdir; bunu %29,1 ile 2 kardeşi olanlar, %16,3 ile 3 kardeşi olanlar, %7,9 ile 5 ve üzeri kardeşe sahip olanlar, %6,4 ile kardeşi olmayanlar ve %4,7 ile 4 kardeşi olanlar izlemektedir. Sosyo-ekonomik düzey değişkeninde katılımcıların büyük çoğunluğunun (%83,3) orta gelir düzeyine sahip olduğu, %9,1'inin düşük ve %7,6'sının ise yüksek gelir düzeyinde yer aldığı görülmektedir. Eğitim düzeyine göre dağılımda, katılımcıların %72,9'u üniversite mezunu iken, %15,3'ü lise ve altı eğitim düzeyine, %11,8'i ise lisansüstü eğitim düzeyine sahiptir. Çalışma durumu açısından değerlendirildiğinde, katılımcıların %52'si çalışmamakta, %48'i ise çalışmaktadır. Son altı ayda hafta içi günlük internet kullanım süresi incelendiğinde, %33,7'si 3-4 saat, %29,3'ü 5-6 saat, %28,1'i 7 saat ve üzeri, %8,9'u ise 1-2 saat internet kullandığını bildirmiştir. Hafta sonu günlük kullanım sürelerine bakıldığında, %33,7'si 5-6 saat, %31,3'ü 7 saat ve üzeri, %26,6'sı 3-4 saat ve %8,4'ü 1-2 saat internet kullandığını belirtmiştir. Son altı ayda hafta içi ve hafta sonu toplam günlük internet kullanım süresi dikkate alındığında ise katılımcıların %43,3'ü 7 saat ve üzeri, %31,8'i 5-6 saat, %22,4'ü 3-4 saat ve %2,5'i 1-2 saat internet kullandığını ifade etmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Yaşına İlişkin Bilgiler

Değişken	Min.	Max.	x	ss
Yaş	15,0	30,0	24,96	4,655

Tablo 2 incelendiğinde, araştırmaya katılan bireylerin yaşlarına ilişkin minimum değer 15,0, maksimum değeri ise 30,0 olduğu görülmektedir. Katılımcıların yaş ortalaması 24,96 olup, standart sapma değeri 4,655'tir.

4.2. Araştırmada Kullanılan Ölçek Araçlarına Dair Bulgular

Araştırma da kullanılan ölçme araçlarına dair bulgular Tablo 3 ve 4'te gösterilmiştir.

Tablo 3. Ölçeklerin Basıklık ve Çarpıklık Değerleri ile Güvenirlik Katsayıları

Değişkenler	Skewnes (Basıklık)	Kurtosis (Çarpıklık)	Cronbach Alpha
İnternet Bağımlılığı Toplam	,412	-,218	,880
Günlük Yaşantı Yerine Çevrim	,310	-,448	,871
İç Etkinliklere Yönelme			
Çevrim İç Kalma Süresini	,616	,113	,811
Uzatma Eğilimi			
İnternet Kullanımının Yarattığı	,665	,299	,891
Sorunlar			
Sosyal Kaygı Toplam	,679	-,161	,971
Korku/Anksiyete	,726	-,150	,951
Kaçınma	,708	,030	,940

Tablo 3 incelendiğinde, çalışmada kullanılan ölçeklere ilişkin basıklık (skewness), çarpıklık (kurtosis) ve güvenirlik katsayıları (Cronbach Alpha) değerlendirilmektedir. İnternet Bağımlılığı ölçeği toplam puanı için basıklık değeri ,412; çarpıklık değeri -,218; Cronbach Alpha katsayısı ise ,880 olarak hesaplanmıştır. Bu ölçeğin alt boyutlarından “Günlük Yaşantı Yerine Çevrim İç Etkinliklere Yönelme” alt boyutu için basıklık ,310; çarpıklık -,448; güvenirlik katsayısı ,871 olarak belirlenmiştir. “Çevrim İç Kalma Süresini Uzatma Eğilimi” alt boyutunda basıklık ,616; çarpıklık ,113; güvenirlik katsayısı ,811 olarak görülmektedir. “İnternet Kullanımının Yarattığı Sorunlar” alt boyutunda ise basıklık ,665; çarpıklık ,299; Cronbach Alpha değeri ,891 olarak kaydedilmiştir. Sosyal Kaygı ölçeği toplam puanı

için basıklık ,679; çarpıklık -,161 ve güvenirlik katsayısı ,971 olarak hesaplanmıştır. Alt boyutlardan “Korku/Anksiyete”de basıklık ,726; çarpıklık -,150; Cronbach Alpha değeri ,951 iken, “Kaçınma” alt boyutunda basıklık ,708; çarpıklık ,030 ve güvenirlik katsayısı ,940’tır.

Tablo 4. Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçlarına İlişkin Betimsel Analizler

Değişkenler	Ortalama±Ss*	Min.	Maks.
İnternet Bağımlılığı Toplam	40,28±11,28	19,00	77,00
Günlük Yaşantı Yerine Çevrim İçi Etkinliklere Yönelme	18,48±5,49	8,00	34,00
Çevrim İçi Kalma Süresini Uzatma Eğilimi	14,58±4,55	7,00	29,00
İnternet Kullanımının Yarattığı Sorunlar	7,62±2,45	4,00	18,00
Sosyal Kaygı Toplam	42,22±30,21	,00	132,00
Korku/Anksiyete	20,56±15,73	,00	67,00
Kaçınma	21,66±15,34	,00	68,00

Tablo 4 incelendiğinde, araştırmada kullanılan ölçme araçlarına ilişkin betimsel istatistiksel bulgular yer almaktadır. İnternet Bağımlılığı toplam puanı için ortalama 40,28±11,28 olup, minimum değer 19,00 ve maksimum değer 77,00 olarak belirlenmiştir. Bu ölçeğin alt boyutlarından “Günlük Yaşantı Yerine Çevrim İçi Etkinliklere Yönelme” alt boyutunda ortalama 18,48±5,49; minimum 8,00 ve maksimum 34,00’dür. “Çevrim İçi Kalma Süresini Uzatma Eğilimi” alt boyutunun ortalaması 14,58±4,55; minimum 7,00 ve maksimum 29,00 olarak hesaplanmıştır. “İnternet Kullanımının Yarattığı Sorunlar” alt boyutu için ise ortalama 7,62±2,45; minimum 4,00 ve maksimum 18,00’dür. Sosyal Kaygı toplam puanına bakıldığında, ortalama değer 42,22±30,21 olduğu; minimum değer 0 ve maksimum değer 132,00 olduğu görülmektedir. Bu ölçeğin alt boyutlarından “Korku/Anksiyete” ortalaması 20,56±15,73; minimum 0 ve maksimum 67,00 iken, “Kaçınma” alt boyutunun ortalaması 21,66±15,34; minimum 0 ve maksimum 68,00 olarak belirlenmiştir.

4.3. Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçları Arasındaki Korelasyon ve Regresyon Analizlerine Dair Bulgular

Tablo 5. Ölçek Toplam ve Alt Boyutlar Arasındaki Korelasyon Analizi

Değişkenler ve Alt Boyutları (N=406)	1	2	3	4	5	6	7
1. İnternet Bağımlılığı T.	1						
2. Günlük Yaşantı Yerine Çevrim İçi Etkinliklere Yönelme	,945**	1					
3. Çevrim İçi Kalma Süresini Uzatma Eğilimi	,915**	,815**	1				
4. İnternet Kullanımının Yarattığı Sorunlar	,763**	,628**	,571**	1			
5. Sosyal Kaygı Toplam	,411**	,397**	,392**	,280*	1		
6. Korku/Anksiyete	,422**	,414**	,395**	,289**	,973**	1	
7. Kaçınma	,377**	,358**	,367**	,256**	,971**	,890**	1

** : 0.01; * : 0.05

Tablo 5’te kurulan korelasyon analizi sonuçlarına göre;

İnternet bağımlılığı toplam puanı ile sosyal kaygı toplam puanı arasında pozitif yönde orta güçte anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=,411$; $p<0,01$). Buna göre, internet bağımlılığı düzeyi arttıkça sosyal kaygı düzeyi de artmaktadır.

İnternet bağımlılığı toplam puanı ile korku/anksiyete düzeyi arasında pozitif yönde orta güçte anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=,422$; $p<0,01$). Buna göre, internet bağımlılığı arttıkça korku ve anksiyete düzeylerinde de artış gözlenmektedir.

İnternet bağımlılığı toplam puanı ile kaçınma düzeyi arasında pozitif yönde orta güçte anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r=,377$; $p<0,01$). Bu bulguya göre, internet bağımlılığı düzeyi arttıkça kaçınma davranışları da artmaktadır.

Günlük yaşantı yerine çevrim içi etkinliklere yönelme ile sosyal kaygı toplam puanı arasında pozitif yönde orta güçte anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=,397$; $p<0,01$).

Buna göre, çevrim içi etkinliklere yönelme düzeyi arttıkça sosyal kaygı düzeyi de artmaktadır.

Günlük yaşantı yerine çevrim içi etkinliklere yönelme ile korku/anksiyete arasında pozitif yönde orta güçte anlamlı bir ilişki belirlenmiştir ($r=,414$; $p<0,01$). Bu bulgu, çevrim içi etkinliklere yönelme arttıkça korku ve anksiyete düzeylerinin de arttığını göstermektedir.

Günlük yaşantı yerine çevrim içi etkinliklere yönelme ile kaçınma arasında pozitif yönde orta güçte anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r=,358$; $p<0,01$). Buna göre, bireylerin günlük yaşantı yerine çevrim içi etkinlikleri tercih etme düzeyleri arttıkça kaçınma davranışları da artış göstermektedir.

Çevrim içi kalma süresini uzatma eğilimi ile sosyal kaygı toplam puanı arasında pozitif yönde orta güçte anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=,392$; $p<0,01$). Bu durum, çevrim içi kalma süresindeki artışın sosyal kaygı düzeyini de artırdığını ortaya koymaktadır.

Çevrim içi kalma süresini uzatma eğilimi ile korku/anksiyete arasında pozitif yönde orta güçte anlamlı bir ilişki belirlenmiştir ($r=,395$; $p<0,01$). Bu bulgu, çevrim içi kalma süresi uzadıkça korku ve anksiyete düzeylerinde artış yaşandığını göstermektedir.

Çevrim içi kalma süresini uzatma eğilimi ile kaçınma arasında pozitif yönde orta güçte anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r=,367$; $p<0,01$). Buna göre, bireylerin çevrim içi kalma eğilimleri arttıkça kaçınma düzeyleri de artmaktadır.

İnternet kullanımının yarattığı sorunlar ile sosyal kaygı toplam puanı arasında pozitif yönde düşük güçte anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=,280$; $p<0,05$). Bu bulgu, internet kullanımına bağlı sorunların artmasının sosyal kaygıyı da beraberinde getirdiğini göstermektedir.

İnternet kullanımının yarattığı sorunlar ile korku/anksiyete arasında pozitif yönde düşük güçte anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir ($r=,289$; $p<0,01$). Buna göre, internet kaynaklı sorunlar arttıkça korku ve anksiyete düzeyleri de artmaktadır.

İnternet kullanımının yarattığı sorunlar ile kaçınma arasında pozitif yönde düşük güçte anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r=,256$; $p<0,01$). Bu bulguya göre, internetin yol açtığı sorunlar arttıkça kaçınma davranışlarında da artış görülmektedir.

Tablo 6. Katılımcıların Yaşları ve Kardeş Sayıları ile Ölçek Toplam ve Alt Boyutlar Arasındaki Korelasyon Analizi

Değişkenler		Yaş	Kardeş Sayısı
İnternet Bağımlılığı Toplam	r	-,140**	0,048
	p	0,005	0,339
Günlük Yaşantı Yerine Çevrim İçi Etkinliklere Yönelme	r	-,116*	0,022
	p	0,020	0,653
Çevrim İçi Kalma Süresini Uzatma Eğilimi	r	-,177**	0,020
	p	0,000	0,685
İnternet Kullanımının Yarattığı Sorunlar	r	-0,025	0,082
	p	0,618	0,100
Sosyal Kaygı Toplam	r	-,119*	-0,056
	p	0,016	0,257
Korku/Anksiyete	r	-,126*	-0,077
	p	0,011	0,121
Kaçınma	r	-,106*	-0,032
	p	0,033	0,519

Tablo 6’ta kurulan korelasyon analizi sonuçlarına göre;

Katılımcıların yaşı ile internet bağımlılığı toplam puanı arasında negatif yönde düşük güçte anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=-,140$; $p<0,01$). Buna göre, yaş arttıkça internet bağımlılığı düzeyinin azaldığı görülmektedir.

Katılımcıların yaşı ile günlük yaşantı yerine çevrim içi etkinliklere yönelme arasında negatif yönde düşük güçte anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=-,116$; $p<0,05$). Buna göre, yaş yükseldikçe çevrim içi etkinliklere yönelme düzeyinin azaldığı anlaşılmaktadır.

Katılımcıların yaşı ile çevrim içi kalma süresini uzatma eğilimi arasında negatif yönde düşük güçte anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=-,177$; $p<0,01$). Buna göre, yaş arttıkça çevrim içi kalma süresini uzatma eğiliminde azalma meydana gelmektedir.

Katılımcıların yaşı ile sosyal kaygı toplam puanı arasında negatif yönde düşük güçte anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r=-,119$; $p<0,05$). Bu bulguya göre, yaş yükseldikçe sosyal kaygı düzeyi azalmaktadır.

Katılımcıların yaşı ile korku/anksiyete düzeyi arasında negatif yönde düşük güçte anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=-,126$; $p<0,05$). Buna göre, yaş arttıkça korku ve anksiyete düzeyleri düşmektedir.

Katılımcıların yaşı ile kaçınma düzeyi arasında negatif yönde düşük güçte anlamlı bir ilişki belirlenmiştir ($r=-,106$; $p<0,05$). Buna göre, yaş arttıkça kaçınma davranışlarında azalma görülmektedir.

Tablo 7. Katılımcıların İnternet Bağımlılığı Toplam Düzeyleri ve Demografik Değişken Tahmin Edicilerine Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizi

İnternet Bağımlılığı (Bağımlı Değişken)			
	R ²	ΔR ²	İstatistik Değerleri
Adım 1: Demografik Değişkenler	0.215	0.204	F(2,750) = 4,172, p < .001
Bağımsız Değişkenler	B	β	p
Yaşınız	-1,245	-,101	,042
Cinsiyetiniz	,465	,018	,731
Medeni durumunuz:	,254	,009	,871
Kaç Kardeşiniz Var?	,564	,065	,196
Sosyoekonomik durumunuzu nasıl tanımlarsınız?	-,934	-,034	,497
Eğitim durumunuz:	-,494	-,023	,671
Çalışma durumunuz:	-3,333	-,148	,006

Tablo 7 incelendiğinde, internet bağımlılığı düzeyini yordamada demografik değişkenlerin katkısını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizi sonuçları sunulmaktadır. Analizin birinci adımında yer alan demografik değişkenlerin modele açıklayıcılık katkısı anlamlı bulunmuştur ($R^2 = 0.215$; $\Delta R^2 = 0.204$; $F(2,750) = 4.172$; $p < .001$).

Modelde anlamlı bulunan değişkenlerden yaş değişkeni ile internet bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($B = -1,245$; $\beta = -,101$; $p = ,042$). Bu bulgu, yaş arttıkça internet bağımlılığı düzeyinin azaldığını göstermektedir.

Çalışma durumu değişkeni de internet bağımlılığını anlamlı şekilde yordamaktadır ($B = -3,333$; $\beta = -,148$; $p = ,006$). Buna göre, çalışan bireylerde internet bağımlılığı düzeyinin çalışmayanlara kıyasla daha düşük olduğu anlaşılmaktadır. Bununla birlikte, cinsiyet ($p = ,731$), medeni durum ($p = ,871$), kardeş sayısı ($p = ,196$), sosyoekonomik düzey ($p = ,497$) ve eğitim durumu ($p = ,671$) değişkenlerinin internet bağımlılığı üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkisi bulunmamıştır.

Tablo 8. Katılımcıların Sosyal Kaygı Toplam Düzeyleri ve Demografik Değişken Tahmin Edicilerine Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizi

Sosyal Kaygı (Bağımlı Değişken)			
	R^2	ΔR^2	İstatistik Değerleri
Adım 1: Demografik Değişkenler	0.375	0.361	$F(4,666) = 9,814, p < .001$
Bağımsız Değişkenler	B	β	p
Yaşınız	-,436	-,067	,255
Cinsiyetiniz	-12,431	-,184	,001
Medeni durumunuz:	-6,618	-,088	,030
Kaç Kardeşiniz Var?	-1,084	-,046	,346
Sosyoekonomik durumunuzu nasıl tanımlarsınız?	5,433	,074	,048
Eğitim durumunuz:	-,301	,000	,362
Çalışma durumunuz:	-7,723	-,128	,015

Tablo 8 incelendiğinde, sosyal kaygı düzeyini yordamada demografik değişkenlerin etkisini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizi sonuçları sunulmaktadır. Analizin birinci adımında modele alınan demografik değişkenlerin sosyal kaygı düzeyleri üzerindeki toplam açıklayıcılığı anlamlı bulunmuştur ($R^2 = 0.375$; $\Delta R^2 = 0.361$; $F(4,666) = 9.814$; $p < .001$).

Bağımsız değişkenler incelendiğinde, cinsiyet değişkeninin sosyal kaygıyı anlamlı şekilde yordadığı görülmektedir ($B = -12,431$; $\beta = -,184$; $p = ,001$). Bu bulgu, kadın katılımcıların sosyal kaygı düzeylerinin erkek katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğunu göstermektedir. Medeni durum değişkeni de sosyal kaygının anlamlı bir yordayıcısıdır ($B = -6,618$; $\beta = -,088$; $p = ,030$). Buna göre, evli bireylerin sosyal kaygı düzeyleri bekâr bireylere göre daha düşüktür. Sosyoekonomik düzeyin sosyal kaygı üzerinde pozitif yönde ve anlamlı bir etkisi olduğu görülmektedir ($B = 5,433$; $\beta = ,074$;

$p = ,048$). Bu bulguya göre, sosyoekonomik düzey yükseldikçe sosyal kaygı düzeyinde artış gözlenmektedir. Ayrıca, çalışma durumu da sosyal kaygının anlamlı bir yordayıcısıdır ($B = -7,723$; $\beta = -,128$; $p = ,015$). Bu bulgu, çalışan bireylerde sosyal kaygı düzeyinin çalışmayanlara göre daha düşük olduğunu göstermektedir. Buna karşılık, yaş ($p = ,255$), kardeş sayısı ($p = ,346$) ve eğitim durumu ($p = ,362$) değişkenlerinin sosyal kaygı düzeyleri üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkisi bulunmamıştır.

4.4. Fark Analizleri

Tablo 9. Cinsiyete Göre İnternet Bağımlılığı ile Sosyal Kaygı Puanları

	Cinsiyet	N	Ort.	ss	t	p
İnternet Bağımlılığı	Kadın	295	40,27	11,69	-1,327	0,185
Toplam	Erkek	111	40,32	10,15		
Günlük Yaşantı	Kadın	295	18,52	5,71	1,122	0,263
Yerine Çevrim İçi Etkinliklere Yönelme	Erkek	111	18,39	4,90		
Çevrim İçi Kalma Süresini Uzatma Eğilimi	Kadın	295	14,40	4,73	0,220	0,826
	Erkek	111	15,07	4,04		
İnternet Kullanımının Yarattığı Sorunlar	Kadın	295	7,71	2,45	-0,038	0,970
	Erkek	111	7,41	2,45		
Sosyal Kaygı Toplam	Kadın	295	45,40	29,93	3,497	0,001
	Erkek	111	33,79	29,44		
Korku/Anksiyete	Kadın	295	22,21	15,77	3,484	0,001
	Erkek	111	16,19	14,84		
Kaçınma	Kadın	295	23,19	15,14	3,308	0,001
	Erkek	111	17,60	15,19		

Tablo 9 incelendiğinde, cinsiyete göre internet bağımlılığı ve sosyal kaygı puanları arasında anlamlı farklılık gösteren değişkenler belirlenmiştir.

Sosyal kaygı toplam puanı cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir ($t=3,497$; $p=0,001$). Kadın katılımcıların sosyal kaygı puan ortalamaları (Ort.=45,40) erkek katılımcılardan (Ort.=33,79) daha yüksek bulunmuştur. Korku/anksiyete alt boyutunda da cinsiyete göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($t=3,484$; $p=0,001$). Kadınların ortalama puanı (Ort.=22,21), erkeklerin ortalamasına (Ort.=16,19) göre daha yüksektir. Kaçınma alt boyutunda da cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($t=3,308$; $p=0,001$).

Kadınların kaçınma puan ortalamaları (Ort.=23,19), erkek katılımcıların puan ortalamalarından (Ort.=17,60) daha yüksek olarak belirlenmiştir.

Buna karşılık, internet bağımlılığı toplam puanı ve alt boyutlarında (günlük yaşantı yerine çevrim içi etkinliklere yönelme, çevrim içi kalma süresini uzatma eğilimi, internet kullanımının yarattığı sorunlar) cinsiyete göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>.05$).

Tablo 10. Medeni Duruma Göre İnternet Bağımlılığı ile Sosyal Kaygı Puanları

	Medeni Durum	N	Ort.	ss	t	p
İnternet Bağımlılığı Toplam	Bekâr	323	40,52	11,17	-1,702	0,089
	Evli	83	39,35	11,71		
Günlük Yaşantı Yerine Çevrim İçi Etkinliklere Yönelme	Bekâr	323	18,69	5,41	0,843	0,400
	Evli	83	17,69	5,78		
Çevrim İçi Kalma Süresini Uzatma Eğilimi	Bekâr	323	14,77	4,61	1,486	0,138
	Evli	83	13,87	4,27		
İnternet Kullanımının Yarattığı Sorunlar	Bekâr	323	7,52	2,40	1,610	0,108
	Evli	83	8,04	2,64		
Sosyal Kaygı Toplam	Bekâr	323	43,49	31,93	1,664	0,097
	Evli	83	37,31	21,75		
Korku/Anksiyete	Bekâr	323	21,31	16,55	1,890	0,060
	Evli	83	17,66	11,68		
Kaçınma	Bekâr	323	22,18	16,32	1,339	0,181
	Evli	83	19,65	10,55		

Tablo 10 incelendiğinde, medeni duruma göre internet bağımlılığı ve sosyal kaygı puanları ile alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > .05$).

Tablo 11. Çalışma Durumuna Göre İnternet Bağımlılığı ile Sosyal Kaygı Puanları

	Çalışma	N	Ort.	ss	t	p
İnternet Bağımlılığı Toplam	Çalışmıyor	211	42,17	12,09	3,562	0,000
	Çalışıyor	195	38,24	9,97		
Günlük Yaşantı Yerine Çevrim İçi Etkinliklere Yönelme	Çalışmıyor	211	19,15	6,03	2,541	0,011
	Çalışıyor	195	17,77	4,77		
Çevrim İçi Kalma Süresini Uzatma Eğilimi	Çalışmıyor	211	15,21	4,83	2,902	0,004
	Çalışıyor	195	13,91	4,14		
İnternet Kullanımının Yarattığı Sorunlar	Çalışmıyor	211	8,12	2,59	4,277	0,000
	Çalışıyor	195	7,10	2,19		
Sosyal Kaygı Toplam	Çalışmıyor	211	47,46	30,70	3,688	0,000
	Çalışıyor	195	36,56	28,69		
Korku/Anksiyete	Çalışmıyor	211	23,18	16,20	3,534	0,000
	Çalışıyor	195	17,73	14,73		
Kaçınma	Çalışmıyor	211	24,28	15,05	3,632	0,000
	Çalışıyor	195	18,83	15,19		

Tablo 11 incelendiğinde çalışma durumu ile internet bağımlılığı toplam puanı arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p<.05$). Buna göre internet bağımlılığı toplam puanı ($t=3,562$; $p=0,000$) çalışma durumu üzerinde farklılık oluşturmuştur. Çalışmayan katılımcıların internet bağımlılığı puan ortalamaları, çalışan katılımcılardan yüksek bulunmuştur.

Benzer şekilde, günlük yaşantı yerine çevrim içi etkinliklere yönelme ($t=2,541$; $p=0,011$), çevrim içi kalma süresini uzatma eğilimi ($t=2,902$; $p=0,004$) ve internet kullanımının yarattığı sorunlar ($t=4,277$; $p=0,000$) alt boyutlarında da çalışma durumuna göre anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir. Bu alt boyutlarda da çalışmayan katılımcıların puan ortalamaları çalışanlara kıyasla daha yüksektir.

Sosyal kaygı toplam puanı ($t=3,688$; $p=0,000$), korku/anksiyete ($t=3,534$; $p=0,000$) ve kaçınma ($t=3,632$; $p=0,000$) değişkenlerinde de çalışma durumuna göre anlamlı fark bulunmuştur. Çalışmayan bireylerin bu değişkenlerdeki puan ortalamaları, çalışanlara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 12. Ekonomik Düzeye Göre İnternet Bağımlılığı ile Sosyal Kaygı Puanları

	Ekonomik Düzey	N	Ort.	Ss	f	p	Anlamlı Fark
İnternet Bağımlılığı Toplam	Düşük ¹	37	40,54	11,01			
	Orta ²	338	40,48	11,44	,828	,438	
	Yüksek ³	31	37,77	9,74			
Günlük Yaşantı Yerine Çevrim İçi Etkinliklere Yönelme	Düşük ¹	37	18,81	5,86			
	Orta ²	338	18,58	5,58	1,203	,301	
	Yüksek ³	31	17,03	3,87			
Çevrim İçi Kalma Süresini Uzatma Eğilimi	Düşük ¹	37	14,92	4,23			
	Orta ²	338	14,62	4,67	,642	,527	
	Yüksek ³	31	13,74	3,56			
İnternet Kullanımının Yarattığı Sorunlar	Düşük ¹	37	7,24	2,22			
	Orta ²	338	7,69	2,46	,671	,512	
	Yüksek ³	31	7,42	2,64			
Sosyal Kaygı Toplam	Düşük ¹	37	30,03	25,17			
	Orta ²	338	44,22	30,21	4,716	,009	2>1,3 3>1
	Yüksek ³	31	35,03	32,08			
Korku/Anksiyete	Düşük ¹	37	14,68	13,06			
	Orta ²	338	21,51	15,65	3,946	,020	2>1,3 3>1
	Yüksek ³	31	17,26	17,91			
Kaçınma	Düşük ¹	37	15,35	12,73			
	Orta ²	338	22,71	15,47	5,007	,007	2>1,3 3>1
	Yüksek ³	31	17,77	14,76			

Tablo 12 incelendiğinde ekonomik düzey ile sosyal kaygı ve alt boyutları arasında anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<.05$). Buna göre sosyal kaygı toplam puanı ($f=4,716$; $p=0,009$), korku/anksiyete ($f=3,946$; $p=0,020$) ve kaçınma ($f=5,007$; $p=0,007$) değişkenleri ekonomik düzey üzerinde farklılık oluşturmuştur. Ulaşılan sonuçlar homojen dağıldığı için Tukey post hoc testi dikkate alınmıştır ($p<.05$).

Tukey testi sonuçlarına göre, sosyal kaygı toplam, korku/anksiyete ve kaçınma puanlarında “Orta” ve “Yüksek” gelir düzeyine sahip katılımcılar, “Düşük” gelir düzeyine sahip katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksek puan almıştır. Buna göre, düşük gelir düzeyine sahip bireylerin sosyal kaygı ve alt boyut puan ortalamaları, orta ve yüksek gelir grubuna kıyasla daha düşüktür. Ekonomik düzey arttıkça sosyal kaygı düzeyinde de artış gözlenmiştir.

Tablo 13. Eğitim Düzeyine Göre İnternet Bağımlılığı ile Sosyal Kaygı Puanları

	Eğitim	N	Ort.	Ss	f	p	Anlamlı Fark
İnternet Bağımlılığı Toplam	Lise ve Alt ¹	62	41,35	12,74	3,786	,023	1>2,3 2>3
	Üniversite ²	296	40,49	11,30			
	Lisansüstü ³	48	37,60	8,65			
Günlük Yaşantı Yerine Çevrim İçi Etkinliklere Yönelme	Lise ve Alt ¹	62	18,97	6,35	1,689	,186	
	Üniversite ²	296	18,51	5,50			
	Lisansüstü ³	48	17,69	4,14			
Çevrim İçi Kalma Süresini Uzatma Eğilimi	Lise ve Alt ¹	62	15,24	5,09	,748	,474	
	Üniversite ²	296	14,71	4,56			
	Lisansüstü ³	48	12,98	3,32			
İnternet Kullanımının Yarattığı Sorunlar	Lise ve Alt ¹	62	7,77	2,45	,367	,693	
	Üniversite ²	296	7,64	2,49			
	Lisansüstü ³	48	7,38	2,24			
Sosyal Kaygı Toplam	Lise ve Alt ¹	62	40,39	36,51	,192	,826	
	Üniversite ²	296	42,78	29,58			
	Lisansüstü ³	48	41,19	25,18			
Korku/Anksiyete	Lise ve Alt ¹	62	19,89	18,65	,083	,920	
	Üniversite ²	296	20,63	15,47			
	Lisansüstü ³	48	21,06	13,36			
Kaçınma	Lise ve Alt ¹	62	20,50	18,06	,568	,567	
	Üniversite ²	296	22,15	15,21			
	Lisansüstü ³	48	20,13	12,16			

Tablo 13 incelendiğinde eğitim düzeyi ile internet bağımlılığı toplam puanı arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($f=3,786$; $p=0,023$). Elde edilen sonuçlar doğrultusunda homojenlik varsayımı sağlandığı için Tukey post hoc testi uygulanmıştır ($p<.05$).

Tukey testi sonuçlarına göre, internet bağımlılığı toplam puanı açısından “Lise ve altı” eğitim düzeyine sahip katılımcılar, “Üniversite” ve “Lisansüstü” düzeyindeki

katılımcılardan daha yüksek puan almıştır. Ayrıca, “Üniversite” mezunlarının internet bağımlılığı puanları da “Lisansüstü” mezunlardan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Buna göre, eğitim düzeyi düştükçe internet bağımlılığı düzeyi artmaktadır.

Tablo 14. Son 6 Ayda Hafta İçi Günlük İnternet Kullanım Süresine Göre İnternet Bağımlılığı ile Sosyal Kaygı Puanları

	Hafta İçi Günlük İnternet Kullanımı	N	Ort.	Ss	f	p	Anlamlı Fark
İnternet Bağımlılığı Toplam	1-2 saat ¹	36	32,94	8,42	17,857	,000	4>3,2,1
	3-4 saat ²	137	36,82	9,47			3>2,1
	5-6 saat ³	119	42,70	9,98			2>1
	7 Saat ve Üzeri ⁴	114	44,24	12,99			
Günlük Yaşantı Yerin Çevrim İçi Etkinliklere Yönelme	1-2 saat ¹	36	15,14	3,80	17,336	,000	4>3,2,1
	3-4 saat ²	137	16,76	4,64			3>2,1
	5-6 saat ³	119	19,60	4,91			2>1
	7 Saat ve Üzeri ⁴	114	20,46	6,35			
Çevrim İçi Kalma Süresini Uzatma Eğilimi	1-2 saat ¹	36	11,50	3,53	14,269	,000	4>3,2,1
	3-4 saat ²	137	13,26	3,70			3>2,1
	5-6 saat ³	119	15,62	3,92			2>1
	7 Saat ve Üzeri ⁴	114	16,06	5,43			
İnternet Kullanımının Yarattığı Sorunlar	1-2 saat ¹	36	6,75	2,31	5,046	,002	4>2,1
	3-4 saat ²	137	7,20	2,30			3>2,1
	5-6 saat ³	119	8,01	2,41			
	7 Saat ve Üzeri ⁴	114	8,03	2,59			
Sosyal Kaygı Toplam	1-2 saat ¹	36	35,83	21,37	3,361	,019	4>3,2,1
	3-4 saat ²	137	37,07	25,04			3>2,1
	5-6 saat ³	119	45,43	31,60			2>1
	7 Saat ve Üzeri ⁴	114	47,10	35,39			
Korku/ Anksiyete	1-2 saat ¹	36	17,61	11,62	3,286	,021	4>3,2,1
	3-4 saat ²	137	17,81	13,10			3>2,1
	5-6 saat ³	119	22,22	16,62			
	7 Saat ve Üzeri ⁴	114	23,08	18,14			
Kaçınma	1-2 saat ¹	36	18,22	10,24	3,073	,028	4>2,1
	3-4 saat ²	137	19,26	13,63			3>2,1
	5-6 saat ³	119	23,21	15,36			
	7 Saat ve Üzeri ⁴	114	24,02	17,95			

Tablo 14 incelendiğinde, son 6 ayda hafta içi günlük internet kullanım süresine göre internet bağımlılığı ve sosyal kaygı puanları ile alt boyutları arasında anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<.05$). Elde edilen sonuçlarda varyansların homojen dağıldığı kabul edilerek Tukey post hoc testi uygulanmıştır.

İnternet bağımlılığı toplam puanı açısından anlamlı fark bulunmuştur ($f=17,857$; $p=0,000$). Tukey testi sonuçlarına göre, internet kullanım süresi arttıkça internet bağımlılığı düzeyi anlamlı şekilde artmaktadır. “7 saat ve üzeri” internet kullanan katılımcılar, diğer tüm gruplardan daha yüksek puan almıştır. Ayrıca “5-6 saat” grubu, “3-4 saat” ve “1-2 saat” gruplarından; “3-4 saat” grubu ise “1-2 saat” grubundan anlamlı olarak daha yüksek puan almıştır.

Benzer şekilde, günlük yaşantı yerine çevrim içi etkinliklere yönelme ($f=17,336$; $p=0,000$), çevrim içi kalma süresini uzatma eğilimi ($f=14,269$; $p=0,000$) ve internet kullanımının yarattığı sorunlar ($f=5,046$; $p=0,002$) değişkenlerinde de anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu değişkenlerde internet kullanım süresi arttıkça puan ortalamaları da anlamlı şekilde yükselmiştir.

Sosyal kaygı toplam puanı açısından da anlamlı bir fark belirlenmiştir ($f=3,361$; $p=0,019$). “7 saat ve üzeri” internet kullanan bireyler, diğer gruplardan daha yüksek sosyal kaygı puanı almıştır. Aynı şekilde korku/anksiyete ($f=3,286$; $p=0,021$) ve kaçınma ($f=3,073$; $p=0,028$) alt boyutlarında da internet kullanım süresi arttıkça puan ortalamalarının anlamlı şekilde yükseldiği tespit edilmiştir.

Sonuç olarak, hafta içi günlük internet kullanım süresi arttıkça hem internet bağımlılığı hem de sosyal kaygı düzeyleri anlamlı düzeyde artmaktadır ($p<.05$).

Tablo 15. Son 6 Ayda Hafta Sonu Günlük İnternet Kullanım Süresine Göre İnternet Bağımlılığı ile Sosyal Kaygı Puanları

	Hafta Sonu Günlük İnternet Kullanımı	N	Ort.	Ss	f	p	Anlamlı Fark
İnternet Bağımlılığı Toplam	1-2 saat ¹	34	36,59	8,89	18,758	,000	4>3,2,1 3>2,1
	3-4 saat ²	108	35,40	9,00			
	5-6 saat ³	137	40,33	10,15			
	7 Saat ve Üzeri ⁴	127	45,37	12,57			
Günlük Yaşantı Yerine Çevrim İçi Etkinliklere Yönelme	1-2 saat ¹	34	16,85	3,74	18,065	,000	4>3,2,1 3>2,1
	3-4 saat ²	108	15,98	4,46			
	5-6 saat ³	137	18,72	5,02			
	7 Saat ve Üzeri ⁴	127	20,80	6,15			
Çevrim İçi Kalma Süresini Uzatma Eğilimi	1-2 saat ¹	34	13,21	3,66	17,251	,000	4>3,2,1 3>1
	3-4 saat ²	108	12,63	3,80			
	5-6 saat ³	137	14,66	3,84			
	7 Saat ve Üzeri ⁴	127	16,53	5,23			
İnternet Kullanımının Yarattığı Sorunlar	1-2 saat ¹	34	7,24	2,52	5,095	,002	4>3,2,1
	3-4 saat ²	108	7,14	2,16			
	5-6 saat ³	137	7,50	2,45			
	7 Saat ve Üzeri ⁴	127	8,29	2,56			
Sosyal Kaygı Toplam	1-2 saat ¹	34	35,29	21,48	5,527	,001	4>3,2,1 3>2,1
	3-4 saat ²	108	33,93	23,46			
	5-6 saat ³	137	44,92	31,68			
	7 Saat ve Üzeri ⁴	127	48,23	33,86			
Korku/ Anksiyete	1-2 saat ¹	34	17,41	11,30	4,941	,002	4>3,2,1 3>2,1
	3-4 saat ²	108	16,44	12,29			
	5-6 saat ³	137	21,77	16,70			
	7 Saat ve Üzeri ⁴	127	23,62	17,45			
Kaçınma	1-2 saat ¹	34	17,88	10,55	5,518	,001	4>2,1 3>2,1
	3-4 saat ²	108	17,49	11,68			
	5-6 saat ³	137	23,15	16,36			
	7 Saat ve Üzeri ⁴	127	24,61	17,11			

Tablo 15 incelendiğinde, son 6 ayda hafta sonu günlük internet kullanım süresine göre internet bağımlılığı ve sosyal kaygı puanları ile alt boyutları arasında anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<.05$). Elde edilen sonuçlarda varyansların homojen dağıldığı varsayımı doğrultusunda Tukey post hoc testi uygulanmıştır.

İnternet bağımlılığı toplam puanı açısından anlamlı fark bulunmuştur ($f=18,758$; $p=0,000$). Tukey testine göre “7 saat ve üzeri” internet kullanan katılımcıların puanları, diğer tüm gruplardan anlamlı düzeyde yüksektir. Aynı şekilde “5-6 saat” grubu, “3-4 saat” ve “1-2 saat” gruplarından; “3-4 saat” grubu da “1-2 saat” grubundan anlamlı olarak daha yüksek puan almıştır.

Günlük yaşantı yerine çevrim içi etkinliklere yönelme ($f=18,065$; $p=0,000$) ve çevrim içi kalma süresini uzatma eğilimi ($f=17,251$; $p=0,000$) değişkenlerinde de internet kullanım süresi arttıkça puan ortalamalarında anlamlı artışlar gözlenmiştir.

İnternet kullanımının yarattığı sorunlar değişkeni de internet süresine göre anlamlı farklılık göstermektedir ($f=5,095$; $p=0,002$). En yüksek ortalama “7 saat ve üzeri” grubundadır.

Sosyal kaygı toplam puanında anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($f=5,527$; $p=0,001$). “7 saat ve üzeri” internet kullanan bireyler, diğer gruplardan anlamlı düzeyde daha yüksek sosyal kaygı puanına sahiptir. Ayrıca “5-6 saat” grubu da “3-4 saat” ve “1-2 saat” gruplarından daha yüksek puan almıştır.

Korku/anksiyete ($f=4,941$; $p=0,002$) ve kaçınma ($f=5,518$; $p=0,001$) alt boyutlarında da benzer şekilde internet kullanım süresi arttıkça puan ortalamalarının anlamlı şekilde yükseldiği belirlenmiştir.

Sonuç olarak, hafta sonu günlük internet kullanım süresi arttıkça internet bağımlılığı ve sosyal kaygı düzeyleri ile alt boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p<.05$).

Tablo 16. Son 6 Ayda Hafta İçi ve Sonu Günlük İnternet Kullanım Süresine Göre İnternet Bağımlılığı ile Sosyal Kaygı Puanları

	Hafta İçi-Sonu Günlük İnternet Kullanımı	N	Ort.	Ss	f	p	Anlamlı Fark
İnternet Bağımlılığı Toplam	1-2 saat ¹	10	33,40	8,83	5,321	,001	4>2,1 3>2,1
	3-4 saat ²	91	37,00	8,94			
	5-6 saat ³	129	40,91	10,01			
	7 Saat ve Üzeri ⁴	176	41,90	12,84			
Günlük Yaşantı Yerine Çevrim İçi Etkinliklere Yönelme	1-2 saat ¹	10	14,80	2,30	5,185	,001	4>2,1 3>2,1
	3-4 saat ²	91	16,99	4,46			
	5-6 saat ³	129	18,61	4,86			
	7 Saat ve Üzeri ⁴	176	19,38	6,28			
Çevrim İçi Kalma Süresini Uzatma Eğilimi	1-2 saat ¹	10	12,70	4,92	4,511	,004	4>2,1 3>2,1
	3-4 saat ²	91	13,32	3,58			
	5-6 saat ³	129	14,64	3,92			
	7 Saat ve Üzeri ⁴	176	15,31	5,23			
İnternet Kullanımının Yarattığı Sorunlar	1-2 saat ¹	10	6,30	2,83	2,816	,039	2,3,4>1
	3-4 saat ²	91	7,21	2,28			
	5-6 saat ³	129	7,98	2,38			
	7 Saat ve Üzeri ⁴	176	7,66	2,53			
Sosyal Kaygı Toplam	1-2 saat ¹	10	38,50	20,64	1,135	,334	
	3-4 saat ²	91	37,93	23,79			
	5-6 saat ³	129	42,49	29,40			
	7 Saat ve Üzeri ⁴	176	44,46	33,93			
Korku/ Anksiyete	1-2 saat ¹	10	19,00	12,12	,987	,399	
	3-4 saat ²	91	18,36	12,61			
	5-6 saat ³	129	20,27	15,22			
	7 Saat ve Üzeri ⁴	176	22,01	17,59			
Kaçınma	1-2 saat ¹	10	19,50	8,95	,841	,472	
	3-4 saat ²	91	19,57	11,62			
	5-6 saat ³	129	22,22	15,57			
	7 Saat ve Üzeri ⁴	176	22,45	17,04			

Tablo 16 incelendiğinde, son 6 ayda hafta içi ve sonu toplam günlük internet kullanım süresine göre internet bağımlılığı ve bazı alt boyutlar arasında anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<.05$). Varyansların homojen dağıldığı varsayımıyla Tukey post hoc testi uygulanmıştır.

İnternet bağımlılığı toplam puanı açısından anlamlı fark bulunmuştur ($f=5,321$; $p=0,001$). Tukey testine göre “7 saat ve üzeri” internet kullanan katılımcılar, “3-4 saat” ve “1-2 saat” gruplarından; “5-6 saat” kullananlar da “3-4 saat” ve “1-2 saat” gruplarından anlamlı düzeyde daha yüksek puan almıştır.

Günlük yaşantı yerine çevrim içi etkinliklere yönelme puanlarında da anlamlı fark gözlenmiştir ($f=5,185$; $p=0,001$). “7 saat ve üzeri” ve “5-6 saat” grupları, daha az internet kullanan gruplara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek puanlara sahiptir.

Çevrim içi kalma süresini uzatma eğilimi değişkeninde de anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($f=4,511$; $p=0,004$). “7 saat ve üzeri” ve “5-6 saat” internet kullanan bireylerin puan ortalamaları, daha az süre internet kullananlardan anlamlı olarak yüksektir.

İnternet kullanımının yarattığı sorunlar açısından da gruplar arasında anlamlı fark belirlenmiştir ($f=2,816$; $p=0,039$). “3-4 saat”, “5-6 saat” ve “7 saat ve üzeri” internet kullanan gruplar, “1-2 saat” kullanan gruptan anlamlı düzeyde daha yüksek puan almıştır.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

Araştırmada, genç yetişkinlerde internet bağımlılığı ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda araştırmanın bu bölümünde ulaşılan bulguların ilgili alan yazın ile tartışılmasına yer verilmiştir. Bölüm, korelasyon analizine ilişkin bulguların tartışılması ve fark analizlerine ilişkin bulguların tartışılması şeklinde iki alt başlık altında incelenmiştir.

5.1. Korelasyon Analizine İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırma değişkenlerinden internet bağımlılığı ile sosyal kaygı arasında kurulan korelasyona dair bulguların tartışılması bu bölümde yer almaktadır.

5.1.1. İnternet Bağımlılığı ile Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Araştırmada internet bağımlılığı toplam, günlük yaşantı yerine çevrim içi etkinliklere yönelme, çevrim içi kalma süresini uzatma eğilimi ve internet kullanımının yarattığı sorunlar ile sosyal kaygı toplam, korku/anksiyete ve kaçınma arasında pozitif yönde ilişkiler bulunmuştur. Buna göre, internet bağımlılığı düzeyleri arttıkça sosyal kaygı düzeylerinin de arttığı bulunmuştur. Literatür incelendiğinde araştırma bulgusuyla benzerlik gösteren çalışmalara ulaşılmıştır. Paktin (2024) tarafından ergen bireyler üzerinde yaptığı çalışmada da internet bağımlılığı arttıkça sosyal kaygı düzeylerinin de arttığı bulunmuştur. Benzer biçimde Dikmen (2019) ile Akboğa ve Gürgan (2019) tarafından yapılan araştırmalarda da internet bağımlılığı ile sosyal kaygı arasından pozitif yönde ilişki olduğu bildirilmiştir. Literatür incelendiğinde internet bağımlılığı ile sosyal kaygı arasında pozitif ilişki olduğunu ortaya koyan çalışmalar görülmüştür (Bıyıklı, 2019; Zorbaz ve Dost, 2014; Durak ve Durak, 2013; Chak ve Leung, 2004). Weinstein ve Lejoyeux (2010) tarafından yetişkin bireyler üzerinde yaptıkları çalışmada da internet bağımlılık düzeyi arttıkça sosyal kaygı düzeylerinin de arttığı belirtilmiştir. Lübnan'da 1103 ergen birey üzerinde yapılan başka bir araştırmada da internet bağımlılığı ile sosyal kaygı arasında pozitif yönde ilişki olduğu bulunmuştur (Sacre vd., 2019). Bu bulgu, internet bağımlılığının bireylerin kişilerarası etkileşimden kaçınma eğilimlerini artırabileceğini

göstermektedir. Çevrim içi ortamlar, yüz yüze iletişime kıyasla daha az tehditkâr bir sosyal alan sunduğu için, sosyal kaygısı yüksek bireyler bu alanlarda kendilerini daha güvende hissederek çevrim içi etkinliklere yönelmektedir. Ancak bu yönelimin süreklilik kazanması, gerçek sosyal ortamlarda iletişim becerilerinin kullanımını azaltmakta ve sosyal yeterlilik algısında zayıflamaya neden olmaktadır. Bu durum, bireyin yüz yüze ilişkilerde yaşadığı kaygıyı pekiştirerek sosyal kaçınmayı artırmaktadır. Dolayısıyla internet kullanımının sorunlu hale gelmesi, sosyal kaygıyı azaltmak yerine uzun vadede daha da derinleştiren döngüsel bir etki yaratabilmektedir.

5.1.2. Yaş ile İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Çalışmada yaş arttıkça internet bağımlılığı toplam, günlük yaşantı yerine çevrim içi etkinliklere yönelme, çevrim içi kalma süresini uzatma eğilimi düzeylerinin azaldığı saptanmıştır. Kuss ve arkadaşları (2013) tarafından yapılan kapsamlı çalışmada, internet bağımlılığı riskinin yaşla birlikte azaldığı saptanmıştır. Benzer biçimde Türkiye’de üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bu çalışmada da, yaş arttıkça problemleri internet kullanımının anlamlı biçimde azaldığı görülmüştür (Çelik ve Odacı, 2013). 26 ülkede 14.000’den fazla katılımcıyla yürütülen geniş ölçekli uluslararası bir çalışmada, internet bağımlılığı en yüksek düzeyde ergen ve genç yetişkinlerde, en düşük düzeyde ise orta yaş ve üzeri gruplarda bulunmuştur (Müller vd., 2016). Araştırma bulgusundan farklı olarak Lam ve arkadaşları (2009) tarafından 1.618 lise öğrencisi ile yaptığı çalışmada, yaş değişkeninin internet bağımlılığı üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı saptanmıştır. Benzer biçimde Özçelik (2016) tarafından yapılan çalışmada da yaş ile internet bağımlılığı arasında farklılık saptanmamıştır. Yaşın artmasıyla birlikte bireylerin internet kullanımını daha amaç odaklı ve işlevsel bir biçimde gerçekleştirdikleri söylenebilmektedir. İleri yaş gruplarında çevrim içi etkinliklerin eğlence ve sosyalleşme amacıyla yoğun kullanımından ziyade, bilgi edinme ya da iletişim sürdürme gibi gereksinimlere yönelik kullanımın daha baskın hale gelmesi olasıdır. Bu durum, internetin günlük yaşamın merkezine yerleşme düzeyinin ve çevrim içi kalma süresinin azalabilmesine katkı sağlayabilmektedir. Ayrıca yaş ilerledikçe iş, aile ve sosyal sorumlulukların artması, internet kullanımına ayrılacak zamanın doğal olarak sınırlandırılmasına yol açabilmektedir. Dolayısıyla yaşın artması, internet bağımlılığı riskinin azalmasında

hem yaşam yapısına bağlı hem de bilişsel farkındalığı içeren düzenleyici bir faktör olarak değerlendirilebilmektedir.

Araştırmada yaş arttıkça sosyal kaygı toplam, korku/anksiyete ve kaçınma düzeylerinin azaldığı saptanmıştır. Kadhim ve arkadaşları (2024), yetişkin bireyler üzerinde yaptığı araştırmada, sosyal kaygı düzeylerinin yaşla birlikte anlamlı biçimde azaldığını rapor etmiş ve bunun sosyal değerlendirilme tehdidinin yaşla birlikte zayıflamasından kaynaklanabileceğini belirtmiştir. Benzer şekilde Varela ve arkadaşları (2020), genç yetişkinlerden orta yaş dönemine geçişte sosyal kaygı belirtilerinin belirgin şekilde azaldığını ve yaşın artmasının kaçınma davranışlarını da azalttığını göstermiştir. Gretarsdottir ve arkadaşları (2004) ise 18–25 yaş grubunun en yüksek sosyal kaygıya sahip grup olduğunu; ileri yaşlarda ise sosyal kaçınmanın anlamlı biçimde düştüğünü bildirmiştir. Stork ve arkadaşları (2023) tarafından yapılan araştırmada da, yaşla birlikte korku/anksiyete bileşenlerinin ve kaçınma davranışının azaldığı ortaya konmuştur. Araştırma bulgusundan farklı olarak Akboğa ve Gürkan (2019) ile Bıyıklı (2019) tarafından yapılan araştırmalarda ise yaş ile sosyal kaygı arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Yaş ile sosyal kaygı arasındaki ilişkinin saptanamamış olması, sosyal kaygının yalnızca yaş değişkeninden etkilenmediğini, bunun yerine kişilik özellikleri, erken yaşam deneyimleri, bağlanma örüntüleri ve mevcut sosyal destek gibi çok boyutlu psikososyal faktörlere bağlı olabileceğini düşündürmektedir. Ayrıca sosyal kaygı, belirli gelişimsel dönemlerde artıp azalabilen dalgalı bir yapıya sahip olduğundan, yaşın tek başına belirleyici bir değişken olarak yeterince güçlü etki göstermemiş olma ihtimali bulunmaktadır. Öte yandan örnekleme yaş dağılımının sınırlı veya homojen olması, değişkenler arasındaki farkın istatistiksel olarak görünür hale gelmesini zorlaştırmış olabilir.

5.2. Fark Analizlerine İlişkin Bulguların Tartışılması

Demografik değişkenler ile internet bağımlılığı ile sosyal kaygı arasındaki fark analizlerine ilişkin bulguların tartışılması bu bölümde yer almaktadır.

5.2.1. Cinsiyete Göre İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Kaygı Arasındaki Farkın Tartışılması

Araştırmada kadın katılımcıların sosyal kaygı toplam, korku/anksiyete ve kaçınma puan ortalamaları erkek katılımcıların sosyal kaygı toplam, korku/anksiyete

ve kaçınma puan ortalamalarından yüksek bulunmuştur. Yıldırım ve arkadaşları (2011) tarafından öğretmenler üzerinde yaptıkları araştırmada da kadın öğretmenlerde sosyal kaygı düzeyi erkek öğretmenlerden yüksek bulunmuştur. Benzer biçimde 344 lise öğrencisi üzerinde yapılan araştırmada da kız öğrencilerde sosyal kaygı erkek öğrencilerden yüksek bulunmuştur (Doğan ve İlçin Tosu, 2016). Zorbaz ve Dost (2014) ile Sacre ve arkadaşları (2019) tarafından yapılan araştırmalarda da kadın bireylerde sosyal kaygı düzeyi erkek bireylerden yüksek bulunmuştur. Bunun yanında Kadhim ve arkadaşları (2024) tarafından yapılan araştırmada ise erkek bireylerde sosyal kaygı düzeyi kadınlardan daha yüksek bulunmuştur. Araştırma bulgusundan farklı olarak Aktan (2018) ile Bıyıklı (2019) tarafından yapılan araştırmalarda ise cinsiyet ile sosyal kaygı arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır. Kadınlarda sosyal kaygının daha yüksek bulunması, toplumsal cinsiyet rolleri kapsamında kadınlardan beklenen sosyal onaylanma, uyum ve ilişkisel duyarlılık gibi beklentilerin değerlendirilme kaygısını artırabilmesine bağlanabilmektedir. Kadınların duygusal süreçleri daha yoğun yaşama ve içsel kaygı belirtilerini daha fazla fark etme eğiliminde olmaları, korku/anksiyete düzeylerinin yüksek görünmesine katkı sağlayabilmektedir. Ayrıca kadınların sosyal ortamda olası eleştiri, reddedilme veya olumsuz değerlendirilme durumlarına karşı daha duyarlı olmaları, kaçınma eğilimlerinin artmasına yol açabilmektedir. Dolayısıyla toplumsal, duygusal ve bilişsel faktörlerin etkileşimi, kadın katılımcılarda sosyal kaygının daha yüksek görülmesini açıklayabilmektedir.

Çalışmada cinsiyete göre internet bağımlılığı toplam ve alt boyutları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Özçelik (2016) ile Ergür (2020) tarafından yapılan araştırmalarda da cinsiyet ile internet bağımlılığı arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Araştırma bulgusundan farklı olarak Kaygas ve arkadaşları (2023) ile Yao ve Zhong (2014) tarafından yapılan araştırmalarda ise erkek bireylerde internet bağımlılığı düzeyi kadınlardan yüksek bulunmuştur. Bunun yanında Topal ve arkadaşları (2020) tarafından yapılan araştırmada ise kadınların internet bağımlılığı düzeyi erkeklerden yüksek bulunmuştur. Cinsiyete göre internet bağımlılığı düzeylerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmemesi, internet kullanımının günümüzde her iki cinsiyet için de benzer işlevler ve ihtiyaçlar doğrultusunda günlük yaşamın bir parçası haline gelmiş olabileceğini göstermektedir. Dijitalleşen sosyal ve akademik ortamlar, interneti hem kadınlar hem de erkekler için iletişim kurma, bilgiye erişim ve

boş zaman değerlendirme açısından ortak bir araç haline getirmiş olabilir. Ayrıca internet bağımlılığının ortaya çıkmasında bireyin kişilik özellikleri, baş etme biçimleri ve sosyal çevresinin cinsiyete göre daha belirleyici olabileceği düşünülmektedir.

5.2.2. Medeni Duruma Göre İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Kaygı Arasındaki Farkın Tartışılması

Araştırmada medeni duruma göre internet bağımlılığı toplam ve alt boyutları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Kara (2025) tarafından kayak/snowboard veya her ikisini de yapan 247 birey üzerinde yaptığı araştırmada medeni durum ile internet bağımlılığı arasında anlamlı fark saptanmamıştır. Benzer biçimde Aslan (2011) ile Aslan ve Yazıcı (2016) tarafından yapılan araştırmalarda da medeni durum ile internet bağımlılığı arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Araştırma bulgusundan farklı olarak Kızılay (2022) tarafından genç yetişkin bireyler üzerinde yaptığı araştırmada ise internet bağımlılığı düzeyi bekâr bireylerde daha yüksek bulunmuştur. Benzer biçimde Deutrom ve arkadaşları (2022) tarafından yapılan araştırmada da bekâr bireylerde internet bağımlılığı düzeyi yüksek bulunmuştur. Medeni duruma göre internet bağımlılığı düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmaması, internet kullanımının yaşam tarzından bağımsız olarak bireylerin günlük rutinlerine yerleşmiş temel bir iletişim ve sosyalleşme aracı haline geldiğini düşündürebilmektedir. Evli ya da bekâr bireylerin interneti bilgi edinme, sosyal etkileşim kurma veya boş zaman değerlendirme amaçlı benzer biçimlerde kullanmaları, bağımlılık eğilimlerinin yakın düzeylerde görülmesine yol açmış olabilir. Bunun yanında internet bağımlılığı üzerinde kişilik özellikleri, stresle baş etme biçimleri ve sosyal destek algısı gibi psikososyal değişkenlerin medeni durumdan daha belirleyici olması mümkündür.

Araştırmada medeni duruma göre sosyal kaygı toplam ve alt boyutları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Cinsiyet rollerinin sosyal kaygı üzerindeki etkisinin araştırıldığı bir çalışmada da medeni durum ile sosyal kaygı arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır (Bal, 2025). Benzer biçimde Özkul (2025) ile Bıyıklı (2019) tarafından yapılan araştırmalarda da medeni durum ile sosyal kaygı arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır. Araştırma bulgusundan farklı olarak Aktan (2018) tarafından yapılan araştırmada ise bekâr bireylerde sosyal kaygı evli bireylerden yüksek bulunmuştur. Medeni duruma göre sosyal kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmaması,

sosyal kaygının daha çok bireysel ve psikolojik süreçlerle ilişkili olduğunu düşündürmektedir. Sosyal kaygı; kişilik yapısı, erken dönem bağlanma deneyimleri, benlik algısı ve sosyal değerlendirilme duyarlılığı gibi faktörlerden etkilendiği için, evli ya da bekâr olma durumunun tek başına belirleyici bir etki göstermemesi beklenebilir. Ayrıca günümüz sosyal yaşamında her iki grupta da sosyal etkileşim alanlarının ve değerlendirilmeye maruz kalma biçimlerinin benzer hale gelmiş olması, kaygı düzeylerinin yakın seyretmesine katkı sağlamış olabilir.

5.2.3. Çalışma Durumuna Göre İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Kaygı Arasındaki Farkın Tartışılması

Araştırmada çalışmayan katılımcıların internet bağımlılığı puan ortalamaları, çalışan katılımcılardan yüksek bulunmuştur. Özçelik (2016), çalışmayan bireylerde internet kullanım düzeyinin daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Kaygas ve arkadaşları (2023) araştırmalarında, çalışmayan katılımcıların internet bağımlılığı puanlarının anlamlı derecede daha fazla olduğunu saptamıştır. Yao ve Zhong (2014) ise iş yaşamına dâhil olmayan bireylerde internet bağımlılığının daha yaygın olduğunu belirtmiştir. Ergür (2020) tarafından yapılan çalışmada, çalışmayan bireylerin çalışanlara kıyasla interneti daha yoğun kullandıkları bulunmuştur. Benzer şekilde Totan ve arkadaşları (2019), çalışmayan gruplarda internet bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermiştir. Araştırma bulgusundan farklı olarak, Topal ve arkadaşları (2020) tarafından yapılan araştırmada çalışma durumuna göre internet bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı rapor edilmiştir. Çalışmayan bireylerin günlük yaşamlarında daha fazla boş zamana sahip olmaları, internet kullanımının süre ve yoğunluk açısından artmasına zemin hazırlayabilmektedir. İş yaşamına dâhil olmamak, sosyal etkileşimlerin ve yapılandırılmış rutinlerin sınırlı olmasına neden olabileceğinden, çevrim içi ortamlara yönelme bir baş etme veya zaman doldurma stratejisi olarak tercih edilebilmektedir. Ayrıca çevrim içi etkinliklerin, çalışmayan bireylerde sosyalleşme, dikkat dağıtma ya da duygusal rahatlama işlevi görmesi internet kullanımının bağımlılık düzeyinde artmasına katkı sağlayabilmektedir.

Araştırmada çalışmayan katılımcıların sosyal kaygı puan ortalamaları, çalışan katılımcılardan yüksek olduğu saptanmıştır. Kadhim ve arkadaşları (2024), çalışmayan bireylerde sosyal kaygının daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Varela ve

arkadaşları (2020), sosyal kaygı puanlarının iş yaşamına dâhil olmayan bireylerde daha yüksek olduğunu göstermiştir. Stork ve arkadaşları (2023) çalışmayan katılımcılarda sosyal kaygı düzeylerinin anlamlı derecede yüksek olduğunu belirtmiştir. Akboğa ve Gürkan (2019), iş yaşamına katılmayan bireylerde sosyal kaygının daha belirgin olduğunu saptamıştır. Benzer şekilde Bıyıklı (2019), çalışmayan gruplarda sosyal kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bunun aksine Doğan ve İlçin Tosu (2016) çalışmasında sosyal kaygı düzeylerinin çalışan katılımcılarda daha yüksek olduğu rapor edilmiştir. Yine araştırma bulgusundan farklı olarak Zorbaz ve Dost (2014) tarafından yapılan araştırmada ise çalışma durumuna göre sosyal kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı bildirilmiştir. Çalışmayan bireylerin sosyal kaygı düzeylerinin daha yüksek bulunması, çalışma yaşamının sunduğu düzenli sosyal etkileşim ve rol gerekliliklerinin kişilerarası iletişim becerilerini destekleyebilmesine bağlı olabilir. Çalışma ortamında sürdürülen sosyal temaslar, bireyin değerlendirilme kaygısını azaltarak sosyal ortamlarda daha fazla öz-güven geliştirmesine katkı sağlayabilmektedir. Buna karşılık çalışmayan bireylerde sosyal etkileşim fırsatlarının sınırlı olması, sosyal durumlara yönelik kaçınma davranışlarını ve tehdit algısını artırabilmektedir.

5.2.4. Ekonomik Düzeye Göre İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Kaygı Arasındaki Farkın Tartışılması

Araştırmada orta ve yüksek gelir düzeyine sahip katılımcılarda sosyal kaygı toplam, korku/anksiyete ve kaçınma düzeyleri düşük gelir düzeyine sahip katılımcılardan yüksek bulunmuştur. Buna göre ekonomik düzey arttıkça sosyal kaygı düzeylerinde de artış gözlenmiştir. İlgili literatür incelendiğinde araştırma bulgusundan farklı sonuçlara ulaşıldığı görülmüştür. Kara (2025) tarafından yapılan araştırmada ise düşük gelir düzeyine sahip bireylerde sosyal kaygı düzeyi orta ve yüksek gelir düzeyine sahip bireylerden yüksek bulunmuştur. Yine Bıyıklı (2019) ve Özkul (2025) tarafından yapılan araştırmalarda ise gelir düzeyi ile sosyal kaygı arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Ekonomik düzey arttıkça sosyal kaygı düzeylerinin yükselmesi, yüksek gelir gruplarında sosyal görünürlük, başarı beklentisi ve toplumsal değerlendirilme baskısının daha fazla hissedilebilmesine bağlanabilmektedir. Gelir düzeyi yüksek bireylerin sosyal çevreleri çoğunlukla daha

rekabetçi, performans odaklı ve statüye duyarlı olabildiğinden, sosyal ortamlarda hata yapma ya da olumsuz değerlendirilme kaygısı artabilmektedir. Ayrıca ekonomik kaynakların çeşitlenmesi, sosyal etkileşim alanlarının ve sosyal sorumlulukların genişlemesine yol açarak bireyin sosyal değerlendirilme ihtimallerini artırabilir. Buna karşılık düşük gelir düzeyine sahip bireylerde sosyal beklentilerin ve görünürlük baskısının daha sınırlı olması, sosyal kaygının daha düşük seyretmesine katkı sağlayabilmektedir.

Çalışmada ekonomik duruma göre internet bağımlılığı toplam ve alt boyutları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Benzer şekilde Özen ve arkadaşları (2010) ile Anlı (2018) çalışmalarında da ekonomik durum değişkenine göre internet bağımlılığı puanları arasında anlamlı bir fark olmadığını ortaya koymuştur. Araştırma bulgusundan farklı olarak Hu ve Xiang (2022), Yiğit (2019) ile Lapierre ve arkadaşları (2019) çalışmalarında ise ekonomik durumu düşük olan katılımcılarda internet bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ekonomik duruma göre internet bağımlılığı düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmaması, internet erişiminin günümüzde her gelir düzeyi için yaygın ve ulaşılabilir hale gelmiş olmasına bağlanabilmektedir. Dijital cihazların ve internet kullanımının temel iletişim, eğlence ve bilgi edinme aracı olarak günlük yaşamın rutin bir parçası haline gelmesi, farklı ekonomik gruplarda benzer kullanım alışkanlıklarının oluşmasına neden olmuş olabilir. Ayrıca internet bağımlılığı, ekonomik düzeyden ziyade bireyin baş etme stratejileri, psikolojik ihtiyaçları ve sosyal destek düzeyi gibi kişisel ve psikososyal faktörlerle daha yakından ilişkili olabilmektedir. Ekonomik duruma bağlı farklı yaşam koşulları bulunsun da çevrim içi dünyaya yönelimin motivasyonları çoğu zaman benzerlik göstermektedir.

5.2.5. Eğitim Düzeyine Göre İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Kaygı Arasındaki Farkın Tartışılması

Araştırmada eğitim düzeyi düştükçe internet bağımlılığı düzeyinin arttığı bulunmuştur. Çay (2022), tarafından ergenlerde internet bağımlılık düzeylerini ölçmek için yaptığı çalışmasında sınıf arttıkça internet bağımlılık düzeyinin azaldığını tespit etmiştir. Yılmaz (2013) tarafından 9. ve 10. sınıf öğrencileriyle yapmış olduğu araştırmada 9. sınıf öğrencilerinde internet bağımlılığı düzeyi 10. sınıf öğrencilerinden yüksek bulunmuştur. Gültekin ve Aydemir (2021) tarafından ilkökul ve ortaokul son

sınıf öğrencileriyle yaptıkları bir araştırmada da ortaokul son sınıf öğrencilerinde internet bağımlılığı düzeyi ilköğretim son sınıf öğrencilerinden yüksek bulunmuştur. Dikmen (2019) ile Akboğa ve Gürkan (2019) tarafından yapılan araştırmalarda da eğitim seviyesi yükseldikçe internet bağımlılığı düzeylerinin yükseldiği bildirilmiştir. Araştırma bulgusundan farklı olarak Paktin (2024) tarafından yapılan araştırmada ise eğitim düzeyi ile internet bağımlılığı arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Eğitim düzeyi düştükçe internet bağımlılığının artması, eğitim sürecinin bireylere zaman yönetimi, öz-denetim ve dijital kullanımı düzenleyebilme gibi bilişsel ve davranışsal beceriler kazandırmasıyla ilişkilendirilebilmektedir. Daha düşük eğitim düzeyine sahip bireyler, boş zamanlarını değerlendirme seçenekleri açısından sınırlı kalabildiklerinden, interneti daha yoğun bir baş etme veya kaçış alanı olarak kullanabilmektedirler. Ayrıca eğitim düzeyinin düşüklüğü, çevrim dışı sosyal etkileşim fırsatlarının ve sosyal destek kaynaklarının sınırlanmasına neden olabileceği için çevrim içi ortamlara yönelim artabilmektedir.

Çalışmada eğitim düzeyine göre sosyal kaygı toplam ve alt boyutları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Benzer şekilde Paktin (2024), Dikmen (2019) ve Akboğa ve Gürkan (2019) çalışmalarında da eğitim düzeyine göre sosyal kaygı puanları arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Araştırma bulgusundan farklı olarak, Bıyıklı (2019) ile Zorbaz ve Dost (2014) çalışmalarında ilköğretim ve ortaokul düzeyinde eğitim görenlerde, lise ve üzeri eğitim düzeyine sahip olanlara göre sosyal kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Öte yandan Durak ve Durak (2013) ile Sacre ve arkadaşları (2019) çalışmalarında eğitim seviyesi yüksek olan bireylerde sosyal kaygı puanlarının daha yüksek olduğu bildirilmiştir. Eğitim düzeyine göre sosyal kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmaması, sosyal kaygının daha çok bireyin kişilik özellikleri, erken yaşantıları ve sosyal değerlendirilme duyarlılığı gibi içsel ve psikososyal süreçlerden etkilendiğini düşündürmektedir. Sosyal kaygı; eğitimsel kazanımlardan ziyade, bireyin kendini sosyal ortamlarda nasıl algıladığı ve baş etme stratejileriyle daha yakından ilişkilidir. Ayrıca farklı eğitim düzeylerindeki bireyler, benzer sosyal beklentilere ve toplumsal değerlendirilme koşullarına maruz kalabildiklerinden, kaygı düzeyleri yakın düzeyde seyredebilmiştir.

5.2.6. İnternet Kullanım Süresine Göre İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Kaygı Arasındaki Farkın Tartışılması

Araştırmada internet kullanım süresi arttıkça internet bağımlılığı toplam ve alt boyutlarının da yükseldiği saptanmıştır. Özellikle günlük ve haftalık “7 saat ve üzeri” internet kullanan katılımcılar, diğer tüm gruplardan daha yüksek puan almıştır. Bu bulguya benzer şekilde Akdamar (2023), ergenlerin internette geçirdikleri süre arttıkça internet bağımlılık puanlarının da anlamlı biçimde yükseldiğini belirtmiştir. Literatürde yapılan pek çok araştırma da internet kullanım süresinin bağımlılık düzeyini artırdığını desteklemektedir. Taş ve arkadaşları (2022), Ferlibaş (2019), Yılmaz (2013), Gönültaş ve arkadaşları (2020), Siyez ve Kaval (2022), DiNicola (2004) ve Gençer (2011) çalışmalarında, internet başında geçirilen sürenin artışının bağımlılık riskini önemli ölçüde yükselttiğini ortaya koymuştur. Yang ve Tung (2007) tarafından yapılan araştırmada, internet bağımlılığı olan bireylerin haftada ortalama 21 saat, bağımlı olmayanların ise 12 saat internet kullandıkları bildirilmiştir. Benzer biçimde Kasap (2021), ergenlerde günlük internet kullanım süresi yükseldikçe bağımlılık düzeyinin arttığını ifade etmiştir. Chou ve Hsiao (2000) da internet bağımlılığı yüksek olan bireylerin haftada 20–25 saat, düşük olanların ise 5–10 saat internet kullandığını belirtmiştir. Balcı (2018), günlük internet kullanım süresi 6 saat ve üzeri olan ergenlerde internet bağımlılık düzeyinin anlamlı biçimde daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca Wu ve arkadaşları (2016), 6 saatten fazla internet kullanan lise öğrencilerinin bağımlılık puanlarının daha düşük süre kullananlara kıyasla daha yüksek olduğunu göstermiştir. Stavropoulos ve arkadaşları (2013) ise hafta içi ve hafta sonu ortalama 2 saat ve üzeri internet kullanımının bağımlılık puanlarını artırdığını rapor etmiştir. İnternet kullanım süresinin artmasıyla internet bağımlılığı düzeylerinin yükselmesi, çevrim içi ortamların sunduğu sürekli uyarım, anlık geri bildirim ve ödül mekanizmalarının bireylerde kullanım tekrarını pekiştirmesiyle ilişkili olabilir. Özellikle uzun süreli kullanım, çevrim dışı etkinliklere ayrılan zamanı azaltarak bireyin yaşam dengesini bozmakta ve interneti temel baş etme aracı haline getirebilmektedir. Bunun yanında çevrim içi ortamlarda geçirilen yüksek süre, bireyin sosyal ilişkileri, okul/iş performansı ve günlük rutinleri üzerinde işlevsel kayıplara yol açarak bağımlılık döngüsünü güçlendirebilmektedir. “7 saat ve üzeri” kullanımın belirgin şekilde yüksek puanlarla ilişkili olması, sürenin bağımlılık için kritik bir eşik değeri olabileceğini göstermektedir.

Araştırmada internet kullanım süresi arttıkça sosyal kaygı toplam ve alt boyutlarının da yükseldiği saptanmıştır. Özellikle günlük ve haftalık “7 saat ve üzeri” internet kullanan katılımcılar, diğer tüm gruplardan daha yüksek puan almıştır. Bu bulguya benzer şekilde Doğan ve İlçin Tosu (2016), lise öğrencilerinde problemlili akıllı telefon kullanımının sosyal kaygıyı artırdığını ve internetle geçirilen sürenin sosyal kaygıyı yordadığını ortaya koymuştur. Aktan (2018) da sosyal medya kullanımının yoğun olduğu bireylerde sosyal kaygı seviyelerinin daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Yine Kadhim ve arkadaşları (2024) tarafından yapılan çalışmada, tıp öğrencilerinde sosyal kaygı düzeyleri ile dijital ortamda geçirilen süre arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Varela ve arkadaşları (2020) ise sosyal etkileşim yerine çevrim içi iletişime yönelme eğiliminin, özellikle ergenlerde sosyal kaygı belirtilerini güçlendirdiğini belirtmiştir. Buna ek olarak Stork ve arkadaşları (2023), sosyal kaygı alt boyutları olan kaçınma ve deneyimsel kaçınmanın çevrim içi ortamda daha fazla zaman geçiren bireylerde daha yüksek olduğunu göstermiştir. Zorbaz ve Dost (2014) da sosyal kaygısı yüksek bireylerin yüz yüze iletişimden kaçınarak interneti daha fazla bir kaçış alanı olarak kullandıklarını ifade etmiştir. İnternet kullanım süresinin artmasıyla sosyal kaygı düzeylerinin yükselmesi, çevrim içi ortamların yüz yüze iletişim gereksinimini azaltarak bireylerin sosyal etkileşim becerilerini kullanma ve geliştirme fırsatlarını sınırlandırabilmesiyle ilişkilendirilebilmektedir. Uzun süre çevrim içi kalmak, gerçek sosyal ortamlardan kaçınmayı kolaylaştırarak sosyal kaygıyı kısa vadede azaltıyor gibi görünse de, zamanla yüz yüze iletişimden duyulan tehdit algısını güçlendirebilmektedir. Ayrıca çevrim içi platformlarda sosyal karşılaştırmaların yoğun olması, bireyde değerlendirilmeye ve olumsuz değerlendirilme korkusuna bağlı kaygıyı artırabilir. “7 saat ve üzeri” kullanımın diğer gruplara kıyasla daha yüksek sosyal kaygı puanlarıyla ilişkilendirilmesi, aşırı çevrim içi katılımın sosyal becerilerden uzaklaşmayı ve kaçınma davranışlarını pekiştirebileceğini göstermektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada genç yetişkinlerde internet bağımlılığı ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda araştırmanın bu bölümünde ulaşılan sonuçlar ve bu sonuçlara dair ilgili öneriler yer almaktadır.

1. Araştırmada internet bağımlılığı toplam puanı ile günlük yaşantı yerine çevrim içi etkinliklere yönelme, çevrim içi kalma süresini uzatma eğilimi ve internet kullanımının yarattığı sorunlar ile sosyal kaygı toplam, korku/anksiyete ve kaçınma puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Buna göre internet bağımlılığı düzeyleri arttıkça sosyal kaygı düzeylerinin de yükseldiği belirlenmiştir.
2. Çalışmada yaş değişkenine göre değerlendirildiğinde, yaş arttıkça internet bağımlılığı toplam puanı, çevrim içi etkinliklere yönelme ve çevrim içi kalma süresini uzatma eğiliminin azaldığı; benzer biçimde sosyal kaygı toplam, korku/anksiyete ve kaçınma düzeylerinin de düştüğü görülmüştür.
3. Cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde, kadın katılımcıların sosyal kaygı toplam, korku/anksiyete ve kaçınma puan ortalamalarının erkek katılımcılardan yüksek olduğu; buna karşılık internet bağımlılığı toplam ve alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir.
4. Medeni duruma göre internet bağımlılığı toplam ve alt boyutları ile sosyal kaygı toplam ve alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir.
5. Çalışma durumuna göre değerlendirildiğinde, çalışmayan katılımcıların internet bağımlılığı ve sosyal kaygı puan ortalamalarının çalışan katılımcılardan daha yüksek olduğu saptanmıştır.
6. Araştırmada gelir düzeyine göre sosyal kaygı toplam, korku/anksiyete ve kaçınma düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmuş; orta ve yüksek gelir düzeyine sahip katılımcıların sosyal kaygı puanlarının düşük gelir düzeyine sahip katılımcılardan yüksek olduğu görülmüştür. Buna karşılık ekonomik duruma göre internet bağımlılığı toplam ve alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

7. Eğitim düzeyi incelendiğinde, eğitim düzeyi düştükçe internet bağımlılığı düzeyinin arttığı; ancak sosyal kaygı toplam ve alt boyutları açısından eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir.
8. Son olarak internet kullanım süresi arttıkça internet bağımlılığı toplam ve alt boyutlarının yükseldiği; özellikle günlük ve haftalık “7 saat ve üzeri” internet kullanan katılımcıların en yüksek bağımlılık puanlarına sahip olduğu tespit edilmiştir. Benzer biçimde internet kullanım süresi arttıkça sosyal kaygı toplam ve alt boyutlarının da arttığı, yine “7 saat ve üzeri” kullanan katılımcıların en yüksek sosyal kaygı düzeyine sahip olduğu görülmüştür.

Bu kapsamda ulaşılan sonuçlar kapsamında şu önerilerde bulunulmuştur:

- Araştırmada internet bağımlılığı ile sosyal kaygı arasında pozitif bir ilişki saptandığından, bireylerin çevrim içi etkinliklerle birlikte yüz yüze sosyal etkileşimlerini destekleyen grup etkinlikleri, sosyal beceri eğitimleri ve iletişim atölyelerinin artırılması önerilmektedir.
- Yaş arttıkça internet bağımlılığı ve sosyal kaygının azaldığı görülmüş olmakla birlikte, özellikle genç yaş gruplarında dijital farkındalık programları ve sağlıklı internet kullanımı eğitimlerinin yaygınlaştırılması önerilmektedir.
- Kadınlarda sosyal kaygı düzeylerinin daha yüksek bulunması nedeniyle kadınlara yönelik psikoeğitim programları, sosyal destek grupları ve duygu düzenleme becerilerini güçlendirmeyi amaçlayan çalışmaların uygulanması önerilmektedir.
- Cinsiyet, medeni durum ve ekonomik düzeyin internet bağımlılığı üzerindeki etkisinin sınırlı olması nedeniyle, internet bağımlılığıyla mücadelede bireysel risk faktörleri, psikolojik ihtiyaçlar ve baş etme tarzlarına odaklanan kişiselleştirilmiş müdahale programlarının geliştirilmesi önerilmektedir.
- Çalışmayan bireylerde hem sosyal kaygı hem de internet bağımlılığının daha yüksek bulunması nedeniyle, belediyeler, halk eğitim merkezleri ve sivil toplum kuruluşları aracılığıyla sosyal katılımı artırıcı kurslar, gönüllülük programları ve topluluk temelli etkinliklerin artırılması önerilmektedir.
- Orta ve yüksek gelir düzeyine sahip bireylerde daha yüksek sosyal kaygı görülmesi, statü ve performans baskısının psikolojik etkilerine yönelik farkındalık çalışmalarının, stres yönetimi ve öz-kabul temelli müdahalelerin

uygulanmasını gerekli kılmaktadır. Bu doğrultuda mindfulness, öz-şefkat ve sosyal destek temelli programların yaygınlaştırılması önerilmektedir.

- Eğitim düzeyi düştükçe internet bağımlılığının arttığı göz önünde bulundurularak, düşük eğitim grubuna yönelik dijital okuryazarlık eğitimleri ve sağlıklı kullanım rehberleri hazırlanması önerilmektedir.
- İnternet kullanım süresinin artmasının hem sosyal kaygı hem de internet bağımlılığı üzerinde artırıcı bir etkisi olduğu için, ailelere, eğitimcilere ve bireylere internet kullanım süresini yapılandırmaya yönelik zaman yönetimi, ekran süresi sınırlandırma ve çevrim dışı etkinlik planlama becerilerinin kazandırılması önerilmektedir.



KAYNAKÇA

- Akboğa, Ö. F., & Gürkan, U. (2019). Gençlerde internet bağımlılığı ile sosyal kaygı bozukluğu arasındaki ilişkinin yaşam doyumu ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(6), 443–464.
- Aktan, E. (2018). Sosyal medya ve sosyal kaygı: Sosyal medya kullanıcıları üzerine bir araştırma. *Selçuk İletişim*, 11(2), 35–53. <https://doi.org/10.18094/josc.397272>
- Alaçam, H., Ateşçi, F. Ç., Şengül, A. C., & Tümkaya, S. (2015). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının sigara ve alkol kullanımı ile ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(6), 383–388.
- ALHarbi, B. H., Al-Mehsin, S. A., Al-Rababaah, J. K., & Ibrahim, K. A. A. A. (2021). The predictive ability of social anxiety within internet addiction among university students. *Journal of Education and e-Learning Research*, 8(3), 290–298.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). *DSM-5 tanı ölçütleri başvuru el kitabı* (E. Köroğlu, Çev.). Hekimler Yayın Birliği.
- Anderson, L. M. (2008). *MySpace use as a potentially dysfunctional Internet behavior* [Yüksek lisans tezi, The University of Texas at El Paso].
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2, 175–184.
- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252–287.
- Anlı, G. (2018). İnternet bağımlılığı: Sosyal ve duygusal yalnızlık. *Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi*, 3(2), 389–397.
- Antony, M., & Swinson, R. (2008). *The shyness and social anxiety workbook: Proven, step-by-step techniques for overcoming your fear*. New Harbinger Publications.
- Arabacı, L. B., & Yurtsever, B. (2021). Madde bağımlılığı farkındalık ölçeğinin ve madde bağımlılığı bilgi testinin erişkinlerde geçerlilik ve güvenirliği. *Fenerbahçe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(3), 206–225.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(1), 55–67.
- Arslan, A. (2020). Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *International e-Journal of Educational Studies*, 4(7), 27–41.

- Aslan, E., & Yazıcı, A. (2016). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve ilişkili sosyodemografik faktörler. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 19(3), 109–117.
- Aslan, N. (2019). Ergenlerde internet bağımlılığı, yaygınlığı, nedenleri ve sonuçları üzerine bir araştırma. *Journal of International Social Research*, 12(65).
- Aslan, S. (2011). *Akademisyenlerde internet bağımlılık düzeyleri ve buna bağlı oluşabilecek sağlık sorunları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi* [Yüksek lisans tezi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü]. İnönü Üniversitesi.
- Aslan, T. (2020). *Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kaygılarının sosyal medya bağımlılıklarını yordayıcı rolünün incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Çağ Üniversitesi].
- Aşantuğrul, N. (2020). *Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı psikoeğitim programının ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerine etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi].
- Ayazoğlu, A., Aksu, M., Ünübol, H., & Sayar, G. H. (2019). Alışveriş bağımlılığı. *Etkileşim*, (4), 44–64.
- Bal, N. (2025). *Cinsiyet rollerinin sosyal kaygı, benlik saygısı ve saldırganlık ile ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Uygulamalı Psikoloji Anabilim Dalı]. Üsküdar Üniversitesi.
- Balcı, Ş. (2021). *Beliren yetişkinlik döneminde siber zorbalık ve siber mağduriyetin internet bağımlılığı ve sosyal anksiyete ile ilişkisi* [Yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi].
- Balta, S., Emirtekin, E., Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2018). Neuroticism, trait fear of missing out, and phubbing: The mediating role of state fear of missing out and problematic Instagram use. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1–12.
- Bardakçı, S., & Arslan, A. (2021). Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılıklarının sosyal kaygı düzeyleri üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 50(230), 899–922. <https://doi.org/10.37669/milliegitim.710703>
- Batıgün, A. D., & Kılıç, N. (2011). İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67).
- Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, 4(3), 377–383.
- Becker, M. W., Alzahabi, R., & Hopwood, C. J. (2013). Media multitasking is associated with symptoms of depression and social anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(2), 132–135.
- Bernardi, S., & Pallanti, S. (2009). Internet addiction: A descriptive clinical study focusing on comorbidities and dissociative symptoms. *Comprehensive Psychiatry*, 50(6), 510–516.

- Bıyıklı, İ. (2019). *Yetişkin bireylerde depresyon ve sosyal kaygı düzeyi ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü].
- Blinka, L., & Mikuška, J. (2014). The role of social motivation and sociability of gamers in online game addiction. *Cyberpsychology*, 8(2), 1–11.
- Block, J. J. (2008). Issues for DSM-V: Internet addiction. *The American Journal of Psychiatry*, 165, 306–307. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2007.07101556>
- Blum, K., Braverman, E. R., Holder, J. M., et al. (2000). Reward deficiency syndrome: A biogenetic model for the diagnosis and treatment of impulsive, addictive and compulsive behaviors. *Journal of Psychoactive Drugs*, 32, 1–112.
- Bostwick, J. M., & Bucci, J. A. (2008). Internet sex addiction treated with naltrexone. *Mayo Clinic Proceedings*, 83(2), 226–230.
- Bozdağ, Y., & Alkar, Ö. Y. (2018). Bergen Alışveriş Bağımlılığı Ölçeği'nin kompulsif çevrimiçi satın alma davranışına uyarlanması. *Bağımlılık Dergisi*, 19(2), 23–34.
- Bozkurt, H., Şahin, S., & Zoroğlu, S. (2016). İnternet bağımlılığı: Güncel bir gözden geçirme. *Çağdaş Tıp Dergisi*, 6(3), 235–247.
- Büyükbayraktar, C. G. (2020). Predictive relationships among smartphone addiction, fear of missing out and interaction anxiousness. *European Journal of Educational Sciences*, 7(2), 1–16.
- Caplan, S. E. (2007). Relations among loneliness, social anxiety, and problematic internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 10(2), 234–242.
- Casale, S., & Fioravanti, G. (2015). Satisfying needs through social networking sites: A pathway towards problematic internet use for socially anxious people? *Addictive Behaviors Reports*, 1, 34–39. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2015.03.008>
- Ceyhan, A. A., & Ceyhan, E. (2008). Loneliness, depression, and computer self-efficacy as predictors of problematic internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 11(6), 699–701.
- Chak, K., & Leung, L. (2004). Shyness and locus of control as predictors of Internet addiction and Internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 7(5), 559–570.
- Chen, H. T., & Kim, Y. (2013). Problematic use of social network sites: The interactive relationship between gratifications sought and privacy concerns. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(11), 806–812.
- Cheng, C., & Li, A. Y. L. (2014). Internet addiction prevalence and quality of (real) life: A meta-analysis of 31 nations across seven world regions. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(12), 755–760.

- Chou, C., & Hsiao, M. C. (2000). Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: The Taiwan college students' case. *Computers & Education*, 35(1), 65–80. [https://doi.org/10.1016/S0360-1315\(00\)00019-1](https://doi.org/10.1016/S0360-1315(00)00019-1)
- Christensen, D. R., Jackson, A. C., Dowling, N. A., Volberg, R. A., & Thomas, S. A. (2015). An examination of a proposed DSM-IV pathological gambling hierarchy in a treatment seeking population: Similarities with substance dependence and evidence for three classification systems. *Journal of Gambling Studies*, 31(3), 787–806.
- Çakır Balta, Ö., & Horzum, M. B. (2008). İnternet bağımlılığı testi. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama*, 7(13), 87–102.
- Çakmak, S., & Tamam, L. (2018). Kumar oynama bozukluğu: Genel bir bakış. *Bağımlılık Dergisi*, 19(3), 78–97.
- Çamsarı, U. M. (2016). Teknoloji, toplum ve bağımlılık. *İTÜ Vakfı Dergisi*, 73, 35–37.
- Çay, E. (2022). *Ergenlerde internet bağımlılığının sosyal duygusal sağlık ve bilinçli farkındalık düzeylerine etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Bezmialem Üniversitesi.
- Çelik, Ç. B., & Odacı, H. (2013). The relationship between problematic internet use and interpersonal cognitive distortions among university students. *Children and Youth Services Review*, 35(3), 495–499.
- Dalal, P. K., & Basu, D. (2016). Twenty years of internet addiction, quo vadis? *Indian Journal of Psychiatry*, 58(1), 6–11.
- Dalbudak, E., Evren, C., Aldemir, S., Coşkun, K. S., Uğurlu, H., & Yıldırım, F. G. (2013). Relationship of internet addiction severity with depression, anxiety, and alexithymia, temperament and character in university students. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(4), 272–278.
- Deutrom, J., Katos, V., & Ali, R. (2021). Loneliness, life satisfaction, problematic internet use and security behaviours: Re-examining the relationships when working from home during COVID-19. *Behaviour & Information Technology*, 1–15. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2021.1973107>
- Diba, P. (2017). *Evli çiftlerin sosyal fobi ve internet bağımlılık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü].
- Dikmen, O. (2019). *Genç erişkinlerde internet bağımlılığı düzeyleri ile sosyal görünüş kaygısı ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Ding, H., Cao, B., & Sun, Q. (2023). The association between problematic internet use and social anxiety within adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 11, 1275723. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1275723>

- DiNicola, M. D. (2004). *Pathological internet use among college students: The prevalence of pathological internet use and its correlates* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ohio University.
- Doğan, U., & İlçin Tosu, N. (2016). Lise öğrencilerinde problemli akıllı telefon kullanımının sosyal kaygı ve sosyal ağların kullanımına aracılık etkisi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(22), 99–128. <https://doi.org/10.14520/adyusbd.66762>
- Dong, G., Huang, J., & Du, X. (2011). Enhanced reward sensitivity and decreased loss sensitivity in internet addicts: An fMRI study during a guessing task. *Journal of Psychiatric Research*, 45(11), 1525–1529.
- Durak, M., & Durak, Ş. (2013). Gençlerde sosyal kaygı ve depresyonun problemli internet kullanımıyla ilgili bilişlerle ilişkisi. *Eğitim ve Bilim*, 38(169), 19–29.
- Durar, E. (2018). *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının depresyon ve sosyal fobi ile ilişkisi* [Yüksek lisans tezi, Kafkas Üniversitesi].
- Elevli, S. (2020). *Ergenlerde ebeveyn kabul-red algısı ile red duyarlılığı, sosyal kaygı, yalnızlık, duygu düzenleme güçlüğü ve problemli internet kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi: Karma desenli bir çalışma* [Doktora tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi].
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders*, 207, 251–259. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.030>
- Ergür, B. (2020). *Öğrencilerin yalnızlık düzeyinin yordanmasında olumsuz değerlendirilme korkusu ile internet bağımlılığının rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Eriş, Y. (2013). *Ergenlerde benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeylerinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi].
- Eriş, Y., & İkiz, E. F. (2013). Ergenlerin benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki ve kişisel değişkenlerin etkileri. *International Periodical for the Languages*, 8(6), 179–193.
- Esen, E. (2010). *Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi].
- Ferlibaş, S. (2019). *Ergenlerde görülen internet bağımlılığının ruminasyon düzeyi, problem çözme becerileri ve bazı psikolojik problemler açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Fernandez, D. P., Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2020). The role of context in online gaming excess and addiction: A narrative review of psychological factors. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18(1), 322–337. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00172-x>

- Fırıncı, Y. M. (2021). *Genç yetişkinlerde internet bağımlılığının sosyal fobi ve yalnızlık ile ilişkisi* [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü].
- Filiz, O., Osman, E., Dönmez, F. İ., & Kurt, A. A. (2014). BÖTE bölümü öğrencilerinin sosyal ağ siteleri kullanım amaçları ile internet bağımlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Instructional Technologies and Teacher Education*, 3(2).
- Furuncu, C., & Öztürk, E. (2020). Problemlili medya kullanım ölçeği Türkçe formunun geçerlik güvenirlik çalışması: Çocuklarda ekran bağımlılığı ölçeği ebeveyn formu. *Erken Çocukluk Çalışmaları Dergisi*, 4(3), 535–566.
- Gençer, L. S. (2011). *Ortaöğretim öğrencilerinin internet bağımlılık durumlarının internet kullanım profilleri ve demografik özelliklere göre farklılıklarının incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Süleyman Demirel Üniversitesi.
- George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference, 17.0 update* (10th ed.). Pearson.
- Goldberg, L. R. (1995). In personality research methods and theory. In P. E. Shrout & S. T. Fiske (Eds.), *What hell took so long?* (pp. 29–43). Lawrence Erlbaum Associates.
- Göktürk, G. (2011). *Ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin öz güven ve bazı kişisel demografik özelliklere göre incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi].
- Gönültaş, O., Uzun, K., Akın, M. S., & Özcan, F. A. (2020). Examination of adolescents' internet addiction levels according to various demographic variables. *Journal of International Social Research*, 13(70).
- Grant, J. E., Potenza, M. N., Weinstein, A., & Gorelick, D. A. (2010). Introduction to behavioral addictions. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 233–241. <https://doi.org/10.3109/00952990.2010.491884>
- Gretarsdottir, E., Woodruff-Borden, J., Meeks, S., & Depp, C. A. (2004). Social anxiety in older adults: Phenomenology, prevalence, and measurement. *Behaviour Research and Therapy*, 42(4), 459–475. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(03\)00156-6](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(03)00156-6)
- Griffiths, M. D. (2012). Kore'de internet bağımlılıkları ve zihinsel fonksiyonlar. 1. Uluslararası Teknoloji Bağımlılığı Kongresi Bildirileri, Grand Cevahir Kongre Merkezi, 189–192.
- Gültekin, M., & Aydemir, H. (2021). İlkokul ve ortaokul son sınıf öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin incelenmesi (Adıyaman ili örneği). *Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(1), 103–121.

- Gürkan, U., & Demirel, N. (2021). Ergenlerin sosyal medya kullanımlarının sosyal ilişkilerine ve sosyal kaygı düzeylerine etkisi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 8(3), 79–104.
- Güzel, M. M. (2019). *Ortaokul öğrencilerinin sosyal medya kullanımı ile sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi].
- Hacıahmetoğlu, N. (2018). *Lise öğrencilerinin internet kullanım bozukluğu, sosyal kaygı ve benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi].
- Hamarta, E., Akbulut, Ö. F., & Baltacı, Ö. (2021). Ulusal düzeydeki problemli internet kullanımını önleme programlarının incelenmesi. *Okul Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 4(1), 1–34. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/opdd/issue/63251/816550>
- Haspolat, N. K., & Kağan, M. (2017). Sosyal fobinin yordayıcısı olarak beden imajı ve benlik saygısı. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 139–152.
- Hee, K. S., Hyun, B. S., & Soo, P. C. (2011). Reduced striatal dopamine D2 receptors in people with internet addiction. *NeuroReport*, 22, 407–411.
- Heimberg, R. G., Horner, K. J., Juster, H. R., Safren, S. A., Brown, E. J., Schneier, F. R., & Liebowitz, M. (1999). Psychometric properties of the Liebowitz Social Anxiety Scale. *Psychological Medicine*, 29(1), 199–212. <https://doi.org/10.1017/S0033291798007879>
- Hills, P., & Argyle, M. (2003). Uses of the internet and their relationships with individual differences in personality. *Computers in Human Behavior*, 19, 59–70.
- Holman, J., Hansen, C., Cochian, M., Lindsey, C. R., & Liar, L. (2005). Internet faking but not frequency of use affect social skills, self-esteem, social anxiety, and aggression. *CyberPsychology & Behavior*, 8(1), 1–6.
- Hope, D. A., Heimberg, R. G., & Turk, C. L. (2010). *Managing social anxiety: Workbook*. <https://psychcentral.com/net-addiction/>
- Hu, Z., & Xiang, Y. (2022). Who is the chief culprit, loneliness or smartphone addiction? Evidence from longitudinal study and weekly diary method. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-022-00892-0>
- İnan, M., Yıldırım, M., Yazan, K. D., & Kurtuldu, T. (2024). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde algılanan sosyal destek ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 7(1), 246–273. <https://doi.org/10.38021/asbid.1444445>
- Kadhim, R. A., Al Azri, M., Al Lawati, A., & Al Sinawi, H. (2024). Prevalence and demographic correlates of social anxiety disorder among medical students at

Sultan Qaboos University: A cross-sectional study. *New Emirates Medical Journal*, 5. <https://doi.org/10.2174/0102506882349926250123070359>

- Kalkan, B., & Bhat, C. S. (2020). Relationships of problematic internet use, online gaming, online gambling with depression and quality of life among college students. *International Journal of Contemporary Educational Research*, 7(1), 18–28.
- Kalkan, M. (2013). İnternet bağımlılığı: Sorunlar ve çözümler. In C. Kaygusuz (Ed.), *İnternet bağımlılığı* (ss. xx–xx). Anı Yayıncılık.
- Kalkan, N. (2008). *Ergenlerde bilişsel yapılar ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin bilişsel davranışçı yaklaşım açısından yorumlanması* [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi].
- Kara, F. (2025). *Gelişmeleri kaçırma korkusu ve öznel zindelik arasındaki ilişkide internet bağımlılığının aracılık rolü: Rekreatif kış sporları katılımcıları örneği* [Yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü].
- Karakuş, M., Balci, E. V., & Tiryaki, S. (2023). Online oyun bağımlılığı: Sorunlar ve çözümler üzerine bir literatür taraması. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 5(3), 274–279.
- Karaman, K., & Kurtoğlu, M. (2009). Öğretmen adaylarının internet bağımlılığı hakkındaki görüşleri. *Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri*, 4(2), 11–19.
- Karaman, M. K., & Kurtoğlu, M. (2009). Öğretmen adaylarının internet bağımlılığı hakkındaki görüşleri. In *Akademik Bilişim'09 - XI. Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri* (pp. 641–650).
- Karasar, N. (2010). *Bilimsel araştırma yöntemi* (21. basım). Nobel Yayın Dağıtım.
- Karasu, B. B., & Çam, H. H. (2017). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(14), 374.
- Karim, R., & Chaudhri, P. (2012). Behavioral addictions: An overview. *Journal of Psychoactive Drugs*, 44(1), 5–17. <https://doi.org/10.1080/02791072.2012.662859>
- Kashdan, T. B. (2007). Social anxiety spectrum and diminished positive experiences: Theoretical synthesis and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 27, 348–365.
- Kaval, A., & Siyez, D. (2022). Lise öğrencilerinde internet bağımlılığının görülme sıklığı ve bazı sosyo-demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(1), 216–233.
- Kavici Porsuk, S. (2023). *Adölesanlarda internet bağımlılığı, sosyal anksiyete ve beden kütle indeksinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü].

- Kaygas, Y., Şam, M., Doğan, Y. B., Yalçın Ağaoğlu, C., Sonkur, A., & Eker Durmuş, E. (2023). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığının yordayıcıları olarak sosyal kaygı ve öz yeterlik. *Bağımlılık Dergisi*, 24(4), 461–474. <https://doi.org/10.51982/bagimli.1230295>
- Kermen, U., İlçin Tosun, N., & Doğan, U. (2016). Social phobia as predictor of life satisfaction and psychological well-being. *Journal of Education, Theory and Practical Research*, 2(1), 20–29.
- Keskin, A., & Aral, N. (2021). Oyun bağımlılığı: Güncel bir gözden geçirme. *Bağımlılık Dergisi*, 22(3), 327–339.
- Keskin, A., & Günüş, S. (2017). Testing models regarding online shopping addiction. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 4(2), 221–242.
- Kızılay, B. (2022). *Yetişkinlerde internet bağımlılığı, kişilik özellikleri ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü].
- Koç Başaran, Y. (2017). Sosyal bilimlerde örnekleme kuramı. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(47), 480–495.
- Koo, H. J., & Kwon, J. H. (2014). Risk and protective factors of internet addiction: A meta-analysis of empirical studies in Korea. *Yonsei Medical Journal*, 55(6), 1691–1711.
- Köksal, A. (2022). *Genç yetişkin bireylerde internet bağımlılığı ve sosyal fobi düzeyleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi* [Yüksek lisans tezi, Antalya Bilim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü].
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D., & Binder, J. F. (2013). Internet addiction in students: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 959–966.
- Laghi, F., Schneider, B. H., Vitoroulis, I., Coplan, R. J., Baiocco, R., Amichai-Hamburger, Y., & Flament, M. (2013). Knowing when not to use the internet: Shyness and adolescents' online and offline interactions with friends. *Computers in Human Behavior*, 29(1), 51–57.
- Lam, L. T., Peng, Z., Mai, J., & Jing, J. (2009). Factors associated with Internet addiction among adolescents. *CyberPsychology & Behavior*, 12(5), 551–555. <https://doi.org/10.1089/cpb.2009.0036>
- Lapierre, M. A., Zhao, P., & Custer, B. E. (2019). Short-term longitudinal relationships between smartphone use/dependency and psychological well-being among late adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 65(5), 607–612. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2019.06.017>
- Lee, B. W., & Stapinski, L. A. (2012). Seeking safety on the internet: Relationship between social anxiety and problematic internet use. *Journal of Anxiety Disorders*, 26(1), 197–205.

- Lee, Y. S., Han, D. H., Yang, K. C., et al. (2008). Depression-like characteristics of 5HTTLPR polymorphism and temperament in excessive internet users. *Journal of Affective Disorders*, 109(1–2), 165–169.
- Liu, Q. Q., Zhou, Z. K., Yang, X. J., Kong, F. C., Niu, G. F., & Fan, C. Y. (2017). Mobile phone addiction and sleep quality among Chinese adolescents: A moderated mediation model. *Computers in Human Behavior*, 72, 108–114.
- Lopez-Fernandez, O., & Kuss, D. J. (2020). Preventing harmful internet use-related addiction problems in Europe: A literature review and policy options. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 3797.
- Moreno, M. A., Jelenchick, L., Cox, E., Young, H., & Christakis, D. A. (2011). Problematic internet use among US youth: A systematic review. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 165(9), 797–805.
- Morsünbül, Ü. (2014). İnternet bağımlılığının bağlanma stilleri, kişilik özellikleri, yalnızlık ve yaşam doyumu ile ilişkisi. *International Journal of Human Sciences*, 11(1), 357–372.
- Muflih, S., Al-Azzam, S. I., Alzoubi, K. H., Karasneh, R., Hawamdeh, S., & Sweileh, W. M. (2024). A bibliometric analysis of global trends in internet addiction publications from 1996 to 2022. *Informatics in Medicine Unlocked*, 47, 101484.
- Muslu, M., & Gökçay, G. F. (2019). Teknoloji bağımlısı çocuklarda obeziteye neden olan risk faktörleri. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8(2), 72–79.
- Müller, K. W., Dreier, M., Beutel, M. E., Duvén, E., Giralt, S., & Wölfling, K. (2016). A hidden type of internet addiction? Intense and addictive use of social networking sites among adolescents. *Computers in Human Behavior*, 55, 172–177.
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., & Brand, M. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 55, 51–60.
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 55, 51–60.
- O'Brien, J. E., Li, W., Snyder, S. M., & Howard, M. O. (2016). Problem Internet overuse behaviors in college students: Readiness-to-change and receptivity to treatment. *Journal of Evidence-Informed Social Work*, 13(4), 373–385. <https://doi.org/10.1080/23761407.2015.1086713>
- Odacı, H., & Kalkan, M. (2010). Problematic internet use, loneliness and dating anxiety among young adult university students. *Computers & Education*, 55(3), 1091–1097.

- Ognibene, D., Fiore, V. G., & Gu, X. (2019). Addiction beyond pharmacological effects: The role of environment complexity and bounded rationality. *Neural Network Classes*, 116, 269–278. <https://doi.org/10.1016/j.neunet.2019.04.022>
- Olson, J. A., Sandra, D. A., Colucci, É. S., Al Bikaii, A., Chmoulevitch, D., Nahas, J., ... & Veissière, S. P. (2022). Smartphone addiction is increasing across the world: A meta-analysis of 24 countries. *Computers in Human Behavior*, 129, 107138. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107138>
- Omoyemiju, M. A., & Omotosho, I. M. (2023). Correlates of social anxiety and internet addiction of higher education students. *International Journal of Research in Education and Science (IJRES)*, 9(4), 909–919. <https://doi.org/10.46328/ijres.3259>
- Oran, N. (2020). *Yetişkinlerde sosyal medya kullanımının sosyal kaygı belirtileri ve kişiler arası ilişki kurma ile ilişkisinin değerlendirilmesi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi].
- Ögel, K. (2021). İnternet bağımlılığı: Genel bir bakış. In K. Ögel (Ed.), *Davranışsal Bağımlılıklar: Temel Başvuru Kitabı* (ss. 159–165). Türkiye Yeşilay Cemiyeti Yayınları.
- Ögel, K., Evren, C., Karadağ, F., & Gürol, T. (2012). Bağımlılık Profil İndeksi'nin (BAPI) geliştirilmesi, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 23(4), 264–273.
- Ögel, K., Sarp, N., Gürol, D. T., & Ermağan, E. (2014). Bağımlı olan ve olmayan bireylerde farkındalık (mindfulness) ve farkındalığı etkileyen etkenlerin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 15(4), 356–362.
- Özçelik, C. O. (2016). *Üniversite öğrencilerinde sosyal fobi ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Özen, Ü., & Korukçu Sarıcı, M. B. (2010). Yalnızlık olgusu ve sanal sohbetin yalnızlığın paylaşımına etkisi: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 24(1), 149–159.
- Özer, I. (2014). *Facebook addiction, intensive social networking site use, multitasking, and academic performance among university students in the United States, Europe, and Turkey: A multigroup structural equation modeling approach* [Doktora tezi, Kent State University].
- Özkul, E. (2025). *Bağlanma stilleri ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Bilim Dalı]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Paktin, A. (2024). *Ergenlerde internet bağımlılığı düzeyleri ile sosyal kaygı ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü].

- Palancı, M. (2004). Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı sorunlarını açıklamaya yönelik bir model çalışması. *XII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı* (6–9 Temmuz), İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Malatya.
- Peterka-Bonetta, J., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2019). Personality associations with smartphone and internet use disorder: A comparison study including links to impulsivity and social anxiety. *Frontiers in Public Health*, 7, 127. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2019.00127>
- Pontes, H. M., Griffiths, M. D., & Patrão, I. M. (2014). Internet addiction and loneliness among children and adolescents in the education setting: An empirical pilot study. *Aloma: Revista de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 32(1), 1–14.
- Pontes, H. M., Szabo, A., & Griffiths, M. D. (2016). The impact of internet-based specific activities on the perceptions of internet addiction, quality of life, and excessive usage: A cross-sectional study. *Addictive Behaviors Reports*, 3, 19–25. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2016.03.002>
- Potenza, M. N. (2006). Should addictive disorders include non-substance-related conditions? *Addiction*, 101(Suppl 1), 142–151.
- Primack, B. A., & Escobar-Viera, C. G. (2017). Social media as it interfaces with psychosocial development and mental illness in transitional age youth. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 26(2), 217–233. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2016.12.007>
- Prizant-Passal, S., Shechner, T., & Aderka, I. M. (2016). Social anxiety and internet use: A meta-analysis. What do we know? What are we missing? *Computers in Human Behavior*, 62, 221–229. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.04.003>
- Reyhanlıoğlu, E. N. (2015). *Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin internete bağımlılık düzeyleri ile sıkıntıya dayanma, başa çıkma stratejileri, kişilik özellikleri ve bazı demografik değişkenler arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Rosenberg, D. E., Norman, G. J., Wagner, N., Patrick, K., Calfas, K. J., & Sallis, J. F. (2010). Reliability and validity of the Sedentary Behavior Questionnaire (SBQ) for adults. *Journal of Physical Activity and Health*, 7(6), 697–705.
- Sacre, H., Obeid, S., Choueiry, G., Hobeika, E., Farah, R., Hajj, A., Akel, M., Hallit, S., & Salameh, P. (2019). Factors associated with quality of life among community pharmacists in Lebanon: Results of a cross-sectional study. *Pharmacy Practice*, 17(4). <https://doi.org/10.18549/PharmPract.2019.4.1613>
- Sarıgüzel Köle, G. (2022). *Ortaokul 8. sınıf öğrencilerinde internet bağımlılığı ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi].
- Savcı, M. (2017). *Ergenlerin sosyal zekâ, sosyal kaygı, akran ilişkileri, internet bağımlılığı ve sosyal bağlılık düzeyleri arasındaki ilişkiler* [Doktora tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi].

- Sertelin, M. Ç. (2016). Ostracism Experience Scale for Adolescents: Turkish validity and reliability. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(13-2), 175–186.
- Shek, D. T., & Yu, L. (2012). Internet addiction phenomenon in early adolescents in Hong Kong. *The Scientific World Journal*, 2012, Article 104304.
- Small, G. W., Moody, T. D., Siddarth, P., & Bookheimer, S. Y. (2009). Your brain on Google: Patterns of cerebral activation during internet searching. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 17(2), 116–126.
- Soykan, C., Özgüven, H. D., & Gençöz, T. (2003). Liebowitz Social Anxiety Scale: The Turkish version. *Psychological Reports*, 93(3), 1059–1069. <https://doi.org/10.2466/PRO.93.7.1059-1069>
- Stavropoulos, V., Alexandraki, K., & Motti-Stefanidi, F. (2013). Recognizing internet addiction: Prevalence and relationship to academic achievement in adolescents enrolled in urban and rural Greek high schools. *Journal of Adolescence*, 36(3), 565–576. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.03.008>
- Stork, M., Lemos, M., & Román-Calderón, J. P. (2023). Differences in anxiety sensitivity and experiential avoidance between subtypes of social anxiety disorder. *PLoS One*, 18(9), e0290756. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0290756>
- Subaşı, G. (2007). Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygıyı yordayıcı bazı değişkenler. *Gazi Üniversitesi Eğitim ve Bilim Dergisi*, 32(144), 3–15.
- Şahan, M., & Çapan, B. E. (2017). Ergenlerin problemli internet kullanımında kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların ve sosyal kaygının rolü. *Ege Eğitim Dergisi*, 18(2), 887–913.
- Şenormancı, Ö., Konkan, R., & Sungur, M. Z. (2010). İnternet bağımlılığı ve bilişsel davranışçı terapisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11, 261–268.
- Tao, R., Huang, X., Wang, J., Zhang, H., Zhang, Y., & Li, M. (2010). Proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Addiction*, 105(3), 556–564.
- Taş, İ. (2018). *Ergenlerde internet bağımlılığı ve psikolojik belirtilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Muş Alparslan Üniversitesi.
- Taş, İ., Karacaoğlu, D., Akpınar, İ., & Yılmaz, T. (2022). Ergenlerde aile yaşam doyumunu ile dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 9(1), 28–42.
- Topal, N., Odacı, H., & Özer, Ş. (2023). İnternet bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş: Yalnızlığın aracı rolü. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 43(2), 601–639. <https://doi.org/10.17152/gefad.1140695>
- Torrente, E., Piqueras, A., Orgilés, M., & Espada, J. P. (2014). Association of internet addiction with social anxiety and lack of social skills in Spanish adolescents. *Terapia Psicológica*, 32(3), 175–184.

- Totan, T., Ercan, B., & Öztürk, E. (2019). Mutluluk ve benlik saygısının yalnızlıkla internet bağımlılığına etkilerinin incelenmesi. *EDU7: Yeditepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(10), 20–35.
- Ulutaşdemir, N., Verim, E., Bakır, E., & Deniz, E. (2017). Geleceğin sağlık profesyonellerinde internet bağımlılığının yaşam kaliteleri üzerine etkisi. *Zeynep Kamil Tıp Bülteni*, 48(2), 44–48.
- Ünlü, A., & Evcin, U. (2014). 2008 ve 2010 yılları arasında İstanbul Bağcılar ilçesinde gençler arasında madde kullanım yaygınlığı, risk ve koruma faktörlerinin değerlendirilmesi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(3), 127–140.
- Vadher, S. B., Panchal, B. N., Vala, A. U., Ratnani, I. J., Vasava, K. J., Desai, R. S., & Shah, A. H. (2019). Predictors of problematic internet use in school going adolescents of Bhavnagar, India. *International Journal of Social Psychiatry*, 65(2), 151–157.
- Vannucci, A., Flannery, K. M., & Ohannessian, C. M. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders*, 207, 163–166.
- Varela, R. E., DuPont, R., Kamps, J. L., Weems, C. F., Niditch, L., Beaton, E. A., & Pucci, G. (2020). Age differences in expression of generalized and social anxiety among youth with autism spectrum disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 50(3), 730–740. <https://doi.org/10.1007/s10803-019-04289-2>
- Weinstein, A., & Lejoyeux, M. (2010). Internet addiction or excessive Internet use. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 277–283.
- Weinstein, A., Dorani, D., Elhadif, R., Bukovza, Y., Yarmulnik, A., & Dannon, P. (2015). Internet addiction is associated with social anxiety in young adults. *Annals of Clinical Psychiatry*, 27(1), 4–9.
- World Health Organization. (2021). *ICD-11 for mortality and morbidity statistics*. <https://icd.who.int/>
- Wu, Y. T., & Tsai, C. C. (2016). University students' internet attitudes and internet self-efficacy: A study at three universities in Taiwan. *Cyberpsychology & Behavior*, 9(4), 441–450. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.441>
- Xiuqin, H., Huimin, Z., Mengchen, L., Jinan, W., Ying, Z., & Ran, T. (2010). Mental health, personality, and parental rearing styles of adolescents with internet addiction disorder. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(3), 401–406.
- Xu, Z., Turel, O., & Yuan, Y. (2012). Online game addiction among adolescents: Motivation and prevention factors. *European Journal of Information Systems*, 21(3), 321–340.

- Yanardağ, M. Z., Bilge, M., & Yanardağ, U. (2020). Davranış bağımlılığına sahip müracaatçılara yönelik sosyal hizmet uygulamaları üzerine bir tartışma. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 7(4), 551–560.
- Yang, S. C., & Tung, C. J. (2007). Comparison of internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Computers in Human Behavior*, 23(1), 79–96.
- Yao, M. Z., & Zhong, Z. J. (2014). Loneliness, social contacts and internet addiction: A cross-lagged panel study. *Computers in Human Behavior*, 30, 164–170.
- Yayan, E. H., Arikan, D., Saban, F., Gürarslan Baş, N., & Özel Özcan, Ö. (2016). Examination of the correlation between internet addiction and social phobia in adolescents. *Western Journal of Nursing Research*, 39(9), 1240–1254.
- Yıldırım, T., Çırak, Y., & Konan, N. (2011). Öğretmen adaylarında sosyal kaygı. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(1), 85–100.
- Yıldız, E., Savaş Şen, Z., Günüş, S., Alioğlu, B., & Yılmaz, A. (2022). Investigating the association between internet addiction, depression, social phobia, social anxiety and psychiatric disorders among secondary education students in Turkey. *Güncel Pediatri*, 20(2), 181–187.
- Yılmaz, E. (2013). *Lise 9. ve 10. sınıf öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Yılmaz, E. (2019). *Madde bağımlılığı ile mücadele politikalarının süreç analizi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi.
- Yılmaz, E., Gençöz, T., & 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.
- Yiğit, Y. E. (2019). *Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığının yalnızlık üzerine etkisi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Biruni Üniversitesi.
- Young, K. S. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology and Behavior*, 1(3), 237–244.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology and Behavior*, 1(3), 237–244.
- Zorbaz, O., & Dost, M. T. (2014). Lise öğrencilerinin problemli internet kullanımının cinsiyet, sosyal kaygı ve akran ilişkileri açısından incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(1), 298–310.

EKLER

EK 1. ETİK KURUL ONAYI



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurul Başkanlığı

ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

Toplantı No	Toplantı Tarihi	Toplantı Saati	Toplantı Yeri
2025 – 06	18.04.2025	14.00	Rektör Yardımcısı Odası

KARAR NO: 2025-06-47: Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bağımlılık Psikolojisi Tezli Yüksek Lisans Programı 221425025 numaralı Kübra ÇAYGÖZ' ün, Prof. Dr. Canan TANIDIR' ın danışmanlığında yürütülen "Genç Yetişkinlerde İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişki" konulu çalışması görüşüldü yapacağı anket sorularının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere, İGÜ Etik Kurulumuzun 14.03.2024 tarih ve 2024-05 sayılı toplantısında, İGÜ Etik Kurul Yönergesinin 12(1) maddesine göre değerlendirme yapmak üzere görevlendirilen öğretim elemanlarının raporları incelenmiş olup, ilgili çalışmada yer alan bilimsel araştırmanın etik kurallara uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

ASLI GİBİDİR

Etik Kurul Başkanlığı 18.04.2025 TARİH 2025 – 06 ETİK KURUL TOPLANTI TUTANAĞI KARAR ÖRNEĞİ

Cihangir Mah. Şehit Jandarma Komando Er Hakan Öner Sokak No:1 34310 Avcılar / İSTANBUL
Tel: (+90212) 422 70 00 Faks: (+90212) 422 74 01
www.gelisim.edu.tr [https://\(birim\).gelisim.edu.tr](https://(birim).gelisim.edu.tr) [\(birim\)@gelisim.edu.tr](mailto:(birim)@gelisim.edu.tr)

KYS.YD.004 / 4.08.2022 / 0 / 4.08.2022

1/1

EK 2. SOSYO DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

SOSYODEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1. Yaşınız:

2. Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()

3. Medeni durumunuz: Bekar () Evli ()

4. Kaç Kardeşiniz Var? Kardeşim Yok () 1 () 2 () 3 () 4 ve Üzeri ()

5. Sosyoekonomik durumunuzu nasıl tanımlarsınız?

Düşük () Orta () Yüksek ()

6. Eğitim durumunuz

İlköğretim () Ortaöğretim () Lise () Üniversite () Yüksek Lisans ve üstü ()

7. Çalışma durumunuz

Çalışmıyorum ()

Çalışıyor ()

8. Son 6 ayda hafta içi günlük internet kullanım süreniz

1-2 saat () 3-4 Saat () 5-6 saat () 7 saat ve daha fazlası ()

9. Son 6 ayda hafta sonu günlük internet kullanım süreniz

1-2 saat () 3-4 Saat () 5-6 saat () 7 saat ve daha fazlası ()

10. Son 6 ayda hafta içi ve hafta sonu internet kullanım süreniz

1-2 saat () 3-4 Saat () 5-6 saat () 7 saat ve daha fazlası ()

EK 3. LIEBOWITZ SOSYAL KAYGI ÖLÇEĞİ

LIEBOWITZ SKALASI		
Uyarılar: Tüm seçeneklere geçen haftayı düşünerek-bugün de dahil olacak şekilde puan veriniz. Eğer durumlardan biri geçen hafta içerisinde oluşmadıysa, bu durumla karşılaştığınızda göstereceğiniz tepkiyi puanlayınız. Her bir durum için (yaşanmış olan ya da yaşanmış olduğu varsayılan) hem “korku ya da anksiyete”nin derecesini hem de “kaçınma” sıklığını puanlayınız.		
	Korku ya da anksiyete 0=yok 1=hafif 2=orta 3=şiddetli	Kaçınma 0=asla (% 0) 1=ara sıra (% 1-33) 2=sıkça (% 34-67) 3=genellikle (% 68-100)
1. Topluluk içerisinde telefon etmek		
2. Küçük bir grupla beraber bir aktiviteye katılmak		
3. Toplulukta yemek yemek		
4. Toplulukta içecek içmek		
5. Yönetici konumundaki biri ile konuşmak		
6. Seyirci önünde rol yapmak, oynamak ya da konuşmak		
7. Bir partiye / davete gitmek		
8. Biri ya da birileri tarafından izlenirken çalışmak		
9. Biri ya da birileri tarafından izlenirken yazı yazmak		
10. Çok iyi tanımadığınız birine telefon etmek		
11. Çok iyi tanımadığınız biri ile yüz yüze konuşmak		
12. Yabancılarla tanışmak		
13. Genel bir tuvalette idrar yapmak		
14. Başkalarının oturuyor olduğu bir odaya girmek		
15. İlgi merkezi olmak		
16. Ön hazırlık olmadan bir toplumda konuşmak		
17. Beceri, bilgi ya da yetenek ile ilgili bir sınava girmek		
18. Çok iyi tanımadığınız birine karşı görüş bildirmek ya da onunla aynı fikirde olmadığınızı söylemek		
19. Çok iyi tanımadığınız birinin doğrudan gözlerinin içine bakmak		
20. Bir gruba sözlü rapor vermek		
21. Cinsel ya da romantik bir ilişki amacıyla biriyle yakınlaşmaya çalışmak		

22- Bir malı parası iade edilmek üzere geri götürmek		
23. Bir parti / davet vermek		
24. Israrcı bir satıcıyı reddetmek		



EK 4. İNTERNET BAĞIMLILIĞI TESTİ

İNTERNET BAĞIMLILIĞI TESTİ

Elinizde bulunan ölçek ile internet kullanımına yönelik durumunuzu belirlemek amaçlanmaktadır. Aşağıdaki soruları katılım düzeyiniz hangi gruba giriyorsa ona göre işaretleyiniz. Bu ifadelerden her birisi için “Nadiren (1)”, “Ara sıra (2)”, “Sıklıkla (3)”, “Çoğu zaman (4)” ve “Her zaman (5)” seçeneklerden birini işaretleyiniz. Vereceğiniz samimi cevaplar araştırmanın geçerli ve güvenilir olması açısından oldukça önemlidir. Şimdiden yaptığınız katkılar için teşekkür ederiz.

Maddeler	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her Zaman
Hangi sıklıkla interneti samimi bir arkadaşınıza tercih ediyorsunuz?					
Hangi sıklıkla herhangi birisi çevrim-içi olarak ne yaptığınızı sorduğunda sır gibi saklar veya savunmaya geçersiniz?					
Hangi sıklıkla kendizi tekrar çevrim-içi olacağınız vakti beklerken bulursunuz?					
Hangi sıklıkla eğer birileri siz çevrim-içi iken sizi üzerlerse kızgın davranır, bağırır, sağa sola vurursunuz?					
Hangi sıklıkla çevrim-içi değilken internetle avunur veya çevrimiçi olduğunuz hayalini kurarsınız?					
Hangi sıklıkla çevrim-içi olduğunuzda birçok zaman kendi kendinize bir şeyler söylerken bulursunuz?					
Hangi sıklıkla ne kadar süre ile çevrim-içi olduğunuzu saklamaya çalışırsınız?					
Hangi sıklıkla başkalarıyla dışarı çıkmak yerine çevrim-içi daha fazla zaman harcamayı tercih edersiniz?					
Hangi sıklıkla niyetlendiğinizden daha fazla çevrim-içi ortamda kalıyorsunuz?					
Hangi sıklıkla ailenizle ilgili işleri ihmal ederek çevrim-içi ortamda daha fazla zaman harcıyorsunuz?					
Hangi sıklıkla yapman gereken bir işi yapmadan önce e-postanızı kontrol edersiniz?					
Hangi sıklıkla iş performansınız veya üretkenliğiniz internet yüzünden zarar görmektedir?					
Hangi sıklıkla internetsiz hayatın sıkıcı, boş ve zevksiz bir hayat olacağından korkarsınız?					

Hangi sıklıkla çevrimiçi harcadığınız zamanı kesmek için uğraşırsınız?					
Hangi sıklıkla çevrim dışı olduğunuzda kendizi sinirli, huysuz ve kederli hissedip, internete bağlandığınızda bunların geçtiğini görürsünüz?					
Hangi sıklıkla çevrim-içi kullanıcı olan arkadaşlarla yeni ilişkiler şekillendiriyorsunuz?					
Hangi sıklıkla hayatınızdaki diğer kişiler çevrim-içi olarak harcadığınız zaman süresi hakkında şikayet etmektedir?					
Hangi sıklıkla iş hayatınız, okul veya sertifika çalışmalarınız çevrim-içi olarak harcadığınız zaman süresi yüzünden zarar görmektedir?					
Hangi sıklıkla önceki gece internete bağlanma yüzünden uykusuz kalmış olursunuz?					



EK 5. ÖLÇEK KULLANIM İZİNLERİ

Mehmet Barış Horzum

Kime: Kübra Çaygöz >

28.07.2024

Ynt: İnternet Bağımlılığı Ölçeği Hakkında

merhaba,

ölçek ketedir. kolay gelsin.

Kübra Çaygöz < >, 14 Tem 2024 Paz, 13:50 tarihinde şunu yazdı:

Merhabalar Mehmet Barış Hocam, Ben Kübra Çaygöz. Yüksek lisans tez sürecimdeyim. Araştırma konum internet bağımlılığı üzerine olacak. Ölçeğin Türkçe uyarlaması, geçerlilik ve güvenirlik çalışması siz ve arkadaşınız tarafından gerçekleştirilmiş. Ölçeği kullanmam için formu benimle paylaşabilir misiniz? Teşekkür ederim, iyi çalışmalar.

Tülin Gençöz

Kime: Kübra Çaygöz >

4.07.2024

Merhabalar,

Ölçeği bilimsel araştırmalarınızda kullanabilirsiniz. Ölçeği ve makaleyi ekte yolluyorum. "Korku/Anksiyete" ve "Kaçınma" alt-ölçekleri için tüm maddeler ayrı ayrı toplanıyor; ancak bu 2 alt-ölçek korelasyonu yüksek olduğu için ikisinin toplamı "toplam sosyal kaygı" puanı olarak da kullanılabilir.

İyi çalışmalar dilekleriyle.

Prof. Dr. Tülin Gençöz
Orta Doğu Teknik Üniversitesi
Rektör Yardımcısı
06800 Ankara
TÜRKİYE

