

T.C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI  
DEPRESYON VE BENLİK SAYGISI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN  
İNCELENMESİ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan  
Ceylan YAYGIR

Tez Danışmanı  
Dr. Öğr. Üyesi Kemal ER

İSTANBUL – 2018



## TEZ TANITIM FORMU

- YAZAR ADI SOYADI** : Ceylan YAYGIR
- TEZİN DİLİ** : Türkçe
- TEZİN ADI** : Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Depresyon ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
- ENSTİTÜ** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- ANABİLİM DALI** : Psikoloji Ana Bilim Dalı
- TEZİN TÜRÜ** : Yüksek Lisans
- TEZİN TARİHİ** : 06.04.2018
- SAYFA SAYISI** : 76
- TEZ DANIŞMANLARI** : Dr. Öğr. Üyesi Kemal ER
- DİZİN TERİMLERİ** : İnternet Bağımlılığı, Depresyon, Benlik Saygısı
- TÜRKÇE ÖZET** : Bu çalışmada üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı, depresyon ve benlik saygısı arasındaki ilişki araştırılmıştır. İnternet bağımlılığı ve depresyon arasında zayıf ve doğru orantılı ilişki saptanmıştır. İnternet bağımlılığı ile benlik saygısı arasında zayıf ve ters orantılı ilişki gözlenmiştir. Depresyon ve benlik saygısı arasında ise orta düzeyde ve ters orantılı ilişki tespit edilmiştir.
- DAĞITIM LİSTESİ** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsüne  
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Ceylan YAYGIR

T.C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI  
DEPRESYON VE BENLİK SAYGISI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN  
İNCELENMESİ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan  
Ceylan YAYGIR

Tez Danışmanı  
Dr. Öğr. Üyesi Kemal ER

İSTANBUL – 2018

## **BEYAN**

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

Ceylan YAYGIR

.../.../2018



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Ceylan YAYGIR'ın "Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı  
Depresyon ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı tez  
çalışması, jürimiz tarafından KLİNİK PSİKOLOJİ bilim dalında YÜKSEK  
LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

Üye

Üye

Üye

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2018

## ÖZET

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı, depresyon ve benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişkinin bulunup bulunmadığını araştırmaktır. Araştırmanın bir diğer amacı ise internet bağımlılığı, depresyon ve benlik saygısı düzeylerinin bazı sosyo-demografik değişkenlere göre anlamlı ilişki olup olmadığını araştırmaktır.

Araştırmanın modeli ilişkisel tarama modeli'ne uygun olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya İstanbul ilinde bulunan bir vakıf üniversitesinde öğrenim görmekte olan 150 (72 Kadın ve 78 Erkek) üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada Kişisel Bilgi Formu, Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu, Beck Depresyon Envanteri ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen veriler SPSS 18.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Yapılan istatistiksel inceleme sonucunda ölçeklerin normal dağılım özelliği göstermediğinden dolayı istatistiksel değerlendirmelerde nonparametrik testler kullanılmıştır. Niceliksel verilerin karşılaştırmasında iki bağımsız grup durumunda grup ortalamaları arasındaki farkın anlamlılığı için Mann Whitney-U Testi, ikiden çok grup arasındaki farkın anlamlılığı için Kruskal Wallis-H Testi kullanılmıştır. Spearman korelasyon testi ile bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişki analizi yapılmıştır.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, internet bağımlılığının depresyon düzeyleri ve benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. İnternet bağımlılık düzeyi yükseldikçe depresyon düzeyinin de yükseldiği saptanmıştır. İnternet bağımlılık düzeyi yükseldikçe benlik saygısı düzeyinin ise azaldığı saptanmıştır. Ayrıca depresyon düzeyinin artması sonucu benlik saygısı düzeyinin azaldığı saptanmıştır. İnternet bağımlılığı en yüksek 18-25 yaş aralığında görülmüştür. Kullanım amacına göre alışveriş yapmak için internet kullananlarda internet bağımlılık düzeyi yüksek çıkmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** İnternet Bağımlılığı, Depresyon, Benlik Saygısı

## SUMMARY

The purpose of this study is to search whether there is a significant correlation between internet addiction, depression and self-esteem in university students. Another purpose of this study is to search whether there is a significant correlation in terms of internet addiction, depression and self-esteem levels according to some sociodemographic variables.

The model of the study was conducted according to the relational screening model. The study was participated by 150 (72 female and 78 male) university students studying at a foundation university in İstanbul. In the study, Personal Data Form, Young Internet Addiction Test-Short Form, Beck Depression Inventory and Rosenberg Self Esteem Scale were used. The data obtained in the study was analyzed by using the SPSS 18.0 package program. As the scales did not demonstrate normal distribution characteristics as a result of the statistical review conducted, non-parametrical tests were used. In the comparison of quantitative data, Mann Whitney-U Test was used for the significance between the average group values in case of existence of two independent groups, and Kruskal Wallis-H Test was used for the significance between more than two groups. A relationship analysis between dependent and independent variables in the study was conducted with Spearman correlation test.

According to the findings obtained as a result of the study, there is a significant correlation between internet addiction, depression and self-esteem levels. It was concluded that when internet addiction level increases, depression level increases as well. It was found that when internet addiction level increases, self-esteem level decreases. Also, it was determined that self-esteem level decreases as a result of increase in the depression level. The highest level of internet addiction was observed in the 18-25 age group. Internet addiction level was found high in those participants using the internet to do shopping in terms of their internet using purposes.

**Key Words:** Internet Addiction, Depression, Self Esteem



## İÇİNDEKİLER

### SAYFA

ÖZET.....	I
SUMMARY.....	II
İÇİNDEKİLER.....	III
KISALTMALAR LİSTESİ.....	VI
TABLolar LİSTESİ.....	VII
EKLER LİSTESİ.....	X
ÖNSÖZ.....	XI
GİRİŞ.....	1
<b>BİRİNCİ BÖLÜM: KURAMSAL VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....</b>	<b>3</b>
1.1. İNTERNET BAĞIMLILIĞI.....	3
1.1.1. İnternet.....	3
1.1.2. İnternet Bağımlılığı.....	4
1.1.3. İnternet Bağımlılığının Nedenleri.....	7
1.1.4. İnternet Bağımlılığının Etkileri.....	8
1.1.5. İnternet Bağımlılığının Evreleri.....	10
1.1.6. İnternet Bağımlılığı Alt Grupları.....	11
1.1.6.1. Young'un İnternet Bağımlılığı Sınıflandırması.....	11
1.1.6.2. Özgül Patolojik (Sorunlu) İnternet Kullanımı (ÖPİK).....	11
1.1.6.3. Genel Patolojik (Sorunlu) İnternet Kullanımı (GPİK).....	12
1.1.7. İnternet Bağımlılığı Kuramları.....	12
1.1.7.1. Kitle İletişim Kuramı.....	12
1.1.7.2. Kritik Kitle Kuramı.....	13
1.1.7.3. Karşılıklı Etkileşim Kuramı.....	13
1.1.7.4. Sosyal Katılım Kuramı.....	13
1.1.7.5. Kullanma ve Haz Alma Kuramı.....	13
1.1.8. İnternet Bağımlılığıyla İlgili Yapılan Araştırmalar.....	14
1.2. DEPRESYON.....	15
1.2.1. Depresyonun Tanı Ölçütleri.....	15
1.2.2. Depresyon ve Sebepleri.....	17

1.2.2.1. Genetik Nedenler .....	17
1.2.2.2. Biyo-kimyasal Nedenler .....	18
1.2.2.3. Psikososyal Nedenler .....	18
1.2.2.3.1. Yaşam Olayları .....	18
1.2.2.3.2. Depresyon ve Kişilik Yapıları .....	18
1.2.3. Depresyonda Bozulan Alanlar ve Bu Alanlarda Ortaya Çıkan Semptomlar .	19
1.2.3.1. Emosyonel Alan .....	19
1.2.3.2. Bilişsel Alan .....	19
1.2.3.3. Vejetatif Alan .....	19
1.2.3.4. Sosyal Alan .....	19
1.2.4. Depresyonun Çeşitleri.....	20
1.2.4.1. Kronik Depresyon veya Distimi.....	20
1.2.4.2. Atipik Depresyon .....	20
1.2.4.3. Bipolar Depresyon veya Manik Depresyon .....	21
1.2.4.4. Mevsimsel Depresyon .....	21
1.2.4.5. Psikotik Depresyon.....	21
1.2.4.6. Postpartum (Doğum Sonrası) Depresyon .....	22
1.2.4.7. Majör Depresyon (Klinik Depresyon) .....	22
1.2.5. Depresyonun Kuramsal Açıklamaları .....	23
1.2.5.1. Psikanalitik Kuram.....	23
1.2.5.2. Davranışçı Yaklaşım.....	25
1.2.5.3. Kişilerarası Yaklaşım .....	28
1.2.5.4. Bilişsel Yaklaşım .....	28
1.2.5.5. Biyolojik ve Genetik Kuram.....	30
1.3. BENLİK SAYGISI.....	31
1.3.1. Benlik Saygısına Etki Eden Faktörler .....	32
1.3.2. Benlik Saygısı ile İlgili Kuramsal Görüşler .....	32
1.3.3. Benlik Saygısının Türleri .....	35
1.3.3.1. Düşük Benlik Saygısı.....	36
1.3.3.2. Yüksek Benlik Saygısı .....	36
1.3.4. Benlik Saygısıyla İlgili Yapılan Araştırmalar .....	36
1.4. İNTERNET BAĞIMLILIĞI, DEPRESYON VE BENLİK SAYGISI İLİŞKİSİ .....	38
<b>İKİNCİ BÖLÜM: YÖNTEM VE TEKNİKLER .....</b>	<b>40</b>
2.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ .....	40

2.2. ARAŞTIRMANIN AMACI.....	40
2.3. ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ .....	40
2.4. KAPSAM VE SINIRLILIKLAR .....	40
2.5. VARSAYIMLAR .....	40
2.6. ARAŞTIRMADA KULLANILAN VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	41
2.6.1. Kişisel Bilgi Formu .....	41
2.6.2. Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu.....	41
2.6.3. Beck Depresyon Envanteri.....	41
2.6.4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği.....	42
2.7. VERİ ANALİZ TEKNİKLERİ .....	43
2.8. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ.....	44
<b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR .....</b>	<b>45</b>
<b>SONUÇLAR .....</b>	<b>64</b>
<b>ÖNERİLER.....</b>	<b>67</b>
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>68</b>
<b>EKLER .....</b>	<b>-</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ .....</b>	<b>-</b>

## KISALTMALAR LİSTESİ

<b>A.G.E.</b>	:	Adı Geçen Eser
<b>DSM-V</b>	:	Ruhsal Bozuklukların Tanısal Ve Sayımsal El Kitabı-5
<b>SPSS</b>	:	Statistical Package For Social Sciences
<b>YİBT-KF</b>	:	Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu



## TABLolar LİSTESİ

### SAYFA

<b>Tablo 3.1:</b> Araştırmaya Katılan Kişilerin Çeşitli Değişkenlere İlişkin Dağılımı (n=150).....	45
<b>Tablo 3.2:</b> İnternet Bağımlılığı, Depresyon ve Benlik Saygısı Aldıkları Puanların Betimsel İstatistikleri.....	47
<b>Tablo 3.3:</b> Cinsiyete göre İnternet Bağımlılığı Puanları Bakımından “Mann Whitney U” Testi Sonuçları.....	47
<b>Tablo 3.4:</b> Cinsiyete göre Depresyon Puanları Bakımından “Mann Whitney U” Testi Sonuçları.....	48
<b>Tablo 3.5:</b> Cinsiyete göre Benlik Saygısı Puanları Bakımından “Mann Whitney U” Testi Sonuçları.....	48
<b>Tablo 3.6:</b> Yaş durumuna göre İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi Sonuçları.....	49
<b>Tablo 3.7:</b> Yaş durumuna göre Depresyon Ölçeği Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi Sonuçları.....	49
<b>Tablo 3.8:</b> Yaş durumuna göre Benlik Saygısı Ölçeği Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi Sonuçları.....	50
<b>Tablo 3.9:</b> Medeni durumuna göre İnternet Bağımlılığı Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi Sonuçları.....	50
<b>Tablo 3.10:</b> Medeni durumuna göre Depresyon Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi Sonuçları.....	51
<b>Tablo 3.11:</b> Medeni durumuna göre Benlik Saygısı Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi Sonuçları.....	51
<b>Tablo 3.12:</b> Gelir durumuna göre İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi Sonuçları.....	52
<b>Tablo 3.13:</b> Gelir durumuna göre Depresyon Ölçeği Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi Sonuçları.....	52
<b>Tablo 3.14:</b> Gelir durumuna göre Benlik Saygısı Ölçeği Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi Sonuçları.....	53
<b>Tablo 3.15:</b> Gelir Memnuniyeti durumuna göre İnternet Bağımlılığı Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi Sonuçları.....	53
<b>Tablo 3.16:</b> Gelir Memnuniyeti göre Depresyon Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi Sonuçları.....	54

<b>Tablo 3.17:</b> Gelir Memnuniyeti durumuna göre Benlik Saygısı Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi Sonuçları.....	54
<b>Tablo 3.18:</b> Rahatsızlık durumuna göre İnternet Bağımlılığı Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi Sonuçları.....	54
<b>Tablo 3.19:</b> Rahatsızlık durumuna göre Depresyon Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi Sonuçları .....	55
<b>Tablo 3.20:</b> Rahatsızlık durumuna göre Benlik Saygısı Puanları Bakımından “Mann Whitney U” Testi Sonuçları.....	55
<b>Tablo 3.21:</b> Anne Eğitim Düzeyine göre İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puanları Bakımından “Kruskal Wallis H” Testi Sonuçları .....	56
<b>Tablo 3.22:</b> Anne Eğitim Seviyesine göre Depresyon Ölçeği Puanları Bakımından “Kruskal Wallis H” Testi Sonuçları .....	56
<b>Tablo 3.23:</b> Anne Eğitim Seviyesine göre Benlik Saygısı Ölçeği Puanları Bakımından “Kruskal Wallis H” Testi Sonuçları .....	57
<b>Tablo 3.24:</b> Baba Eğitim Seviyesine göre İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puanları Bakımından “Kruskal Wallis H” Testi Sonuçları .....	57
<b>Tablo 3.25:</b> Baba Eğitim Seviyesine göre Depresyon Ölçeği Puanları Bakımından “Kruskal Wallis H” Testi Sonuçları .....	58
<b>Tablo 3.26:</b> Baba Eğitim Seviyesine göre Benlik Saygısı Ölçeği Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi Sonuçları .....	58
<b>Tablo 3.27:</b> Günlük İnternet Kullanım Süresine göre İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi Sonuçları .....	59
<b>Tablo 3.28:</b> Günlük İnternet Kullanım Süresine göre Depresyon Ölçeği Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi Sonuçları .....	59
<b>Tablo 3.29:</b> Günlük İnternet Kullanım Süresine göre Benlik Saygısı Ölçeği Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi Sonuçları .....	60
<b>Tablo 3.30:</b> İnternet Kullanım Amacına göre İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi Sonuçları .....	60
<b>Tablo 3.31:</b> İnternet Kullanım Amacına göre Depresyon Ölçeği Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi Sonuçları .....	61
<b>Tablo 3.32:</b> İnternet Kullanım Amacına göre Benlik Saygısı Ölçeği Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi Sonuçları .....	61
<b>Tablo 3.33:</b> İnternet Bağımlılığı, Depresyon Düzeyleri ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Arasındaki İlişki .....	62

<b>Tablo 3.34:</b> İnternet Bağımlılığının, Depresyon Düzeyleri ve Benlik Saygısı Arasındaki Etkisinin İncelenmesi .....	63
--	----



## EKLER LİSTESİ

- EK – A** KİŞİSEL BİLGİ FORMU
- EK – B** YOUNG İNTERNET BAĞIMLILIĞI TESTİ- KISA FORMU
- EK – C** BECK DEPRESYON ENVANTERİ
- EK – D** ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ





## ÖNSÖZ

Teknolojinin gelişmesiyle birlikte internet kullanımı hayatımızda olmazsa olmaz ihtiyaçlarımız arasında yerini almıştır. İnternetin insan hayatını kolaylaştırdığı yadsınamaz bir gerçektir. İnsan için eskiden zor olan bazı şeyler internet sayesinde artık bir tık uzağındadır. İnternetin insan hayatına olumlu yönde birçok yararı vardır ancak yanlış kullanımı sonucu birtakım psikolojik ve fiziksel problemle karşı karşıya kalınabilir. Bu olumsuzluklardan biri de literatürde yerini almış olan internet bağımlılığıdır. Bu yüzden internet kullanımının olumsuz etkilerinin araştırılması önem kazanmıştır. Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı depresyon ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Ayrıca bu çalışma, internet bağımlılığı ve psikolojik etkileri hakkında yapılacak olan çalışmalara kaynak olması amaçlanmıştır.

Yüksek lisans eğitimimi tamamlamama yardımcı olan ve eğitim sürecinde bilgi ve deneyimlerini benden esirgeyemeyen İstanbul Gelişim Üniversitesi akademik kadrosundaki sevgili hocalarıma teşekkür ederim. Araştırma süresince moral ve motivasyonumu yüksek tutan, engin bilgi ve tecrübesiyle desteğini hiç esirgemeyen, varlığı ve duruşuyla bana yön veren kıymetli tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Kemal ER'e teşekkürlerimi sunarım.

Eğitim hayatım boyunca maddi manevi olarak her zaman yanımda olan, beni her konuda destekleyen ve yanımda olan benim kıymetlilerim canım aileme sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

## GİRİŞ

Teknoloji kullanımı, bilgi ve iletişim teknolojilerinde olan gelişmelerle beraber her alanda hızla artmaya başlamıştır. Bu artış özellikle bilgisayar ve internet kullanımı alanında olmuştur. İnternet, pek çok sayıda çeşitli bilgiye rahatlıkla ulaşmayı sağlayıp, başka insanlarla hızlı bir şekilde iletişime geçme olanağını da sunarken aynı zamanda başka amaçlar içinde internetten faydalanılmaktadır. İnternet aracılığıyla zaman ve mekandan bağımsız şekilde eğitim, iletişim, bankacılık gibi daha pek çok alanda gereksinimler giderilebilmektedir.<sup>1</sup> Birçok kullanıcı tarafından az ya da çok ayırmaksızın, internet ihtiyaç olunan ve önemli bir teknoloji olarak düşünülmektedir.<sup>2</sup>

İnsanların hayatlarında teknolojik gelişmelerin önemli etkileri bulunmaktadır. Sunduğu olanaklar nedeniyle popülerliği artan internet, insanlar tarafından daha fazla kullanılmaya başlanmıştır.<sup>3</sup> Bazı insanlar sadece gerektiği oranda internet kullanırken bazı insanlar ise gerekli olandan daha fazla internet kullanarak kendilerini bu konuda durduramazlar. Bu tarz bilinçsizce kullanım sonucunda hayatımızı kolaylaştıran internet, bir probleme dönüşmektedir. İnsanın odak noktasına dönüştüğü zaman internet, hayatı olumsuz etkileyerek bağımlılık gibi problemlere neden olabilmektedir.

İnsanların davranışlarına olumsuz etki eden aşırı internet kullanımını araştırmacılar internet bağımlılığı olarak isimlendirmekte ve günümüzde oldukça yaygınlaştığını belirtmektedirler. İnternet bağımlılığı genel olarak, kişi tarafından aşırı internet kullanma isteğinin durdurulamaması, internete bağlı olmadan geçirilen vaktin anlamsız görülmesi, kişinin internete bağlı olmadığı zaman içinde aşırı stres, saldırganlık göstermesi ve hayatının sosyal, iş ve aile yönlerinden zarara uğraması olarak düşünülebilir.<sup>4</sup>

Yapılan çalışmalarla internetin toplumdan kişiyi yalıtması, depresyon, toplumsal ilişkilerde zayıflama, yakın arkadaş ilişkilerinde azalma, yalnızlık duygusu gibi bir takım sonuçlara yol açabileceği saptanmıştır.<sup>5</sup> Uygunsuz internet kullanımının bu bağlamda bağımlılığa neden olduğu ve hayata olumsuz etki ettiği düşünülebilir.

---

<sup>1</sup> Cumhuriyet Aydoğdu, Televizyon ve Bilgisayarın (18-24 yaş) Gençler Üzerindeki Psikolojik Etkileri: Hendek Örneği, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya, 2003, s.31. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

<sup>2</sup> Fezade Bayraktutan, Aile İçi İlişkiler Açısından İnternet Kullanımı, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2005, s.45. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

<sup>3</sup> Ali Saffet Gönül, "Patolojik İnternet Kullanımı", *New Symposium*, 2002, 40(3), 105-110, s.105.

<sup>4</sup> Mark Griffiths, "Internet Addiction: Time to be Taken Seriously?", *Addiction Research*, 2000, 8(5), 413-418, s.413.

<sup>5</sup> Tuncay Ayas ve Mehmet Barış Horzum, "İlköğretim Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ve Aile İnternet Tutumu", *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2013, 4(39), 46-57, s. 47.

Gerçekleştirilen çalışmalarda internet bağımlılığının neden olduğu çeşitli sosyolojik, psikolojik, fiziksel ve akademik sorunlar sebebiyle diğer madde bağımlılıkları kadar risk taşıyabileceği saptanmıştır.<sup>6</sup>

Üzüntü dönemleri ve faaliyetlere karşı ilgisizlikle belirli bilişsel, duygusal ve davranışsal alanlarla çeşitli sorunlara neden olan bir duygu durum bozukluğu olan depresyon, aynı zamanda en yaygın olarak görülen duygu durum bozukluğudur.<sup>7</sup> Depresyon ve internet bağımlılığı arasında gerçekleştirilen bazı araştırmalarda ilişki bulunmuştur. Bazı araştırmalar sonucunda internet bağımlılığı ile depresyon arasında pozitif yönlü ilişki olduğu saptanmıştır.<sup>8</sup> İnternet bağımlılığı ile depresyon arasında yapılan bazı araştırmalarda ise negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir.<sup>9</sup>

Benliğin duygusal yönüne benlik saygısı denilmektedir. Kişinin kim olduğu ile alakalı bir takım düşüncelere sahip olmasına ek olarak, kim olduğu ile ilgili bir takım duyguları bulunmaktadır. Yani benlik saygısı bireyin benliğini sevme ve değerli bulma durumudur.<sup>10</sup> Bireysel onur, beceri ve bireyin özünü kanıksaması benlik saygısının içeriğini meydana getirir. Benlik saygısının temelini zekâ, görüntü ve beden yapısı gibi kişinin bir takım özellikleri şekillendirirken; hayat tecrübelerinin, toplumun, kültürün, ailenin ve bütün çevresel unsurların benlik saygısının şekillenmesinde rolü bulunmaktadır.<sup>11</sup>

Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı, depresyon ve benlik saygısı seviyeleri arasında bir ilişki olup olmadığının ele alındığı bu araştırma, bu konu ile ilgili gerçekleştirilmiş başka benzer farklı bir araştırma bulunmaması bakımından literatüre katkı sağlayacağı düşünülen bir incelemedir. İncelemenin, alanın bu kısmındaki noksanlığını azaltmaya yönelik katkı sunacağı ve ileride bu konuda yapılacak olan çalışmalar için veri niteliğinde özgün bir çalışma olacağı düşünülmektedir.

---

<sup>6</sup> Griffiths, a.g.e., s.413.

<sup>7</sup> Charles Morris, **Psikolojiyi Anlamak**, Ayvaşık, H. B. ve Sayıl, M. (Çev, Ed). Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara, 2002, s. 12.

<sup>8</sup> Sara Kiesler vd., "Social Psychological Aspects of Computermediated Communication", **American Psychologist**, 1984, Cilt: 39, Sayı: 10, s.1123.

<sup>9</sup> Catriona Morrison ve Helen Gore, "The Relationship Between Excessive Internet Use and Depression: A Questionnaire-Based Study of 1,319 Young People and Adults", **Psychopathology**, <http://pdfs.semanticscholar.org/5150/d3f5541c7f6d410816b14f5eef734a08c373.pdf>. (Erişim Tarihi: 01.01.2018)

<sup>10</sup> James Adams, **Ergenliği Anlamak**, Çev. Bekir Onur, İmge Kitabevi, İstanbul, 1995, s.30.

<sup>11</sup> Şükran Çevik Demir, Ergenlerde Benlik Saygısı ve Dini Başa Çıkma, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Uludağ Üniversitesi, Bursa, 2013, s.12. (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**)

## BİRİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

#### 1.1. İNTERNET BAĞIMLILIĞI

Değişik pek çok alanda kişinin çok vakit harcamadan işlerini yapmasını sağlayan internetin aynı zamanda kişiyi eğlendirecek imkanları bulunmaktadır. Bir araç olmaktan çıkıp bir hedefe dönüşmesi sonucu internetin çeşitli olumsuz tesirlerinin olduğu bilinen bir gerçektir. Problemlerin temelinde, bütün yolların özgürce, hatta pek çok yönden denetimsiz şekilde açık olmasıyla beraber aynı anda bu yolların çeşitliliği bulunmaktadır. İnternet başında uzun zamanlar vakit geçirmek kişinin aile içi çatışmalara, sosyal hayattan soyutlanmaya ve yüksek internet faturaları dolayısıyla ekonomik problemler yaşamasına sebep olabilir. Bunlara ek olarak internetin uzun süreler ve amacı dışında hatalı kullanılmasıysa internet bağımlılığına neden olabilmekte ve etkileri büyüyen problemlere yol açabilmektedir.<sup>12</sup>

Bu bölümde internet, internet bağımlılığı tanımı ve tanı kriterleri, internet bağımlılığının nedenleri, etkileri, internet bağımlılığının evreleri, internet bağımlılığı alt grupları ve internet bağımlılığı kuramları ile ilgili literatür bilgilerine değinilmiştir.

##### 1.1.1. İnternet

Temelleri 1960'lı tarihlere dayanan internet milyonlarca bilgisayar ağının birbirine bağlı olduğu, her geçen gün gelişmeye devam eden ve dünya genelinde yaygın olan iletişim ağlarının genel adıdır. İnternet milyonlarca insanın birbiriyle etkileşimini sağlayan, bilgi alış verişinin kolayca yapıldığı, bireylerin duygu ve düşüncelerini özgürce paylaşabildiği çok büyük bir platformdur.<sup>13</sup>

Televizyon, radyo gibi geleneksel kitle iletişim araçları genellikle tek yönlü olmakla birlikte bunlarda edilgen bir iletişim bulunmaktadır. İnternette ise bundan farklı olarak kullanıcılar da aktiftir ve internet kişiye karşılıklı etkileşim kurma olanağı sunar.<sup>14</sup>

Sadece bilgi paylaşımı anlamına gelmeyen, küresel dünyanın temsil edildiği bir yer ve kendine has bir terminolojisi, araçları ve kurallarıyla bireyin düşüncelerindeki sınırlara kafa tutan ve kullanıcının günlük hayatındaki zamana dair sınırlılıklarından bağımsızlaştıran bir ağ olan internet, yaşamın her anında yer

<sup>12</sup> İbrahim Gökdaş ve Hayati Çavuş, "Eğitim Fakültesi'nde Öğrenim Gören Öğrencilerin İnternet'ten Yararlanma Nedenleri Ve Kazanımları", *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2006, Cilt: 3, Sayı: 2, 56-78, s.56.

<sup>13</sup> Aybike Telkök Şen, Tıp Fakültesi Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Yaygınlığı, İnternet Bağımlılığının Sosyodemografik Özellikler, Depresyon ve Sosyal Fobi ile İlişkisi, Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi, Kocaeli, 2015, s. 10 (*Tıpta Uzmanlık Tezi*).

<sup>14</sup> Halil İbrahim Gürcan, "Sanal Gazete ve Gazetecilik", *Kurgu Dergisi*, 1998, 15 (15) , 143-153, s.144.

almaya başlamasının yanı sıra, başta bireyler arası iletişim olmak üzere sunduğu imkanlarla yeni bazı dönüşümler sağlamıştır. Büyük oranda bireyin yararına olan bu dönüşümlerle yaşamımızın bir parçası olan internet, ne yazık ki yanlış kullanım sonucu kişinin yaşamında olumsuz birçok sonuca sebep olmaktadır.<sup>15</sup>

### 1.1.2. İnternet Bağımlılığı

Bilişsel ya da davranışsal sorunlar meydana gelmeden uygun anlarda internet kullanımına, sağlıklı internet kullanımı denilmektedir. Reel ve sanal hayat, sağlıklı internet kullanıcısı için birbirlerinden ayrı şeylerdir. Sağlıklı internet kullanımı 2002 senesinde yapılan bir araştırmaya göre, çocukların veya gençlerin tecrübelerini aktarmalarına, hızlarını kontrol etmelerine ve bilgi edinirken okuma, yazma, sınıflandırma gibi pek çok yeteneklerini kullanmalarına yardımcı olurken, kontrolsüz internet kullanımıysa çocuğun veya gencin bedensel, sosyal, psikolojik ve bilişsel gelişimini negatif olarak etkilemektedir. Buna benzer bir şekilde 2011 senesinde Cao ve arkadaşlarının yaptıkları çalışmada sağlıklı internet kullanımı yapan ergenler ile problemlili internet kullanımına sahip olan ergenleri kıyaslamışlardır. Problemlili internet kullanımı bulunan ergen bireylerin kıyaslamaya göre bedensel enerji azlığı, yavaş bağışıklık sistemi, emosyonel, sosyal ve davranışsal uyum şeklinde psikosomatik semptomlar gösterdiği tespit edilmiştir.<sup>16</sup>

“İnternet addiction” şeklinde literatüre katılan bu kavram daha sonra başka araştırmacılar tarafından değişik şekillerde dile getirilmiştir. “Problemlili internet kullanımı”, “patolojik internet kullanımı”, “internet bağımlılığı” bunlardan bazılarıdır. Bu şekilde farklı kavramlar kullanılmasının nedeni, her kavramın problemlili internet kullanımının davranışsal, duyuşsal ve bilişsel bileşenlerinden birini ele almasıdır. Esasında bu terimler Gürcan ve diğerlerine göre benzer biçimde kullanılmakta, çıkış noktası ise fazla ve problemlili internet kullanımı adı altında ele alınmaktadır.<sup>17</sup>

Young internet bağımlılığını, kişinin sosyal hayat, mesleki ve akademik alanlarda problemlere sebep olmasından dolayı alkol ve madde bağımlılıklarına benzetmiş, internet bağımlılığını “patolojik kumar oynama” tanı kriterlerini esas alarak tanımlamıştır. Young internet bağımlılığını sosyal, iş ve akademik alanlarda kişiyi zarara uğratan, davranışsal ve bilişsel belirtilerden oluşmuş bir sendrom olarak tanımlamıştır. Young oluşturduğu 8 maddelik internet bağımlılığı tanı kriterlerinden kişinin 5’ini karşılaması durumunda internet bağımlılığı tanısı alabileceğini

<sup>15</sup> Gökdaş ve Çavuş, a.g.e., s.56

<sup>16</sup> Hui Cao vd., “Problematic internet use in Chinese adolescents and its relation to psychosomatic symptoms and life satisfaction”, *BMC Public Health*, 2011, Sayı: 11, s.802.

<sup>17</sup> Esra Ceyhan vd., “Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği’nin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları”, *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri (KUYEB) Dergisi*, 2007, Cilt: 7, Sayı: 1, 387-416, s.387.

aktarmıştır. Tarcan'ın aktardığı üzere Young internet bağımlılığı tanı kriterleri şunlardır:<sup>18</sup>

1. Aşırı derecede internetle alakalı zihinsel uğraş içerisinde bulunma
2. Kişinin internete bağlı olma isteğinin zamanla artması
3. Kişinin internet kullanımını azaltmak için başarısız adımlar atması
4. Kişinin internet kullanımını azaltması durumunda yoksunluk semptomları göstermesi
5. Kişinin internete ilk girdiği zamanlara göre daha fazla internette vakit harcaması
6. Kişinin ilişkilerinde, okulunda veya işinde interneti aşırı kullanmasından dolayı problemler yaşaması
7. Kişinin, aile bireylerine, diğer insanlara veya terapistine internete bağlı kalabilmek adına gerçek dışı şeyler söylemesi
8. Kişinin internette vakit geçirdiği sırada farklı duygulanımlar yaşaması

2005 yılında Tarcan'ın aktardığı üzere, 2003 yılında Shapira ve arkadaşları tarafından problemlerli internet kullanımı adını verdikleri tanı kriterlerini "dürtü kontrol bozukluğu" başlığı altında incelemişler ve üç temel ölçüt ileri sürmüşlerdir. İleri sürülen üç temel ölçüt:<sup>19</sup>

A. Aşağıda yer alan maddelerin en az biriyle meydana çıkan internet kullanımıyla alakalı aşırı zihinsel çabanın bulunması

1. Kişinin internet kullanımını kontrol altında tutma uğraşında başarılı olamaması
2. Kişinin planladığından daha fazla süre internette vakit geçirmesi

B. İş, sosyal hayat ya da diğer önemli alanlarda internet kullanımının veyahut aşırı zihinsel uğraşının, işlev yitimine veya klinik semptomlara neden olması

C. Hipomani veya mani epizotları esnasında meydana çıkmayan aşırı internet kullanımının, diğer bir Eksen I bozukluğu ile daha iyi açıklanmaması

---

<sup>18</sup> Ahmet Tarcan, *İnternet ve Toplum*, Anı Yayıncılık, Ankara, 2005, s.96.

<sup>19</sup> Tarcan, a.g.e., s.97.

Ögel'in aktardığı üzere Suler sorunlu internet kullanımının belirlenebilmesi için farklı bir ölçüt ileri sürmüştür. Bunlar: İnternetle fazla meşgul olunması halinde bireyin hayat biçiminde farklılıkların meydana gelmesi, bedensel faaliyetlerde eskiye nazaran azalma, bireyin sağlığının internet faaliyetleri nedeniyle bozulması, uyku düzeninde bozulma, arkadaşları yitirme ve sosyalizasyonda azalma, iş ve bireysel yükümlülükleri boşlama, internette vakit geçirmediği sürelerde kişinin kendisini eksik hissetmesi, kişinin internete giremediği zamanlarda endişe duymasındır.<sup>20</sup>

İnternet bağımlılığı semptomlarının neler olduğunu Griffiths de buna benzer bir biçimde açıklamış ve bunları "en önemli on uyarı sinyali" olarak öne sürmüştür. Bu sinyaller:<sup>21</sup>

1. Kişinin internette sadece birkaç dakika durmayı düşünmesine rağmen daha fazla vakit harcaması
2. Bireyin arkadaşlarına, iş arkadaşlarına ve eşine bilgisayar başında harcadığı vakit ile ilgili doğru bilgi vermemesi
3. Kişinin bilgisayar başında her oturduğunda saatlerce kalmasından dolayı fiziksel sıkıntılar yaşaması
4. Kişinin devamlı olarak heyecanlı bir şekilde bir sonraki internet oturumunun vaktini gözlemesi
5. Kişinin o an aradığı bilgiye ulaşmasına sürekli "bir adımcık" kaldığını düşünmesi
6. Bireyi bilinmeyen bir kimliğe girme olayının heyecanlandırması, başkalarıyla internet aracılığıyla konuşmayı kişinin yüz yüze konuşmaktan daha rahat bulması
7. Kişinin, e-maillerine yeni bir mesaj var mı diye sürekli bakma ihtiyacı duyması
8. Kişinin internete girmek uğruna yemek yememesi ve derslerini, randevularını önemsememesi
9. Bireyin internette çok vakit geçirdiği için suçluluk hissine kapılması ve büyük oranda haz duyması arasında duygusal karmaşalar yaşaması
10. Kişinin internetten ayrı kaldığı zamanlarda yoksunluk semptomları göstermesi.

---

<sup>20</sup> Beard, a.g.e., s.7

<sup>21</sup> Mark Griffiths, "Internet addiction: Fact or fiction?", *The Psychologist*, 1999, Cilt: 12, Sayı: 5, s.246.

Sıralanan bu internet bağımlılığı semptomlarını göz önünde bulundururken Ögel'e göre dikkat edilmesi gerekli olan önemli bir nokta bulunmaktadır. Aşırı internet kullanımı olan bir kişi Ögel'e göre, internet bağımlılığının tüm semptom ve davranışlarını karşılamayabilir. Yani aşırı derecede interneti kullanan her insan için bağımlılık söz konusu olmayabilir. En mühim unsur bu semptomların var olup olmamasından ziyade psiko-sosyal işlevin bozulup bozulmaması durumudur. Bireyde bütün bu semptomlar olsa dahi bu durum onun yaşamına, yükümlülüklerine, yaşamsal işlevlerine etki etmeyebilir.<sup>22</sup>

### 1.1.3. İnternet Bağımlılığının Nedenleri

Bağımlılığın meydana gelmesinde klasik ve edimsel koşullanmanın, internet bağımlılığının nedenlerini açıklayan psikolojik görüşe göre etkisi olabilmektedir. Klasik koşullanma Beard'e göre internet bağımlısı bireylerin davranışlarını değiştirmede, korumada ve başlatmada rol oynamaktadır. İnternet bağımlılarının davranışlarını başlatma, muhafaza etme ve değiştirmede görevi bulunan başka bir psikolojik yol ise edimsel koşullanmadır. Bilgilere hızlıca ulaşmak ve kişilerle iletişim kurmak gibi birçok yardımcı unsur tarafından internet kullanımı desteklenmektedir.<sup>23</sup>

İnternet bağımlısı olan insanların büyük bir bölümü, internete duygu durumlarını değiştirmek ve problemlerden kaçmak için girmektedirler. Yani internet, tedavi amacıyla ilaç düşüncesiyle tüketilmektedir. Pek çok internet bağımlısı birey yaşamlarında yüz yüze gelmek istemedikleri bir takım şeylerden kaçmakta fakat kaçtıklarını ise saklamaktadırlar. Kişi devamlı olarak sorun, stres ve heyecan yaşıyor ise bilgisayar ya da internet o kişinin dikkatini dağıtması için bir çaredir. Bu şekilde kişinin dikkatini başka bir noktaya odaklaması, onun içsel problemlerini yaşamasını önlemekte ya da şiddetini hafifletmektedir.<sup>24</sup>

Gündelik hayatında ulaşamadığı sosyalleşme ihtiyacını birey, sanal ortamda gidermeyi arzular. Kişi sosyal bağlamda arkadaşlık ilişkileri kurmakta ve sürdürmekte ciddi problemler yaşıyorsa o da bu gereksinimini başka ortamlarda gidermek ister. Bu ortamlardan bazıları; e-mailler, chat uygulamaları, tartışma odaları, arkadaşlık siteleri ve çevrimiçi oyunlardır. İnternet bu açıdan, benimsenen sosyalleşme kavramını yıkarak yerine farklı ve eğlenceli bir sosyalleşme şekli sunmaktadır.<sup>25</sup>

---

<sup>22</sup> Ögel, a.g.e., s.54.

<sup>23</sup> Keith Beard, "Internet Addiction: A Review Of Current Assessment Techniques And Potential Assessment Questions", *Cyberpsychology & Behavior*, 2005, Cilt: 8 (1), 7-16, s.7.

<sup>24</sup> Tarcın, a.g.e., s.98

<sup>25</sup> Beard, a.g.e., s.7



Önemli bir diğer neden ise yalnızlık ve yabancılaşma unsurlarıdır. “Yabancılaşma”, kişinin toplumdaki uzaklaşması anlamında kullanılır ve internet bağımlılığında problemleri davranışların kavranması amacıyla kullanılır. Yabancılaşma, toplumdaki soyutlanma, can sıkıntısı ya da sosyalleşememe gibi terimlerle yalnızlık teriminin arasında ilişki olduğu düşünülür. İnternet bağımlılığı için yalnızlık bir sebep ve bir sonuç olarak ele alınabilir. Bu sebebi Ögel incelerken dikkat edilmesi gereken kısmın aşırı internet kullanmaya iten sebebin kişinin toplum içerisinde yalnız kalmasıyla açıklanabilmesinin yanında kişinin aşırı internet kullanımı nedeniyle zamanla toplumdaki soyutlanarak yalnız kalması biçiminde de düşünülebileceğini ileri sürmüştür.<sup>26</sup>

İnternet bağımlılığına yatkınlığı diğer psikiyatrik hastalıkların da artırabileceği düşünülmektedir. İnternet bağımlılığı Odabaşoğlu ve arkadaşlarına göre, genç yaş grubunda eşlik eden pek çok başka psikiyatrik bozuklukla birlikte bulunabilmesinin yanı sıra bu rahatsızlıklar internet bağımlılığının meydana gelmesinde uygun bir zemin oluşturabilmektedir. Bilhassa dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, sosyal fobi ve depresyon halleriyle ailede bağımlılığa eğilimin olması durumu Odabaşoğlu ve arkadaşlarına göre, problemleri internet kullanımı olan çocuk ve ergen vakalarına karşı temkinli olunmalıdır.<sup>27</sup>

Yapılan çalışmalar neticesinde, kişilik yapılarının internet bağımlılığı ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Kişilik yapıları bakımından nörotik, içe dönük ve öz denetim eksikliği olan bireylerin internet bağımlılığına yatkın olabileceği düşünülmektedir. Kişilik özelliklerinden ötürü sosyal kaygı düzeyleri yüksek ve sosyal destek almakta güçlük çeken bu kişilik yapısına sahip bireylerin bu yöndeki eksikliklerini azaltmak için daha fazla internet kullanmaya yönelebilirler.<sup>28</sup>

#### 1.1.4. İnternet Bağımlılığının Etkileri

Sağlıksız internet kullanımının çocuklar ve ergenler üzerindeki etkilerini araştıran Muslu Karayağız ve Bolışık 2009 senesinde bu etkileri dört gruba ayırmışlardır. Bu etkiler; sosyal, psikolojik, fiziksel ve bilişselidir.<sup>29</sup> Bu etkileri Sally ise

<sup>26</sup> Kültegin Ögel, *İnternet Bağımlılığı: İnternetin Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Başa Çıkmak*, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul, 2012, s.68.

<sup>27</sup> Ferhan Odabaşı vd., *İnternet, Çocuk ve Aile*, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2007, s.72.

<sup>28</sup> Ayşegül Durak Batıgün ve Nevin Kılıç, “İnternet Bağımlılığı ile Kişilik Özellikleri, Sosyal Destek, Psikolojik Belirtiler ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler”, *Türk Psikoloji Dergisi*, 2011, 26 (67), 1-10, s.7.

<sup>29</sup> Gonca Muslu Karayağız ve Bahire Bolışık, “Çocuk ve Gençlerde İnternet Kullanımı”, *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 2009, Cilt: 8, 445-450, s.445.

2006 yılında üç başlık altında incelemiştir. Bu başlıklar; davranışsal, fiziksel ve ruhsal, sosyal etkilerdir.<sup>30</sup>

İnternetin bilgi edinmek, bilgi paylaşmak, internet bankacılık işlemleri, eğitim, eğlenmek ve sosyalleşmek gibi birçok aktivesi kişinin yararına olan olumlu etkileri olmasının yanı sıra bilinçsiz internet kullanımının neden olduğu bir takım psikolojik sorunlar vardır. Bu sorunlar; depresyon, yalnızlaşma ve işlevsellikte bozulmadır.<sup>31</sup>

İnternet bağımlılığı ile ilişkili olduğu düşünülen ruhsal hastalıklar ise şu şekildedir; kişilik bozuklukları, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, dürtü kontrol bozuklukları, duygu durum bozuklukları, anksiyete ve madde kullanım bozukluklarıdır.<sup>32</sup>

İnternet başında uzun saatler geçirmek fiziksel anlamda birtakım sorunların ortaya çıkmasına neden olabilir. Fiziksel sorunların şiddeti genellikle orta düzeydedir. Bu fiziksel problemler, özellikle kas ve iskelet sisteminde yaşanan sorunlar, duruş bozuklukları, bulanık görme, gözlerde kuruluk, bel ve boyun ağrıları, yorgunluk ve uykusuzluk problemleridir.<sup>33</sup>

İnternet başında uzun saatler geçirmek kişinin aile içi ilişkilerinde, yakın arkadaşlık ilişkilerinde ve sosyal hayatını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. İnternetin sosyalleşmek için kullanılması ise risksiz ve kolay olması dolayısıyla cazip gelebilmektedir ancak sosyalleşmek amaçlı internet kullanımının bazı olumsuz etkilerinin olduğu düşünülmektedir. Bunlar:<sup>34</sup>

- Kişi yalnızca internet içinde olduğundan sosyalleşmenin öteki evrelerine geçemez.
- Kişinin toplumsal açıdan bir kimlik kazanması zordur.
- Kişinin internet haricinde kulüp, meslek grupları şeklindeki farklı sosyalleşme ortamlarını bilemez.
- Kişi yaşadığı toplumun gelenek, adet ve göreneklerini bilemez.

---

<sup>30</sup> Law Pui Man Sally, Prediction of internet addiction for undergraduates in Hong Kong, Baptist University, UMI Dissertation Information Service, Hong Kong, 2006, s.24. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

<sup>31</sup> Mustafa Savcı, Ergenlerin Sosyal Zekâ, Sosyal Kaygı, Akran İlişkileri, İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Bağlılık Düzeyleri Arasındaki İlişkiler, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, 2017, s.6 **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**

<sup>32</sup> Fatih Canan, Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı, Disosiyatif Belirtiler ve Sosyodemografik Özellikler Arasındaki İlişki, Tıp Fakültesi, Düzce Üniversitesi, Düzce, 2010, s.12 **(Tıpta Uzmanlık Tezi)**

<sup>33</sup> Canan, a.g.e., s.14.

<sup>34</sup> Beard, a.g.e., s.7.

### 1.1.5. İnternet Bağımlılığının Evreleri

Biçimi fark etmeksizin bağımlılık, bir sürecin neticesinde oluşan bir olgudur ve oluşana kadar birey bir takım evreler yaşamaktadır. İnternet bağımlılığının da bir bağımlılık türü olduğu için bir süreç yaşanmadan, bir anda meydana çıktığı düşünülemez. İnternetin zararlı kullanımının ya da bağımlılığın evvelinde altı ay ile üç yıl arasında değişiklik gösteren ortalama olarak 1,5 yıllık bir zaman olduğunu söyleyen Odabaşoğlu, bu zaman diliminde internet bağımlılığı semptomlarının ve etkilerinin görülmesinin yanında internet bağımlılığının, öteki bağımlılıklar türlerinde olduğu şekilde birtakım evrelerden geçtiğini de ileri sürmektedir. Bu evreler:<sup>35</sup>

- **Kötüye kullanım:** İş yerindeki suistimal, bilgisayar aracılığıyla suç işlemek kötüye kullanım başlığı altında değerlendirilmektedir.

- **Bağımlılık:** Bireyin sosyal ilişkileri, başka bireylerin internetteki veya bilgisayardaki faaliyetleri karşısındaki tutumlarına ve ona katılma durumlarıyla ilişkili olarak gelişir ya da son bulur. Alışkanlık veya tolerans bu evrede meydana gelir.

- **Tutsaklık:** Şiddetli bağımlılık için kullanılan bu terime göre birey işlevsel olmak için ilk olarak uzun zaman bilgisayarda vakit geçirmelidir. Sinirlilik, ajitasyon, öfke, uykusuzluk ve farklı seviyede depresyonla beraber yoksunluk sendromu bilgisayar ve internet tutsaklığında görülebilir. Şiddetlilik ölçüsü olarak yaşamına son verme durumu da gözlenebilir.

Bu evreleri Ögel döngüsel olarak ele almaktadır ve internet bağımlılığının ona göre beş evresi bulunmaktadır. Bu evreler:<sup>36</sup>

- **İnternet Kullanmayı Yoğunlaştırma:** Birey bu evrede “ben bağımlı değilim”, “kontrol altında tutabilirim”, “bu son” şeklinde yanlış düşüncelere sahiptir.

- **İlerleme Evresi:** Birey bu evrede yoğun ve uzun süre internet kullanmaktadır. Bu evrede genellikle zaman artırımları, internet nedeniyle psiko-sosyal problemler görülür.

- **Bırakma Evresi:** Birey bu evrede artık kurtulmayı istemektedir. Uğradığı zararın bilincindedir. Fakat ikili duygular içerisinde olmasından dolayı birey bırakmaya karar verip daha sonra bir bahane bularak bırakma girişiminden geri dönebilir.

---

<sup>35</sup> Odabaşoğlu vd., a.g.e., s.74.

<sup>36</sup> Beard, a.g.e., s.7.

• Tekrar Kullanmaya Başlama Evresi: İnternete karşı kişinin eski katı tutumunun bittiği bu evrede bireyde “arada kullansam bir şey olmaz” inancı hakimdir. Bu evrede bağımlılığın fark edilmesi önemlidir.

• Eskiye Dönme Evresi: Kişi tarafından internet yoğun bir şekilde yeniden kullanılmaktadır. İnternet bağımlılığın bütün semptomları tekrar görülmektedir.

En son evre Ögel'e göre bağımlı olduktan sonra bırakma çabası ve yeniden başlama gibi döngüsel bir süreçtir. Bağımlılığın evrelerinin kişiyi internette vazgeçemeyecek duruma sokması ve buna öteki bağımlılıklarda olduğu şekilde “ben bağımlı değilim, istediğimde bırakabilirim” inancı ikisinde de ortak olan noktadır.<sup>37</sup>

### 1.1.6. İnternet Bağımlılığı Alt Grupları

İnternette yapılabilecek birçok aktivite vardır ve kullanım amacına göre bu aktiviteler tek bir amaca yönelik, benzer amaçlara yönelik ya da belli bir amaç gözetmeksizin yalnızca internet kullanmaya yönelik olabilir. İnternet bağımlılığı ile ilgili yapılan araştırmalar sonucunda internet bağımlılığı tanı kriterlerini karşılayan ancak farklı tür özelliklere sahip kişilerin interneti birbirlerinden farklı amaçlar için kullanmaları ve etkilerinin de kişiden kişiye değişmesi neticesinde internet bağımlılığını alt gruplara ayırarak incelenmesi ihtiyacı duyulmuştur.

#### 1.1.6.1. Young'un İnternet Bağımlılığı Sınıflandırması

İnternet bağımlılığını Young ve diğerleri 1999 senesinde kişilerin kullanım gayelerine göre ayrı gruplar içerisinde ele almışlardır. İnternet bağımlılığını beş ayrı kategoriye ayırmışlardır. Bunlar:<sup>38</sup>

- Sanal seks bağımlılığı
- Sanal arkadaşlık bağımlılığı
- Ağ tutkuları
- Çok fazla bilgi yükleme
- Bilgisayar bağımlılığı

#### 1.1.6.2. Özgül Patolojik (Sorunlu) İnternet Kullanımı (ÖPİK)

İnterneti, alışveriş, seks ve kumar şeklinde bağımlı olunan nesneye ulaşmak için çok fazla ve kötüye kullanmaktır. Bu kategori klinik ve medyadaki haliyle, sanal

<sup>37</sup> Ögel, a.g.e., s.55.

<sup>38</sup> Kimberly Young vd., “Cyber-Disorders: The Mental Health Concern For The Millennium”, *Cyber Psychology and Behavior*, 1999, Cilt: 2, 475-479, s.475.

seks bağımlılarını, online açık artırmalara girenleri, online alışveriş yapan bireyleri ve kumar oynayanları kapsar. İnternet olmasa dahi bu bağımlılıklar var olmaya devam edeceklerdir. İnternetin yalnızca bir yönüne olan bağımlılığı ele alan özgül sorunlu internet kullanımında, bu yön internetin başka görevlerinden bağımsız halde bulunmaktadır.<sup>39</sup>

### **1.1.6.3. Genel Patolojik (Sorunlu) İnternet Kullanımı (GPIK)**

Belirli bir hedef bulunmadan uzun saatler interneti kullanmaya genel patolojik internet kullanımı denilmektedir. İnternetin yaygın, çok aşamalı kullanımını belirten genel patolojik internet kullanımı genellikle online sohbetle ya da e-mail bağımlılığıyla ilintilidir. Yükümlülüklerinden kaçınmak amacıyla interneti kullanan genel patolojik internet kullanımı olan bireyler yükümlülüklerini yapmadıkları için üzerlerindeki baskılar artar, bu durumda bireylerin gündelik hayatlarında ciddi problemler yaşamalarına sebep olur. Patolojik halleri oldukça problemlili olan bu tip kişiler, internetin olmadığı durumlarda kendileri de var olmayı düşünmezler. Bu kişiler bağımlılık geliştirmeden önce bir takım psikopatolojik, hatalı düşünme şekillerine sahip ve sosyal yönden içedönük olabilirler.<sup>40</sup>

### **1.1.7. İnternet Bağımlılığı Kuramları**

İnternet ortamı kullanıcılarına bilgi vermek, bilgi almak, eğlenmek, sosyalleşmek ve gündem hakkında anında bilgi almak gibi daha birçok avantaj sunmaktadır. İnternet kullanımının yaygınlaşmasının yanı sıra gelişen metropol hayatı ile sosyal ilişkiler kurmak ve sürdürmek zorlaşmıştır. İnternet bağımlılığının özellikle gençler ve çocuklar üzerindeki etkileri araştırılmaktadır. Son yıllarda internet bağımlılığının nedenleri ve etkilerini inceleyen birçok araştırma yapılmış ve etkileri neticesiyle bu konuda yapılan araştırmaların önemi de artmıştır. İnternet bağımlılığı hakkında çalışmalar yürüten araştırmacılar bazı kuramlara dikkat çekmişlerdir.

#### **1.1.7.1. Kitle İletişim Kuramı**

Gönderici, mesaj ve alıcı biçiminde işleyişi olan internet toplu mesajlardan oluşan bir kitle iletişim aracıdır. Hikayelerden veya sohbet odalarından oluşan internetteki mesajların alıcısı bir kişi veya bir çok kişi olabilir. Bazı araştırmacılar kitle iletişim araçları ile ilgili kapsamlı bir araştırma yapmışlardır ve internetin eğitim ve eğlence için kullanabildiğini saptamışlardır. Yine benzer araştırmalarda internetteki iletişimin sınırsız olduğu için arzu edilmeyen mesajların da olabileceğini

---

<sup>39</sup> Ögel, a.g.e., s.57

<sup>40</sup> Ögel, a.g.e., s.59

belirtmişlerdir. Taciz ve pornografik tarzda içerikler özellikle çocuklar ve ergenlerin karakterine olumsuz yönde etki edebilir. Bunun gibi nedenler interneti kontrol eden bireyler tarafından göndericilerin güvenilirliğinin sorgulanmasına yol açmıştır. İnternetin bunlara ek olarak iletişim ve oyun ile alakalı bağımlılığa neden olduğu da tespit edilmiştir.<sup>41</sup>

#### **1.1.7.2. Kritik Kitle Kuramı**

İnternette pek çok farklı hizmetin verildiği düşünülürse; kullanıcı bireylerin kritik bir kitlesi bulunmaktadır ve bu kitle farklılık göstermektedir. 1999 yılında yapılan bir araştırmada, Türkiye’de sanal ortamda yapılan ticari icraatların ve reklam çalışmalarının ulaşması beklenen kritik kitleye ulaşmış olduğunu belirtmiştir. Pek çok alanda internet kullanımı kritik kitleye ulaşmış haldedir. Toplumun kişilik özelliklerinin farklılaşmasıyla bu durumun ilişki içinde olduğu düşünülebilir.<sup>42</sup>

#### **1.1.7.3. Karşılıklı Etkileşim Kuramı**

İletişimle sıkı bir bağ içinde olan karşılıklı etkileşim teorisinin esasında göndericiden çıkan mesaja karşılık verilmesi bulunmaktadır. İnternette yer alan bir takım iletişimler karşılıksız olduğu için karşılıklı etkileşim kuramına uymadığı belirtilmektedir.<sup>43</sup>

#### **1.1.7.4. Sosyal Katılım Kuramı**

İnternet ortamında kişilerin jest ve mimiklerini görmemelerinden dolayı sosyal katılım kuramına göre internet üzerinden sağlanan iletişimde, sosyal katılımı çok zayıftır.<sup>44</sup> Ancak son yıllarda teknolojinin de sayesinde kişiler kilometrelerce uzakta olsalar dahi görüntülü iletişim şekli sayesinde bu öngörü zayıflamaktadır.

#### **1.1.7.5. Kullanma ve Haz Alma Kuramı**

İnsanların interneti kullanırken kullanma ve haz alma kuramına göre, bilgi, iş, eğlence ve sosyal hedefleri bulunmaktadır. İnterneti kullanırken haz alan bu bireylerin buna ek olarak haz almalarından dolayı kullanma istekleri de yükselmektedir. İnsanların kullanma isteklerine bir sınır koyamama durumuna gelmeleri onları bağımlı hale sokmaktadır. Bu bireyler bundan dolayı bağımlı kişilik özelliklerini yansıtmaktadırlar. İnternette geçirilen vakit, interneti kullanan kişilere göre sosyal hayatta geçirilen vakitten daha zevkli ve eğlencelidir. Bu kişiler bu

<sup>41</sup> Merrill Morris, “The Internet as mass medium”, *Journal of Communication*, 1996, Cilt: 1 (4), 39-50, s.46.

<sup>42</sup> Peter Wolcott, “The diffusion of the Internet in the Republic of Turkey”, University of Nebraska at Omaha, 1999, s. 41, <https://www.researchgate.net/publication/2460311>. (Erişim Tarihi:10.12.2017)

<sup>43</sup> Rafaeli Sheizf, “Interactivity: From new media to communication”, *Newbury Park. CA Sage*, 1998, Sayı: 16, s.110.

<sup>44</sup> Joseph Walther, “Interpersonal Effects in Computer-Mediated Interaction: A Relational Perspective”, *Communication Research*. 1992, Sayı: 19, s.52.

sayede gerçek kimliklerini saklayarak bu zamana kadar ifade edemedikleri iletişim modelini internet ortamında açığa vurarak yaşamaktadırlar.<sup>45</sup>

Bireylerin belli başlı toplumsal normlar çerçevesinde yaşadığı toplumdan, yasakların, kuralların ve cezanın olmadığı özgür bir ortam olduğu düşünülen internet ortamında vakit geçirmek daha çekici gelmektedir. Kişilerin kimliklerini gizleyerek sanal ortamda kendilerini istedikleri gibi ifade etmeleri ya da tanıtımları ise duyduğu hazzın başka bir kaynağı olarak varsayılabilir.

### 1.1.8. İnternet Bağımlılığıyla İlgili Yapılan Araştırmalar

İnternet bağımlılığının günümüzde artış göstermesiyle beraber bu konu ile ilgili araştırma sayısında da artış gözlenmiştir. Literatür taraması yapılırken bu konu ile ilgili rastlanılan bazı çalışmalara aşağıda yer verilmiştir.

Tok'un 2014 senesinde yaptığı araştırmaya göre internet bağımlılık seviyeleri erkeklerde kadınlara oranla daha yüksektir.<sup>46</sup> 2012 yılında Tanrıverdi'nin yaptığı çalışmaya göreyse cinsiyet etmeni ile internet bağımlılık puanları arasında bir farklılık bulunmamaktadır.<sup>47</sup>

İnternet bağımlılığı ile ilgili Canoğulları'nın 2014 yılında gerçekleştirdiği araştırmasında, insanların internet bağımlılık seviyelerinin cinsiyete göre farklılık göstermediğini tespit etmiştir. Aynı çalışmada bireylerin internet bağımlılık seviyelerinin yüksek olması durumunda sosyal kaygı seviyelerinin de normalin üstünde olduğu saptanmıştır. İnterneti, bağımlılık seviyesi yüksek olan kişilerin, sohbet ve oyun için kullandıkları; bağımlılık seviyesi düşük olan kişilerin ise daha çok ödev ve araştırma yapmak için kullandıkları belirtilmiştir. İnternet ortamında olmadıkları zamanlarda bağımlılık seviyesi yüksek olan bireylerin, kendilerini kontrol altında tutamadığı, sinirlendikleri bildirilmiştir. İnternetle ilgilenmedikleri zaman bağımlılık seviyesi düşük olan insanların ise hobilerle uğraştıkları gözlenmiştir.<sup>48</sup>

<sup>45</sup> Chien Chou and Ming-Chun Hsiao, "Internet Addiction, Usage, Gratification and Pleasure Experience: The Taiwan College Students' Case", *Computer & Education*, 2000, Sayı: 35, s.65.

<sup>46</sup> Gizem Tok, Ortaöğretim Öğrencilerinin Algılarına Göre Ebeveynlerinin İnternet Bağımlılığı ile İlgili Görüşleri ve Kaygı Düzeylerinin Belirlenmesi, Yurtdışı Enstitüsü, Yakın Doğu Üniversitesi, Kıbrıs, 2014, s.24. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

<sup>47</sup> Selami Tanrıverdi, Ortaöğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı İle Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van, 2012, s.34. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

<sup>48</sup> Özge Canoğulları, İnternet Bağımlılık Düzeyleri Farklı Ergenlerin Cinsiyetlerine Göre Psikolojik İhtiyaçları, Sosyal Kaygıları ve Anne Baba Tutum Algılarının İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çukurova Üniversitesi, 2014, s.16. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

İnternet bağımlısı olan bireylerin Kubey, Lavin ve Barrows'un 2001 yılında yaptığı çalışmaya göre, derslerine bitkin ve uykusuz gelebilecekleri gibi derslerini kaçırmaya ihtimalleri de vardır.<sup>49</sup>

İnternet bağımlılığı ile ilgili gerçekleştirilen bir başka çalışmaya göre ise sosyal desteğin yetersiz olması, internet bağımlılığını arttırmaktadır.<sup>50</sup>

İşsever'in 2016 yılında örneklemini Üsküdar Üniversitesi olarak belirlediği araştırmasında internet yaygınlığının %25,8 olduğu saptanmıştır.<sup>51</sup>

## 1.2. DEPRESYON

Latince kökü "depressus" olan depresyon, aşağı doğru bastırmak, bitkin, kederli, cesaretini yitirmek, durgunlaştırmak anlamlarında kullanılır. Türkçe'de ise ruhsal çöküntü anlamında literatürde yer almaktadır. Semptom, duygudurum değişmesi, sendrom veyahut rahatsızlık olarak depresyon günümüzde farklı şekillerde açıklanmaktadır. Depresyon bir semptom olarak; birçok psikolojik veya fizyolojik rahatsızlıkla meydana gelebilir. Bir sendrom olarak düşünüldüğünde ise depresyonun; yoğun üzüntülü bir duygudurum içerisinde düşünme, konuşma ve hareketlerde azalma ve halsizlik, değersizlik, isteksizlik, kötümserlik duygu ve düşünceleri ile fizyolojik faaliyetlerde yavaşlama gibi semptomları bulunmaktadır.<sup>52</sup>

Birey eğer depresif duygu durumu yaşamakta ise o anki halini çoğunlukla çöküntü hissi, keder, umutsuzluk ve cesaretsizlik şeklinde açıklar. Karakteristik olarak neredeyse her konuya karşı isteksizlik ve bunlarla beraber ilerleyen yan semptomlardır. Yeme problemleri, beden kütlelerinde oynamalar, uyku problemleri, psiko-motor ajitasyon, efor yitimi, abartılı suçluluk fikirleri, ölüm düşünceleri ve intihar teşebbüsleri yan semptomlardan bazılarıdır. Oldukça inatçı olan bu semptomları birey, günün büyük bir kısmında ve neredeyse her gün yaşamaktadır.<sup>53</sup>

### 1.2.1. Depresyonun Tanı Ölçütleri

Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından 2013 yılında beşinci baskısı yayımlanan DSM-V, ruh sağlığı profesyonellerinin kullanımı amacıyla, Ruhsal Hastalıkların Tanısal ve İstatiksel Ölçütleri başvuru el kitabıdır. Ruhsal hastalıkların sınıflandırması, kodlanması ve tanı ölçütlerini içerir. Ruhsal hastalıkların tanı

<sup>49</sup> Robert Kubey vd., "Internet Use And Collegiate Academic Performance Decrements: Early Findings", *Journal of Communication*, Cilt: 52, Sayı: 2, s.366.

<sup>50</sup> Selim Günüş and Ayten Doğan, "The Relationships Between Turkish Adolescents' İnternet Addiction, Their Perceived Social Support And Family Activities" *Computers in Human Behavior*, 2013, Cilt: 29, Sayı:6, s.2197.

<sup>51</sup> Nazlı İşsever, İnternet Bağımlılığının Üniversite Öğrencilerinde Yaygınlığının İncelenmesi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2016, s.30. (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

<sup>52</sup> Orhan Öztürk, *Ruh Sağlığı Ve Bozuklukları*, Nobel Yayın Dağıtım, İstanbul, 2004, s.295.

<sup>53</sup> Ahmet Ertan Tezcan, *Depresyon*, Aris Yayınevi, Ankara, 2011, s.40.



konmasında, olguların kavramsallaştırılması ve değerlendirilmesi esnasında ruh sağlığı uzmanları için yardımcı bir kaynaktır.<sup>54</sup>

DSM-V'e göre Majör Depresif Epizod tanı ölçütleri şunlardır;<sup>55</sup>

A. Aşağıda yer alan belirtilerin iki haftalık içerisinde daha evvelki işlevsellik oranında bir farklılaşma olmasının yanında beşinin veyahut daha çoğunun görülmüş olması; bu semptomlarının en az birinin (1) depresif düşünceleri veya (2) ilgi yitimi ya da haz duyamama, olması lazımdır.

(1) Bireyin şahsının söylemesi veyahut diğerlerinin gözlemesiyle tanımlı, hemen hemen her gün, genellikle gün boyunca eden depresif duygudurum.

(2) Hemen hemen her gün genellikle gün boyunca süren tüm faaliyetlere karşı veyahut bu faaliyetlerin büyük bir kısmına karşı istekte fark edilir bir biçimde azalma veya artık bunlardan eskiye nazaran haz alamıyor olma hali.

(3) Rejim yapmamasına rağmen bireyin önemli denebilecek miktarda kilo kaybı veya kilo alımının olması veyahut neredeyse her gün iştahının azalmış veya artmış olması hali.

(4) Neredeyse her gün uyku problemi yaşaması.

(5) Neredeyse her gün, psikomotor ajitasyon veyahut retardasyonun olması durumu.

(6) Neredeyse her gün bitkinlik veyahut enerji yitiminin olması hali.

(7) Neredeyse her gün, değerli olmadığı düşüncelerinin, aşırı veyahut uygunsuz suçluluk hislerinin olması hali.

(8) Neredeyse sürekli, düşünme veyahut fikirlerini bir mesele üzerine yoğunlaştırma yeteneğinde eksilme ya da belirsizlik hali.

(9) Tekrar eden ölüm fikirleri, tekrar eden intihar etme fikirleri, intihar girişimleri veyahut intihar için plan yapılması durumu.

B. Bu belirtiler bir Mikst Epizodun tanı ölçütlerini kapsamaktadır.

C. Klinik yönden belirgin bir probleme veyahut toplumsal, mesleki alanlarda veya mühim diğer işlevsellik alanlarında bu belirtiler bozulmaya yol açmaktadır.

<sup>54</sup> Amerikan Psikiyatri Birliği, *DSM-5 Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı*, Çev. Ertuğrul Köroğlu, HYB Yayıncılık, Ankara, 2013, s.3.

<sup>55</sup> Amerikan Psikiyatri Birliği, a.g.e., s.92.

D. Herhangi madde kullanımının veyahut genel tıbbi bir olayın direkt olarak fizyolojik etmenleriyle bu belirtiler alakalı olmamaktadır.

E. Yas durumu ile bu semptomlar daha iyi anlatılamaz.

### **1.2.2. Depresyon ve Sebepleri**

Depresyonun sebeplerine dair genel görüş çoğul etkenli olduğu yönündedir. Kalıtsal, biyolo-kimyasal ve psikososyal unsurların bu çoğul etkende birbirleriyle etkileşmesi ihtimal dahilindedir.<sup>56</sup>

#### **1.2.2.1. Genetik Nedenler**

Hastalanma riski, aile ve genetik araştırmalara göre duygudurum bozukluğu olanların birinci dereceden akrabalarında belirgin bir biçimde yüksektir. Bu durum ailesinde depresyon geçmişi bulunan bir bireyin depresyon geçireceği anlamına gelmese de ailede depresyon geçmişinin olması o bireyde depresyonun meydana gelmesi ihtimalinin arttığı anlamına gelmektedir.<sup>57</sup>

Aile etkisinin depresyondan şüphe edilmesinin yanında ailenin temelinde bulunduğu bu depresyonun aileden kalıtsal olarak mı yoksa öğrenme neticesinde mi olduğu konusu kesin bir sonuca ulaşmamıştır. Ebeveynlerinden birinin depresif olması ve kişinin onunla yaşaması ya da anne babasından birisi depresyonda bulunduğundan dolayı ihtiyacı olan besini kişinin alamaması depresyona temel oluşturuyor olabilir. Diğer bir yandan, biyolojik anne babaları depresif olan ancak evlat edinilmiş çocuklarda depresyon görülme durumu oldukça yüksek gözlenmiştir.<sup>58</sup>

Kalıtsal bağın etkisi ikizlerle yapılan çalışmalarda açıkça fark edilmektedir. Eş yumurta ikizlerinden birisi depresyona girerse diğeri de %65 ihtimalle girmektedir. Bu oran ayrı yumurta ikizlerinde ise yalnızca %14 olarak bulunmuştur. Farklı ailelere evlatlık verilen eş yumurta ikizlerinden birisi depresyona girdiğinde diğeri de girme ihtimalinin çok yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durum ayrı yumurta ikizlerinde ise gözlenmemiştir.<sup>59</sup>

---

<sup>56</sup> Öztürk, a.g.e., s.294

<sup>57</sup> Öztürk, a.g.e., s.296.

<sup>58</sup> Öztürk, a.g.e., s.296.

<sup>59</sup> Öztürk, a.g.e., s.296.

### 1.2.2.2. Biyo-kimyasal Nedenler

Nöroadrenalin ve serotonin azlığı depresyonun biyolojik sebepleriyle alakalı olarak üzerinde durulan konudur. Ancak sorun sade ve sadece nörotransmitterlerin yetersizliği olmamakla beraber kendi aralarında bulunan dengeleriyle de ilintilidir.<sup>60</sup>

### 1.2.2.3. Psikososyal Nedenler

Araştırmalar depresyonun genetik ve biyo-kimyasal sebeplerinin yanı sıra psiko-sosyal olaylarında depresyonun gelişmesinde önemli rol oynadığını öne sürmektedirler. Stresli bir yaşam ve sosyal desteğin yetersiz olması depresyonun oluşmasındaki ana sebeplerden biridir. Hayattan zevk ve mutluluk duymak genellikle çevremizdeki insanlarla ne kadar iyi iletişimde olmakla ve kaliteli ilişkiler kurmakla bağlantılıdır. Kişiler arası ilişkilerin kalitesinin düşük olması beraberinde yetersizlik hissi, iş yaşamında problemler, aile ilişkilerinde bozulmalar, stres, bedensel aktivitelerde bozulma, arkadaşlık ilişkilerinin kötüye gitmesi, beraberinde yalnızlık duygusuna ve depresyon riskine sebep olur.<sup>61</sup>

#### 1.2.2.3.1. Yaşam Olayları

İnsanlığın ortak duyguları arasında olan elem, acı ve keder insanın bütün varoluşuna hakim olduğu bir hastalık yaşantısı olan depresyon, sosyal ve kültürel unsurlardan önemli ölçüde etkilenmektedir. Depresyon riskini olumsuz sosyal ve ekonomik şartların artırdığı gözlenmiştir. Ebeveynlerden en az birinin on bir yaşından önce ölmesi daha sonra depresyon gelişebileceği ihtimalini düşündüren en önemli yaşam olayı olarak ele alınmaktadır. Çoğu özgül olmayan yaşam olayları her insanda böyle bir rahatsızlığa neden olmaz. Fakat bu unsurların biyolojik ve psikolojik eğilimi olduğunda hastalığın ortaya çıkmasında rolü bulunur.<sup>62</sup>

#### 1.2.2.3.2. Depresyon ve Kişilik Yapıları

Bazı karakteristik yapıların belirli ruhsal hastalıklarla yakın ilişki içerisinde olduğu varsayılmaktadır. Herhangi kişilik yapısına sahip olan bireyler depresyona girebilir ancak duygusal olarak aşırı hassas, endişeli, içedönük ve herkesi memnun etmeye çalışan bireylerin depresyon için bir risk faktörü oluşturduğu düşünülmektedir.<sup>63</sup>

<sup>60</sup> Öztürk, a.g.e., s.297.

<sup>61</sup> Ayşegül Durak Batıgün ve Derya Hasta, "İnternet Bağımlılığı: Yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme", *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2010, Cilt: 11, 213-219, s.214, [https://www.researchgate.net/publication/233764646\\_internet\\_bağımlılığı\\_Yalnızlık\\_ve\\_kisilerarası\\_iliski\\_tarzları\\_acısından\\_bir\\_değerlendirme](https://www.researchgate.net/publication/233764646_internet_baгимliliđi_Yalnizlik_ve_kisilerarası_iliski_tarzları_acısından_bir_değerlendirme) (Erişim Tarihi: 18.11.2017)

<sup>62</sup> Öztürk, a.g.e., s.301.

<sup>63</sup> Dilara Kara, Psikoloji Öğrencilerinde Stresle Başa Çıkma Stratejileri, Olumsuz Otomatik Düşünceler Ve Depresyon Belirtileri İlişkisi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul, 2016, s.20. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)

Genel olarak depresyona girmeye eğilimli bireyler genellikle kimseyi üzmemeye, herkesi memnun etmeye çalışan, iyiliksever olmaya yatkın, titiz, sorumluluk duygusu güçlü, kendisinden ve çevresindekilerden yüksek istekleri olan, mükemmeli bulmaya çalışan, onurlarına düşkün, çabuk etkilenen ve üzülen, oral-bağımlı, içedönüktürler.<sup>64</sup>

### **1.2.3. Depresyonda Bozulan Alanlar ve Bu Alanlarda Ortaya Çıkan Semptomlar**

Depresyon hastalığı, emosyonel, bilişsel, vejetatif ve sosyal alanlarda bozulmaya neden olabilir. Depresyonda bozulan alanlar ve ortaya çıkan semptomlar şu şekildedir:

#### **1.2.3.1. Emosyonel Alan**

Duygusal alana karşılık gelen emosyonel alan kişinin duygu durumudur. Depresyonda olan bireylerde duygu durumlarında bozulmalar olduğu görülür. Bunlar; sıkıntılı duygudurum olarak bilinen disfori, anhedoni, apati, irritabilite, toplumdandan uzaklaşma, elem, hüzn, kaygıdır.<sup>65</sup>

#### **1.2.3.2. Bilişsel Alan**

Bilişsel alan zekanın işleyişiyle ilgili genel olarak karar verme, problem çözme, öğrenme, dikkat ve algı olarak tanımlanabilir. Depresif semptomlar kişinin yaşam kalitesini zarara uğratmasının yanı sıra bilişsel alanın işleyişinde de bozulmalara neden olabilir. Bunlar; çaresizlik, değersizlik, kendini küçümseme, kendini cezalandırma, suçluluk hisleri, sanrılar, umutsuzluk, varsanılar, hafıza bozukluğu, haz alamama, intihar hayalleri şeklindedir.<sup>66</sup>

#### **1.2.3.3. Vejetatif Alan**

Vejetatif alan bilinçdışı istemsiz olarak çalışan, vücumuzun hayati fonksiyonlarını yerine getiren özel bir sinir sistemidir. Depresyon, bitkinlik, enerji yitimi, yorgunluk, baş ağrısı, yeme problemleri, kilo yitimi, uyku problemleri, ajitasyon, cinsel açıdan istek kaybı, kabızlık, duygu durumunda yaşanan değişimler gibi depresif semptomlar kişinin vejetatif alanına zarar vermektedir.<sup>67</sup>

#### **1.2.3.4. Sosyal Alan**

Depresyonda olan bireyler iç dünyalarında yaşadıkları problemler nedeniyle çevresi de bu durumdan olumsuz yönde etkilenmekte, kişinin sosyal alanında bozulmalar görülmektedir. Depresif semptomlar kişinin sosyal ilişkilerinin

---

<sup>64</sup> Öztürk, a.g.e., s.301

<sup>65</sup> Ertan, a.g.e., s.40

<sup>66</sup> Ertan, a.g.e., s.40

<sup>67</sup> Ertan, a.g.e., s.40

zayıflamasına ve bozulmasına sebep olmakla birlikte kişinin evlilik hayatında problemler yaşamasına, yakın arkadaşlık ilişkilerinin bozulmasına, sosyal geri çekilme ve iş hayatında problemlerle karşılaşmasına sebep olabilmektedir.<sup>68</sup>

#### **1.2.4. Depresyonun Çeşitleri**

Depresif semptomların şiddeti ve süresi bakımından birbirinin aynısı olmayan depresyon türleri vardır. Tedavi şekli depresyonun türüne göre değişmektedir bu yüzden semptomu, şiddeti ve süresi göz önüne alınarak teşhis koymanın önemi artmaktadır. Depresyon çeşitleri şu şekildedir:

##### **1.2.4.1. Kronik Depresyon veya Distimi**

Özellikle genç yaşlarda görülen distimi depresif semptomlarının çok şiddetli görülmediği ve en az iki yıl devam eden bu depresyon türünde birkaç gün veya birkaç hafta hasta kendini iyi olarak tanımlayabilir. Hasta bireyin genel fiziksel sıkıntıları; uyku problemi, yeme sorunu, yorgunluk, cinsel istek yoksunluğu, bitkinliktir. Psikolojik olarak birey kendisini devamlı başarısız, mutsuz, kötümser ve işe yaramaz olarak görür. Kişinin kendisine karşı saygınlığı ve güveni son bulmuştur. Şikayetler kendiliğinden oluşmaktadır ve kronik depresyon bu şikayetlerin sebebi olarak görülmektedir. Uzun zamanlı olması bu depresyon türünün en önemli özelliğidir.<sup>69</sup>

##### **1.2.4.2. Atipik Depresyon**

Sıradan depresyon semptomlarına benzemeyen atipik depresyon türünde kişi gün içinde sürekli mutsuz olmamakla birlikte gün içinde duygularında dalgalanmalar bulunmaktadır. O an içerisinde yer aldığı ortama ve zamana göre kişi neşeli olabilir. Bu modele takıntılı, saplantılı kişilik yapısı olan insanlarda daha çok rastlanır. Kendileri gibi davranmayan hasta bireyler, kendilerini diğer insanların hayatlarında görmek isterler. Bundan dolayı bu tür depresyonlar önceden maskeli depresyon olarak adlandırılırdı. İştah artışıyla ilişkili olarak atipik depresyonlu hasta bireylerde kilo alımı olabilirken çoğunlukla hasta bireyin fiziksel yakınmaları; kollarda ve bacaklarda ağrı, uykusuzluk, cinsel tatminsizlik, fazla hareket arzusudur. Bu kişilerde uzun zamanlı, çoğunlukla kalabalıkta ve çok fazla stres durumlarında bayılmalar gözlenebilir. Sağlıklı bir bireye oranla bu hastalığa sahip bireylerde kendi istekleri kabul edilmediği ve dışlandıkları zamanlarda aşırı tepki verme hali gözlenebilir. Arkadaş, aile ilişkileri ve iş hayatlarında bu nedenden dolayı koparlar. Çoğunlukla gençlerde görülen atipik depresyon türüne sahip gençlerin zararlı

---

<sup>68</sup> Ertan, a.g.e., s.40

<sup>69</sup> Kara, a.g.e., s.18

maddeye eğilimi olduğundan madde bağımlılığı da bununla orantılı olarak daha fazladır.<sup>70</sup>

#### **1.2.4.3. Bipolar Depresyon veya Manik Depresyon**

İki uçlu bir duygu durum rahatsızlığı olan bipolar depresyonun bir ucu depresyon durumu iken öteki ucu taşkınlık durumudur. Görülme prevalansı toplumda %1-2 iken bu tür depresyon modeli uzun zamanlı depresyon hastalarıyla tedavi edilmemiş bireylerde görülür. Bu ruhsal rahatsızlığa sahip birey, tehlikeli hareketleri nedeniyle etrafındaki bireylere ve kendi özel yaşamına zarar vermekte, tedavi edilmediği takdirde kendi yaşamını sonlandırmaya kadar gitmektedir. İnişli çıkışlı dalgalanmalar bipolar hastası olan bireylerin duygu durum bozukluğu grafiğinde fazlasıyla bulunmaktadır. Normal bireylere oranla manik hastalar daha hızlı konuşurlar, daha enerjik ve hareketlidirler, abartılı bir coşkuya sahip olmalarının yanında düşüncelerini takip etmek de güçtür. Bir anda bu abartılı taşkınlık durumu kendisini karamsar bir kişiliğe bırakır. Kişi artık kendisine güvenmez, başarısız olduğu düşüncesine kapılır, manik durumundan tamamen sıyrılır ve değişik bir ruh haline girer. Hasta bireyde uyku problemleri, yeme rahatsızlıkları, kendi kendine yetersiz hissetme, mutsuzluk, devamlı olarak ağlama duygusu gözlenmektedir. Bu rahatsızlığın tanısı zor koyulmaktadır.<sup>71</sup>

#### **1.2.4.4. Mevsimsel Depresyon**

Mevsimlerle ilişkili olarak bazı insanlarda depresyon durumu meydana gelir. Bu durum çoğunlukla mevsim değişiklikleri esnasında ve kutuplara yakın olan yerlerde yaşanır. Kişinin vücudunda salgılanan serotonin hormonunun miktarına güneş ışınlarının geliş açısının etkisi bulunmaktadır. Bundan ötürü mevsimsel depresyona sonbahar ve kış aylarında daha fazla rastlanır. Bu depresyon modeli mevsimsel değişiklik nedeniyle ortaya çıktığı için kısa zamanlıdır. Bu hastalığa sahip bireylerde tedavi amacıyla ışık terapisinden faydalanılır. Bu amaçla hasta birey belirli aralıklarla bol ışıklı bir odada seanslara sokulur. Mevsimsel depresyondan kurtulmanın en iyi yöntemi bu özel lambalarla gerçekleştirilen ışık tedavisidir.<sup>72</sup>

#### **1.2.4.5. Psikotik Depresyon**

Psikotik belirtilerin eşlik ettiği depresyon türüdür. Gerçeği değerlendirme yeteneğini kaybeden psikotik depresyonlu hasta bireyler geleceği umutsuz ve kötümser görürler. Bu kişiler daha evvel yaptıkları davranışlardan ve yaşadıkları olaylardan pişman olurlar. Bu hastalığa sahip bireyler kendilerini suçlayıcı bir

---

<sup>70</sup> Kara, a.g.e., s.19

<sup>71</sup> Kara, a.g.e., s.20

<sup>72</sup> Kara, a.g.e., s.21

haldedirler, değersiz ve günahkar olduklarını fazlasıyla düşünürler, kendilerini olaylara karşı suçlu olarak görürler, etrafındaki insanlara göre kendisinin işe yaramayan ve değersiz biri olduğunu düşünürler. Kendilerinin iyileşmelerinin mümkün olmayacağını ve iyileştirilmeye değmeyen biri olduğunu varsayarlar. Bu kişilerin psikotik semptomları arasında halüsinasyon ve sanrılar bulunmaktadır. İntihar riski en fazla olan depresyon türüdür.<sup>73</sup>

#### **1.2.4.6. Postpartum (Doğum Sonrası) Depresyon**

Bu depresyon modeli kadınlarda doğum sonrası görülmektedir ve bir kadının bu depresyona yakalanma ihtimali %10-15'dir. Çoğunlukla doğumun ardından ilk 1 ile 3 ay arasında yaşanmaktadır. Bu hastalığa sahip bir kadının fiziksel şikayetleri; ağlama krizleri, bitkinlik, uykusuzluk, bebeğe karşı ilginin olmamasıdır. Bu hastalığa sahip bir kadının ruhsal şikayetleri ise; devamlı bir sıkıntılı durum, mutsuzluk, çabuk sinirlenme, üzüntü, her şeye karşı isteksiz olmadır. Yapılan literatür araştırmalarına göre doğum sonrası depresyonun temel sebebi belli değildir. Doğum sonrası depresyon ilk defa çocuğu olan kadınlarda artık iki kişi düşünme psikolojisi, alacağı kararların kişisel olamaması, yükümlülüğünün iki kat artması, eski rahat yaşamına duyduğu özlem gibi sebeplerden ötürü yaşanabilir. Bu gibi nedenlerden dolayı ilk defa anne olan kadınlarda bebeğe karşı ilgisizlik gözlenebilir. Baba bu ve benzeri durumlarda sabırlı, bilinçli olmalı ve görev paylaşımı yapmalıdır. Annenin bunların yanı sıra psikolojik açıdan destek alması da olumlu sonuçlar elde etmeyi sağlar. Doğum sonrası depresyonun yaşanmasına kadınlarda doğumla ilişkili olarak hormonların dengesiz oluşu da etki eder. Doğum sonrası depresyon geçirme ihtimali doğumdan evvel depresyon özgeçmişli bulunan kişilerde çok daha fazladır. Bu depresyonu yaşayan kadınların ihmal etmeden bir profesyonel destek almaları gerekmektedir. Bunun yapılması sadece anne için değil çocuk ve baba içinde daha sağlıklıdır.<sup>74</sup>

#### **1.2.4.7. Majör Depresyon (Klinik Depresyon)**

Devamlı şekilde umutsuzluk ve çaresizlik duygusunu içerisinde barındıran majör depresyon kadınlarda erkeklere göre daha fazla görülmektedir. Tanı konulabilmesi için hasta bireyin yakınmalarının en az iki hafta boyunca sürmesi lazımdır. Bu depresyon modeli bir anda veyahut yavaş yavaş meydana gelebilir. Ortaya çıkışı anlaşıldığı anda mutlaka psikolojik destek için bir yerlere başvurulmalıdır. Bireyin psikolojik destek almaması halinde kişi kendisine ve etrafına

---

<sup>73</sup> Kara, a.g.e., s.21

<sup>74</sup> Kara, a.g.e., s.21

karşı zarar verici davranışlarda bulunmasının yanı sıra kişide intihar girişimi bile görülebilir. Majör depresif belirtiler şunlardır:<sup>75</sup>

1. Kişinin her daim kendisini bitkin hissetmesi ve enerji yitimi
2. Kişinin olaylar karşısında kendisini suçlaması ve cezalandırması
3. Kişinin kilosunda ciddi oranlarda değişim
4. Kişinin neredeyse her gece uyku sorunu yaşaması
5. Kişinin yaşamdan eskisine göre haz alamaması
6. Kişinin gündelik hayatta karşılaştığı ufak problemleri takıntı haline getirmesi
7. Kişinin kendisini gereksiz gördüğü için devamlı olarak intihar etmeyi düşünmesi
8. Kişinin eskiye göre daha dikkatsiz ve kararsız olması
9. Kişinin kendisini toplumdaki diğerlerinden ayırması
10. Kişinin eskisine oranla daha fazla yaratıcı olması
11. Kişinin bedeninde hiç geçmeyen bir ağrısının olması

### **1.2.5. Depresyonun Kuramsal Açıklamaları**

Bu bölümde depresyonun; psikanalitik kuram, davranışçı yaklaşım, kişilerarası yaklaşım, bilişsel yaklaşım, biyolojik ve genetik kurama göre açıklamalarına yer verilecektir.

#### **1.2.5.1. Psikanalitik Kuram**

Depresyon psikanalitik kurama göre, bireyin düşük özsaygısının ve değersizlik hislerinin, anne babası tarafından onaylanmak amacıyla duyulan çocukça bir gereksiniminden kaynaklanmaktadır. Çocuk bir bireyin özsaygısı, ebeveynlerinin sevgisi ve onlardan aldığı onay ile ilişkilidir. Birey büyüdükçe, değer hisleri de kendi başarı ve faaliyet hissinden kaynaklanmalıdır. Kişinin depresyona girmesi halinde özsaygısı ilk olarak dışsal kaynaklara yani diğer insanların onay ve

---

<sup>75</sup> Öztürk, a.g.e., s.294



desteğine bağlı hale gelir. Aranılan bu desteğin olmaması halinde birey depresyona girmeye uygun bir duruma gelir.<sup>76</sup>

Sevgi nesnesinin kaybı psikanalitik kurama göre, bireyde yas tutmaya neden olur. Kişide bundan dolayı derin bir hüznün, sıkıntı, uyku problemi gibi semptomlar gözlenir. Bireyde bu durumda sevdiği birey tarafından terk edilmiş olma şeklinde bir kayıp duygusu bulunmaktadır. Bununla ilişkili olarak kişide “sevdiğim insanı kaybettim, artık sevilmediğim için ben kötü biriyim” fikirleriyle beraber özsaygıda da kayıp yaşanır. Ancak yalnızca yas halinde bir yakınıni kaybeden bireyin “ben kötüyüm” düşüncesi özsaygıyı azaltmaz.<sup>77</sup> Depresif bireylerin özelliklerini Freud yas ve melankoli bildirisinde şöyle aktarmıştır:<sup>78</sup>

1. Bireyin üst benliği cezalandırıcı konumdadır.
2. İlişkilere ikili duygular hakimdir.
3. Kişinin hayal kırıklıkları ve sınırlandırılmaları bulunur.
4. Kişinin kendisini aşırı derecede değerlendirir.
5. Kişide devamlı olarak düşmanlık ve öfke duyguları bulunur.
6. Katı üst benliği nedeniyle kişi kin ve nefreti kendisine döndürür.
7. Kişinin oral dönemine ait takıntı ve şikayetleri bulunur.
8. Kişinin benlik yapısı özsever doyum arayışındadır.
9. Kişide suçluluk duygusu ve cezalandırma dürtüsü bulunur.

Kin ve nefreti kendisine doğrultan bireyin öz-saygısında azalma olduğundan kendisini değerli olmayan, küçük ve suçlu olarak değerlendirir, hayatı anlamsız olarak ele alır, yaşamayı hak etmediğini düşünür, bunun sonucunda da ruhsal açıdan çökkünlük yaşar.<sup>79</sup>

Depresyon semptomlarıyla takip ettiği altı hastasının tamamında Karl Abraham, hastalığı tetikleyen unsurun sevilen bireyin yitimi olduğunu ve klinik

<sup>76</sup> Richard Atkinson, **Psikolojiye Giriş**, Çev. Öznur Öncül ve Deniz Ferhatoğlu, Arkadaş Yayınları, Ankara, 1996, s.75.

<sup>77</sup> Orhan Öztürk, **Ruh Sağlığı ve Bozuklukları**, Nobel Tıp Kitapevi, Ankara, 2004, s.61.

<sup>78</sup> Sigmund Freud, “Mourning and Melancholia”, **The Standard Edition**, [http://www.arch.mcgill.ca/prof/bressani/arch653/winter2010/Freud\\_Mourningandmelancholia.pdf](http://www.arch.mcgill.ca/prof/bressani/arch653/winter2010/Freud_Mourningandmelancholia.pdf) (Erişim Tarihi: 01.01.2018)

<sup>79</sup> Meryem Aslıhan, Parçalanmış veya tam aileye sahip çocukların öz kavramı depresyon düzeyleri ve akademik başarılarının yaş ve cinsiyet yönünden karşılaştırılması, Çukurova Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri A.B.D, 1998, s.12. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

semptomların bir parçası olarak regresyon görüldüğünü bildirmiştir. Oral erotizme yapısal eğilim, psikoseksüel gelişimin oral evrede takılı kalması, sevgiyle alakalı erken çocukluk döneminde tekrarlayan örseleyici deneyimler ve ödipal çatışma çözüme kavuşmadan ilk gelişimsel travmatik düş kırıklığının yaşanması gibi unsurların melankolinin meydana gelmesinde rolünün olduğu iddia edilmiştir. Abraham depresyon dinamikleri konusunu ilk defa kapsamlı olarak incelemiştir ve bu alanın ilk önemli bulguları sevilen objeye karşı hissedilen agresyon, ikili duygu ve oral erotizm gibi kavramları ortaya atmasıdır.<sup>80</sup>

Depresyon Freud'un psikoseksüel gelişim aşamaları üzerine yerleştirilmiş regresyon modeline göre; oral döneme dair çözüme kavuşmamış çatışma, yeterli olmayan oral doyum ya da aşırı oral gereksinimle direkt alakalı ve hissedilen ancak sınırlandırılmış bir cinsel objenin yutulmasıyla zararına uğratılmasına yönelik bilinçdışı bir arzudur. Sorun Freud' a göre, depresif kişiliği olan bireylerin ilk çocukluk evrelerinde, bilhassa ödipal karmaşasının çözümü evvelinde mühim narsistik yaralanmalar yaşamalarından ve hayatın ileriki aşamalarında benzer yaralanmaların ortaya çıkmasından kaynaklanmaktadır. Birey maruz kaldığı bu düş kırıklıkları nedeniyle dış narsistik destek arayışına girer, başka bireylere karşı sevgi, samimiyet ve regresif bağımlılık hisleri barındırırlar. Süperego'nun gelişmesini bozan bu narsistik destek arayışları nedeniyle süperego'ları affedici olmayan, cezalandırmaya yatkın, katı bir hale dönüşür. İhtiyaçlarını sadece boyun eğerek veyahut kendilerini beğendirerek giderme yatkınlığında olan oral bağımlılığı bulunan bu bireyler öfke, saldırganlık gibi hislerini devamlı olarak bastırılmakta veya tam karşıtı tepkiler geliştirmektedirler. Bu duyguların boşaltılmasına katı ve eleştirici süperego müsaade etmemektedir. Başka bireylere karşı duyulan bilinçli sevgiyle birlikte bu bireylerin bütün ilişkilerinde, bilinçaltında olan nefret, öfke gibi ikili duygular bulunmaktadır.<sup>81</sup>

#### **1.2.5.2. Davranışçı Yaklaşım**

İnsan davranışını ve psikolojik sorunları davranışçı yaklaşım, öğrenme ve şartlanma ilkeleri kapsamında anlatmaktadır. Gelişigüzel iki veyahut daha çok olayın birlikte gerçekleşmesi neticesinde davranışçı yaklaşıma göre, zaman içerisinde uyaranlar arasında bir çağrışım meydana gelmektedir veya davranışın öncülleri ve neticelerine göre, yapılan davranış ödüllendirilirse sürdürme yatkınlığında; cezalandırılır veyahut ödüllendirilmezse de sönme yatkınlığındadır. Sorunlu davranışların meydana gelmesi bu açıklamaya göre aynı ilkeler kapsamında

<sup>80</sup> Mine Özmen, "Depresyonda Dinamik Nedenler", *Duygudurum Dizisi*, 2001, Cilt: 1, Sayı: 6, s.283.

<sup>81</sup> Yusuf Alper, *Depresyon Psikoterapisi*, 1.Baskı, Alfa Basım, İstanbul, 2001, s.20.

olmaktadır ve bu sorunlu davranışların değiştirilmesi de aynı ilkelerin uygulanması ile gerçekleşebilmektedir.<sup>82</sup>

Depresyon davranışçı kurama göre, işten kovulma şeklinde belli uyarılara verilen istek yoksunluğu, iştah yitimi gibi standart tepkiler olarak açıklanabilir. Depresyonun öğrenme yaklaşımına göre ilk aşamalarından birisi, bireyin birini yitirmesi durumu karşısında yitirdiği kişiyle birlikte önemli pekiştireçlerini de yitirmesi ve bundan dolayı davranışlarında gözle görülür bir azalma ve durgunluk yaşamasıdır. Depresyon Skinner'e göre ise sosyal olumlu pekiştireçlerin azalmaya başlamasıyla beraber davranışlarda yaşanan zayıflamadır. Bireyin etrafından yetersiz seviyede olumlu pekiştireç alması durumu depresyonun temelinde ve hastalığın devam etmesinde rol oynamaktadır.<sup>83</sup>

Pekiştirme noksanlığının öğrenme kuramcılarına göre, depresyonda ehemmiyetli bir rolü bulunmaktadır. Alışlagelmiş pekiştireci, depresyondan evvel yaşanan olayların azalttığı iddia edilmektedir. Olumlu pekiştirmeyi sağlamak ve olumsuz olaylardan uzak durmak için gerekli olan sosyal yeteneklerden, depresyona giren bireyler eksik kalabilmektedirler. Bundan dolayı faaliyetler ve ödüller bir kısır döngü içerisinde azalmaya başlayabilmektedir.<sup>84</sup>

Akraba ve dostlardan görülen yakınlık ve ilgi, bireyin depresyona girmesi ya da edilgenleşmesi halinde ana pekiştirme kaynakları konumundadır. Kişiye sunulan ilgi uyumsuz pek çok davranışın (ağlamak, intihardan bahsetmek, vb.) pekişmesine neden olabilir. Neşeli ve mutlu olmayı kabul etmeyen bir bireyin varlığının zamanla yorması nedeniyle depresyondaki bireyin en yakınında bulunan insanlar dahi bir süre sonra o kişiden uzaklaşabilir. Bireyin bu durum sonrasında pekiştirmesi azalabilir, birey sosyal açıdan kendisini soyutlanmış hissedebilir ve bu durum da mutsuzluğunun artmasına yol açabilir. Bireyin faaliyetleri ve ödüllendirilebilecek davranışlarının ifadesi düşük oranlı olumlu pekiştirme sayesinde uzayabilir. Bundan dolayı faaliyetler ve ödüller bir kısır döngü içerisine girer ve azalmaya başlar. Depresyon davranışçı kurama göre yukarıda bahsedilen ilkeler kapsamında açıklanır. 1997 yılında Lewinsoh ve arkadaşlarının öne sürdüğü modele göre kişi yeterli olmayan miktarda olumlu pekiştireç alıp ondan daha fazla miktarda cezaya maruz kalırsa depresyon meydana gelmektedir. Depresyon içerisinde olan bireyin

---

<sup>82</sup> Thomas Plante, **Contemporary Clinical Psychology**. (2. Baskı), John Wiley & Sons, Inc., USA, 2005.

<sup>83</sup> Senar Batur ve Hadiye Demir, **Bilişsel Davranışçı Terapiler**, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara, 2009, s.19.

<sup>84</sup> Atkinson, a.g.e., s.50.

davranışı yeterli oranda ödüllendirilmediğinden dolayı bu birey bir şeyler yapmak uğruna pasif davranarak kendisini geri çekme eyleminde bulunacaktır.<sup>85</sup>

Sosyal pekiştireçleri ve açık davranışları temel olarak gören davranışçı kuram, depresyonun devam etmesinde ve gelişmesinde rolü bulunan bilişsel faktörleri görmezden geldiği için eleştirilmiştir. Davranışçı ve bilişsel terapiler daha sonraki zamanlarda birlikte ve birbirinden etkilenecek şekilde gelişim göstermişlerdir.<sup>86</sup>

Köpekler üzerinde gerçekleştirilen deneyler neticesinde ulaşılan bulgular sayesinde Seligman'ın "öğrenilmiş çaresizlik" modeli oluşmuştur. Köpeklerin elektrik şokunun ardından çaresizlik duygularına kapıldıkları ve bunun ise ileriki zamanlarda kontrol edebilecekleri stresli olaylarda sunabilecekleri performansları ciddi ve olumsuz biçimde etkilediği belirtilmiştir. Hiç değilse depresyonun bazı çeşitleri için Seligman'a göre köpeklerle öne sürülen bu durum model oluşturabilmektedir. Köpeklerin çaresizlik belirtileriyle depresyonun bir takım semptomları arasında benzerlik olduğunu bildirmiştir. Hayvanların da strese maruz kaldıklarında depresyondaki insanlar gibi pasif durup, başa çıkma eylemlerini yerine getiremedikleri ve iştahsızlık nedeniyle yemede ve yediklerini yutmada zorlandıkları, kilo kaybettikleri belirtilmiştir.<sup>87</sup> Bir canlının, davranışlarıyla olumsuz durumları kontrol altında tutamadığı bir deneyimden geçmesinin ardından, olumsuz durumları kontrol altında tutabileceği durumlarda da gereken davranışları gerçekleştirmekte başarılı olamaması haline öğrenilmiş çaresizlik denir. Kişi yapacaklarının bir işe yaramayacağını düşündüğünde bir şeyler yapmaya gönüllü olmayacaktır. Durum esasında ise çaresizlikten ziyade umutsuzluk ile ilgilidir.<sup>88</sup>

1980 senesinde Garber yukarıdaki açıklamaları doğrular şekilde çaresizlik ve depresyonu yok etmek amacıyla, kişi tarafından kontrol altında tutulamaz olarak değerlendirilen olayların kontrol altında tutabileceği yolunda ele alınmasını, bireyin etrafında acıya neden olabilecek durumların oluşma ihtimalinin düşürülmesini ve arzu edilen durumların oluşma ihtimallerini arttırmayı öneri olarak sunmuştur.<sup>89</sup>

---

<sup>85</sup> Peter Lewinsohn vd., "Lifetime Comorbidity Among Anxiety Disorders and Between Anxiety Disorders and Other Mental Disorders in Adolescents", *Journal of Anxiety Disorders*, 1997, Cilt: 11, Sayı: 4, s.377.

<sup>86</sup> Batur ve Demir, a.g.e., s.19

<sup>87</sup> Gerald Davison, *Anormal Psikoloji*, (Çev: Dağ, İ.), Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara, 2004.

<sup>88</sup> Aşkın Rüstem, *Depresyon El Kitabı*, Atlas Kitabevi, Konya, 1994, s.46.

<sup>89</sup> Judy Garber, *Human Helplessness: Theory and Applications*, Academic Press, New York, 1980, s.114.

### 1.2.5.3. Kişilerarası Yaklaşım

Danışanların ne şekilde hissettiği, başka insanlarla ilişki ve iletişimlerinin nasıl olduğuna dair zaman sınırlı tedavi yöntemine kişilerarası yaklaşım denilmektedir. Bireyin yaşamındaki önemli kişilerin kaybı neticesinde meydana gelen yas, bireylerarası oluşan mücadeleler gibi rol çatışmaları, boşanma, evlenme, işten ayrılma gibi rol değişimleri Klerman ve arkadaşlarına göre duygu durum bozukluklarına neden olabilmektedir. Depresyonun meydana gelmesinin ardından olumsuz yaşam durumlarının, hastaların sosyal anlamda geri çekilmesi ile sosyal ortamlarda ve iş hayatında daha kötü işlevsellik sunmaları olması beklenen bir haldir.<sup>90</sup>

Depresyon kişilerarası kurama göre 3 temel yapıya sahiptir. Bunlar; semptomlar, sosyal hayat ve kişiliktir. Bu kuram bireyin sahip olduğu depresif semptomların sıralanması gerektiğini öne sürerek, ardından bireyin bulunduğu sosyal ortamının kavranabilmesinin gerektiğini vurgular. Sosyal desteğin depresyona karşı koruyucu bir etken olmasına karşın zıttı olarak sosyal strese neden olan unsurların bireyin depresyon karşısındaki hassasiyetini yükseltmesi yönünden sosyal yapının iyi anlaşılması önem teşkil etmektedir. Kuram diğer bir taraftan bireyin utangaç, agresif veya şüpheli olup olmama şeklindeki kişilik özellikleriyle bilhassa uzun zaman süren pasiflik veyahut sosyal risk barındıran olaylardan kaçınma şeklinde depresyonlu bireylerin sıklıkla aktardığı davranış özelliklerinin belirlenmesinin de önemine dikkat çekmektedir. Depresyonun sebebi olarak bazı kuramlar bireyin sahip olduğu problemlili kişilik özelliklerinin tedavi edilmesine dikkat çekerken, kişiliğin tedavi edilmesi bireylerarası kuramda öne sürülmez.

### 1.2.5.4. Bilişsel Yaklaşım

Depresyonda esas patoloji Beck'in bilişsel kuramına göre bilişsel alanda bulunmaktadır. Kişinin kendisi ve etrafıyla alakalı düşünceleri, değerlendirmeleri ve anlamalarında yanlılıklar-çarpıklıklar vardır. Beck depresyonu bilişsel açıdan inceleyerek duygusal sorunları bilişsel yapılar olan şemalarla açıklamaktadır ve bu şemaların bireyin düşüncesini, yargılarını ve hafızasını etkilediğini söylemektedir. Bireyin şemaları aracılığıyla tecrübeler algılanır ve bu şemalarla uyumlu olabilecek biçimde bozulmalar yaşanabilmektedir. Düşünce eğer işlevsel değilse depresyona neden olur ve semptomları kızıştırır. Bireyde kalıplaşmış düşünce şemaları kötümserlik ve çaresizlik hislerine neden olur. Depresyon bilişsel kuramda;

<sup>90</sup> Myrna Weissman, John Markowitz, *Clinician's Quick Guide to Interpersonal Psychotherapy*, Oxford University Press, New York, 2007, s.20.

davranışsal, emosyonel ve bilişsel açılarıyla bir bütün şeklinde düşünülmektedir. Burada depresif bireylerin bilişsel yönleri vurgulanmaktadır. Depresyon bununla ilişkili olarak duygulanım probleminden ziyade, bilişsel bir problemdir. Bilişsel probleme ikincil olarak duygulanım problemi meydana gelmektedir.<sup>91</sup>

Depresyonun psikolojik alt yapısında etkili olan bilişsel yapıları, bireyin olumsuz düşüncelerini Beck, bilişsel üçlü olarak isimlendirdiği üç kategoride değerlendirmiştir. Bu kategoriler;<sup>92</sup>

1. Bireyin kendisine dair olumsuz düşünceleri: Kişi eğer depresyondaysa kendisini kusurlu, yeterli ve değerli olmayan biri olarak düşünür. Kendi bedensel, psikolojik, moral kusurları ile hoş olmayan deneyimlerini ilişkilendirme yatkınlığında olur. Birey kendisini eleştirip durduğu için kendilik değerinin yanında kendine güveni de düşük olmaktadır.

2. Bireyin etrafına ve hayatına dair olumsuz düşünceleri: Birey depresyonda ise dünyanın ondan çok fazla talepte bulunduğunu ve hayatın hedeflerine ulaşacağı yola aşılması imkansız sınırlar koyduğunu ve zarar verici olaylarla dolu olduğunu varsayar.

3. Bireyin geleceğine dair olumsuz düşünceleri: Birey depresyonda ise ileriye baktığı zaman şuan yaşadığı zorlukların ve çektiği dertlerin ileride de devam edeceğini varsayar.

Kişi ileride de sınırlamalar, düş kırıklıkları ve eksikliklerle karşı karşıya kalacağını varsayar. Esasında bireyin kendisinde olduğunu düşündüğü eksiklikler kendi yanlış algılamalarından kaynaklanmakta ve bunların genellikle gerçekle bir alakası olmamaktadır.<sup>93</sup>

Depresyonda olan hasta bireylerin düşünme tarzı bilişsel kurama göre bilişsel üçlü tarafından yönlendirilmektedir. Düşünmeden ve mantıksız bir biçimde meydana gelen olumsuz otomatik düşüncelerle terapi esnasında da karşı karşıya kalınabilir. Psikolojik durum ya da motivasyon üzerinde bu düşüncelerin, direkt olarak etkili olduğu düşünülür. Bireyin özel gizli şemalarının depresyonda iken bu olumsuz otomatik düşünce yapıları nedeniyle aktif hale geldiği iddia edilmekte ve

<sup>91</sup> Beyazıt Yemez ve Köksal Alptekin, "Depresyon Etiyolojisi", *Psikiyatri Dünyası Dergisi*, 1998, Cilt: 2, Sayı: 1, 21-25, s.21.

<sup>92</sup> Cengiz Güleç, *Psikoterapiler*, Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 1993, s.58.

<sup>93</sup> Güleç, a.g.e., s.58

hastaların terapi esnasında olumsuz şemalarının gücüne karşı koyarak psikolojik durum ve bakış açılarının düzeltilmesi hedeflenmektedir.<sup>94</sup>

Depresyonda olan hastaların olumsuz düşünceleri Beck'e göre hızla ve otomatik biçimde, neredeyse refleks halinde yükselmeye yatkın olmaktadır. Çoğunlukla da bu şekil düşünceleri hüznün ve mutsuzluk gibi nahoş duygular takip etmektedir. Her ne kadar bu düşüncelerinin farkında olsalar da hastalar, yine de bu düşüncelerinin otomatik düşünceler olduğunun bilincinde olmazlar. Depresyonda içerisindeki bireyin olumsuz benlik şeması Beck'e göre, çocukluk ve ergenlik evrelerinde, ebeveynlerden birisinin yitilmesi, arkadaş grubu tarafından dışlanma, erişkinler tarafından eleştirilme ya da büyük problemler yaşama gibi tecrübelerle şekillenmektedir. Bunların öğrenildiği koşullara benzerlik gösteren yeni bir olayın her meydana gelişinde bu olumsuz inanışlar kendisini tekrar eder ve depresyon yaşanır.<sup>95</sup>

#### 1.2.5.5. Biyolojik ve Genetik Kuram

Monoamin Oksidaz İnhibitörü ve Trisiklik Antidepresan'ların bulunmasının ardından Yemez ve Alptekin'e göre, dikkatler beyin nörokimyasına verilmiştir. Bilhassa norepinefrin ve serotonin etkinliğinde azalma olması depresyon etiolojisinde en fazla kabul edilen bulgulardandır. Nörotransmitterlerden özellikle noradrenalin ve serotoninin etkinlik düzeninin depresyon hastalarında bozuk olduğu iddia edilmiştir.<sup>96</sup>

Norepinefrin ve serotonin, kişilik bozukluklarında önemli rolü olduğu düşünülen iki nörotransmitterdir. Beynin duygusal davranışını kontrol eden bölgelerinde bulunan bu nörotransmitterlerin ikisi de biyolojik aminler denilen bileşikler grubuna dahildir. Depresyon biyolojik kurama göre bu iki nörotransmitterden birinin vayahut her ikisinin noksanlığı sonucunda meydana gelmektedir.<sup>97</sup>

Aile, evlatlık ve ikiz araştırmalarıyla depresyonun genetikle olan ilişkisi incelenmiştir. Ünipolar depresyona oranla bipolar bozuklukta kalıtımının güçlü bir rolünün olduğu varsayılmaktadır. Normal popülasyona oranla major depresyonu bulunanların birinci derece akrabalarında majör depresyon bulunma olasılığı 2-3 kat çoktur. Akrabalık derecesi arttıkça bu oran artış göstermektedir. Yapılan

<sup>94</sup> Robert Leahy, *Bilişsel Terapi ve Uygulamaları*, Çev.Tahir Özakkaş, (2. Basım), Litera Yayıncılık, İstanbul, 2007.

<sup>95</sup> Atkinson, a.g.e., s.45

<sup>96</sup> Yemez ve Alptekin, a.g.e., s.21

<sup>97</sup> Atkinson, a.g.e., s.46

çalışmalarda ikizler üzerinden ulaşılan bulgularda, özdeş ikizlerden birinde depresyon tespit edildiğinde, öteki ikizin de aynı probleme uğrama ihtimalinin %69 olduğu saptanmıştır. Bu sayılar uygunluk oranları olarak ifade edilmektedir ve ikizlerden her ikisinin de bir diğeri için sahip olduğu özgül bir karakteristiği bulundurma ihtimalini öne sürer.<sup>98</sup>

### 1.3. BENLİK SAYGISI

Benliğin duygusal yönüne benlik sayısı denilmektedir. Kim olduğu ile alakalı bir takım düşüncelere sahip olmasına ek olarak kişinin, kim olduğuna dair bazı hisleri de bulunmaktadır. Yani benlik saygısı bireyin benliği sevmeye ve değerli görme durumudur.<sup>99</sup>

Kişisel onur, beceri ve kişinin özünü kanıksaması benlik saygısını oluşturur. Zekanın yanı sıra benlik saygısının kökenini, görüntü ile beden şekli gibi kişinin bir takım özellikleri şekillendirirken; hayat tecrübelerinin, toplumun, kültürün, ailenin ve bütün çevresel unsurların benlik saygısının şekillenmesinde rolü bulunmaktadır.<sup>100</sup>

Benlik saygısı yüksek olan kişiler Yavuzer'e göre şu özelliklere sahiptir:

1. Bireylerarası ilişkilerde daha fazla toleranslı olurlar,
2. Bağımlı davranış göstermezler,
3. Fiziksel açıdan sıhhatleri daha iyi olurlar,
4. Grupla iletişimleri daha çok olurlar,
5. Yaşamak daha anlamlı gelir,
6. Kaygılı ve içe kapanık duygulara pek kapılmazlar,
7. İş ortamında bağımlı olmak umurlarında değildir, yarışmaya taraftar olurlar ve başarısız olmamayı arzu ederler.

Yavuzer'e göre düşük olanlar şu özelliklere sahiptir:

1. Sorumluluktan kaçınırlar.
2. Ufak bir hayal kırıklığı halinde yaptıkları işten koparlar.

<sup>98</sup> Covington Coleman, *Abnormal Psychology and Modern Life*, Frosman and Company, Dallas, 1976, s.56.

<sup>99</sup> Adams, a.g.e., s.30.

<sup>100</sup> Adams, a.g.e., s.30.



3. Bir şeyi kaybedeceğini ya da başarılı olamayacağını düşündüklerinde yalan söylerler.

4. Sosyallikten geri çekilirler, akranlarıyla bulunan ilişkilerini yitirirler veyahut kısıtlarlar.

5. Güzel ya da kötü eleştirileri kabullenmede güçlük yaşarlar.

6. Öteki insanların kendisiyle alakalı fikirlerinden ve olumsuz akran tavırlarından fazlasıyla etkilenirler.

7. Ev içerisinde ya çok fazla yardım ederler ya da hiç yardım etmezler.<sup>101</sup>

### 1.3.1. Benlik Saygısına Etki Eden Faktörler

Bireyin içine doğduğu eğitim düzeni, inanç şekli, siyasal ve maddi sistemler bağlamında devam eden düşünceler sayesinde benlik gelişmektedir. İnsanın davranışını tanımlamada bu olumlu veyahut olumsuz olayların etkisi vardır.<sup>102</sup>

Yavuzer birçok araştırma gerçekleştirmiş ve bu araştırmalar sonunda benlik saygısına etki eden unsurları şu şekilde belirlemiştir:<sup>103</sup>

1. Sosyoekonomik ve kültürel düzey

2. Cinsiyet

3. Babanın mesleği veyahut ebeveynlerin eğitim seviyesi

4. Ebeveynin ilgisi

5. Akademik başarı

6. Okul hayatında serbest zaman faaliyetlerine katılım göstermek ve spor yapmak

7. Kardeş sayısı ve doğum sıralaması.

### 1.3.2. Benlik Saygısı ile İlgili Kuramsal Görüşler

Literatür taraması yapıldığı zaman benlik saygısına vurgu yapan ilk psikoloğun William James olduğu görülmektedir. Benlik saygısı James'e göre, kişinin arzuları ile başardıkları arasındaki denge ile oluşmaktadır. Benlik saygısı

<sup>101</sup> Haluk Yavuzer, **Çocuk Eğitimi El Kitabı**, (1. Baskı), İstanbul: Remzi Kitabevi, İstanbul, 2000, s.35.

<sup>102</sup> Yavuzer, a.g.e., s.35

<sup>103</sup> Yavuzer, a.g.e., s.35

bireyin başardığı Őeylerin miktarıyla doğru orantılı olarak artmaktadır. Yapabildikleri ve yapabileceklerini kıyaslayan birey kendisine olan saygısını Őekillendirmiş olur.<sup>104</sup>

Benlik saygısı gelişimi psikanalitik yaklaşıma göre s peregolojik gelişimi ile yakın ilişki i erisindektir. Benlik saygısının içeriden düzenlenmesi s peregolojik görevidir. Benlik saygısında, egonun s peregolojik karşı suçluluk duygusu beslemesi sonucu azalma görülür. Benlik saygısını yaşanan bütün suçluluk duyguları ve içsel cezalar zayıflatırken, hedeflenen gayelerin gerçekleşmesi ise g c lendirmesini sağlamaktadır. Benlik saygısını klasik psikanalitik yaklaşımsa, libido teorisi ve narsisizm ile açıklığa kavuşturmaktadır. Yaratıcı benlik terimini geliştiren Alfred Adler'e göre, benlik saygısı aşağlılık duygusundan üstünlük duygusuna geçişi simgelemektedir. Benlik saygısı bireyi Adler'e göre, çocukluğunda duyduğu bedensel ve psikolojik veyahut ruhsal noksanlıklardan arındırır. Benlik saygısı üzerinde Adler'e göre, organ noksanlığı, rahatsızlıklar, doğum sırası, aile içindeki durum ve sosyal ilişkilerdeki dışlanma gibi olaylar etkili değişikliklere yol açabilmektedir.<sup>105</sup>

Benlik saygısının Maslow'a göre ise, kişinin kendisini gerçekleştirmesinde önemli bir rolü bulunmaktadır. Benlik saygısını Maslow, ruhsal bakımdan sağlıklı kişilerin özelliklerinden biri olarak değerlendirir. Bunun nedeni Maslow'un gereksinimler piramidine göre, daha alt seviyelerde bulunan ihtiyaçların giderilmesiyle üst seviyede bulunan gereksinimler oluşur. Bu  st seviye gereksinimler arasında; sevme-sevilmek, ait olma ve benlik saygısı ihtiyaçları vardır.<sup>106</sup>

Benlik Jung'a göre, genç yaşta kişi kişilik gelişimi ve kişiselleşmesini tamamlayamadığından orta yaşlarda meydana gelmektedir. Bireyin kendini ortaya koyabilmesi için Jung'a göre, kendisiyle ilgili olan her Şeyi önce biçimlendirmesi gerekir,  nk  birey kendini bu Şekilde tanıyabilmektedir.<sup>107</sup>

Benlik saygısını Sullivan, bireyler arası ilişkilere göre açıklamaktadır. Bütün bireyler ona göre etrafında olanları algılamaktadır. Benlik saygısı üzerindeki erken aile deneyimlerinin, ergenlik öncesi ve ergenlik evresinin ehemmiyetini vurgulamıştır. Bunun nedeni bu dönemi başarıyla atlatan insanların yeterli seviyede benlik saygısına sahip olmalarıdır. Benliklerini korumak için bu evreyi kötü atlatmış

<sup>104</sup> Hatice Eşer,  niversite  ğrencilerinde Dini İnanç ve Benlik Saygısı İlişkisi, Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa, 2005, s.25. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

<sup>105</sup> Eşer, a.g.e., s.25

<sup>106</sup> Fatih Şahin, Yetiştirme Yurtlarında Kalan Gençlerin Benlik Saygıları  zerine Bir İnceleme, Ankara H , Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1994, s.22. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

<sup>107</sup> Engin Geçtan, **Psikodinamik Psikiyatri ve Normal Dışı Davranışlar**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1999, s.60.

kişilerse iyi ben ve kötü ben terimlerini geliştirirler. Yasaklanan davranış şekilleri kötü benin alanına girerken, desteklenen davranış şekilleri ise iyi benin alanına girmektedir. Benlik ve ideal benliğin uyumundan söz eden Carl Roger'a göre ideal benlik kişinin nasıl olmayı arzuladığıyla alakalı düşüncelerini kapsar. Bu ikisi arasındaki fark fazlaysa bu durumda düşük benlik saygısı gelişir. Bunun yanı sıra anne baba ve kişi için önemli bireylerin başka kişilerle iletişimi benlik saygısı gelişimi için önemiyet teşkil etmektedir. Çocuklar yetiştirilirken şartsız sevgi ile büyütülürse olumlu benlik bilinci geliştirerek sağlıklı benlik saygısı oluştururken; şartlı sevgi ile büyütülürse olumsuz benlik bilinci oluşturacaklar ve bundan dolayı düşük benlik saygısı gelişimine sebep olacaktır.<sup>108</sup>

Benlik saygısını Steinberg, insanların kendileri ile ilgili duygular geliştirme şekli olarak açıklamıştır. Bireyin esas ve ideal benliği arasındaki ilişkinin önemiyetine dikkat çekmiştir. Birey eğer ulaşmayı arzuladığı noktaya yakınsa benlik saygısı yüksek; eğer bu ideal benliğine varmaya çalışırken bir olumsuzluk yaşarsa bu durum önemli seviyelerdeki olumsuz sonuçlara yol açacağından benlik saygısı düşük olur. Bunlara ek olarak düşük benlik saygısı beslenme problemlerine, anksiyeteye, depresyona ve ergen bireylerde çete üyesi olmak gibi neticelere yol açabilir.<sup>109</sup>

Bireyler bilhassa ergenlik evresinde Rosenberg'e göre, neye benzediğiyle, nasıl biri olduğuyla ve insanların kendisiyle ilgili neler hissettiğiyle fazlasıyla alakadar olurlar. Tüm bunlara cevap ararken benlik algılarından faydalanırlar. Ergen bireylerin kendi kendisine yaklaşım şekillerinin belirlenmesinde bu yolda içsel unsurlarla beraber çevresel unsurların da etkisiyle benlik imgeleri gelişmeye başlar. Ergen bireylerin böylelikle kendini değerli veyahut değersiz görmeleri sonucu, benlik saygıları oluşur. Ergenin bütün hayatıyla alakalı kimliğinin çekirdeğini benlik saygısı geliştirir. Bireyin kendisini yorumlarken olumlu bir tavır takınması Rosenberg'e göre yüksek benlik saygısına işaret iken, olumsuz bir tavır içerisine girmesi ise düşük benlik saygısına işarettir.<sup>110</sup>

Benlik saygısını Yavuzer ise bireyin ne olduğuyla ne olmak istediği arasındaki fark şeklinde açıklamıştır. Benliği ile alakalı bireyin olumlu veyahut olumsuz fikirleri, kendisi ile ilgili beğenme veya beğenmeme tavrının benlik saygısı ile anlatılacağını söyler. Etrafı tarafından benlik saygısı kişinin başarısı şeklinde ele

---

<sup>108</sup> Onur, a.g.e., s.98

<sup>109</sup> Laurence Steinberg, **Adolescence**, (6.Baskı), Mc Graw-Hill, New York, 1999, s.36.

<sup>110</sup> Eşer, a.g.e., s.25

alındığından kişi daha az sevgi gördüğünü algıladığı zaman benlik saygısı düşebilir, tekrardan o sevgi elde edildiğinde ise yükselme görülebilir.<sup>111</sup>

Benlik saygısını Yörükoğlu, kişinin kendisini değerlendirmesinin ardından benlik kavramını onaylamasıyla meydana gelen beğenme durumu şeklinde açıklamıştır. Bireyler kendilerini eleştirerek noksanlıklar bulabildikleri gibi kendilerini tamamen olumlu olarak da ele alabilirler. Bireylerin olumsuz özellikleri olsa dahi Yörükoğlu'na göre kendisini olduğu gibi kabullenmesi özüne güvenen bu bireylerin benliklerine saygı duydukları anlamına gelmektedir.<sup>112</sup> Özetle benlik saygısı kişinin kendisini değerli hissetmesi, olumlu ele alarak, beğenilip, sevmeye değer görmesidir.

### 1.3.3. Benlik Saygısının Türleri

Benlik saygısı, gerçekleştirilen çalışmalar sonucunda iki ayrı başlığa ayrılmıştır. Bunlar; düşük ve yüksek benlik saygısıdır. Aile üyeleriyle pozitif ilişkiler içinde bulunma, kendi yaşamıyla alakalı kontrolü elinde bulundurma duygusu ile yüksek benlik saygısı ilintilidir. Bireyin kendisini değerli olarak ele alması yüksek benlik saygısının bir sonucu olarak düşünülebilir. Yüksek benlik saygısına sahip kişiler kendilerini pozitif, saldırgan olmayan bir birey olarak tanımlamaktadırlar ve zayıf taraflarının bilincinde olarak bunları iyileştirmeye çabalarlar. Özgüvenleri az, başkalarına bağımlı, sıkılgan, araştırmayı sevmeyen kişiler ise düşük benlik saygısı bulunan kişilerdir. Bu kişiler, değerli olup olmadıklarını diğer kişilerin kendilerine yönelik düşünce ve davranışlarından yola çıkarak öğrenmektedirler.

Rosenberg'e göre kişinin kendisine karşı olumlu veyahut olumsuz tutumuna benlik saygısı denilmektedir. Düşük ve yüksek benlik saygısı şeklinde benlik saygısını ikiye ayırır. Kişide eğer yüksek benlik saygısı var ise o kişi kendisinin değerli ve saygıdeğer olduğunu düşünür, fakat bu durum kişinin kendisini üstün gördüğü anlamına gelmemektedir. Kişide eğer düşük benlik saygısına var ise o kişi kendisinden memnun olmamakla birlikte aynı zamanda kendisini kabullenmez.<sup>113</sup> Kişinin kendisini değerli algılaması, toplumsal hayatta başarılı olarak düşünmesi, mühim biri olduğunun bilincinde olması olarak da benlik saygısı açıklanabilir.

<sup>111</sup> Haluk Yavuzer, *Çocuk Eğitimi El Kitabı*, (1. Baskı), İstanbul: Remzi Kitabevi, İstanbul, 2000, s.35.

<sup>112</sup> Atalay Yörükoğlu, *Gençlik Çağı Ruh Sağlığı Ve Ruhsal Sorunlar*, (14. Baskı), Özgür Yayınları, İstanbul, 2012, s.47.

<sup>113</sup> Feray Dinçer, Hemşirelik ve Ebelik Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Atılganlık Düzeyleri, Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı, Adana, 2008, s.28. **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**

### 1.3.3.1. Düşük Benlik Saygısı

Yaşamdan gerektiği kadar zevk almama, yalnızlık hissi, anksiyete, depresyon gibi psikolojik özellikler düşük benlik saygısı neticesinde oluşabilir. Öğrencilerinde okulu bırakma, akademik açıdan başarılı olamama, depresyon ve madde kullanımıyla kendini belli edebilir. Kişinin benlik saygısı düşük ise olumlu eleştiri alma ihtimali olduğunda dahi, aynı anda başarılı olmama olasılığı kaygısı güderek riskli durumlar karşısında kendini koruma ihtiyacı, iyi görünme ihtiyacından baskın olur.<sup>114</sup>

### 1.3.3.2. Yüksek Benlik Saygısı

Bireyde eğer yüksek benlik saygısı hakimse, o kişide öz güvenli iyimser yaklaşım içerisinde olan, sıkıntılarla karşılaştığında pes etmeyen kişilik özellikleri bulunur. Amacına ulaştığı zaman kişinin benlik saygısında artış gözlenir. Toplumdaki başka kişilerle iletişimde başarılı, hayata olumlu bakan ve depresif duygulara girmeyen kişiler yüksek benlik saygısına sahiptirler. Hayatın kalitesini arttıran yüksek benlik saygısı aynı zamanda depresyonun oluşmasına da engel olur. Benlik saygısının düşük olmasıysa anksiyete, depresyon gibi psikolojik bozukluklara yol açabilir.<sup>115</sup>

Benlik saygısı yüksek kişiler, kendilerine değer veren kişilerdir. Bu kişiler, insan ilişkilerinde daha anlayışlı ve bağımsız davranmakta, grup iletişimleri, bedensel ve psikolojik sağlıkları daha iyi olmakta, hayatı daha anlamlı bulmakta, öğrenmeye, yarışmaya açık ve başarıya ulaşmayı daha eğilimli olmaktadır. Bu kişiler aynı zamanda girişken, diğer insanların gözünde olumlu etkiler bırakan, mücadeleyi seven ve mutlu bireyler olarak düşünülmektedirler.<sup>116</sup>

### 1.3.4. Benlik Saygısıyla İlgili Yapılan Araştırmalar

1992 senesinde Aksoy'un gerçekleştirdiği çalışmada cinsiyet ve yaş unsurları ile benlik saygısı arasında bir ilişki fark edilmemiştir.<sup>117</sup> Yüksekkeya'nın 1995 senesinde öğrenciler üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada da cinsiyet ve yaş unsurları ile benlik saygısı arasında bir ilişki fark edilmemiştir.<sup>118</sup> Chapman ve

<sup>114</sup> Dinçer, a.g.e., s.29

<sup>115</sup> Dinçer, a.g.e., s.39

<sup>116</sup> Dinçer, a.g.e., s.29

<sup>117</sup> Ayşe Cerit Aksoy, Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Özsaygı ve Denetim Odağını Etkileyen Bazı Değişkenlerin İncelenmesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 1992, s.12 (Yayımlanmamış Doktora Tezi)

<sup>118</sup> Selda Yüksekkeya, Üniversite Öğrencilerinde Benlik-Saygısının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ege Üniversitesi, İzmir, 1995, s.25 (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)

Mullis'in 2002 yılında yaptığı araştırmaya göre ise kadınlara oranla erkeklerin daha yüksek benlik saygıları bulunmaktadır.<sup>119</sup>

2006 yılında yaptığı araştırmasında Gümüş, benlik saygısı ve sosyal kaygı arasında orta seviyede bir ilişki saptamıştır.<sup>120</sup>

Yapılan başka bir çalışmada ise iletişim becerileri ve benlik saygısı arasındaki ilişki üzerinde durulmuştur ve her iki etmen arasında da anlamlı bir ilişki bulunduğu tespit edilmiştir. Benlik saygısının kişide yüksek olması onun kendini kabullenmesinin, kendisine saygı ve güven duymasının bir sonucu olarak aktarılmıştır. Etrafıyla uyum içerisinde olan benlik saygısı yüksek bireyler, kendisini bir diğer insana kolaylıkla anlatabilmektedir. Buna ek olarak diğer insanları anlamak için uğraşırlar.<sup>121</sup>

Gerçekleştirilen bir çalışmada ise lise öğrencilerinin benlik saygısı ile kaygı seviyeleri arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir.<sup>122</sup>

2015 yılında Sarıkaya'nın yaptığı çalışmada benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık arasında pozitif bir ilişkiye rastlanılmıştır. Benlik saygısının cinsiyet, yaş ve ekonomik durum etmenlerine göre ise farklılık gösterdiği saptanmıştır. Benlik saygısıyla psikolojik dayanıklılık arasında araştırma sonuçlarına göre, pozitif ilişki bulunmaktadır. Kişinin yaşı ve ekonomik seviyesindeki artışın, benlik saygısında da artışa neden olduğu belirlenmiştir.<sup>123</sup>

Ergen bireyler üzerinde yapılan çalışmada benlik saygısı, arkadaş ilişkileri, siber zorbalık ve mağduriyet ilişkisi ele alınmıştır. Lisede okuyan 14-17 yaşları arasındaki öğrenciler araştırmaya katılım sağlamışlardır. Erkek ergenlerin düşük benlik saygıları araştırma sonucuna göre siber zorbalığı ve mağduriyeti arttırmaktadır.<sup>124</sup>

---

<sup>119</sup> Paula Chapman ve Ann Mullis, "Readdressing Gender Bias in the Coopersmith Self- Esteem Inventory-Short Form", *Journal of Genetic Psychology*, 2002, Cilt: 4, Sayı: 163, s.403.

<sup>120</sup> Aynur Gümüş, "Sosyal Kaygının Benlik Saygısına ve İşlevsel Olmayan Tutumlara Göre Yordanması", *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, Cilt: 3, Sayı: 26, 63-75, s.69.

<sup>121</sup> Murat Özşaker, "Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin İletişim Becerileri ve Benlik Saygılarının Değerlendirilmesi", *International Journal of New Trends in Arts, Sports & Science Education*, 2013, Cilt: 2, Sayı: 3, s.29.

<sup>122</sup> Ahmet Işın, Akademik Başarı Düzeyi Yüksek Olan Ergenlerin Benlik Saygısı ve Anksiyete Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2015, s.28. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

<sup>123</sup> Açelya Sarıkaya, 14 - 18 Yaş Arası Ergenlerin Benlik Saygısı Ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki, İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2015, s.30. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

<sup>124</sup> Ezgi Taştekin, Ergenlerin Arkadaşlık İlişkileri ve Benlik Saygısı ile Siber Zorbalık ve Siber Mağduriyet Arasındaki İlişkiler, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2016, s.18. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

Yapılan bir başka çalışmada lise öğrencileri ile yürütülmüştür ve araştırmanın sonuçlarına göre kişilerdeki benlik saygısı seviyesi yükseldikçe, problem çözme becerileri de artmaktadır.<sup>125</sup>

#### 1.4. İNTERNET BAĞIMLILIĞI, DEPRESYON VE BENLİK SAYGISI İLİŞKİSİ

İnsanlar depresif belirtileri sebebiyle, bireylerarası zorlukların gerçek yaşamda üstesinden gelmeye yardım eden hayali araçlar aracılığı ile diğer insanlarla konuşarak elektronik iletişim kurarlar. İletişim bilgisayar aracılığı ile kurulduğu zaman konuşulan andaki gibi sözel olmayan davranış eksikliği, sosyal etki, yüksek sesle konuşma ve fiziksel temas azalmaktadır. Göz teması, ses ve yüz ifadesinin yok olması toplantı ve konuşmalardaki eksikliği aşmak için yardımcı elektronik haberleşme bundan dolayı depresif bireylerde daha az tehdit edici olarak algılanmaktadır.<sup>126</sup>

1998 senesinde gerçekleştirdikleri çalışmada Young ve Rodgers'ın bulguları internet bağımlılığı ve depresyon ilişkisinin yüksek seviyelerde ilişkili olduğuna işaret etmektedir. Belirgin bireysel internet kullanımının artması ile depresyon seviyeleri ilintilidir. Düşük benlik saygısının bulunması, ilişkide onaylanma gereksiniminin bulunması, reddedilme korkuları depresif semptomların artışına yol açabilmekte ve bütün bu durumlar internet kullanımında artışa neden olabilmektedir.<sup>127</sup>

Ergenler üzerinde 2006 yılında gerçekleştirdikleri bir çalışmada Kim ve arkadaşları, internet bağımlısı grupta depresyon ve intihar düşüncesinin en yüksek seviyede olduğunu saptanmışlardır.<sup>128</sup> İnternet bağımlılığı ile depresif semptomların birbirleriyle ilişkili olduğunu 2003 yılında saptayan Whang, Lee ve Chang, internet bağımlısı olan grubun öteki gruplara oranla çöküntü ruh hali, yalnızlık ve kompulsif yatkinliklerinin fazla olduğunu tespit etmişlerdir.<sup>129</sup>

Kurtaran 2008 yılında yaptığı çalışmada genel, meslek ve Anadolu liselerinde okuyan 650 öğrenciyi ele almıştır. Bu araştırmasında benlik saygısının internet bağımlılığını negatif yönde, anlamlı olarak etkilediği sonucuna ulaşmıştır.

<sup>125</sup> Büşra Özdemir, Lise Öğrencilerinde Benlik Saygısı ile Psikolojik Yardım Alma Tutumu ve Problem Çözme Davranışı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2016, s.23. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

<sup>126</sup> Sara Kiesler vd., "Social Psychological Aspects of Computermediated Communication", **American Psychologist**, 1984, Cilt: 39, Sayı: 10, s.1123.

<sup>127</sup> Kimberly Young ve Robert Rodgers, "The Relationship Between Depression and Internet Addiction", **CyberPsychology and Behavior**, 1998, Cilt: 1, Sayı: 1, s.25.

<sup>128</sup> Kyunghye Kim vd., "Internet Addiction in Korean Adolescents and its Relation to Depression and Suicidal Ideation: A Questionnaire Survey", **International Journal of Nursing Studies**, 2006, Cilt: 43, Sayı: 2, s.185.

<sup>129</sup> Sang Whang vd., "Internet Over-users Psychological Profiles: A Behavior Sampling Analysis on Internet Addiction", **Cyberpsychology and Behavior**, 2003, Cilt: 6, Sayı: 2, s.143.

Araştırmasının sonunda benlik saygısının, ergenlerin internet bağımlılığının bir bölümünü açıkladığını ve bunun ise tahmin edilenden çok daha azı olduğunu belirtmiştir.<sup>130</sup>

2002 senesinde yaptıkları araştırmada Shaw ve Gant, hissedilen sosyal destek ve benlik saygısının internet kullanımı ile bariz olarak yükseldiği, önemli derecede yalnızlık ve depresyonu azalttığı sonucuna ulaşmışlardır.<sup>131</sup> 2009 yılında gerçekleştirdikleri çalışmada Selfhout ve arkadaşları, erkeklerin sosyal kaygılar, kadınlarinsa depresyon sebebiyle interneti kullandıklarını öne sürmüşlerdir. Depresyon ve internet bağımlılığını, arkadaşlık ilişkilerinin güçlü olmasının ve sosyal desteğin artmasının azaltabileceğini belirtmişlerdir.<sup>132</sup>

1998 yılında yaptıkları araştırmada Kraut ve arkadaşları internet bağımlılığı ve depresyon arasında negatif ilişki tespit etmişlerdir.<sup>133</sup> 2014 senesinde internet bağımlılığı ile depresyon arasında Özdemir, Kuzucu ve Ak ise bir ilişki saptayamamıştır.<sup>134</sup>

İnternet bağımlılığı ve benlik saygısı arasında 2011 yılında yaptıkları araştırmalarında Çelik ve Odacı, anlamlı bir ilişki saptayamamışlardır. Buna ek olarak gençlerin eğlence ve iletişim gereksinimlerini gidermesinin ucuz ve kolay bir yolu olarak internete yönelebileceklerini ve bu gereksinimler giderildikçe haz duyan öğrencilerin interneti bağımlılık haline getirebileceklerini belirtmişlerdir.<sup>135</sup>

---

<sup>130</sup> Gülmisal Turnalar Kurtaran, İnternet Bağımlılığını Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin Üniversitesi, Mersin, 2008, s.41. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

<sup>131</sup> Lindsay Shaw, Larry Gant, "In Defense of the Internet: The Relationship Between Internet Communication and Depression, Loneliness, Self-Esteem, and Perceived Social Support", **Cyberpsychology and Behavior**, 2002, Cilt: 5, Sayı: 2, s.157.

<sup>132</sup> Maarten Selfhout vd., "Different Types of Internet Use, Depression, and Social Anxiety: The Role of Perceived Friendship Quality", **Journal of Adolescence**, 2009, Sayı: 32, s.819.

<sup>133</sup> Robert Kraut vd., "Internet Paradox: A Social Technology That Reduces Social Involvement and Psychological Well-being?", **Journal of Social Issues**, 1998, Cilt: 58, Sayı: 1, s.49.

<sup>134</sup> Yalçın Özdemir vd., "Depression, loneliness and Internet addiction: How important is low self-control?", **Computers in Human Behavior**, 2014, Sayı: 34, s.284.

<sup>135</sup> Çiğdem Berber Çelik ve Hatice Odacı, "Kendilik Algısı Ve Benlik Saygısının Problemlı İnternet Kullanımı Üzerindeki Yordayıcı Rolü", **e-Journal of New World Sciences Academy**, 2012, Cilt: 7, Sayı: 1, s.438.



## İKİNCİ BÖLÜM

### YÖNTEM VE TEKNİKLER

#### 2.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Yapılan bu çalışma “İlişkisel tarama modeli”ne uygun gerçekleştirilmiştir. Model iki veya daha çok etmen arasında beraber değişimin varlığını ve düzeyini belirlemeyi gaye edinen araştırma desenlerinin bir araya gelmiş şeklidir.<sup>136</sup>

#### 2.2. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı, depresyon ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi ve internet bağımlılığı, depresyon ve benlik saygısı arasında bazı sosyodemografik değişkenlere göre anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını araştırmak amaçlanmıştır.

#### 2.3. ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ

Araştırmanın evreni İstanbul ilinde bulunan bir vakıf üniversitesidir. Araştırmanın örnekleme basit tesadüfi örnekleme yöntemi ile belirlenen üniversite öğrencileridir. Evrenden örneklem seçim yöntemlerinden basit tesadüfi örneklem yöntemi anket uygulamasına katılacak kişilerin seçilirken yalnızca şans unsuruna dayanan bir örneklem yöntemidir.<sup>137</sup> Örneklem söz konusu evrenden örneklem seçim yöntemine göre ulaşılabilmiş 150 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır.

#### 2.4. KAPSAM VE SINIRLILIKLAR

Bu araştırma;

1. İstanbul ilinde bulunan bir vakıf üniversitesinde öğrenim gören 150 öğrenciden elde edilen verilerle sınırlıdır.
2. Elde edilen veriler Kişisel Bilgi Formu, Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu, Beck Depresyon Envanteri ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ile sınırlıdır.

#### 2.5. VARSAYIMLAR

1. Çalışmadaki örneklem grubunun evreni temsil ettiği varsayılmıştır.
2. Çalışmaya katılım gösteren çalışanların, Kişisel Bilgi Formu, Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu, Beck Depresyon Envanteri ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nde bulunan sorulara doğru şekilde cevap verdikleri varsayılmıştır.

<sup>136</sup> Niyazi Karasar, **Bilimsel Araştırma Yöntemi**, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2005, s.52.

<sup>137</sup> Ahmet Hamdi İslamoğlu ve Ümit Alnaçık, **Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri**, Beta Yayınları, İstanbul, 2016, s. 197.

## 2.6. ARAŞTIRMADA KULLANILAN VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

### 2.6.1. Kişisel Bilgi Formu

Çalışmacı tarafından hazırlanan bilgi toplama envanterinde bireylere cinsiyetleri, yaşları, medeni durumları, gelir düzeyleri gibi değişkenleri tespit etmeye dair sorular yöneltilmiştir (Ek 1).

### 2.6.2. Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu

Bu ölçek Young tarafından geliştirilmiş olup Pawlikowski ve arkadaşları tarafından kısa form haline dönüştürülmüştür. Ölçek 12 maddeden oluşmaktadır ve beşli likert (1=Hiçbir zaman, 5=Çok sık) tipindedir. Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Demir ve arkadaşları tarafından yapılmıştır.<sup>138</sup> Ölçeğin üniversite öğrencilerinden elde edilen güvenilirlik çalışmasına göre Cronbach alfa katsayısı 0.91, ergenler üzerinde gerçekleştirilen çalışma sonucu elde edilen güvenilirlik çalışmasına göre Cronbach alfa katsayısı ise 0.86 bulunmuştur. Ölçeğin açımlayıcı faktör analizi üniversite öğrencileri ve ergenler üzerinde yapılan sonucunda, ölçekte yer alan maddelerin özdeğeri 1'den büyük olan tek bir faktör altında toplanmış olduğu saptanmıştır. Ölçeğin ergenlerde ve üniversite öğrencilerinde tek bir faktörden meydana geldiği söylenebilir. Bu tek faktörlü yapı, üniversite öğrencilerinde toplam varyansın %39,52'sini ve özdeğeri 4,7, ergenlerde ise toplam varsansın %48,9'unu ve özdeğeri 5,7 olarak açıklamıştır. Ölçek uygulamasından alınan yüksek puan internet bağımlılığı seviyesinin de yüksek olduğunu ifade eder. Ölçek analiz edilirken soruların tamamı göz önünde bulundurulmuştur (Ek 2).<sup>139</sup>

### 2.6.3. Beck Depresyon Envanteri

Beck depresyon envanteri 1961 yılında Aaron Beck tarafından geliştirilmiştir.<sup>140</sup> Ölçeğin ülkemizde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması ise 1988 yılında Hisli tarafından yapılmış olup Cronbach alfa katsayısı ise 0.80 bulunmuştur. Beck depresyon envanteri depresyonun semptomlarını ölçmeyi hedeflemektedir. Ölçek 21 maddeden oluşmaktadır ve bu maddeler depresif belirtileri içermektedir. Ölçeğin faktör analizi sonucunda dört faktörden oluştuğu varsayılmıştır. Bunlar; umutsuzluk, bireyin kendine yönelik olumsuz duyguları, fiziksel kaygılar ve suçluluk duygulanımları şeklinde isimlendirilmiştir. Bu dört faktör dışında yer alan maddeler ise vegetatif belirtiler olarak ilişkilendirilmektedir. Ölçekten alınabilecek puan aralığı 0-63 puanları arasındadır. Ölçeğin ölçmeyi hedeflediği 21 depresif belirti ise sırasıyla şu şekildedir; duygu durum ile ilgili, karamsarlık duygusu,

<sup>138</sup> Yasin Demir vd., "Young İnternet Bağımlılığı Testi Formunun Türkçe Uyarlaması: Üniversite Öğrencileri ve Ergenlerde Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması", *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2016, Sayı:17, s.71.

<sup>139</sup> Demir vd., a.g.e., s.73.

<sup>140</sup> Aaron Beck, "An Inventory For Measuring Depression", *Archives Of General Psychiatry*, 1961, Cilt: 4, Sayı: 6, s.561.

başarısızlık duygumu ile ilgili, doyumsuzluk, suçluluk duygusu, cezalandırılma duygumu ile ilgili, kendinden nefret etme ile ilgili, kendini suçlama ile ilgili, kendini cezalandırma isteği, ağlama nöbetleri, sinirlilik, sosyal olarak içedönüklük, kararsızlık duyguları, fiziksel imge, çalışabilirliğin kısıtlanması, uygun problemleri, halsizlik, iştah problemleri, kilo değişimleri, somatik şikayetler, cinsel istek kaybı şeklindedir. (Ek 3).<sup>141</sup>

#### 2.6.4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Rosenberg tarafından 1965 yılında geliştirilen ölçeğin orijinali İngilizcedir.<sup>142</sup> Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması ülkemizde Çuhadaroğlu tarafından 1986'da yapılmıştır. Rosenberg benlik saygısı ölçeği çoktan seçmeli 63 maddeden ve 12 alt ölçekten oluşmaktadır. Bunlar;

1. Benlik saygısı,
2. Kendilik kavramının sürekliliği
3. Kişilere güvenme
4. Eleştiriye karşı hassaslık
5. Depresif duygulanım durumu
6. Hayalcilik
7. Psikosomatik şikayetler
8. Sosyal ilişkilerde tehdit hissi
9. Tartışmalara katılabilme yetisi
10. Anne ve baba arasındaki ilişki
11. Baba ile ilişki
12. Psikik izolasyon

Ayrıca ölçekte 10 maddelik 4'lü likert tipinde benlik saygısı alt ölçeği bulunmaktadır. Bu çalışmada benlik saygısı alt testi ele alınmıştır. Benlik saygısı alt testinde cevaplar 0- 6 puan aralığında değerlendirilmektedir. Ölçek puanlarına göre; 0-1 puan aralığı yüksek benlik saygısı; 2-4 puan aralığı orta düzeyde benlik saygısı; 5-6 puan aralığı ise düşük benlik saygısı olarak kabul edilmiştir. Benlik saygısı alt testi dışındaki ölçeklerin puanlanması cevap anahtarına göre yapılmaktadır. Benlik saygısı alt testi ise "çok doğru" derecesinden, "çok yanlış" derecesi şeklinde puanlanmaktadır.

Ölçeği puanlamak için;

1, 2, 4, 6 ve 7. maddeleri: Çok doğru=4, Yanlış=1 puan

<sup>141</sup> Nesrin Hisli, "Beck Depresyon Envanteri'nin Geçerliliği Üzerine bir Çalışma", *Turkish Journal of Psychology*, 1988, Cilt:6,118-126, s.118

<sup>142</sup> Füsun Çuhadaroğlu, Adölesanlarda Benlik Saygısı, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 1986, (Yayımlanmamış Doktora Tezi)

3, 5, 8, 9, 10. Maddeleri ise: Çok doğru=1, Yanlış=4 puan şeklindedir.<sup>143</sup>

Ölçeğin yapılan çalışmalar neticesinde geçerlilik ve güvenilirlik oranları yüksek çıkmıştır. Ölçek ergenler için geliştirilmiş olup grup olarak da uygulanabilir. Rosenberg benlik saygısı ölçeğinden alınabilecek puan aralığı 10 ile 40 arasında değişiklik göstermektedir. (Ek 4).<sup>144</sup>

## 2.7. VERİ ANALİZ TEKNİKLERİ

Ulaşılan veriler sayısal ifade kullanılarak bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Sosyal bilimler için olan istatistik paket programıyla (SPSS 18) istatistiksel sonuçlara çevrilmiştir.

Verilere analizlere başlamadan evvel normal dağılım bakımından bakılmıştır. Araştırmaya katılım gösteren kişilerin bağımlı değişkeni olan İnternet Bağımlılığı düzeyleri bakımından Shapiro-Wilk testinde (S-W= .960, df= 150, p=.000) normal dağılmadığı gözlenmiştir. Bağımlı değişkenlerden Depresyon Seviyelerinin Shapiro-Wilk testinde (S-W= .928, df= 150, p=.000) normal dağılmadığı gözlenmiştir. Bağımlı Değişken olan Benlik Saygısı Düzeyleri Ölçeğinin Shapiro-Wilk testinde (S-W= .974, df= 150, p=.007) normal dağılmadığı gözlenmiştir.

Anlamlılık seviyeleri analize göre en az  $p < 0.05$  olarak bulunmuştur. Spss programının hesapladığı sonuç 0.05'den küçükse anlamlı, 0.05'den büyükse anlamsız olarak ele alınmıştır. Kruskal wallis analizi ikiden çok bağımsız etmen arasındaki farkın anlamlılığı amacıyla, Mann Whitney-U Testi ise iki etmen arasındaki ortalamalar arasındaki farkın anlamlılığı için uygulanır. Spearman korelasyon ile çalışmanın bağımlı ve bağımsız değişkenleri arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Aşağıdaki kriterlere göre bağımsız değişkenler arasındaki korelasyon ilişkileri hesaplanmıştır; R İlişki; 0.00-0.25 Çok Zayıf, 0.26-0.49 Zayıf, 0.50-0.69 Orta, 0.70-0.89 Yüksek, 0.90-1.00 Çok Yüksek şeklinde değerlendirilmiştir. İnternet Bağımlılığı, Depresyon ve Benlik Saygısını yordamadaki önemlilik sırasını tespit etmek amacıyla da çoklu regresyon analizi yapılmıştır.

<sup>143</sup> Yeliz Saygın, Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek, Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, 2008, s. 37. (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>144</sup> Rezan A. Çeçen, "Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordamada Bireysel Bütünlük (Tutarlılık) Duygusu, Aile Bütünlük Duygusu ve Benlik Saygısı", *Journal of Theory and Practice in Education*, 2008, Cilt: 4, 19-30, s. 23.

## 2.8. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ

### 1. Hipotez

H0: Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ve depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

H1: Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ve depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

### 2. Hipotez:

H0: Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ve benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

H2: Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ve benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

### 3. Hipotez:

H0: Üniversite öğrencilerinin depresyon ve benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

H3: Üniversite öğrencilerinin depresyon ve benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

Bu bölümde araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formundan elde edilen bulgular yer almaktadır. Araştırmaya katılan kişilerin demografik değişkenlere göre dağılımları Tablo 3.1'de verilmiştir.

**Tablo 3.1:** Araştırmaya Katılan Kişilerin Çeşitli Değişkenlere İlişkin Dağılımı (n=150)

Değişken		N	%
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	72	48,0
	Erkek	78	52,0
<b>Yaş</b>	18-25 yaş arası	126	84,0
	26-30 yaş arası	15	10,0
	31-35 yaş arası	3	2,0
	36-40 yaş arası	4	2,7
	40 yaş ve üzeri	2	1,3
<b>Medeni Hal</b>	Evlü	5	3,3
	Bekar	145	96,7
<b>Maddi Gelir</b>	0-1200 TL	54	36,0
	1201-2000 TL	27	18,0
	2001-3000 TL	22	14,7
	3001-5000 TL	22	14,7
	5001 TL ve üzeri	25	16,7
<b>Maddi Gelirden Memnuniyet</b>	Evet	90	60,0
	Hayır	60	40,0
<b>Rahatsızlık Durumu</b>	Evet	30	20,0
	Hayır	120	80,0
<b>Anne Eğitim Düzeyi</b>	Okur-yazar değil	2	1,3
	Okur-yazar	3	2,0
	İlkokul mezunu	15	10,0
	Ortaokul mezunu	9	6,0
	Lise mezunu	59	39,3

		Üniversite mezunu	49	32,7
		Yüksek lisans ve üzeri	13	8,7
		Okur-yazar	2	1,3
		İlkokul mezunu	9	6,0
		Ortaokul mezunu	12	8,0
		Lise mezunu	41	27,3
		Üniversite mezunu	72	48,0
		Yüksek lisans ve üzeri	14	9,3
		1-3 saat	72	48,0
<b>Günde</b>	<b>İnternet</b>	3-6 saat	55	36,7
<b>Kullanım</b>		6-12 saat	13	8,7
		12 saat ve üstü	10	6,7
		Sosyal medya için	102	68,0
<b>İnternet</b>	<b>Kullanım</b>	İş için/ödev için	31	20,7
<b>Amacı</b>		Oyun için	14	9,3
		Alışveriş yapmak için	3	2,0

Araştırma dâhilinde kişisel bilgi formunu ve anket sorularını yanıtlayan 150 Kişinin %48'i kadın, %52'si erkektir. Kişilerin yaşlarının oranı %84'ü 18-25 yaş arasında, %10'u 26-30 yaş arasında, %2'si 31-35 yaş arasında, %2.7'si 36-40 yaş arasında, % 1.3'ü 40 yaş ve üzeridir. Medeni durumları %3.3 evli, %96.7 bekarıdır. Maddi gelir oranı %36'sı 0-1200 TL, %18'i 1201-2000 TL, %14.7'si 2001-3000 TL, %14.7'si 3001-5000 TL, %16.7'si 5001 TL ve üzeridir. %60'ı maddi gelirden memnun iken %40'ı gelirden memnun değildir. %20'sinin bilinen rahatsızlığı olduğuna göre, %80'i rahatsızlığı yoktur. Anne Eğitim Düzeyi oranı %1.3 okur-yazar değil, %2'si Okur-yazar, %10'u İlkokul Mezunu, %6'sı Ortaokul Mezunu, %39.3'ü Lise Mezunu, %32.7'si Üniversite Mezunu, %8.7'si Yüksek Lisans ve üzeri olduğu bilinmektedir. Baba Eğitim Düzeyi oranı %1.3'ü Okur-yazar, %6'sı İlkokul Mezunu, %8'i Ortaokul Mezunu, %27.3'ü Lise Mezunu, %48'i Üniversite Mezunu, %9.3'ü Yüksek Lisans ve üzeri olduğu bilinmektedir. Günlük İnternet Kullanım oranı %48'i 1-3 saat, %36.7'si 3-6 saat, % 8.7'si 6-12 saat, % 6.7'si, 12 saat ve üstüdür. İnternet Kullanım Amacı %68'i Sosyal Medya için, %20.7'si iş/ödev için, %9.3 oyun için, %2'si alışveriş içindir.

**Tablo 3.2:** İnternet Bağımlılığı, Depresyon ve Benlik Saygısı Aldıkları Puanların Betimsel İstatistikleri

Ölçekler	N	Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Maksimum
İnternet Bağımlılığı	150	27,36	9,63	12	58
Depresyon	150	15,29	10,60	0	46
Benlik Saygısı	150	30,67	5,43	12	40

İnternet Bağımlılığından elde edilen puanların ortalaması ( $\bar{x}=27.36$ ), maksimum puanı (58), minimum puanı (12), standart sapma ise (9.63) sonucu çıkmıştır.

Depresyon Ölçeği puanların ortalaması ( $\bar{x}=15.29$ ), maksimum puanı (46), minimum puanı (0), standart sapması ise (10.60) sonucu çıkmıştır.

Benlik Saygısı Ölçeği puanların ortalamasının ( $\bar{x}=30.67$ ), maksimum puanı (40), minimum puanı (12), standart sapması ise (5.43) sonucu çıkmıştır.

**Tablo 3.3:** Cinsiyete göre İnternet Bağımlılığı Puanları Bakımından “Mann Whitney U” Testi Sonuçları

Ölçek	Cinsiyet	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	U	Z	P
İnternet Bağımlılığı	Kadın	72	70,99	5111,50	2483,500	-1,221	,222
	Erkek	78	79,66	6213,50			

\*p<.05

Cinsiyet durumuna göre internet bağımlılığı puanları bakımından anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için kullanılan Mann Whitney-U testi neticesinde Cinsiyet değişkeni ile İnternet Bağımlılığı arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır (U=2483.500, p>.05).



**Tablo 3.4:** Cinsiyete göre Depresyon Puanları Bakımından “Mann Whitney U” Testi Sonuçları

Ölçek	Cinsiyet	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	U	Z	P
Depresyon	Kadın	72	75,55	5439,50	2804,500	-,013	,989
	Erkek	78	75,46	5885,50			

\*p<.05

Mann Whitney-U testi sonucuna göre cinsiyet değişkeni ile depresyon düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır (U=2804.500, p>.05).

**Tablo 3.5:** Cinsiyete göre Benlik Saygısı Puanları Bakımından “Mann Whitney U” Testi Sonuçları

Ölçek	Cinsiyet	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	U	Z	P
Benlik Saygısı	Kadın	72	72,05	5187,50	2559,500	-,937	,349
	Erkek	78	78,69	6137,50			

\*p<.05

Mann Whitney-U testi neticesinde cinsiyet değişkenine göre Benlik Saygısı puanları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır (U=2559.500, p>.05).

**Tablo 3.6:** Yaş durumuna göre İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puanları Bakımından “Kruskal Wallis H” Testi Sonuçları

Ölçek	Yaş	N	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	P	Fark
İnternet Bağımlı	a.18-25 yaş arası	126	80,20	4	12,255	,016*	a-d
	b.26-30 yaş arası	15	58,57				
	c.31-35 yaş arası	3	65,00				
	d.36-40 yaş arası	4	26,00				
	e.40 yaş ve üzeri	2	21,25				

\*p<.05

Kruskal Wallis H-Testi sonucuna göre İnternet Bağımlılığı en yüksek 18-25 yaşları arasında olduğu görülmüştür. 18-25 ve 36-40 yaş grupları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ( $x^2 = 12.255$ ,  $p<.05$ ).

**Tablo 3.7:** Yaş durumuna göre Depresyon Ölçeği Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi Sonuçları

Ölçek	Yaş	N	Sıra Ort.	Sd	X <sup>2</sup>	P
Depresyon	a.18-25 yaş arası	126	77,90	4	6,773	,148
	b.26-30 yaş arası	15	60,20			
	c. 31-35yaş arası	3	107,67			
	d.36-40 yaş arası	4	54,75			
	e.40 yaş ve üzeri	2	32,50			

\*p<.05

Kruskal Wallis H-Testi sonucuna göre yaş durumu ile Depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın bulunmadığı görülmüştür ( $x^2 = 6.773$ ,  $p>.05$ ).

**Tablo 3.8:** Yaş durumuna göre Benlik Saygısı Ölçeği Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi Sonuçları

Ölçek	Yaş	N	Sıra Ort.	Sd	X <sup>2</sup>	P
<b>Benlik Saygısı</b>	a.18-25 yaş arası	126	73,21	4	7,176	,127
	b.26-30 yaş arası	15	95,17			
	c. 31-35yaş arası	3	42,67			
	d.36-40 yaş arası	4	76,75			
	e.40 yaş ve üzeri	2	119,00			

\*p<.05

Kruskal Wallis H-Testi sonucuna göre yaş durumu ile Benlik Saygısı arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ( $x^2 = 7.176$ ,  $p>.05$ ).

**Tablo 3.9:** Medeni durumuna göre İnternet Bağımlılığı Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi Sonuçları

Ölçek	Medeni	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	U	Z	P
<b>İnternet Bağımlılığı</b>	Evli	5	38,00	190,00	175,000	-1,964	,049*
	Bekar	145	76,79	11135,00			

\*p<.05

Medeni durumuna göre İnternet Bağımlılığı puanları açısından anlamlı farklılığın olup olmadığını belirlemek amacıyla Mann Whitney-U testi yapılmış ve sonucunda Medeni durum ile İnternet Bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $U=175,000$ ,  $p<.05$ ). Bekarlarda İnternet Bağımlılığı daha yüksektir.

**Tablo 3.10:** Medeni durumuna göre Depresyon Puanları Bakımından “Mann Whitney U” Testi Sonuçları

Ölçek	Medeni	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	U	Z	P
Depresyon	Evli	5	62,60	313,00	298,000	-,676	,499
	Bekar	145	75,94	11012,00			

\*p<.05

Medeni durumuna göre Depresyon puanları bakımından anlamlı bir farklılığın olup olmadığını belirlemek amacıyla Mann Whitney-U testi yapılmış ve sonucunda Medeni durum ile depresyon düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır (U=298.00, p>.05).

**Tablo 3.11:** Medeni durumuna göre Benlik Saygısı Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi Sonuçları

Ölçek	Medeni	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	U	Z	P
Benlik Saygısı	Evli	5	81,20	406,00	334,000	-,299	,765
	Bekar	145	75,30	10919,00			

\*p<.05

Mann Whitney-U testi sonucunda medeni duruma göre Benlik Saygısı puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( U=334.000, p>.05).

**Tablo 3.12:** Gelir durumuna göre İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi Sonuçları

Ölçek	Gelir	N	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	P
İnternet Bağımlı	0-1200 TL	54	74,69	4	7,676	,104
	1201-2000 TL	27	61,11			
	2001-3000 TL	22	68,00			
	3001-5000 TL	22	88,70			
	5001 TL ve üzeri	25	87,78			

\*p<.05

Kruskal Wallis H-Testi sonucuna göre Gelir durumu ile İnternet Bağımlılığı arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ( $x^2 = 7.676$ ,  $p > .05$ ).

**Tablo 3.13:** Gelir durumuna göre Depresyon Ölçeği Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi Sonuçları

Ölçek	Gelir	N	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	P
Depresyon	0-1200 TL	54	80,19	4	6,833	,145
	1201-2000 TL	27	58,09			
	2001-3000 TL	22	75,64			
	3001-5000 TL	22	87,86			
	5001 TL ve üzeri	25	73,16			

\*p<.05

Kruskal Wallis H-Testi sonucunda Gelir durumuna göre Depresyon ölçeği puanları açısından anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ( $x^2 = 6.833$ ,  $p > .05$ ).

**Tablo 3.14:** Gelir durumuna göre Benlik Saygısı Ölçeği Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi Sonuçları

Ölçek	Gelir	N	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	P	Fark
Benlik Saygısı	a.0-1200 TL	54	60,90	4	14,656	,005*	a-b a-c a-d
	b.1201-2000 TL	27	93,93				
	c.2001-3000 TL	22	74,34				
	d.3001-5000 TL	22	71,57				
	e.5001 TL ve üzeri	25	91,62				

\*p<.05.

Kruskal Wallis H-Testi sonucuna göre 1201-2000 TL geliri olanlarda Benlik Saygısı en yüksektir. 0-1200 TL ve 1201-2000 TL, 0-1200 TL ve 2001-3000 TL, 0-1200 TL ve 3001-5000 TL grupları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ( $\chi^2 = 14.656$ ,  $p<.05$ ).

**Tablo 3.15:** Gelir Memnuniyeti durumuna göre İnternet Bağımlılığı Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi Sonuçları

Ölçek	Memnuniyet	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	U	Z	P
İnternet Bağımlılığı	Evet	90	70,60	6354,00	2259,000	-1,693	,090
	Hayır	60	82,85	4971,00			

\*p<.05

Mann Whitney-U testi sonucuna göre Gelir Memnuniyeti durumu ile İnternet Bağımlılığı arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $U=2259,000$ ,  $p>.05$ ).

**Tablo 3.16:** Gelir Memnuniyeti göre Depresyon Puanları Bakımından “Mann Whitney U” Testi Sonuçları

Ölçek	Memnuniyet	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	U	Z	P
Depresyon	Evet	90	64,74	5827,00	1732,000	-3,717	,000*
	Hayır	60	91,63	5498,00			

\*p<.05

Mann Whitney-U testi sonucunda Gelir memnuniyeti ile depresyon düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Buna göre Gelir düzeyinden memnun olmayanlarda depresyon düzeyi yüksek çıkmıştır (U=1732,000, p<.05).

**Tablo 3.17:** Gelir Memnuniyeti durumuna göre Benlik Saygısı Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi Sonuçları

Ölçek	Memnuniyet	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	U	Z	P
Benlik Saygısı	Evet	90	83,99	7559,50	1935,500	-2,939	,003*
	Hayır	60	62,76	3765,50			

\*p<.05

Gelir Memnuniyeti durumuna göre anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Mann Whitney-U testi neticesinde Gelir Memnuniyeti durumu ile Benlik Saygısı arasında anlamlı farklılık bulunmuştur (U=1935.000, p<.05). Gelirden memnun olanlarda Benlik Saygısı daha yüksektir.

**Tablo 3.18:** Rahatsızlık durumuna göre İnternet Bağımlılığı Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi Sonuçları

Ölçek	Rahatsızlık	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	U	Z	p
İnternet Bağımlılığı	Evet	30	75,40	2262,00	1797,000	-,014	,989

Hayır	120	75,53	9063,00
-------	-----	-------	---------

\*p<.05

Mann Whitney-U testi neticesinde rahatsızlık durumu ile İnternet Bağımlılığı arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır (U=1797.000, p>.05).

**Tablo 3.19:** Rahatsızlık durumuna göre Depresyon Puanları Bakımından “Mann Whitney U” Testi Sonuçları

Ölçek	Rahatsızlık	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	U	Z	p
<b>Depresyon</b>	Evet	90	30	94,02	1244,500	-2,612	,009*
	Hayır	60	120	70,87			

\*p<.05

Mann Whitney-U testi neticesinde Rahatsızlık durumu ile depresyon puanları bakımından anlamlı farklılık bulunmuştur (U=1244.500, p<.05). Rahatsızlığı olanlarda depresyon düzeyi yüksek çıkmıştır.

**Tablo 3.20:** Rahatsızlık durumuna göre Benlik Saygısı Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi Sonuçları

Ölçek	Rahatsızlık	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	U	Z	p
<b>Benlik Saygısı</b>	Evet	30	64,45	1933,50	1468,500	-1,561	,119
	Hayır	120	78,26	9391,50			

\*p<.05

Mann Whitney-U testi neticesinde Rahatsızlık durumuna göre Benlik Saygısı puanları bakımından anlamlı farklılık bulunmamıştır (U=1468.500, p>.05).



**Tablo 3.21:** Anne Eğitim Seviyesine göre İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puanları Bakımından “Kruskal Wallis H” Testi Sonuçları

Ölçek	Eğitim	N	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	p
İnternet Bağımlı	Okur- yazar değil	2	23,25	6	4,138	,658
	Okur yazar	3	78,33			
	İlkokul mezunu	15	71,83			
	Ortaokul mezunu	9	89,11			
	Lise mezunu	59	75,37			
	Üniversite mezunu	49	77,43			
	Yüksek lisans ve üzeri	13	71,00			

\*p<.0

Kruskal Wallis H-Testi sonucuna göre Anne Eğitim Düzeyi ile İnternet Bağımlılığı arasında anlamlı farklılığın olmadığı görülmüştür ( $x^2 = 4.138$ ,  $p > .05$ ).

**Tablo 3.22:** Anne Eğitim Seviyesine göre Depresyon Ölçeği Puanları Bakımından “Kruskal Wallis H” Testi Sonuçları

Ölçek	Eğitim	N	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	P
Depresyon	Okur- yazar değil	2	86,75	6	4,272	,640
	Okur yazar	3	50,00			
	İlkokul mezunu	15	89,63			
	Ortaokul mezunu	9	89,11			
	Lise mezunu	59	73,57			
	Üniversite mezunu	49	74,30			
	Yüksek lisans ve üzeri	13	67,23			

\*p<.05

Kruskal Wallis H-Testi sonucuna göre Anne Eğitim Düzeyine göre Depresyon düzeylerinde anlamlı farklılığın olmadığı görülmüştür ( $\chi^2 = 4.272, p > .05$ ).

**Tablo 3.23:** Anne Eğitim Seviyesine göre Benlik Saygısı Ölçeği Puanları Bakımından “Kruskal Wallis H” Testi Sonuçları

Ölçek	Eğitim	N	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	P
<b>Benlik Saygısı</b>	Okur- yazar değil	2	47,50	6	6,157	,406
	Okur yazar	3	71,17			
	İlkokul mezunu	15	53,50			
	Ortaokul mezunu	9	83,39			
	Lise mezunu	59	75,16			
	Üniversite mezunu	49	80,27			
	Yüksek lisans ve üzeri	13	84,31			

\*p<.05

Kruskal Wallis H-Testi sonucuna göre Anne Eğitim Düzeyleri ile Benlik Saygısı Ölçeği puanları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmüştür ( $\chi^2 = 6.157, p > .05$ ).

**Tablo 3.24:** Baba Eğitim Seviyesine göre İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puanları Bakımından “Kruskal Wallis H” Testi Sonuçları

Ölçek	Eğitim	N	Sıra Ort.	Sd	X <sup>2</sup>	P
<b>İnternet Bağımlı</b>	Okur- yazar	2	63,50	5	1,096	,954
	İlkokul mezunu	9	74,17			
	Ortaokul mezunu	12	77,67			
	Lise mezunu	41	70,41			
	Üniversite mezunu	72	78,49			
	Yüksek lisans ve üzeri	14	75,71			

\*p<.05

Kruskal Wallis H-Testi sonucuna göre Baba Eğitim Düzeyi ile İnternet Bağımlılığı arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ( $\chi^2 = 1.096$ ,  $p > .05$ ).

**Tablo 3.25:** Baba Eğitim Seviyesine göre Depresyon Ölçeği Puanları Bakımından “Kruskal Wallis H” Testi Sonuçları

Ölçek	Eğitim	N	Sıra Ort.	Sd	X <sup>2</sup>	p
<b>Depresyon</b>	Okur- yazar	2	52,50	5	1,447	,919
	İlkokul mezunu	9	79,39			
	Ortaokul mezunu	12	83,96			
	Lise mezunu	41	77,66			
	Üniversite mezunu	72	73,92			
	Yüksek lisans ve üzeri	14	70,86			

\* $p < .05$

Kruskal Wallis H-Testi sonucuna göre Baba Eğitim Düzeyi ile Depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ( $\chi^2 = 1.447$ ,  $p > .05$ ).

**Tablo 3.26:** Baba Eğitim Seviyesine göre Benlik Saygısı Ölçeği Puanları Bakımından “Kruskal Wallis H” Testi Sonuçları

Ölçek	Eğitim	N	Sıra Ort.	Sd	X <sup>2</sup>	P
<b>Benlik Saygısı</b>	Okur- yazar	2	61,25	5	3,605	,608
	İlkokul mezunu	9	60,00			
	Ortaokul mezunu	12	72,08			
	Lise mezunu	41	73,52			
	Üniversite mezunu	72	76,30			
	Yüksek lisans ve üzeri	14	92,11			

\* $p < .05$

Kruskal Wallis H-Testi sonucunda Baba Eğitim Düzeyi ile Benlik Saygısı puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ( $\chi^2 = 3.605$ ,  $p > .05$ ).

**Tablo 3.27:** Günlük İnternet Kullanım Süresine göre İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puanları Bakımından “Kruskal Wallis H” Testi Sonuçları

Ölçek	Süre	N	Sıra Ort.	Sd	X <sup>2</sup>	P	Fark
<b>İnternet Bağımlı</b>	a.1-3 saat	72	63,95	3	16,302	,001*	
	b.3-6 saat	55	80,28				a-b
	c.6-12 saat	13	86,27				a-c
	d.12 saat ve üstü	10	118,35				b-d

\* $p < .05$

Günlük 12 saat ve üstü internet kullananlarda İnternet Bağımlılığı yüksektir. 1-3 saat ve 3-6 saat, 1-3 saat ve 6-12 saat, 1-3 saat ve 12 saat üstü kullanan gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ( $\chi^2 = 16.302$ ,  $p < .05$ ).

**Tablo 3.28:** Günlük İnternet Kullanım Süresine göre Depresyon Ölçeği Puanları Bakımından “Kruskal Wallis H” Testi Sonuçları

Ölçek	Süre	N	Sıra Ort.	Sd	X <sup>2</sup>	P	Fark
<b>Depresyon</b>	a.1-3 saat	72	66,74	3	10,889	,012*	
	b.3-6 saat	55	76,58				a-d
	c.6-12 saat	13	95,31				
	d.12 saat ve üstü	10	106,85				

\* $p < .05$

Kruskal Wallis H-Testi sonucuna göre Günlük İnternet Kullanım Süresi puanları ile depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın olduğu görülmüştür.

Günlük 12 saat ve üstü internet kullananlarda Depresyon düzeyleri yüksektir. 1-3 saat ve 12 saat üstü grupları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ( $\chi^2 = 10.889$ ,  $p < .05$ ).

**Tablo 3.29:** Günlük İnternet Kullanım Süresine göre Benlik Saygısı Ölçeği Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi Sonuçları

Ölçek	Süre	N	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	P
<b>Benlik Saygısı</b>	1-3 saat	72	81,45	3	3,572	,312
	3-6 saat	55	72,80			
	6-12 saat	13	59,88			
	12 saat ve üstü	10	67,80			

\* $p < .05$

Kruskal Wallis H-Testi neticesinde Günlük İnternet Kullanım Süresi ile Benlik Saygısı ölçeği puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ( $\chi^2 = 3.572$ ,  $p > .05$ ).

**Tablo 3.30:** İnternet Kullanım Amacına göre İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi Sonuçları

Ölçek	Amaç	N	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	P	Fark
<b>İnternet Bağımlı</b>	a.Sosyal medya	102	79,46	3	13,163	,004*	a-b
	b.İş /ödev	31	52,63				a-c
	c.Oyun	14	89,11				b-c
	d. Alışveriş yapmak	3	113,83				b-d

\* $p < .05$

İnternet Kullanım Amacına göre İnternet bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın bulunup bulunmadığını tespit etmek amacıyla Kruskal Wallis H-Testi yapılmış ve İnternet Bağımlılığında farklılık görülmüştür (  $\chi^2 = 13.163$ ,  $p < .05$ ). Alışveriş yapmak için internet kullananlarda İnternet Bağımlılığı yüksektir. Sosyal medya ve iş/ödev, Sosyal medya ve oyun, İş/ödev ve Oyun, İş/ödev ve Alışveriş yapmak gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmuştur.

**Tablo 3.31:** İnternet Kullanım Amacına göre Depresyon Ölçeği Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi Sonuçları

Ölçek	Amaç	N	Sıra Ort.	Sd	X <sup>2</sup>	P
Depresyon	Sosyal medya	102	76,52	3	,576	,902
	İş /ödev	31	75,98			
	Oyun	14	69,82			
	Alışveriş yapmak	3	62,33			

\* $p < .05$

Kruskal Wallis H Testi neticesinde İnternet Kullanım Amacı ile Depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür (  $\chi^2 = .576$ ,  $p > .05$ ).

**Tablo 3.32:** İnternet Kullanım Amacına göre Benlik Saygısı Ölçeği Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi Sonuçları

Ölçek	Amaç	N	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	P
Benlik Saygısı	Sosyal medya	102	74,94	3	,451	,929
	İş /ödev	31	74,37			
	Oyun	14	79,04			
	Alışveriş yapmak	3	89,67			

\* $p < .05$

Kruskal Wallis H Testi neticesinde İnternet Kullanım Amacı ile Benlik Saygısı ölçeğinde anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.

**Tablo 3.33:** İnternet Bağımlılığı, Depresyon Düzeyleri ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Arasındaki İlişki

		İnternet Bağımlılığı	Depresyon	Benlik Saygısı
İnternet Bağımlılığı	R	1,000	,355**	-,303**
<b>Depresyon</b>	R		1,000	-,662**
<b>Benlik Saygısı</b>	R			1,000

İnternet Bağımlılığı ve Depresyon arasında %99 güven aralığında anlamlı derecede pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır ( $r = .355$ ,  $p < 0,01$ ). İnternet Bağımlılığı ile depresyon arasında zayıf ve doğru orantılı ilişki vardır. Buna göre kişide internet bağımlılığı düzeyi arttıkça depresyon düzeyi de artmaktadır.

İnternet Bağımlılığı ve Benlik Saygısı arasında %99 güven aralığında anlamlı derecede negatif yönlü bir ilişki bulunmaktadır ( $r = -.303$ ,  $p < 0,01$ ). İnternet Bağımlılığı ve Benlik Saygısı arasında zayıf ve ters orantılı ilişki vardır. Buna göre bireyde internet bağımlılığı düzeyi arttıkça bunun aksine benlik saygısı düzeyi ise azalmaktadır.

Depresyon ve Benlik Saygısı arasında %99 güven aralığında anlamlı derecede negatif yönlü bir ilişki bulunmaktadır ( $r = -.662$ ,  $p < 0,01$ ). Depresyon ile Benlik Saygısı arasında orta düzeyde ve ters orantılı ilişki vardır. Buna göre kişide depresyon düzeyi arttıkça bunun zıttı olarak benlik saygısı düzeyinde azalma görülür.

**Tablo 3.34:** İnternet Bağımlılığının, Depresyon Düzeyleri ve Benlik Saygısı Arasındaki Etkisinin İncelenmesi

Bağımsız Değişken	B	Standart Hata	$\beta$	T	p	İkili R	Kısmi r
Sabit	26,749	6,180		4,328	,000		
Depresyon	,363	,087	,400	4,183	,000	,326	,306
Benlik Saygısı	-,161	,170	-,091	-,951	,343	-,078	-,069
R= ,464		R <sup>2</sup> =,215					
F(2, 147)= 20,148,		p=,000					

İnternet Bağımlılığının, Depresyon Düzeyleri ve Benlik Saygısı arasında anlamlı ilişkiler göstermektedir (R= .464, R<sup>2</sup>= .215, p<.05). Depresyon Düzeyleri, Benlik Saygısı birlikte İnternet Bağımlılığının varyansın sadece %21'ini açıklamaktadır. İnternet Bağımlılığı Depresyon ve Benlik Saygısını etkilemektedir.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına ( $\beta$ ) göre, yordayıcı değişkenlerin İnternet Bağımlılığının üzerindeki görelî önem sırası; Benlik Saygısı ve Depresyon Düzeyleri Ölçeğidir.

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde ise Depresyon Düzeylerinin İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin üzerinde önemli (anlamlı) bir yordayıcı olduğu görülmüştür.



## SONUÇLAR

Burada yapılan tez çalışmasında üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı, depresyon ve benlik saygısı arasındaki niteliksel ve niceliksel ilişki araştırılmıştır. İstanbul ilinde bulunan bir vakıf üniversitesinde yapılan araştırmada öğrencilerin, internet bağımlılığı, depresyon ve benlik saygısı arasındaki ilişki karşılaştırmalı olarak incelenmiştir. Araştırmanın kapsamında anket uygulamasına katılan öğrencilerin cinsiyete göre internet bağımlılığı düzeyleri arasındaki ilişki karşılaştırmalı olarak araştırılmış; cinsiyet durumu ile internet bağımlılığı arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bu bulgu, internetin her iki cinsiyetede aynı oranda etki ettiği, cinsiyet değişkeninin internet bağımlılığı arasında bir ilişki olmadığı saptanmıştır. Aynı zamanda öğrencilerin cinsiyet durumlarının depresyon bakımından ve benlik saygısı bakımından da anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Günümüzde internet ortamında yaygın olarak kullanılan sosyal medya, oyun gibi seçenekleri her iki cinsiyette kullandığı için bu anlamda fark bulunamamış olabilir. Depresyon ve benlik saygısında ise örneklemin yapıldığı grubun kişilik yapıları etkili olmuş olabilir.

Yaşa göre internet bağımlılığı düzeyleri arasındaki ilişki karşılaştırmalı olarak incelenmiş; yaş ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Buna göre internet bağımlılığı en yüksek 18-25 yaş arasında bulunmaktadır. 18-25 ve 36-40 yaş grupları arasında ise anlamlı farklılık bulunmuştur. Fakat çalışmada öğrencilerin yaş durumları ile depresyon düzeyleri ve benlik saygısı arasında anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. İnternet bağımlılığının en çok bu yaşlarda bulunmasının nedeni internet ortamında yapılacak aktivitelerin bu yaş grubu zamanında artmış olması durumu düşünülebilir. Bu yaşlardaki bireylerin genellikle iş hayatına da atılmamış olduklarından zamanlarının çoğunu internet ortamında geçirdikleri varsayılmaktadır. Yaş durumuna göre depresyon ve benlik saygısı açısından değişiklik olmamasının nedeni ise bu iki durumun günümüzde herkeste, küçük bir çocukta dahi görülüyor olabilmesidir. Günümüzde her yaş grubuna ait çözülmesi gereken problemler bulunmaktadır. Bu da genel olarak herkeste aynı duygulara neden olabilmektedir.

Medeni duruma göre internet bağımlılığı düzeyleri arasındaki ilişki karşılaştırmalı olarak incelenmiş; medeni durum ile internet bağımlılığı arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Buna göre bekarlarda internet bağımlılığı daha yüksektir. Fakat çalışmada öğrencilerin medeni durumları ile depresyon düzeyleri ve benlik saygısı arasında anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. İnternet bağımlılığının evli bireylerde daha az görülmesi bu kişilerin gün içerisinde

ilgilenmesi gereken başka şeylerinin de olması ya da hayatlarında biri olduğu için internet ortamında çok fazla kullanılan sosyal medyaya daha az gerek duyması durumları ile açıklanabilir. Depresyon ve benlik saygısı ise yaş değişkeninde de yapılan yorum gibi günümüzde her yaşa hitap ettiğinden farklılık medeni anlamda da bulunamamış olabilir.

Gelir memnuniyeti durumuna göre internet bağımlılığı düzeyleri arasındaki ilişki karşılaştırmalı olarak incelenmiş; gelir durumu ile internet bağımlılığı arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Fakat araştırmada öğrencilerin gelir memnuniyeti durumları ile depresyon düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Buna göre gelirden memnun olmayanlarda depresyon düzeyi yüksek olmaktadır. Aynı zamanda öğrencilerin gelir memnuniyetleri ile benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanlar arasında da anlamlı farklılık bulunmuştur. Buna göre gelirden memnun olanlarda da benlik saygısı daha yüksek olmaktadır. Günümüzde yaşam şartları nedeniyle insanlarda genel olarak bir geçim sıkıntısı görülmektedir. Gelirinden memnun kalacak kadar kazanan birisinin ise geçim sıkıntılarının olması güçtür. Bu sayede bu bireylerin sıkıntılarının en azından maddiyatla alakalı olmamasının onları depresyona itmediği düşünülebilir. Aynı gelir memnuniyetine sahip birey, sıkıntısız bir şekilde yaşadığı için kendine olan güveninin, saygısının da yüksek olacağı düşünülmektedir.

Yaptığımız çalışmada günlük internet kullanım süresi ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür. Buna göre günlük 12 saat ve üstü internet kullananlarda internet bağımlılığı yüksektir. 1-3 saat ve 3-6 saat, 1-3 saat ve 6-12 saat, 1-3 saat ve 12 saat üstü kullanan gruplarla arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Aynı zamanda öğrencilerin internet kullanım süreleri ile depresyon düzeyleri arasında da anlamlı bir farklılık görülmüştür. Buna göre günlük 12 saat ve üstü internet kullananlarda depresyon düzeyi yüksektir. Bu bulgu neticesinde, günlük 12 saat ve üstü internet kullananlarda hem fizyolojik hemde psiko-soyal anlamda bozulmalar meydana gelmesi neticesinde kişilerin depresyona yakalanma riskini arttırdığı düşünülmektedir. 1-3 saat ve 12 saat üstü grupları arasında ise anlamlı farklılık bulunmuştur. Fakat öğrencilerin internet kullanım süreleri ile benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanlar arasında bir farklılık olmadığı görülmüştür.

İnternet kullanım amacına göre internet bağımlılığı arasındaki ilişki karşılaştırmalı olarak incelenmiş; internet kullanım amacı ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür. Buna göre alışveriş yapmak için internet kullananlarda internet bağımlılığının yüksek çıkması, alışveriş bağımlılığının bir

sonucu olarak internet bağımlılığını etkileyebileceği düşünülmektedir. Sosyal medya ve iş/ödev, Sosyal medya ve oyun, İş/ödev ve Oyun, İş/ödev ve alışveriş yapmak için kullanan gruplar arasında ise anlamlı farklılık bulunmuştur. Fakat öğrencilerin internet kullanım amacı ile depresyon düzeyleri ve benlik saygısı arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. İnternet bağımlılığının temel sebebi internette bireyin sürekli yapılacak bir iş bulmasıdır.

İnternet bağımlılığına göre depresyon arasındaki ilişki karşılaştırmalı olarak incelenmiş; internet bağımlılığı ile depresyon arasında zayıf ve doğru orantılı ilişki bulunmuştur. Yani kişinin internet bağımlılık düzeyi ne kadar yükselirse aynı şekilde depresyon düzeyi de yükselmektedir. Bilinçsiz internet kullanımı sonucu kişilerin hayatlarının birçok alanında bozulmalar meydana gelebilir bu sebeple kişinin depresyona yakalanma ihtimalini arttırdığı düşünülebilir. Ayrıca yaptığımız araştırmada öğrencilerin internet bağımlılığı ve benlik saygısı arasında zayıf ve ters orantılı ilişki bulunmuştur. Buna göre internet bağımlılığı düzeyi arttıkça benlik saygısı düzeyinde azalma görülmektedir. Bu bulguya göre, kişide internet bağımlılığının yükselmesi ile kişinin kendini değerlendirme yetisinin olumsuz yönde etkilendiği, kişinin kendinden memnuniyetinin azaldığı anlamına gelebilir. Buna ek olarak gerçekleştirdiğimiz araştırmada depresyon ile benlik saygısı arasında orta düzeyde ve ters orantılı bir ilişki bulunmuştur. Bu ise bireyin depresyon düzeyinin artması sonucu bununla ilişkili bir biçimde benlik saygısı düzeyinin azalması anlamına gelmektedir. Depresyonun benlik saygısını bu anlamda negatif yönde etkilediği sonucu çıkarılabilir. Bu bulguya göre, bir duygu durum bozukluğu olan ve işlevselliği bozan depresyon kişinin benlik saygısını etkilediği sonucu çıkarılabilir. Ayrıca bu bulgular neticesinde kişiyi depresyona iten sebepler arasında benlik saygısı düşüklüğünün de etkili olabileceği varsayımında da bulunulabilir. Bulgular neticesinde, yaptığımız çalışmada üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile depresyon arasında, internet bağımlılığı ile benlik saygısı arasında ve depresyon ile benlik saygısı arasında ilişki olduğu saptanmıştır. Sonuç olarak, araştırmamızın içeriğinde bulunan hipotezler desteklenmiştir.

## ÖNERİLER

1) Bireyin bebekliğinden itibaren oluşmaya başlayan benlik saygısına, kişinin aile tutumuna dair unsurlar eklenerek araştırma daha geniş boyutlarda tekrarlanabilir.

2) İstanbul ilinde bulunan bir vakıf üniversitesinde gerçekleştirildiği için başka okullarda da "İnternet Bağımlılığı" araştırılarak tüm Türkiye'deki öğrencilere dair "internet bağımlılığı" belirlenebilir.

3) "İnternet Bağımlılığı" konusunda kamu spotları oluşturularak farkındalık yaratılabilir.

4) Bu çalışma sonucunda elde edilen bulgular, sınırlılıklar ve öneriler dikkate alınıp değerlendirilerek, literatüre katkı sağlaması bakımından ek araştırmalarla desteklenebilir.

5) Bu araştırmada örneklem İstanbul'da bulunan bir vakıf üniversitesinin öğrencileri ile sınırlıdır; internet bağımlılığı, depresyon ve benlik saygısı arasındaki ilişkiye dair çalışmayı düşünen çalışmacıların daha kalabalık bir örneklem grubu oluşturmaları tavsiye edilir.

## KAYNAKÇA

### KİTAPLAR

- ADAMS James, Ergenliği Anlamak, ev. Bekir Onur, İmge Kitabevi, İstanbul, 1995.
- ALPER Yusuf, Depresyon Psikoterapisi, 1.Baskı, Alfa Basım, İstanbul, 2001.
- AMERİKAN Psikiyatri Birliği, DSM-5 Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı, ev. Ertuğrul Koroğlu, HYB Yayıncılık, Ankara, 2013.
- AŞKIN Rüstem, Depresyon El Kitabı, Atlas Kitabevi, Konya, 1994.
- ATKINSON Richard, Psikolojiye Giriş, ev. Öznur Öncül ve Deniz Ferhatoğlu, Arkadaş Yayınları, Ankara, 1996.
- BATUR Senar ve DEMİR Hadiye, Bilişsel Davranışçı Terapiler, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara, 2009.
- BERBER-ÇELİK iğdem ve ODACI Hatice, Kendilik Algısı Ve Benlik Saygısının Problemlİ İnternet Kullanımı Üzerindeki Yordayıcı Rolü, 5th International Computer & Instructional Technologies Symposium, Fırat Üniversitesi, Elazığ, 2011.
- COLEMAN Covington, Abnormal Psychology and Modern Life, Frosman and Company, Dallas, 1976.
- DAVİSON Gerald, Anormal Psikoloji, ev: Dağ, İ., Türk Psikologlar Derneği Yayınları Ankara, 2004.
- GARBER Judy, Human Helplessness: Theory and Applications, Academic Press, New York, 1980.
- GEÇTAN Engin, Psikodinamik Psikiyatri ve Normal Dışı Davranışlar, Metis Yayınları, İstanbul, 2006.
- GÜLEÇ Cengiz, Psikoterapiler, Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 1993.
- İSLAMOĞLU Ahmet Hamdi ve ALNİAÇIK Ümit, Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri, İstanbul, 2016.
- KARASAR Niyazi, Bilimsel Araştırma Yöntemi, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2005.
- KIR Gülten, İnternet ve Gençli, Şenocak Yayınları, İzmir, 2008.

- LEAHY Robert, Bilişsel Terapi ve Uygulamaları, Çev. Tahir Özakkaş, (2. Basım), Litera Yayıncılık, İstanbul, 2007.
- MORRIS Charles, Psikolojiyi Anlamak, Çev. Melike Sayıl ve Belgin Ayvaşık, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara, 2002.
- ODABAŞI Ferhan vd., Çocuk ve Aile, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2007.
- ONUR Bekir, Gelişim Psikolojisi, (5.Baskı), İmge Yayınevi, Ankara, 2000.
- ÖGEL Kültegin, İnternet Bağımlılığı: İnternetin Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Başa Çıkmak, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul, 2012.
- ÖZTÜRK Orhan, Ruh Sağlığı Ve Bozuklukları, Nobel Yayın Dağıtım, İstanbul, 2004.
- PLANTE Thomas, Contemporary Clinical Psychology. (2. Baskı), John Wiley and Sons, Inc., USA, 2005.
- STEINBERG Laurence, Adolescence, (6.Baskı), Mc Graw-Hill, New York, 1999.
- TARCAN Ahmet, İnternet ve Toplum, Anı Yayıncılık, Ankara, 2005.
- TEZCAN Ahmet Ertan, Depresyon, Aris Yayınevi, Ankara, 2011.
- WEISSMAN Myrna, MARKOWITZ John, Clinician's Quick Guide to Interpersonal Psychotherapy, Oxford University Press, New York, 2007.
- YAVUZER Haluk, Çocuk Eğitimi El Kitabı, (1. Baskı), İstanbul: Remzi Kitabevi, İstanbul, 2000.
- YÖRÜKOĞLU Atalay, Gençlik Çağı Ruh Sağlığı Ve Ruhsal Sorunlar. (14. Baskı), Özgür Yayınları, İstanbul, 2012.

## **MAKALELER**

- AYAS Tuncay ve HORZUM Mehmet, İlköğretim Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ve Aile İnternet Tutumu, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 2013, Cilt: 4, Sayı: 39, s.46-57.
- BEARD Keith, Internet Addiction: A Review Of Current Assessment Techniques And Potential Assessment Questions, Cyberpsychology & Behavior, 2005, Cilt: 8, Sayı: 1, s.7-14.

- BECK Aaron, An Inventory For Measuring Depression, Archives Of General Psychiatry 1961, Cilt: 4, Sayı: 6, s.561-571.
- CAO Hui vd., Problematic internet use in Chinese adolescents and its relation to psychosomatic symptoms and life satisfaction. BMC Public Health, 2011, Sayı: 11, s.802.
- CHRZANOWSKÍ Gerard, The Genesis And Nature Of Self-Esteem. American Journal of Psychotherapy, 1981, Cilt: 35, Sayı: 1, s.143–151.
- CEYHAN Esra vd., Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği'nin geçerlilik ve güvenilirlik alışmaları. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri (KUYEB) Dergisi, 2007, Cilt: 7, Sayı: 1, s.387–416.
- CHAPMAN Paula ve MULLİS Ann, Readdressing Gender Bias in the Coopersmith Self- Esteem Inventory-Short Form. Journal of Genetic Psychology, 2002, Cilt: 4, Sayı: 163, s.403.
- CHOU Chien and HSİAO Ming-Chun, Internet addiction, usage, gratification and pleasure experience: the Taiwan college students' case. Computer & Education, 2000, Sayı: 35, s.65.
- ÇEÇEN A. Rezan, niversite ğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordamada Bireysel Bütünlük (Tutarlılık) Duygusu, Aile Bütünlük Duygusu ve Benlik Saygısı, Journal of Theory and Practice in Education, 2008, Cilt: 4, 19-30.
- ÇELİK iğdem Berber ve ODACI Hatice, Kendilik Algısı Ve Benlik Saygısının Problemlı İnternet Kullanımı zerindeki Yordayıcı Rolü. e-Journal of New World Sciences Academy, 2012, Cilt: 7, Sayı: 1, s.438.
- DANIş Zafer, Davranış Bilimlerinde Ekolojik Sistem Yaklaşımı, Aile ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi, 2006, Cilt: 3, Sayı: 9, s.45-53.
- DEMİR Yasin vd., Young İnternet Bağımlılığı Testi Formunun Türkçe Uyarlaması: Üniversite ğrencileri ve Ergenlerde Geçerlilik ve Güvenilirlik alışması,
- DURAK BATİGN Ayşegül ve KILIÇ Nevin, İnternet Bağımlılığı: Kişilik zellikleri, Psikolojik Belirtiler, Sosyal Destek Ve İlişkili Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler, Türk Psikoloji Dergisi, 2011, Cilt: 26, Sayı: 67, s.1-10.

- GÖKDAŞ İbrahim ve ÇAVUŞ Hayati, Eğitim Fakültesi'nde Öğrenim Gören Öğrencilerin İnternet'ten Yararlanma Nedenleri Ve Kazanımları, Eğitim Fakültesi Dergisi, 2006, Cilt: 3, Sayı: 2, s.56–78.
- GÖNÜL Ali Saffet, Patolojik İnternet Kullanımı, New Symposium, 2002, Cilt: 40, Sayı: 3, s.105-110.
- GRİFFİTHS Mark, Internet addiction: Fact or fiction? The Psychologist, 1999, Cilt: 12, Sayı: 5, s.246–250.
- GRİFFİTHS Mark, Internet Addiction: Time o be Taken Seriously? Addiction Research, 2000, Cilt: 8, Sayı:5, s.413-418.
- GÜNÜÇ Selim and DOĞAN Ayten, The Relationships Between Turkish Adolescents' İnternet Addiction, Their Perceived Social Support And Family Activities. Computers in Human Behavior, 2013, Cilt: 29, Sayı:6, s.2197.
- GÜMÜŞ Aynur, Sosyal Kaygının Benlik Saygısına ve İşlevsel Olmayan Tutumlara Göre Yordanması, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, Cilt: 3, Sayı: 26, s.63-75.
- GÜRCAN Halil İbrahim, Sanal Gazete ve Gazetecilik, Kurgu Dergisi, 1998, 15 (15) , 143-153.
- HİSLİ Nesrin, Beck Depresyon Envanteri'nin Geçerliliği Üzerine bir Çalışma, Turkish Journal of Psychology, 1988, Sayı, s.118-122.
- KİESLER Sara vd., Social Psychological Aspects of Computermediated Communication, American Psychologist, 1984, Cilt: 39, Sayı: 10, s.1123-1134.
- KİM Kyunghee vd., Internet Addiction in Korean Adolescents and its Relation to Depression and Suicidal Ideation: A Questionnaire Survey, International Journal of Nursing Studies, 2006, Cilt: 43, Sayı: 2, s.185-192.
- KRAUT Robert vd., Internet Paradox: A Social Technology That Reduces Social Involvement and Psychological Well-being?. Journal of Social Issues. 1998, Cilt: 58, Sayı: 1, s.49-74.
- KUBEY Robert vd., Internet Use And Collegiate Academic Performance Decrements: Early Findings. Journal of Communication, Cilt: 52, Sayı: 2, s.366.



- LEWİNSOHN Peter vd., Lifetime comorbidity among anxiety disorders and between anxiety disorders and other mental disorders in adolescents, *Journal of Anxiety Disorders*, 1997, Cilt: 11, Sayı: 4, s.377.
- MORRIS Merrill, The Internet as mass medium. *Journal of Communication*, 1996, Cilt: 1, Sayı: 4, s.46.
- MUSLU KARAYAĞIZ Gonca ve BOLIŞIK Bahire, Çocuk ve Gençlerde İnternet Kullanımı. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 2009, Cilt: 8, Sayı: 5, s.445–450.
- ÖZDEMİR Yalçın vd., Depression, loneliness and Internet addiction: How important is low self-control?, *Computers in Human Behavior*, 2014, Sayı: 34, s.284-290.
- ÖZMEN Mine, Depresyonda dinamik nedenler, *Duygudurum Dizisi*, 2001, Cilt: 1, Sayı: 6, s.283.
- ÖZŞAKER Murat, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin İletişim Becerileri ve Benlik Saygılarının Değerlendirilmesi, *International Journal of New Trends in Arts, Sports & Science Education*, 2013, Cilt: 2, Sayı: 3, s.29.
- RAFAELİ Sheizf, *Interactivity: From new media to communication*. Newbury Park. CA Sage, 1998, Sayı: 16, s.110.
- REİSOĞLU İlknur, Öğretmen Adaylarının Özsaygı Ve Duygusal Zekâ Düzeylerinin Problemlili İnternet Kullanımıyla İlişkisi, *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 2013, Cilt:38.170.s.157-159.
- SELFHOUT Maarten vd., Different Types of Internet Use, Depression, and Social Anxiety: The Role of Perceived Friendship Quality, *Journal of Adolescence*, 2009, Sayı: 32, s.819-833.
- SHAW Lindsay, GANT Larry, In Defense of the Internet: The Relationship Between Internet Communication and Depression, Loneliness, Self-Esteem, and Perceived Social Support, *Cyberpsychology and Behavior*, 2002, Cilt: 5, Sayı: 2, s.157-171.
- TAHİROĞLU Ayşegül vd., Internet Use Among Turkish Adolescents, *Cyberpsychology and Behavior*. 2008, 11 (5), s.537- 543.

WALTHER Joseph, Interpersonal effects in computer-mediated interaction: A relational perspective. Communication Research. 1992, Sayı: 19, s.52.

WHANG Sang vd., Internet Over-users Psychological Profiles: A Behavior Sampling Analysis on Internet Addiction, Cyberpsychology and Behavior, 2003, Cilt: 6, Sayı: 2, s.143-150.

YEMEZ Beyazıt ve ALPTEKİN Köksal, Depresyon Etiyolojisi, Psikiyatri Dünyası Dergisi, 1998, Cilt: 2, Sayı: 1, s.21-25.

YOUNG Kimberly vd., Cyber-Disorders: The Mental Health Concern For The Millennium, Cyber Psychology and Behavior, 1999, Cilt: 2, Sayı: 5, s.475–479.

YOUNG Kimberly ve RODGERS Robert, The Relationship Between Depression and Internet Addiction. CyberPsychology and Behavior. 1998, Cilt: 1, Sayı: 1, s.25-28.

## **TEZLER**

ASLIHAN Meryem, Parçalanmış veya tam aileye sahip çocukların öz kavramı depresyon düzeyleri ve akademik başarılarının yaş ve cinsiyet yönünden karşılaştırılması, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri A.B.D, 1998. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

AYDOĞDU Cumhur, Televizyon ve Bilgisayarın ( 18-24 yaş) Gençler Üzerindeki Psikolojik Etkileri: Hendek Örneği, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya, 2003. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

BAYRAKTUTAN Fezade, Aile İçi İlişkiler Açısından İnternet Kullanımı, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2005. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

CANAN Fatih, Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı, Disosiyatif Belirtiler ve Sosyodemografik Özellikler Arasındaki İlişki, Düzce Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Düzce, 2010. **(Tıpta Uzmanlık Tezi)**

CANOĞULLARI Özge, İnternet Bağımlılık Düzeyleri Farklı Ergenlerin Cinsiyetlerine Göre Psikolojik İhtiyaçları, Sosyal Kaygıları ve Anne Baba Tutum Algılarının İncelenmesi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2014. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

- CERİT AKSOY Ayşe, Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Özsaygı ve Denetim Odağını Etkileyen Bazı Değişkenlerin İncelenmesi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 1992. **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**
- ÇEVİK DEMİR Şükran, Ergenlerde Benlik Saygısı ve Dini Başa Çıkma, Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2013. **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**
- ÇUHADAROĞLU Füsün, Adolesanlarda Benlik Saygısı, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 1986. **(Doktora Uzmanlık Tezi)**
- DİNÇER Feray, Hemşirelik ve Ebelik Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Atılganlık Düzeyleri, Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı, Adana, 2008. **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**
- EŞER Hatice, Üniversite Öğrencilerinde Dini İnanç ve Benlik Saygısı İlişkisi, Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa, 2005. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**
- IŞIN Ahmet, Akademik Başarı Düzeyi Yüksek Olan Ergenlerin Benlik Saygısı ve Anksiyete Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2015. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**
- İŞSEVER Nazlı, İnternet Bağımlılığının Üniversite Öğrencilerinde Yaygınlığının İncelenmesi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2016. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**
- KARA Dilara, Psikoloji Öğrencilerinde Stresle Başa Çıkma Stratejileri, Olumsuz Otomatik Düşünceler Ve Depresyon Belirtileri İlişkisi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2016. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**
- KURTARAN Gülmisal Turnalar, İnternet bağımlılığını yordayan değişkenlerin incelenmesi, Mersin Üniversitesi, 2008. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**
- ÖZDEMİR Büşra, Lise Öğrencilerinde Benlik Saygısı ile Psikolojik Yardım Alma Tutumu ve Problem Çözme Davranışı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2016. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

SALLY Law Pui Man, Prediction of internet addiction for undergraduates in Hong Kong, Baptist University, UMI Dissertation Information Service, Hong Kong, 2006. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

SARIKAYA Açıya, 14 - 18 Yaş Arası Ergenlerin Benlik Saygısı Ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki, İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2015. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

SAVCI Mustafa, Ergenlerin Sosyal Zekâ, Sosyal Kaygı, Akran İlişkileri, İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Bağlılık Düzeyleri Arasındaki İlişkiler, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2017. **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**

SAYGIN Yeliz, Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek, Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, 2008. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

ŞAHİN Fatih, Yetiştirme Yurtlarında Kalan Gençlerin Benlik Saygıları Üzerine Bir İnceleme, Ankara HÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1994. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

TANRIVERDİ Selami, Ortaöğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı İle Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van, 2012. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

TAŞTEKİN Ezgi, Ergenlerin Arkadaşlık İlişkileri ve Benlik Saygısı ile Siber Zorbalık ve Siber Mağduriyet Arasındaki İlişkiler, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2016. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

TELKÖK ŞEN Aybike, Tıp Fakültesi Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Yaygınlığı, İnternet Bağımlılığının Sosyodemografik Özellikler, Depresyon ve Sosyal Fobi ile İlişkisi, Kocaeli Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Kocaeli, 2015. **(Tıpta Uzmanlık Tezi)**

TOK Gizem, Ortaöğretim Öğrencilerinin Algılarına Göre Ebeveynlerinin İnternet Bağımlılığı ile İlgili Görüşleri ve Kaygı Düzeylerinin Belirlenmesi, Yakın Doğu Üniversitesi, Yurtdışı Enstitüsü, Kıbrıs, 2014. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

TURNALAR KURTARAN Gülmisal, İnternet Bağımlılığını Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi, Mersin Üniversitesi, Mersin, 2008. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

YÜKSEKKAYA Selda, Üniversite Öğrencilerinde Benlik-Saygısının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü İzmir, 1995. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

#### **İNTERNET KAYNAKLARI**

DURAK BATIGÜN Ayşegül ve HASTA Derya, "İnternet Bağımlılığı: Yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme", Anadolu Psikiyatri Dergisi, 2010, [https://www.researchgate.net/publication/233764646\\_internet\\_bagimliliği\\_Yalnizlik\\_ve\\_kisilerarasi\\_iliski\\_tarzları\\_acısından\\_bir\\_değerlendirme](https://www.researchgate.net/publication/233764646_internet_bagimliliği_Yalnizlik_ve_kisilerarasi_iliski_tarzları_acısından_bir_değerlendirme). (Erişim Tarihi: 18.11.2017)

FREUD Sigmund, Mourning and Melancholia, The Standard Edition, [http://www.arch.mcgill.ca/prof/bressani/arch653/winter2010/Freud\\_Mourning\\_andmelancholia.pdf](http://www.arch.mcgill.ca/prof/bressani/arch653/winter2010/Freud_Mourning_andmelancholia.pdf). (Erişim Tarihi: 01.01.2018)

MORRISON Catriona ve GORE Helen, The Relationship Between Excessive Internet Use and Depression: A Questionnaire-Based Study of 1,319 Young People and Adults, Psychopathology, 2010, <http://pdfs.semanticscholar.org/5150/d3f5541c7f6d410816b14f5eef734a08c373.pdf>. (Erişim Tarihi: 01.01.2018)

WOLCOTT Peter, "The diffusion of the Internet in the Republic of Turkey", University of Nebraska at Omaha, 1999, <https://www.researchgate.net/publication/2460311>. (Erişim Tarihi:10.12.2017)

## EKLER

## EK-A: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sayın katılımcılar;

Aşağıda sizi tanımamıza yönelik bazı sorular bulunmaktadır. Sorulara içtenlikle cevap vermeniz araştırmanın güvenilirliği açısından önem taşımaktadır. Test üzerinde kimliğinizi belirten herhangi bir soru bulunmamaktadır. Bu nedenle her soru için mümkün olduğunuzca samimi bir şekilde size uyan cevabı işaretleyiniz.

Katılımınız için teşekkür ederim.

**1. Cinsiyet**

- Kadın  Erkek

**2. Kaç yaşındasınız?**

- 18-25  26-30  30-35  35-40  40 ve üzeri

**3. Günde kaç saat çalışırsınız?**

- 0-6  6-8  9 saat ve üzeri

**4. Medeni haliniz?**

- Evli  Bekar diğer.....

**5. Maddi gelirinizden memnun musunuz?**

- Evet  Hayır

**6. Bilinen bir rahatsızlığınız var mı (bedensel ya da tıbbi)?**  Evet  Hayır**7. Annenizin eğitim durumu nedir?**

- Okur-yazar değil  Okur-yazar  İlkokul mezunu  Ortaokul mezunu  
 Lise mezunu  Üniversite mezunu  Yüksek lisans ve üzeri

**8. Babanızın eğitim durumu nedir?**

- Okur-yazar değil  Okur -yazar  İlkokul mezunu  Ortaokul mezunu  
 Lise mezunu  Üniversite mezunu  Yüksek lisans ve üzeri

**9. Eğitim durumunuz nedir?**

- Okur-yazar değil    Okur -yazar    İlkokul mezunu    Ortaokul mezunu  
 Lise mezunu    Üniversite mezunu    Yüksek lisans ve üzeri

**10. Maddi Geliriniz:**

- 0-1200    1201-2000    2001-3000    3001-5000    5001 ve üzeri

**11. Günde kaç saatinizi internet başında geçirirsiniz**

- 1-3 saat    3-6 saat    6-12 saat    12 saat ve üstü

**12. İnterneti en çok hangi amaç için kullanıyorsunuz?**

- Sosyal medya için    İş için/ Ödev için    Oyun için  
 Alışveriş yapmak için

**EK-B:YOUNG İNTERNET BAĞIMLILIĞI TESTİ - KISA FORMU (YİBT-KF)**

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

1-Hiçbir zaman, 2-Nadiren, 3-Bazen, 4-Sıklıkla, 5-Her zaman

1 2 3 4 5

- 1.Hangi sıklıkta planladığınızdan daha fazla internette kalırsınız? ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
2. Hangi sıklıkta ailenizle ilgili işleri ihmal ederek internette daha fazla zaman harcarsınız? ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
3. Okul veya ders ile ilgili çalışmalarınız hangi sıklıkta internette harcadığınız süre yüzünden zarar görmektedir? ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
4. Birileri internette ne yaptığınızı sorduğunda hangi sıklıkta sır gibi saklar veya savunmaya geçersiniz? ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
5. Birileri siz internette iken canınızı sıkarsa hangi sıklıkta onları tersler, onlara bağırır ve öfkeli davranırsınız? ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
6. Hangi sıklıkta gece internette harcadığınız süre yüzünden uykusuz kalırsınız? ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
7. İnternete bağlı değilken hangi sıklıkta internetle avunur veya internete bağlı olduğunuz hayalini kurarsınız? ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
8. İnternette iken hangi sıklıkta kendinizi 'birkaç dakika daha' derken bulursunuz? ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
9. Hangi sıklıkta internette harcadığınız zamanı azaltmak için uğraşırsınız ve başarısız olursunuz ? ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
- 10.Ne kadar süre internette olduğunuzu hangi sıklıkta saklamaya çalışırsınız? ( ) ( ) ( ) ( ) ( )



11. Hangi sıklıkta başkalarıyla dışarı çıkmak yerine internette daha fazla zaman

harcamayı tercih edersiniz?

( ) ( ) ( ) ( ) ( )

12. İnternete bağlanamadığınızda hangi sıklıkta kendinizi bunalımda, karamsar ve sinirli hissedip, internete bağlandığınızda bu şikayetlerinizin hemen geçtiğini görürsünüz?

( ) ( ) ( ) ( ) ( )



**EK-C: BECK DEPRESYON ENVANTERİ****AÇIKLAMA:**

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

Soruları vereceğiniz samimi ve dürüst cevaplar araştırmanın bilimsel niteliği açısından son derece önemlidir.

Bilimsel katkı ve yardımlarınız için sonsuz teşekkürler.

- 1- 0. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissetmiyorum.
  1. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.
  2. Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.
  3. O kadar üzüntülü ve sıkıntılıyım ki artık dayanamıyorum.
- 2- 0. Gelecek hakkında mutsuz ve karamsar değilim.
  1. Gelecek hakkında karamsarım.
  2. Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.
  3. Geleceğim hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.
- 3- 0. Kendimi başarısız bir insan olarak görmüyorum.
  1. Çevremdeki birçok kişiden daha çok başarısızlıklarım olmuş gibi hissediyorum.
  2. Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.
  3. Kendimi tümüyle başarısız biri olarak görüyorum.
- 4- 0. Birçok şeyden eskisi kadar zevk alıyorum.
  1. Eskiden olduğu gibi her şeyden hoşlanmıyorum.
  2. Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.
  3. Her şeyden sıkılıyorum.
- 5- 0. Kendimi herhangi bir şekilde suçlu hissetmiyorum.

1. Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.
  2. Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.
  3. Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.
- 6-** 0. Bana cezalandırılmışım gibi geliyor.
1. Cezalandırılabilceğimi hissediyorum.
  2. Cezalandırılmayı bekliyorum.
  3. Cezalandırıldığımı hissediyorum.
- 7-** 0. Kendimden memnunum.
1. Kendi kendimden pek memnun değilim.
  2. Kendime çok kızıyorum.
  3. Kendimden nefret ediyorum.
- 8-** 0. Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.
1. Zayıf yanların veya hatalarım için kendi kendimi eleştiririm.
  2. Hatalarımdan dolayı ve her zaman kendimi kabahatli bulurum.
  3. Her aksilik karşısında kendimi hatalı bulurum.
- 9-** 0. Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.
1. Zaman zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm olur. Fakat yapmıyorum.
  2. Kendimi öldürmek isterdim.
  3. Fırsatını bulsam kendimi öldürürdüm.
- 10-** 0. Her zamankinden fazla içimden ağlamak gelmiyor.
1. Zaman zaman içinden ağlamak geliyor.
  2. Çoğu zaman ağlıyorum.
  3. Eskiden ağlayabilirdim şimdi istesem de ağlayamıyorum.
- 11-** 0. Şimdi her zaman olduğumdan daha sinirli değilim.
1. Eskisine kıyasla daha kolay kızıyor ya da sinirleniyorum.
  2. Şimdi hep sinirliyim.
  3. Bir zamanlar beni sinirlendiren şeyler şimdi hiç sinirlendirmiyor.
- 12-** 0. Başkaları ile görüşmek, konuşmak isteğimi kaybetmedim.
1. Başkaları ile eskiden daha az konuşmak, görüşmek istiyorum.

2. Başkaları ile konuşma ve görüşme isteğimi kaybetmedim.
  3. Hiç kimseyle konuşmak görüşmek istemiyorum.
- 13- 0.** Eskiden olduğu gibi kolay karar verebiliyorum.
1. Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.
  2. Karar verirken eskisine kıyasla çok güçlük çekiyorum.
  3. Artık hiç karar veremiyorum.
- 14- 0.** Aynada kendime baktığımda değişiklik görmüyorum.
1. Daha yaşlanmış ve çirkinleşmişim gibi geliyor.
  2. Görünüşümün çok değiştiğini ve çirkinleştiğimi hissediyorum.
  3. Kendimi çok çirkin buluyorum.
- 15- 0.** Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.
1. Bir şeyler yapabilmek için gayret göstermem gerekiyor.
  2. Herhangi bir şeyi yapabilmek için kendimi çok zorlamam gerekiyor.
  3. Hiçbir şey yapamıyorum.
- 16- 0.** Her zamanki gibi iyi uyuyabiliyorum.
1. Eskiden olduğu gibi iyi uyuyamıyorum.
  2. Her zamankinden 1-2 saat daha erken uyanıyorum ve tekrar uyuyamıyorum.
  3. Her zamankinden çok daha erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum.
- 17- 0.** Her zamankinden daha çabuk yorulmuyorum.
1. Her zamankinden daha çabuk yoruluyorum.
  2. Yaptığım her şey beni yoruyor.
  3. Kendimi hemen hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun hissediyorum.
- 18- 0.** İştahım her zamanki gibi.
1. İştahım her zamanki kadar iyi değil.
  2. İştahım çok azaldı.
  3. Artık hiç iştahım yok.

**19-** 0. Son zamanlarda kilo vermedim.

1. İki kilodan fazla kilo verdim.
2. Dört kilodan fazla kilo verdim.
3. Altı kilodan fazla kilo vermeye çalışıyorum.

**20-** 0. Sağlığım beni fazla endişelendirmiyor.

1. Ağrı, sancı, mide bozukluğu veya kabızlık gibi rahatsızlıklar beni endişelendirmiyor.
2. Sağlığım beni endişelendirdiği için başka şeyleri düşünmek zorlaşıyor.
3. Sağlığım hakkında o kadar endişeliyim ki başka hiçbir şey düşünemiyorum.

**21-** 0. Son zamanlarda cinsel konulara olan ilgimde bir değişme fark etmedim.

1. Cinsel konularla eskisinden daha az ilgiliyim.
2. Cinsel konularla şimdi çok daha az ilgiliyim.
3. Cinsel konular olan ilgimi tamamen kaybettim.

**EK-D: ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ****MADDE 1**

1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.  
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
2. Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.  
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
3. Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.  
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

**MADDE 2**

4. Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar birşeyler yapabilirim.  
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
5. Kendimde gurur duyacak fazla birşey bulamıyorum.  
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

**MADDE 3**

6. Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.  
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

**MADDE 4**

7. Genel olarak kendimden memnunum.  
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

**MADDE 5**

8. Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.  
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

**MADDE 6**

9. Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığını düşünüyorum.  
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
10. Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum.  
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

**D – 2**

11. Kendiniz hakkındaki düşünceleriniz değişkenlik gösterir mi, yoksa her zaman aynı mıdır ?

- a. ÇOK DEĞİŞİR b. ZAMAN ZAMAN DEĞİŞİR c. ÇOK AZ DEĞİŞİR d. HİÇ DEĞİŞMEZ

12. Hiç kendiniz hakkında bir gün bir görüşe, başka bir gün farklı bir görüşe sahip olduğunuzu farkettiğiniz olur mu ?

- a. Evet, sık sık olur b. Evet, bazen olur c. Evet, nadiren olur d. Hayır, hiç olmaz

13. Kendim hakkındaki görüşlerimin **çok çabuk** değiştiğini farkettim.

- a. DOĞRU b. YANLIŞ

14. Kendim hakkında bazı günler olumlu bazı günlerse olumsuz düşüncelere sahip oluyorum.

- a. DOĞRU b. YANLIŞ

15. Şu günlerde kendim hakkındaki görüşlerimi hiç birşeyin değiştiremeyeceğini düşünüyorum.

- a. DOĞRU b. YANLIŞ

**D – 3**

16. Başınıza gerçekten bir şey geldiğinde kimse sizin durumunuzla pek ilgilenmeyecektir.

- a. DOĞRU b. YANLIŞ

17. İnsan doğasında yardımlaşma gerçekten vardır.

- a. DOĞRU b. YANLIŞ

18. Dikkatli davranmazsanız insanlar sizi kullanacaklardır.

- a. DOĞRU b. YANLIŞ

19. Bazı kişiler, insanların büyük çoğunluğunun güvenilebilir olduğunu, bazıları ise insanlarla ilişkilerinde çok güvenilemeyeceğini söylerler. Siz bu konuda ne düşünüyorsunuz ?

- a. İnsanların çoğuna güvenilebilir.  
b. İnsanlarla ilişkilerde çok güvenilemez.

20. İnsanlar daha çok başkalarına yardım etmeye mi, yoksa kendi çıkarlarını düşünmeye mi eğilimlidirler ?

- a. Başkalarına yardım etmeye  
b. Kendi çıkarlarını düşünmeye

**D – 4**

21. Eleştiriye karşı ne kadar hassassınızdır ?

- a. Çok fazla hassas b. Oldukça hassas c. Az hassas d. Hassas değil

22. Eleştiri ya da azarlama beni çok fazla incitir.

- a. DOĞRU b. YANLIŞ

23. Yanlış yaptığınız bir şey için biri size güldüğünde veya suçladığında ne kadar rahatsız olursunuz ?

- a. Çok fazla b. Oldukça c. Rahatsız olmam

**D – 5**

24. Genelde ne kadar mutlusunuzdur ?

- a. Çok mutlu b. Mutlu c. Pek mutlu değil d. Çok mutsuz

25. Genelde oldukça mutlu bir kişi olduğumu düşünüyorum.

- a. DOĞRU b. YANLIŞ

26. Genel olarak kendinizi neşeli bir ruh hali içinde mi, yoksa neşesiz bir ruh hali içinde mi hissedersiniz ?

- a. Çok neşeli bir ruh hali içinde                      b. Oldukça neşeli bir ruh hali içinde  
c. Ne neşeli ne de neşesiz ruh halinde              d. Oldukça neşesiz ruh halinde

27. Hayattan çok zevk alıyorum.

- a. DOĞRU                      b. YANLIŞ

28. Ben de mutlu gördüğüm diğer kişiler kadar mutlu olabilmeyi isterdim.

- a. DOĞRU                      b. YANLIŞ

29. Kendinizi kederli ve karamsar hissettiğiniz olur mu ?

- a. Çok sık              b. Sık              c. Ara sıra              d. Nadiren              e. Hiçbir zaman

**D – 6**

30. Çoğu zaman başka bir şey yapmaktansa oturup hayal kurmayı tercih ediyorum.

- a. DOĞRU                      b. YANLIŞ

31. Bana hayalperest denilebilir.

- a. DOĞRU                      b. YANLIŞ

32. Zamanımın büyük bir kısmını hayal kurmakla geçiririm.

- a. DOĞRU                      b. YANLIŞ

33. Gelecekte nasıl bir insan olacağınız konusunda hayal kurar mısınız ?

- a. Çok sık              b. Bazen              c. Nadiren              d. Hiçbir zaman

**D – 7**

34. Hiç uykuya dalma ya da uykunun sürekliliği açısından sorununuz oldu mu ?

- a. Sık sık              b. Bazen              c. Nadiren              d. Hiçbir zaman

35. Hiç ellerinizin sizi rahatsız edecek kadar titrediği olur mu ?

- a. Sık sık              b. Bazen              c. Nadiren              d. Hiçbir zaman

36. Hiç sizi rahatsız edecek kadar sinirlendiğiniz olur mu ?

- a. Sık sık              b. Bazen              c. Nadiren              d. Hiçbir zaman

37. Hiç sizi rahatsız edecek kadar çarpıntı hissettiğiniz olur mu ?

- a. Sık sık              b. Bazen              c. Nadiren              d. Hiçbir zaman

38. Hiç sizi rahatsız edecek kadar başınızın içinde basınç hissettiğiniz olur mu ?

- a. Sık sık              b. Bazen              c. Nadiren              d. Hiçbir zaman

39. Şu sıralarda hiç tırnak yiyor musunuz ?

- a. Sık sık              b. Bazen              c. Nadiren              d. Hiçbir zaman

40. Egzersiz veya çalışma zamanları dışında hiç sizi rahatsız edecek kadar nefes darlığı hissettiğiniz olur mu ?

- a. Sık sık              b. Bazen              c. Nadiren              d. Hiçbir zaman

41. Hiç sizi rahatsız edecek kadar ellerinizde terleme olur mu ?

- a. Sık sık              b. Bazen              c. Nadiren              d. Hiçbir zaman



42. Hiç rahatsız edici baş ağrıları çeker misiniz ?

- a. Sık sık                      b. Bazen                      c. Nadiren                      d. Hiçbir zaman

43. Hiç rahatsız edici kabuslar görür müsünüz ?

- a. Sık sık                      b. Bazen                      c. Nadiren                      d. Hiçbir zaman

**D – 8**

44. Ulusal veya uluslar arası önemli bir konuda görüşünüzü belirttiğinizde birisi size gülerse ne hissedersiniz ?

- a. Çok incinirim ve rahatsız olurum.                      b. Biraz incinirim ve rahatsız olurum.  
c. Beni pek fazla etkilemez.

45. Ulusal veya uluslar arası sorunlar tartışıldığında genellikle kötü izlenim bırakacak bir şey söylemektense hiçbir şey söylememeyi tercih ederim.

- a. DOĞRU                      b. YANLIŞ

46. Toplumsal konularla ilgili tartışmalarda insanları kızdıracak bir şey söylemektense hiçbir şey söylememeyi tercih ederim.

- a. DOĞRU                      b. YANLIŞ

**D – 9**

47. Uluslar arası konuları tartışır mısınız ?

- a. Pek çok                      b. Oldukça                      c. Çok az                      d. Hiçbir zaman

48. Arkadaşlarınızla birlikte uluslar arası konuları tartıştığınız zaman tutumunuz nasıl olur ?

- a. Sadece dinlerim                      b. Arada bir görüş bildiririm  
c. Konuşmaya eşit oranda katılırım                      d. Diğerlerini ikna etmeye çalışırım

**D – 10**

49. Siz 10 – 11 yaşlarınızdayken **anneniz** arkadaşlarınızı tanır mıydı ?

- a. Hepsini tanırdı                      b. Çoğunu tanırdı  
c. Bazılarını tanırdı                      d. Hemen hemen hiçbirini tanımazdı

50. Bu dönemde **babanız** arkadaşlarınızı tanır mıydı ?

- a. Hepsini tanırdı                      b. Çoğunu tanırdı  
c. Bazılarını tanırdı                      d. Hemen hemen hiçbirini tanımazdı

51. 5. – 6. sınıflardayken karneniz **iyi** olduğunda **anneniz** çoğu zaman ilgilenmezdi.

- a. DOĞRU                      b. YANLIŞ

52. 5. – 6. sınıflardayken karneniz **iyi** olduğunda **babanız** çoğu zaman ilgilenmezdi.

- a. DOĞRU                      b. YANLIŞ

53. 5. – 6. sınıflardayken karneniz **kötü** olduğunda **anneniz** çoğu zaman ilgilenmezdi.

a. DOĞRU b. YANLIŞ

**54.** 5. – 6. sınıflardayken karneniz **kötü** olduğunda **babanız** çoğu zaman ilgilenmezdi.

a. DOĞRU b. YANLIŞ

**55.** Sizce diğer aile bireyleri sizin söylediğiniz şeylerle ne kadar ilgilenirler ?

a. Çok ilgilenirler b. Oldukça ilgilenirler c. İlgilenmezler

**D – 11**

**56.** Büyümekte olduğunuz dönemde babanızın en çok tuttuğu çocuğu kimdi ?

a. Ben b. Ağabeyim c. Ablam d. Erkek kardeşim

e. Kız kardeşim f. Bildiğim kadarıyla çok tuttuğu birisi yoktu

**57.** Bu dönemde babanız arkadaşlarınızı tanır mıydı ?

a. Hepsini tanırdı b. Çoğunu tanırdı

c. Bazılarını tanırdı d. Hiçbirini tanımazdı

**58.** Anne ve babanızın hangisi ile daha rahat konuşabiliyorsunuz ?

a. Babamla çok daha fazla b. Babamla biraz daha fazla

c. Her ikisi ile eşit oranda d. Annemle biraz daha fazla

e. Annemle çok daha fazla

**59.** Anne ve babanızın hangisi sizi daha çok över ?

a. Babam çok daha fazla b. Babam biraz daha fazla

c. Her ikisi eşit oranda d. Annem biraz daha fazla

e. Annem çok daha fazla

**60.** Anne ve babanızın hangisi size daha çok şefkat gösterir ?

a. Babam çok daha fazla b. Babam biraz daha fazla

c. Her ikisi eşit oranda d. Annem biraz daha fazla

e. Annem çok daha fazla

**61.** Anne ve babanız anlaşamadıkları zaman siz genellikle hangisinden yana olursunuz ?

a. Çok daha fazla olarak babamdan yana b. Biraz fazla olarak babamdan yana

c. Eşit oranda her ikisinden yana d. Biraz fazla olarak annemden yana

e. Çok daha fazla olarak annemden yana

**D – 12**

**62.** Yalnız bir insan olmaya eğilimli misinizdir ?

a. Evet b. Hayır

**63.** İnsanların çoğu sizin nasıl bir kişi olduğunuzu bilirler mi, yoksa çoğunun sizi gerçekten tanımadıklarını mı düşünüyorsunuz ?

a. Çoğu benim nasıl biri olduğumu bilir.

b. Çoğu gerçekten beni tanımaz.

## ÖZGEÇMİŞ

Adı / Soyadı: Ceylan YAYGIR

E- posta: ceylan.yaygr@hotmail.com

Doğum Yeri / Yılı: Akşehir / 07.06.1989

Eğitimler:

\* Lise: Akşehir Anadolu Lisesi

\* Lisans: Atılım Üniversitesi Psikoloji/ İngilizce

\* Yüksek Lisans: İstanbul Gelişim Üniversitesi Klinik Psikoloji

Katıldığı Kurs, Seminer ve Eğitimler:

\* Padem Psikoloji Wisc-r Zeka Testi Uygulayıcı Eğitimi

\* 18. Ulusal Psikoloji Öğrencileri Kongresi ( Batıl İnançlarla Olumlu ve Olumsuz Duyguların İncelenmesi )

\* 19. Ulusal Psikoloji Öğrencileri Kongresi ( Hava Durumunun İnsan Duygu Durumu Üzerindeki Etkisi )

\* Avacert International ( Beden Dili, Diksiyon, Hitabet Sanatı, Profesyonel İletişim, Eğitim Sertifikaları Almıştır.)