

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

SOSYAL FOBİ BELİRTİLERİ İLE PROBLEMLİ
İNTERNET KULLANIMI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Tanya HALKACIOĞLU

Tez Danışmanı
Dr.Öğr.Üyesi Recep Emre TAN

İSTANBUL – 2019

TEZ TANITIM FORMU

- YAZAR ADI SOYADI** : Tanya HALKACIOĞLU
- TEZİN DİLİ** : Türkçe
- TEZİN ADI** : Sosyal Fobi Belirtileri İle Problemlı İnternet Kullanımı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
- ENSTİTÜ** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- ANABİLİM DALI** : Psikoloji
- TEZİN TÜRÜ** : Yüksek Lisans
- TEZİN TARİHİ** : 11/07/2019
- SAYFA SAYISI** : 95
- TEZDANIŞMANLARI** : Dr.Öğr.Üyesi Recep Emre TAN
- DİZİN TERİMLERİ** : Kaygı, Sosyal Fobi, Problemlı İnternet Kullanımı, İşlevsellik
- TÜRKÇE ÖZET** : Bu tez çalışmasında; üniversite öğrencilerinde sosyal fobi belirtileri ile problemlı internet kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaç olarak belirlenmiştir. Bu çalışma,anksiyete ve sosyal fobinin tanımı, belirtileri, tedavi yöntemleri, sosyal fobinin kuramsal olarak incelenmesi, problemlı internet kullanımı, nedenleri, yetişkinlere ve işlevselliğe etkileri, başlıklarıyla incelenmiştir. Çalışmanın uygulama bölümündeamaç, kapsam, araştırma modeli, hipotezler, kullanılan ölçüm araçları ve istatistiki analizler ve analiz bulgularına yer verilmiştir. İstanbul Gelişim Üniversitesi'nin farklı sınıflarında eğitim gören toplam 275 katılımcı üzerinde anket uygulanmıştır. Uygulanan anket sonuçları SPSS istatistiki analiz programı ile analiz edilmiş analiz sonuçları, tablolar şeklinde yorumlanmış ve sonuçlara ulaşılmaya çalışılmıştır.
- DAĞITIM LİSTESİ** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'ne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezi'ne

Tanya HALKACIOĞLU

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

SOSYAL FOBİ BELİRTİLERİ İLE PROBLEMLİ
İNTERNET KULLANIMI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Tanya HALKACIOĞLU

Tez Danışmanı
Dr.Öğr.Üyesi Recep Emre TAN

İSTANBUL – 2019

BEYAN

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

Tanya HALKACIOĞLU

.../.../2019



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Tanya HALKACIOĞLU 'nun "**Sosyal Fobi Belirtileri Gösteren Üniversite Öğrencilerinde, Problemlı İnternet Kullanımının İşlevselliğe Olan Etkisi**" adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

Dr. Öğr. Üyesi Recep Emre TAN
(Danışman)

Üye

Doç. Dr. Canan TANIDIR

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Hasan SEZEROĞLU

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

.... / / 2019

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Sosyal fobi, bireyin başkaları tarafından olumsuz değerlendirmelere tabi tutulacağına yönelik duyduğu yoğun endişeyi ifade etmektedir. Sosyal kaygı ise, bireylerin başkaları tarafından olumsuz değerlendirmeye maruz bırakılacağı düşüncesiyle yaşadığı korku durumudur. Sosyal ortamda değersiz görünme kaygısı yaşayan bireyler iletişimden kaçınmaktadır. Bu noktada bireyler internet ortamında iletişim ihtiyaçlarını giderdiklerigibi,başkalarıyla gizli kalarak, toplum içine çıkmayarak iletişim kurmayı tercih etmektedir. Bireyleri problemlili internet kullanmaya yöneltten sebeplerden biri de kişinin yaşadığı sosyal kaygı ve sosyal korkudur.

Bu çalışmada sosyal fobi belirtileri gösteren üniversite öğrencilerinde problemlili internet kullanımını ve bunun işlevselliğe olan etkisinin tespitini yapmak amaçlanmıştır. Bu kapsamda İstanbul Gelişim Üniversitesi'nin farklı bölüm ve sınıflarında eğitimine devam eden 18-35 yaş aralığında sosyal fobi belirtileri gösteren 275 kişiye "Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği", "Yalnızlık Ölçeği", "Problemlili İnternet Kullanım Ölçeği" ve "Sosyal İşlevsellik Ölçeği" uygulanmıştır.Uygulanan anket sonucunda elde edilen verilerin birbirleri ile etkileşimlerini incelemek için SPSS istatistiki analiz paket programıyla korelasyon analiz tekniği uygulanmıştır. Analizler tablolar halinde yorumlanarak sonuçlara ulaşılmaya çalışılmıştır.

Araştırmanın değişkenleri arasında yapılan çoklu regresyon sonuçlarına bakıldığında; kaygı ile problemlili internet kullanımı arasında bir anlamlılık ($F= 11.269$), kaçınma ile problemlili internet kullanımı arasında bir anlamlılık ($F= 9.554$), kaygı ve yalnızlık arasında istatistiki bir anlamlılık ($F= 12.285$) ve kaçınma ile yalnızlık arasında anlamlılık saptanmıştır ($F= 11.410$).

Anahtar Kelimeler: Kaygı, Sosyal Fobi, Problemlili İnternet Kullanımı, İşlevsellik

SUMMARY

Social phobia refers to the strong concern that an individual will have to undergo negative assessments by others. Social anxiety is a state of fear in which individuals feel that they are being negatively evaluated by others. People who want to appear worthless in a social environment avoid communication. At this point, individuals prefer to communicate on the Internet by adapting to others, for example by responding to their accommodation needs, and not by communicating with others. One of the reasons why people use the problem on the Internet is the anxiety and social fear felt by the person.

In this study, the goal was to determine problematic Internet use and its effect on the functionality of university students with symptoms of social phobia. In this context, 275 people who continue their studies in different departments and classes of Istanbul University Gelişim and who exhibit symptoms of social phobia are presented with the Liebowitz Social Anxiety Scale, the loneliness scale, and the possibility of a social phobia. General evaluation of the scale of operation İşlev has been applied. Correlation analysis technique was applied with SPSS statistical analysis package program in order to examine the interactions between the data obtained from the survey. The analyzes were interpreted as tables and the results were tried to be reached.

When the multiple regression results were examined among the variables of the study; There was a significant difference between anxiety and problematic internet use ($F = 11.269$), a significant difference between avoidance and problematic internet use ($F = 9.554$), a statistical significance between anxiety and loneliness ($F = 12.285$) and a significant difference between avoidance and loneliness ($F = 11410$).

Key words:Anxiety, Social Phobia, Problematic Internet Use, Functionality

İÇİNDEKİLER

	SAYFA
ÖZET.....	I
SUMMARY.....	II
İÇİNDEKİLER.....	III
KISALTMALAR LİSTESİ	VI
TABLolar LİSTESİ	VII
ŞEKİLLER LİSTESİ	X
ÖNSÖZ.....	XII
GİRİŞ.....	1
BİRİNCİ BÖLÜM	3
SOSYAL FOBİ	3
1.1. SOSYAL FOBİNİN TANIMI	3
1.2. SOSYAL FOBİNİN TANI KRİTERLERİ.....	4
1.3. SOSYAL FOBİLİ BİREYLERDE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ.....	4
1.4. ANKSİYETE TANIMI	5
1.4.1. Sosyal Fobinin Tarihçesi.....	6
1.4.2. Kaygı Hassasiyeti ve Sosyal Kaygı	7
1.5. SOSYAL FOBİNİN ETİYOLOJİSİ	8
1.5.1. Sosyal Fobinin Biyolojik Nedenleri	9
1.5.2. Sosyal Fobinin Psikolojik Nedenleri	10
1.5.3. Sosyal Fobide Nörobiyolojik Etkenler.....	11
1.6. SOSYAL FOBİ AYIRICI TANI VE DEĞERLENDİRME	11
1.7. SOSYAL FOBİNİN BELİRTİLERİ	12
1.7.1. Sosyal Fobinin Fiziksel Belirtileri.....	12
1.7.2. Sosyal Fobinin Psikolojik Belirtileri.....	13
1.8. SOSYAL FOBİNİN CİNSİYETE GÖRE DAĞILIMI	13
1.9. SOSYAL FOBİNİN KURAMSAL OLARAK İNCELENMESİ	14

1.9.1. Psikanalitik Yaklaşım	14
1.9.2. Bilişsel Yaklaşım.....	15
1.9.3. Davranışçı Yaklaşım.....	15
1.10. SOSYAL FOBİDE TEDAVİ YÖNTEMLERİ	16
1.10.1.Farmakolojik Tedavi.....	16
1.10.2. Psikolojik Tedavi	17
1.11. SOSYAL FOBİDE KLİNİK GİDİŞ	17
İKİNCİ BÖLÜM.....	18
İNTERNET.....	18
2.1. İNTERNETİN TANIMI.....	18
2.1.1. Sağlıklı İnternet Kullanımının Tanımı	18
2.1.2. Problemlı İnternet Kullanımının Tanımı	19
2.2. SOSYAL MEDYANIN TANIMI	19
2.3. SOSYAL MEDYA ORTAMLARI.....	20
2.3.1. Video Paylaşım Siteleri.....	20
2.3.2. Bloglar	21
2.3.3. Çevrimiçi Topluluklar	22
2.3.4. Wikipedia.....	22
2.3.5. Sosyal Etiketleme Siteleri	22
2.3.6.Popüler Sosyal Ağlar	23
2.3.7. Çok Oyunculu Çevrimiçi Oyunlar	27
2.4. PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMININ NEDENLERİ	27
2.5. İNTERNET KULLANIMININ YETİŞKİNLERE ETKİLERİ.....	28
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	29
SOSYAL FOBİ VE PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI.....	29
3.1. SOSYAL FOBİLİ BİREYLERDE SOSYAL MEDYA KULLANIM NEDENLERİ	30
3.2.BİREYLERİN YAŞAMA TUTUNMA YÖNTEMİ OLARAK SOSYAL MEDYA KULLANIMI.....	31

3.2.1. Sosyal Fobili Bireylerin Yaşama Tutunma Yöntemi Olarak Sosyal Medya Kullanımı	32
3.3. BİREYLERDE İNTERNET KULLANIMININ İŞLEVSELLİĞE OLAN ETKİLERİ.....	32
3.3.1. Sosyal Fobili Bireylerde İnternet Kullanımının İşlevselliğe Olan Etkileri	33
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....	35
YÖNTEM VE TEKNİKLER.....	34
4.1. ARAŞTIRMANIN AMACI	35
4.2. ARAŞTIRMANIN MODELİ.....	36
4.3. VERİLERİN TOPLANMASI	37
4.4. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI ve VARSAYIMLARI	39
4.5. ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ.....	40
4.6. ARAŞTIRMANIN BULGULARI	40
SONUÇ	64
TARTIŞMA.....	66
ÖNERİLER.....	70
KAYNAKÇA.....	71
EKLER.....	-

KISALTMALAR LİSTESİ

- SF** : SOSYAL FOBİ
DSM : RUHSAL BOZUKLUKLARIN TANISAL VE İSTATİSTİKSEL EL
KİTABI
APA : AMERİKAN PSİKİYATRİ BİRLİĞİ
YAB : YAYGIN ANKSİYETE BOZUKLUĞU
TSSB : TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU



TABLULAR LİSTESİ

	SAYFA
Tablo 1: Cronbach's Alpha Katsayısı İçin Güvenilirlik Düzeyleri	40
Tablo 2: Cronbach's Alpha Tekniğine İlişkin Çözümleme Sonuçları.....	41
Tablo 3: Normallik Test Sonuçları.....	41
Tablo 4: Cinsiyet Dağılımları.....	42
Tablo 5: Yaş Dağılımları	42
Tablo 6: Bölüm Dağılımları	43
Tablo 7: Kendinize Ait Bir Bilgisayarınız Var Mı?	43
Tablo 8: Ne Kadar Süredir İnternet Kullanıyorsunuz?	43
Tablo 9: Bir Gün İçerisinde Ortalama İnternet Kullanım Süreniz Ne Kaddır?	44
Tablo 10: İnternete Daha Çok Nereden Ulaşıyorsunuz?	44
Tablo 11: Her gün Kaçta Kalkıyor?	44
Tablo 12: Günün Kaç Saatini Yalnız Geçiriyor?	44
Tablo 13: Evde Ne Kadar Sıklıkla Bir Sohbeti Başlatıyor?	45
Tablo 14: Evden Ne Sıklıkla Çıkıyor?	45
Tablo 15: Yabancıların Varlığına Nasıl Tepki Gösterir?	45
Tablo 16: Karşı Cinsten Bir Arkadaşı Var Mı?	46
Tablo 17: Anlamli veya Mantıklı Konuşmayı Ne Sıklıkla Başarıyor?	46
Tablo 18: Şu Sıralar İnsanlarla Konuşmak Yakınınıza Ne Kadar Zor Ya Da Ne Kadar Kolay Geliyor?	46
Tablo 19: Yalnızlık Ölçeği İçerisinde Yer Alan İfadelerin Ortalama Ve Standart Sapma Değerleri.....	47
Tablo 20: Kaygı Düzeyini Ortaya Koyan İfadelerin Ortalama Ve Standart Sapma Değerleri	48
Tablo 21: Kaçınma Düzeyini Ortaya Koyan İfadelerin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	49
Tablo 22: Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği İçerisinde Yer Alan İfadelerin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	50

Tablo 23: Sosyal İşlevsellik Ölçeği Öncül Sosyal Etkinlikler Alt Ölçeği İçerisinde Yer Alan İfadelerin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	51
Tablo 24: Sosyal İşlevsellik Ölçeği Boş Zamanları Değerlendirme Alt Ölçeği İçerisinde Yer Alan İfadelerin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	52
Tablo 25: Sosyal İşlevsellik Ölçeği Bağımsızlık Düzeyi-Yetkinlik Alt Ölçeği İçerisinde Yer Alan İfadelerin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	52
Tablo 26: Sosyal İşlevsellik Ölçeği Bağımsızlık Düzeyi-Performans Alt Ölçeği İçerisinde Yer Alan İfadelerin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	53
Tablo 27: Araştırma Kapsamında Yer Alan Ölçek ve Alt Ölçeklerin Ortalama, Standart Sapma, Minimum Ve Maksimum Değerleri.....	53
Tablo 28: Kaygı Puanlarının Problemlı İnternet Kullanımı Toplam Puanlarını Yordamasına İlişkin Elde Edilen Regresyon Sonucu	54
Tablo 29: Kaçınma Puanlarının Problemlı İnternet Kullanımı Toplam Puanlarını Yordamasına İlişkin Elde Edilen Regresyon Sonucu	55
Tablo 30: Yalnızlık Toplam Puanlarının Kaygı Puanları Tarafından Yordanmasına İlişkin Elde Edilen Regresyon Sonucu	55
Tablo 31: Yalnızlık Toplam Puanlarının Kaçınma Puanları Tarafından Yordanmasına İlişkin Elde Edilen Regresyon Sonucu	56
Tablo 32: Öncül Sosyal Etkinlikler Toplam Puanlarının Kaygı Puanlarını Yordamasına İlişkin Elde Edilen Regresyon Sonucu	56
Tablo 33: Öncül Sosyal Etkinlikler Toplam Puanlarının Kaçınma Puanlarını Yordamasına İlişkin Elde Edilen Regresyon Sonucu	57
Tablo 34: Boş Zamanları Değerlendirme Toplam Puanlarının Kaygı Puanlarını Yordamasına İlişkin Elde Edilen Regresyon Sonucu	57
Tablo 35: Boş Zamanları Değerlendirme Toplam Puanlarının Kaçınma Puanlarını Yordamasına İlişkin Elde Edilen Regresyon Sonucu	58
Tablo 36: Bağımsızlık Düzeyi Yetkinlik Toplam Puanlarının Kaygı Puanlarını Yordamasına İlişkin Elde Edilen Regresyon Sonucu	58
Tablo 37: Bağımsızlık Düzeyi Yetkinlik Toplam Puanlarının Kaçınma Puanlarını Yordamasına İlişkin Elde Edilen Regresyon Sonucu	58

Tablo 38: Bağımsızlık Düzeyi Performans Toplam Puanlarının Kaygı Puanlarını Yordamasına İlişkin Elde Edilen Regresyon Sonucu	59
Tablo 39: Bağımsızlık Düzeyi Performans Toplam Puanlarının Kaçınma Puanlarını Yordamasına İlişkin Elde Edilen Regresyon Sonucu	59
Tablo 40: Bilgisayar Sahiplik Durumu İle Problemlı İnternet Kullanımı Toplam Puanları Arasındaki Anlamlı Farklılığın Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları	60
Tablo 41: Karşı Cinsten Arkadaşının Olması İle Yalnızlık Toplam Puanları Arasındaki Anlamlı Farklılığın Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları.....	60
Tablo 42: Cinsiyet İle Kaygı Toplam Puanları Arasındaki Anlamlı Farklılığın Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları	61
Tablo 43: Cinsiyet İle Kaçınma Toplam Puanları Arasındaki Anlamlı Farklılığın Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları	61
Tablo 44: Problemlı İnternet Kullanımı Toplam Puanlarının Yalnızlık Puanlarını Yordamasına İlişkin Elde Edilen Regresyon Sonucu	61
Tablo 45: Problemlı İnternet Kullanımı Toplam Puanlarının Öncül Sosyal Etkinlikler Toplam Puanlarını Yordamasına İlişkin Elde Edilen Regresyon Sonucu.....	63
Tablo 46: Problemlı İnternet Kullanımı Toplam Puanlarının Boş Zamanları Değerlendirme Toplam Puanlarını Yordamasına İlişkin Elde Edilen Regresyon Sonucu	62
Tablo 47: Problemlı İnternet Kullanımı Toplam Puanlarının Bağımsızlık Düzeyi Yetkinlik Toplam Puanlarını Yordamasına İlişkin Elde Edilen Regresyon Sonucu.....	63
Tablo 48: Problemlı İnternet Kullanımı Toplam Puanlarının Bağımsızlık Düzeyi Performans Toplam Puanlarını Yordamasına İlişkin Elde Edilen Regresyon Sonucu.....	63

ŞEKİLLER LİSTESİ

	SAYFA
Şekil 1: En Popüler Sosyal Ağlar ve Kullanıcı Sayıları.....	23
Şekil 2: Araştırma Kapsamında Oluşturulan Model.....	36



EKLER LİSTESİ

EK A: ANKET BİLGİ FORMU

EK B: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

EK C: SOSYAL İŞLEVSELLİK ÖLÇEĞİ

EK D: PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIM ÖLÇEĞİ

EK E: UCLA ÖLÇEĞİ

EK F: LIEBOWITZ SOSYAL KAYGI ÖLÇEĞİ

ÖNSÖZ

Bu çalışmanın tüm aşamalarında bilgisini, deneyimini ve desteğini benden esirgemeyen, hem eğitimim süresince, hem de tez dönemimde, bana yardımcı olan ve yol gösteren tez danışmanım değerli hocam Dr.Öğr.Üyesi Recep Emre TAN'a, ayrıca; ihtiyaç duyduğum her anda maddi manevi fedakarlıklarını ve yardımlarını benden esirgemeyen ve bu çalışmama önemli katkıları olan sevgili aileme ve eğitimim için desteklerini üzerimden eksik etmeyen değerli büyüklerim Sona KADİFELİ ve Nazar BİNATLI'ya teşekkürlerimi sunarım.



GİRİŞ

Modern dünyanın önemli teknolojilerinden olan internet, insan hayatını kolaylaştıran ve insan hayatının vazgeçilmez unsurlarından biri haline gelmiştir. İnternetin bu denli yaygın kullanımı insan hayatını kolaylaştırması açısından faydalı olmasının yanında aşırı kullanıldığı durumlarda özellikle yetişkinler için önemli bir problem oluşturmaktadır. Bu noktada internet üniversite öğrencileri açısından yalnızca günlük hayatlarını kolaylaştıran bir araç olmanın dışında hayatın bir amacı haline dönüşebilmektedir.¹ İnterneti aşırı kullanan bireylerde gerçek hayatta ilişkilerin bozulması, akademik kariyerlerinde düşüşler, uyku problemleri, iskelet ve kas sistemi problemleri gibi fiziksel problemler görülmektedir.²

Modern toplumlarda bazı bireyler insanlarla yüz yüze iletişim yerine sanal ağlarda iletişimi tercih etmektedirler. İşte bu durum , insanların günlük hayatın getirdiği işlevselliği etkilediği, birtakım etkinliklerin ertelenmesine veya ihmal edilmesine neden olduğu belirtilmektedir. İnternetin günlerce esiri olan ve aşırı kullanım davranışları sergileyen bireylerin problemleri internet kullanımı veya internet bağımlılığı gibi davranış problemleri sergiledikleri gözlemlenmektedir.³ Bunun yanında internet, interaktif işlevleri açısından bağımlılık riski taşımakla birlikte depresyon ve sosyal fobi gibi psikolojik rahatsızlıklara da yatkınlık oluşturabilmektedir.⁴ Sosyal fobi (SF), bireyde toplumun diğer üyeleri tarafından yargılanabileceğine yönelik kaygı ve toplumda mahçup olacağı yönünde korkunun olması durumudur.⁵ Sosyal ortamda değersiz şekilde görünme kaygısı yaşayan bireylerin iletişimden kaçındıkları gözlemlenmektedir. Bireyler sanal ortamda iletişim ihtiyaçlarını gidermekte ve gizli kalarak, kendini göstermeyerek başkalarıyla iletişim kurmayı tercih etmektedirler. Bireyleri problemleri internet kullanmaya yöneltten nedenler, bireyin yaşadığı sosyal kaygı ve sosyal korkudur.

Bu çalışmada sosyal fobi belirtileri gösteren üniversite öğrencilerinde problemleri internet kullanımını ve bunun işlevselliğe olan etkisinin tespitini yapmak amaçlanmıştır. Bu amaçla hazırlanan çalışma 4 bölümden oluşmaktadır.

¹Zeynep Kılıç ve Durat Gülgün, "Üniversite Öğrencilerinde Problemleri İnternet Kullanımının Genel Psikolojik Belirtileri Ve Sosyal Fobi İle İlişkisi", **Sakarya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Araştırma Makalesi**, Sakarya, 2017, 97-103, s. 98

² Chien Chou vd., "A Review Of The Research On Internet Addiction." **Educational Psychology Review** 17.4, 2005,s. 363-388.

³ Eda Aslan Üçkardeş, "Mersin Üniversitesi Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığının Değerlendirilmesi." Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi, Mersin, 2010,(**Tıpta Uzmanlık Tezi**)

⁴ Kılıç ve Durat, **a.g.e.**, s. 98.

⁵ Bülent Kadri Gültekin ve İ. Ferhan Dereboy, "Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fobinin Yaygınlığı Ve Sosyal Fobinin Yaşam Kalitesi, Akademik Başarı Ve Kimlik Oluşumu Üzerine Etkileri." **Türk Psikiyatri Dergisi**, 22.3, 2011, s. 151.

Çalışmanın birinci bölümünde, anksiyete ve sosyal fobinin tanımı, sosyal fobinin tanı kriterleri, sosyal fobili bireylerde kişilik özellikleri, sosyal fobinin etiyojisi, belirtileri, kuramsal incelenmesi, sosyal fobide tedavi yöntemleri ve klinik gidiş başlıkları yer almaktadır.

Çalışmanın ikinci bölümünde, internetin tanımı, sosyal medya tanımı ve ortamları, problemlili internet kullanımının nedenleri, internet kullanımının yetişkinlere etkileri başlıkları incelenmiştir.

Çalışmanın üçüncü bölümü, sosyal fobi ve problemlili internet kullanımı, sosyal fobili bireylerde sosyal medya kullanım nedenleri, bireylerin yaşama tutunma yöntemi olarak sosyal medya kullanımı, bireylerde internet kullanımının işlevselliğe olan etkileri başlıklarından oluşmaktadır.

Çalışmanın dördüncü ve son bölümü ise uygulama bölümüdür. Bu bölümde araştırmanın amacı, kapsamı, araştırmada kullanılan model ve araştırma hipotezleri, kullanılan ölçüm araçları, kullanılan istatistiki analizler ve analiz bulgularına yer verilmiştir.

BİRİNCİ BÖLÜM

SOSYAL FOBİ

1.1. SOSYAL FOBİNİN TANIMI

Sosyal fobi, son dönemlerde birçok araştırmacı ve klinisyen tarafından dikkatle incelenen bir olgudur. Sosyal fobiye ilişkin bilgilerin artması bu psikiyatrik bozukluğun tahmin edildiğinden daha çok görüldüğü ve hastaların yaşamlarında önemli problemlere yol açtığı anlaşılmaktadır.⁶

Sosyal fobi 1903 yılında ilk olarak Janet tarafından tanımlanan bir terimdir. Janet, bu terimi kalabalık alanlarda konuşmaktan çekinen ve başkaları önünde piyano çalmak ve yazı yazmaktan çekinen hastalar için kullanmıştır.⁷ Ancak sosyal fobiye dönük belirtiler DSM-I ve DSM-II'de yer almamıştır.

İnsanlar nesnelere ve durumlara göre farklı korkular göstermektedir. Bu konuda yapılan araştırmalar insanların korkularının %5 ile %10 aralığında fobi olarak tanımladıklarını ortaya koymaktadır. 1966'da fobiler, Marks ve Gelder tarafından agorafobi, özgül fobi, hayvan fobisi ve sosyal fobi olarak dört alanda incelenmiştir. Amerikan psikiyatri birliği (APA) tarafından ise sosyal fobi, özgül fobinin bir alt tipi şeklinde ilk kez açıklanmıştır. Sosyal fobi bireyin başkalarınca değerlendirmeye tabi tutulacağı ortamlarda rezil olacağına dair bir düşünceyle yoğun derecede kaygı yaşamaması ve bundan dolayı toplumsal ortamlara girmek istememesi şeklinde tanımlanabilir.⁸

Başka bir tanımlamada da sosyal fobisi olan kişilerin korktuğu sosyal ortamlardan kaçınma veya kaçma gibi davranışlar gösterdiği belirtilmektedir. Sosyal fobinin en önemli klinik bulgusu ise bireyin başkaları tarafından değerlendirmeye tabi tutulacağına dönük korku yaşamasıdır.⁹ Bu kişiler başkalarının yanında yapmaları gereken herhangi bir eylemi veya başkaları ile etkileşim gerektiren eylemleri yapmaktan korkar ve bu eylemlerden mümkün olduğunca kaçınırlar.

⁶Gültekin ve Dereboy, **a.g.e.**, s.151.

⁷ Nurgül Özdemir, Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fobi İle Benlik Saygısı Arasındaki İlişki Ve Etkileyen Faktörler, Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2004. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

⁸ Çiğdem Canatan, Evli Veya Boşanmış Ebeveyne Sahip Olan, 11-14 Yaş Arasındaki Çocukların Bağlanma Stilleri Ve Sosyal Fobi Düzeyleri Arasındaki İlişki. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2018. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

⁹ Nesrin Dilbaz ve Hatice Güz. "Sosyal Anksiyete Bozukluğunun Fenomenolojisi" Anksiyete Bozuklukları, Bilimsel Çalışma Birimleri Dizisi, 2001 Ed. 4, 1, s. 85-212.

1.2. SOSYAL FOBİNİN TANI KRİTERLERİ

DSM'nin güncel hali olan DSM-IV'te sosyal anksiyete bozukluğuna yönelik tanı kriterleri şu şekilde belirtilmektedir:¹⁰

- Kişi, başkaları tarafından değerlendirilebilecek bir ya da birden fazla toplumsal durumda açık bir korku veya anksiyete yaşar. Örneğin, tanımadığı kişilerle karşılaşma, konuşma gibi toplumla etkileşim kurduğu anlarda veya konuşma yapma gibi toplum önünde bir fiil gerçekleştirme anında.
- Kişi, olumsuz değerlendirilebileceği davranışları sergilemekten korkar.
- Bu toplumsal durumlar hemen hemen her zaman bireyde anksiyete veya korku oluşturur.
- Kişi, bu toplumsal durumlardan kaçır veya yüksek derecede anksiyete ve korku yaşayarak bu durumlara katlanır.
- Anksiyete ve korku oluşan sosyal ortamlarda bireyin çekindiği durum ve sosyal kültürel bağlam orantısızdır.
- Anksiyete, kaçınma veya korku süreklilik arz eder. Altı aydan daha uzun sürebilir.
- Anksiyete, kaçınma veya korku kişide klinik açıdan bir probleme veya kişinin sosyal ve iş alanıyla ilgili işlevselliğinin düşmesine neden olur.
- Anksiyete kaçınma veya korku bir maddenin fizyolojide oluşturduğu etkilere bağlanamaz.
- Anksiyete kaçınma veya korku, otizm, beden algısı bozukluğu veya panik bozukluk gibi diğer ruhsal problemlerle açıklanamaz.
- Kişinin sağlığı ile ilgili başka bir problem bulunmakta ise, anksiyete kaçınma veya korku bu problemlerle açık olarak ilişkisiz veya aşırı boyuttadır.

1.3. SOSYAL FOBİLİ BİREYLERDE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Sosyal fobisi olan bireylerde sık karşılaşılan ve huzursuzluk oluşturan başlıca korkular; toplum önünde konuşmak, toplantı ve seminerlere katılmak, yemek yemek olarak belirtilebilir. Bu bireyler yaşadığı korku ve endişeyi başkalarının fark edeceğini düşündüklerinden gülünç duruma düşmemek için çekinir ve reddedilme ile olumsuz

¹⁰ Dilay Eldoğan, "Sosyal Anksiyete Bozukluğunun Alt Tipleri: Heterojen Bir Tanı Kategorisi" Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-**Current Approaches in Psychiatry**, 2018, 10. 2, s. 204-205.

değerlendirmelere karşı yüksek düzeyde hassasiyet gösterirler.¹¹ Sosyal fobiye sahip kişilerin kişilik özellikleri şu şekilde belirtilebilir:¹²

- Bu kişiler genellikle içe dönük ve utangaçtırlar.
- Başkalarıyla göz teması kurmaktan kaçınırlar.
- Az ve kısık sesle konuşurlar.
- Kendilerine herhangi bir şey sorulmadığı müddetçe çok konuşmazlar.
- Kendilerine yönelik iltifatları sessiz bir şekilde geçirirler.
- Çekingen ve kısa cevapları vardır.
- Bir konudaki düşüncelerini ve hislerini net bir şekilde ifade edemezler.
- Toplum içerisinde veya bir grupta konuştukları çok nadir görülür. Başkaları tarafından yanlış anlaşılmaktan korktuklarından dolayı yoğun derecede kaygı yaşarlar.
- Dikkatlerin kendileri üzerinde toplanmasından hoşnut olmazlar.
- Aktif bir sosyal yaşamları yoktur.
- Toplumda öncül kararlar vermekten dolayı kaygı duyarlar ve bu konuda çekimser davranırlar.
- Kaçınma veya korku davranışları hayatlarında önemli bir yer tutar.

1.4. ANKSİYETE TANIMI

Anksiyete kelimesi, sıkışma ve darlık anlamlarına gelen “angh” kökünden türetilmiş bir kelimedir. Farklı dillerde benzer kelimeler karşılayacak şekilde kullanılmıştır. Bu noktada sıkılmak ve boğulmak anlamlarına gelen “anchein”, nefes düzensizliği ve boğulmak anlamlarına gelen “angor” bu kelimelere örnek olarak gösterilebilir.¹³

Lewis (1970) anksiyeteyi korku ile yakından ilişkili olan olumsuz bir duygudurumu şeklinde tanımlamaktadır. Anksiyete duygusunun geleceğe yönelik gerçek bir tehtite göre fenomenal ve orantısız olduğunu bunun yanında bir bedensel karşılığı olduğunu da belirtmektedir. Spielberg (1966) ise anksiyetenin alt boyutlarına odaklanmış ve anksiyeteyi sürekli ve durumluk olarak iki kategoriye ayırmıştır. Sürekli anksiyete bireyin

¹¹Ahmet Kaya vd., "Üniversite Öğrencilerinin Anne-Baba Tutumlarının Problem Çözme Becerilerine, Sosyal Kaygı Düzeylerine Ve Akademik Başarılarına Etkisi", Dicle University Journal Of Ziya Gokalp Education Faculty, Diyarbakır, 2012, 18, s.212.

¹²Betül Sarıyar, Lise Öğrencisi Ergenlerde Atılganlık, Sosyal Fobi Ve Boyun Eğici Davranışları Arasındaki İlişki, Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, , Aydın, 2015. s.88.(**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**)

¹³Erdal Işık ve Taner Yasemen Işık, Çocuk, Ergen Ve Erişkinlerde Anksiyete Bozuklukları, Asimetrik Paralel, İstanbul, 2006. s.256.

tepkisel yatkınlığıyla ilgili iken, durumluk anksiyete geçici bir duygu şeklinde tanımlanmaktadır.¹⁴

Tezcan (2011) anksiyeteyi tanımlanabilir veya tanımlanamaz olan ve organizma açısından tehlikeli, herhangi bir durum karşısında bireyin yaşadığı saldırma, kaçma ve gerginlik gibi duygulara ve düşüncelere neden olan ve birey tarafından hoş karşılanmayan duygular şeklinde tanımlamaktadır.¹⁵

Bunların yanında anksiyete, kaygı, endişe, korku, bunalım ve sıkıntı sözcüklerinin anlamlarını da içerir. Anksiyete emosyon kavramı içerisinde yer almaktadır ve emosyonun bir boyutudur. Anksiyete bedensel ve ruhsal belirtileri bulunan karmaşık bir duygudur.¹⁶

1.4.1. Sosyal Fobinin Tarihçesi

Freud yaklaşık 100 yıl önce anksiyete nevrozu terimini türeterek anksiyetenin iki türünü tanımlamıştır. Anksiyetenin birinci türü kontrol altına alınamayan libidodan kaynaklanmaktadır. Başka bir ifadeyle fizyolojik olguların zihinsel yansıması olan libidonun artmasıyla birlikte oluşan seksüel gerilimdeki fizyolojik artıştır. Freud bunun cinsel ilişki yoluyla oluşacağını belirtmektedir. Anksiyetenin diğer formunda ise bastırılmış arzu ile düşüncelerin orjinal yapılarının sıkıntısını ve endişesini fazla şekilde hissedilmesi olarak karakterize edilmektedir. Anksiyetenin bu türü fobi, histeri, obsesyonel nöroz ve psikonörozlardan sorumludur. Freud, bu şartları ve bu şartlarla birlikte görülen anksiyeteyi fizyolojik etkilerden çok psikolojik etkilere bağlamaktadır.¹⁷

Kaygının tarihçesi incelendiğinde Latin yazarların ve antik Yunanlıların patolojik kaygı vakalarına tıbbi bozukluk şeklinde rapor verdikleri görülmektedir. 19. yüzyılın ortalarında tipik kaygı vakalarının tıbbi yazılarda raporlanmasına devam edilmiştir.¹⁸

Fobiler ilk olarak DSM-I'de "fobik reaksiyon" şeklinde tanımlanmıştır. DSM-II'de ise "fobik nevrozlar" şeklinde değiştirilmiş ve herhangi bir kategorilendirmeye gidilmemiştir. DSM-III'te ise sosyal fobi, özgül fobi ve agorafobi şeklinde üçlü kategoriye ayrıldığı görülmektedir. Böylelikle ilk defa DSM de sosyal fobi kavramı tanımlanmıştır.¹⁹

¹⁴ Nida Kadriye Parım, Üniversite Öğrencilerinin Otomatik Düşünceler, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ve Anksiyete Belirtilerinin İncelenmesi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Üniversitesi, İstanbul, 2019, s.99.(**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**)

¹⁵ Ahmet Ertan Tezcan, **Depresyon**, Elma Yayınevi, Ankara, 2011.

¹⁶ Ahmet Hamdi Alpaslan, "Ergen Yaştaki Lisanslı Sporcularda Anksiyete Ve Depresyon Düzeyleri İle Yaşam Kalitesinin Araştırılması." Uludağ Üniversitesi, Tıp Fakültesi Çocuk Ruh Sağlığı Ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Bursa, 2009.(**Tıpta Uzmanlık Tezi**)

¹⁷ Tahir Özakkaş, **Anksiyete Bozuklukları Ve Tedavisi**, Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları, s. 9.

¹⁸ Canatan, **a.g.e.**, s. 54.

¹⁹ Nur Tuncer, Bir Grup Üniversite Öğrencisinde Belirlenen Sosyal Anksiyete Düzeylerine Göre Bilinçli Farkındalık ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi. Işık Üniversitesi, 2017.(**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

DSM-I ve DSM-II'deki anksiyete bozukluğu terimlerinin birçoğu Freud tarafından oluşturulmuştur. DSM-III 'te bu terimlere,yaygın anksiyete bozukluğu (YAB) ve travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) gibi yeni terimler eklenmiştir. DSM-III-R'de ayrılık anksiyetesi terimi eklenmiştir. Bunun dışında birçok aşırı doz anksiyete bozuklukları YAB'ın alt sınıflandırması içerisinde yer almış ve sosyal fobi ve kaçınma bozukluğu şeklinde kavramsallaştırılmıştır. DSM-IV ile birlikte ergenlerde ve çocuklarda görülen anksiyete bozuklukları farklı şekillerde tanımlanmıştır.²⁰

Daha sonra 2013 yılında DSM-IV'in yayınlanmasıyla birlikte yeni birtakım gelişmeler de kaydedilmiştir. Bunlardan birincisi; ortak özelliklerin paylaşımına dayanan spekturuma dönük anksiyete bozukluğunun gruplandırılması iken, ikincisi; gelişmesi birbirine bağlı olan bozuklukların aynı bölüm içerisinde gruplandırılması olmuştur. ²¹

1.4.2. Kaygı Hassasiyeti ve Sosyal Kaygı

Kaygı kavramı sosyal kaygıyla ilişkili bir kavramdır. Ortamlardan kaçmak, iletişim alanında bireyin hissettiği korku ve yaptığı eylemlerin utanmasına sebep olacağına dönük yaşadığı korku, sosyal kaygı kavramı ile açıklanmaktadır. Sosyal kaygı, bireyin negatif değerlendirmeye tabi tutulacağı ve saygıya layık olmadığı düşüncesiyle yaşadığı korku durumudur. Sosyal kaygı, sosyal ortamda bireyde başkasının kendisine dönük negatif değerlendirme ve olumsuz izlenim bırakabileceğine yönelik düşüncenin neden olduğu rahatsızlıktır.²²

Sosyal kaygının bilişsel nedenlere bağlı olarak ortaya çıktığı ifade edilmektedir. Bireyin sosyal ortamlara girmesi ile beraber sosyal kaygıda başlamaktadır. Sosyal kaygı yaşayan bireylerin yaşadıkları üç grupta belirtilebilir:²³

- Kendisine dönük en küçük bir eksikliğin dahi açığa çıkmasını istemediğinden, yüksek beklentiye girme.
- Başkaları tarafından beğeni kazanmayacağını düşündüğü için şartlı inançlar oluşturma.

²⁰ Canatan, a.g.e., s. 55.

²¹ Marc-Antoine Crocq, "A History Of Anxiety: From Hippocrates To Dsm." **Dialogues In Clinical Neuroscience**, 2015, 17, 3, s. 323.

²² Aynur Eren Gümüş, "Sosyal Kaygının Benlik Saygısına Ve İşlevsel Olmayan Tutumlara Göre Yordanması." **Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi**, 2006, 3, 26, s. 63-75.

²³ Celal Nur Özçelik, Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fobi Ve İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2016. s.5.(**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

- Kendisine dönük negatif değerlendirmelerin olacağını düşünmesi.

Birey yalnız başına iken sosyal kaygı görülmemektedir. Sosyal kaygı, daha çok bireyin bilmediği ve tanımadığı kişilerle bulunduğu ortamlarda tetiklenmektedir. Bireyin hissettiği korku ve kaygı düzeyinin fazla olduğu bilinmesine rağmen bu durum engellenemez. Birey bu duyguyu engelleyebilmek adına bu tür ortamlara girmekten kaçınır. Birey kaçma eylemini tekrarladıkça da kendisine yönelik öfke duymaya başlar.²⁴

1.5. SOSYAL FOBİNİN ETİYOLOJİSİ

Sosyal fobinin etiolojisinde genetik belirtilerin önemli bir etken olduğuna yönelik birçok araştırma bulunmaktadır. Bu konuda obsesif bozukluklar, panik bozukluklar, zarardan kaçma gibi anksiyete özelliklerine duyarlılığı bulunan birçok gen araştırılmıştır. Yapılan araştırmalar sonucunda yeme bozukluğu, otizm ve alkol gibi aksi yeti bozukluklarının da çevresel faktörlere bağlı olarak genetik yatkınlığa sahip olduğu düşünülmektedir.²⁵

Anksiyete bozukluklarının etiolojisini açıklamada 1980'lere kadar bilişsel teori ve psikodinamik teoriler ağırlık taşımıştır. Bu kapsamda sosyal fobiye neden olan faktörler; biyolojik ve çevresel faktörler olmak üzere iki grupta incelenebilir.

Biyolojik faktörler: Genetik yapının öteki fobik rahatsızlıklarda olduğu gibi sosyal fobinin oluşmasında da rol oynadığı belirtilmektedir. Uzmanlar çevresel faktörler ile biyolojik faktörlerin etkileşim halinde olduğunu kabul ederler. Bu noktada yapılan araştırmalarda aile bireylerinde sosyal fobi yaşanan kişilerin aile bireylerinde sosyal fobi yaşamayanlara göre daha yüksek düzeyde sosyal fobi belirtileri gösterdiği görülmüştür. Bu durumda sosyal fobi üzerinde biyolojik faktörlerin etkili olduğuna yönelik bir gösterge olabilir.²⁶

Çevresel faktörler: Sosyal fobinin ortaya çıkmasında çevresel faktörlerin de biyolojik faktörler kadar etkili olduğu noktasında birçok araştırma mevcuttur. Bu kapsamda gerçekleştirilen araştırmalarda koruyucu ve otoriter ebeveyn tutumlarının, baba ve annenin

²⁴ Ahmet Koyuncu, **Sosyal Fobi**, Liman Yayınları, İstanbul, 2012.

²⁵ Ufuk Bal, Anksiyete Bozukluklarında Cinsiyete Göre Semptom Farklılıkları, Çukurova Üniversitesi, Adana, 2010, s. 6. **(Tıpta Uzmanlık Tezi)**

²⁶ Bünyamin Ateş, "Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Fobi ile Başa Çıkma Yollarında Çözüm Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Etkisinin İncelenmesi" Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü 2014, s.35. **(Yayımlanmış Doktora Tezi)**

eğitim düzeyi düşüklüğü, ekonomik seviyenin düşük olması, kırsal alanda yaşama ve kırsal alanda doğma ile stresli hayat biğimi gibi çevresel faktörlerin sosyal fobi ile ilişkili olduğu yönünde tespitler bulunmaktadır.²⁷

Sosyal fobinin oluşum nedenlerinde, diğer psikiyatrik rahatsızlıklarda olduğu gibi birçok neden sıralanmış olmakla birlikte bu nedenler tam olarak netleştirilebilmiş değildir. Sosyal fobiyi açıklamaya dönük birçok araştırma yapılmış olmakla beraber araştırma yapılan örneklem grupların çeşitliliğinden ötürü sosyal fobiye neden olan etkenlerin de çeşitlilik gösterdiği belirtilmektedir. Dolayısıyla sosyal fobinin nedenleri konusunda biyolojik nedenler, psikolojik nedenler ve nörobiyolojik etkenler şeklinde birçok etkenden bahsedilebilir.

1.5.1. Sosyal Fobinin Biyolojik Nedenleri

Sosyal fobinin aile içerisinde geçişkenlik gösterdiği ve birinci dereceden akrabalarda görülme sıklığının,normal toplumlarla kıyaslandığında yaklaşık olarak on kat daha çok olduğu yönünde araştırmalar bulunmaktadır. Bu varsayımın kabul edilmesi durumunda sosyal fobinin hangi yönünün genetik kalıtımla geçtiği sorusu da akla gelmektedir. Bu noktada sosyal fobinin bir bütün olarak genetik yoluyla geçme olasılığından ziyade genel anksiyete bozukluklarına neden olacak birtakım özelliklerin geçme ihtimali daha gerçekçidir. Bu kapsamda tartışılan en önemli özellik ise "davranışsal inhibisyon"dur" Bu kavram bireyin tanımadığı veya yeni tanıdığı uyaranlara dönük çekingen ve korkulu yaklaşma eylemi şeklinde tanımlanabilir. Bu eylemde olan çocuklarda yeni bir uyaranla karşılaştıklarında annelerine yakın temas kurarlar. Davranışsal inhibisyonun görece süreğenlik gösterdiği ve genetik yoluyla geçme ihtimali yüksektir. Davranışsal inhibisyon bireyde ilerleyen dönemlerde anksiyete bozukluklarına yatkınlık oluşturmakta ve bu bozuklukların erken dönemde görülme ihtimalini artırdığı düşünülmektedir. Bu kapsamda yapılan araştırmalar,çocuklukta davranışsal inhibisyon görülen çocukların yetişkin dönemde sosyal fobi, agorafobi ve panik bozukluk gibi davranış bozukluğuna yatkın oldukları görülmüştür.²⁸

Sosyal fobi ile büyüme hormonu arasında bir ilişkinin olduğuna yönelik de birçok araştırma bulunmaktadır. Bu alanda kısıtlı hasta sayısı ile yapılmış çalışmalarda gelişim geriliği yaşanan durumlarda anksiyetenin yüksek olduğu ve büyüme hormonu ile anksiyete düzeyinin de düzeldiği görülmektedir. Bell ve arkadaşları (1998) tarafından yapılan araştırma bulgularına göre anksiyete bozukluğunun büyüme hormonu yetersizliğine neden

²⁷ Ateş, a.g.e., s.35.

²⁸ Aseña Akdemir ve Buket Cinemre "Sosyal Fobi: Epidemiyoloji, Eşlik Eden Hastalıklar, Klinik Gidiş, Prognoz" **Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi**, 1996, 4, 1, s. 11-17.

olabileceği veya büyüme hormonu yetersizliğinin anksiyete bozukluğu gelişimi açısından bir risk faktörü oluşturacağı düşünülmektedir.²⁹

1.5.2. Sosyal Fobinin Psikolojik Nedenleri

Sosyal fobinin travmatik koşullandırıcı yaşamın bir sonucu olarak gelişebileceğine yönelik varsayımlar mevcuttur. Travmatik koşullanma altında sosyal fobi davranışı gösteren bireyler fobinin kaynağı olan yaşantıyı hafızalarından geri çağırabilmektedirler. Gözlemsel koşullanmada ise fobinin oluşması için bir durum veya nesne karşısında başkasının korkusunu gözlemlemek yeterli olmaktadır.³⁰

Sosyal fobinin temelinde bireyin başkalarında olumlu bir izlenim oluşturma çabası olmasına rağmen bunu oluşturabileceği konusunda güvensizlik ve belirsizlik bulunmaktadır. Birey korktuğu sosyal durum ile karşılaştığında, doğuştan gelen yatkınlıklarla birlikte, önceki yaşantısı ve deneyimlerine yönelik olumsuz düşüncelerin etkileşimi ile mevcut duruma yönelik tehlike algısı oluşturularak bir kabullenme gerçekleşir. Sosyal fobi davranışı gösteren bireyler böyle bir ortama girdiklerinde şu iki durumu kabul etmektedir³¹:

- Başkaları tarafından kabul edilmeyecek şekilde veya beceriksiz bir şekilde davranabilecekleri riski ile karşı karşıya oldukları.
- Bu riskli davranışın bireyde değer kaybı, sosyal statü kaybı veya reddedilmeye neden olacak bir negatif sonuç ile sonuçlanacağıdır.

Sosyal fobi davranışı gösteren birey böyle bir tehditle karşılaştığında anksiyete refleks şeklinde aktif olur ve söz konusu tehlike anksiyetenin kaynağı durumuna gelir. Bu bireylerin negatif değerlendirilebileceğine yönelik düşünce ve yargılarına kanıt bulmak için dikkatlerini olumsuz durumlara yoğunlaştırmaları da anksiyeteyi arttırmaktadır. Sosyal fobik olmayanlar, yaşadıkları negatif performans ve sosyal tecrübelerden dolayı, genellikle dış ortamı sorumlu tutarlar. Bu şekilde negatif yaşantı olasılığını büyütüp, pozitif olasılıkları küçümsemeyi başarırlar.³²

²⁹Aslıhan Sayın,"Sosyal Anksiyete Bozukluğunun Nörobiyolojisi." **Klinik Psikiyatri** 2007;10, Ek 2, s. 3-10.

³⁰M. Hakan Türkçapar, "Sosyal Fobinin Psikolojik Kuramı" **Klinik Psikiyatri** 2, 1999, s. 247-253.

³¹ Türkçapar, **a.g.e.**, s.247-253.

³² Ayşegül Aydın Topçu, Sosyal Fobi Olgularında Aile İçi Yaşantıların İncelenmesi İstanbul Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul,2004.(**Yayımlanmış Doktora Tezi**)

1.5.3. Sosyal Fobide Nörobiyolojik Etkenler

Sosyal Fobinin nedenleri içerisinde araştırılan başka bir alanda nörobiyolojik etmenlerdir. Sosyal fobinin nörobiyolojik yönünü araştıran çalışmalarda daha çok temel nörotransmitter sistemler ile bu sistemlerin işleyiş problemlerinin önemi belirtilmektedir. Bu kapsamda sosyal fobi ile serotonin ve dopamin ilişkisi araştırılmıştır. Bu konuda yapılan araştırmalarda, bireyde amigdaloïd-hipokampal bölgede bulunan prefrontal bölgeyi etkileyen alarm sistemi olduğu belirtilmektedir. Bireyde bu bölgenin aktif olmasıyla, bireyin toplumsal durumları algılama düzeyinin değiştiği öne sürülmektedir. Araştırma sonunda elde edilen bulgular göstermektedir ki, sosyal fobinin oluşmasında genetiğin bir rolü olmakla birlikte, sosyal fobik bireylerin toplumsal ortamlarda beyin yapılarının diğer bireylerin sosyal ortamdaki beyin yapılarına göre farklılık göstermektedir.³³

1.6. SOSYAL FOBİ AYIRICI TANI VE DEĞERLENDİRME

Panik bozukluk: Sosyal fobiklerde hayat boyu ek tanı olarak panik bozukluk görülme sıklığının %17-50 aralığında değiştiği tespit edilmiştir. Bireyde panik atak ve sosyal fobi belirtilerinin görülmesi ayırıcı tanıyı zorlaştıran bir faktördür. Bireyde sosyal fobi belirtileri: terleme, kızarma iken, panik bozukluk durumunda ise; başağrısı, baş dönmesi, çarpıntı, nefes alamama, görme bulanıklığı, göğüs ağrısı gibi belirtiler olarak ortaya çıkmaktadır.³⁴

Obsesif-Kompulsif Bozukluk: Sosyal fobiklerde hayat boyu obsesif-kompulsif bozukluk görülme sıklığının %4-11 aralığında değiştiği belirtilmektedir. Obsesif-kompulsif davranışlar gösteren bireyler obsesyonların içeriğinden dolayı, başka insanlarla birlikte iken anksiyete sergilemekte iken, sosyal fobikler bu kişiler tarafından negatif değerlendirileceği korkusuyla yoğun derecede anksiyete yaşar.³⁵

Beden Dismorfik Bozukluğu: Beden dismorfik bozukluğu yaşayan bireyler dış görünüşlerinden utanç duyduklarından dolayı toplumsal ortamlara girmekten kaçınırlar. Ayırıcı tanı ise beden dismorfik bozukluğu yaşayanların sosyal ortamdan uzaklaşmış olsalar dahi sorunlarının geçmeyecek olmasıdır. Ancak sosyal fobikler sosyal ortamdan uzaklaştıklarında sorunları ortadan kalkar.³⁶

³³Gözde Özdikmenli Demir, "Sosyal Fobinin Etiyolojisinin İncelenmesi Amacıyla Gerçekleştirilen Araştırmalara Genel Bir Bakış," **Akademik İncelemeler Dergisi**, 2009, s. 4, 1.

³⁴Halime Türe, "Celal Bayar Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Sosyal Kaygı Düzeyini Etkileyen Faktörler.Manisa, 2009, s.37-38.(**Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi**)

³⁵ Türe, **a.g.e.**, s.38.

³⁶ Türe, **a.g.e.**, s.38.

Major Depresyon: Sosyal fobiklerde yaşam boyu major depresyon görülme oranı %35-80 aralığında değişmektedir. Bazı araştırmacılar tarafından panik bozukluk davranışı sergileyen hastalarda sosyal anksiyetenin olmasının depresyon açısından bir risk oluşturduğu belirtilmektedir.³⁷

Yeme Bozuklukları: Yeme bozukluğu bulunan kadınlarda sosyal anksiyetenin ek tanı olarak tespit edilmesi çarpıcı bir sonuçtur.³⁸

Madde Kötüye Kullanımı: Alkoliklerde sosyal fobinin görülme oranı %8-56 aralığındadır. Sosyal fobi hastaları bu hastalıkla baş etmek için ilaç yerine alkol kullanmaktadırlar.³⁹

Çekingen Kişilik Bozukluğu: Sosyal fobi ile çekingen kişilik bozukluğu tanı ölçütleri incelendiğinde iki rahatsızlığın birçok ortak ölçüte sahip olduğu görülmektedir. Bu yüzden bu iki tanının sıklıkla üstüste bindiği söylenebilir. Yalnız yaygın sosyal fobisi bulunan hastalarla kıyaslandığında, çekingen kişilik bozukluğu bulunan hastaların anksiyete düzeylerinin daha yüksek, işlevsel kayıplarının da daha çok olduğu söylenebilir. Eleştirileceği korkusu ile bireyler arası ilişkilere girmekten kaçınma, kendisiyle alay edileceği korkusundan dolayı yakın ilişki kurmaktan uzak durma, sosyal ortamda reddedilecek korkusu ile aşırı derecede uğraşma, beceriksiz olduğuna inanma, utanacağından korktuğu için yeni aktiviteler yapmama çekingen kişilik bozukluğu tanı ölçütleridir. Bu ölçütler sosyal fobi ölçütlerine benzemektedir.⁴⁰

1.7. SOSYAL FOBİNİN BELİRTİLERİ

Sosyal fobi bireyde fizyolojik ve psikolojik birçokdeğişikliğe yol açmaktadır. Bu belirtiler bireyin kaygısını ve kaygı seviyesini belirleme açısından ipucu niteliğindedir.

1.7.1. Sosyal Fobinin Fiziksel Belirtileri

Sosyal fobikler korkulan bir durumla karşılaştıklarında fiziksel birtakım belirtiler ortaya çıkmaktadır. Bunlar:⁴¹

³⁷ Türe, a.g.e., s.38.

³⁸ Türe, a.g.e., s.39.

³⁹ Türe, a.g.e., s.39.

⁴⁰ Türe, a.g.e., s.39.

⁴¹<http://www.psikiyatri.org.tr>, (Erişim Tarihi:12.02.2019.)

- Yüzün kızarması
- Terleme
- Ağızda kuruluk
- Nefes kesilmesi
- Çarpıntı
- Mide bağırsak sistemlerinde rahatsızlık
- Nefes darlığı
- Titreme
- Kasların gerginleşmesi
- Diyare

1.7.2. Sosyal Fobinin Psikolojik Belirtileri

Sosyal fobikler korkulan bir durumla karşılaştıklarında ortaya çıkan psikolojik belirtiler ise şu şekildedir:

- Çevredeki nesnelere uzak veya bulanık görme
- Aklın bulanıklaşması
- Çevrenin olduğundan daha farklı görünmesi
- Çevrede sosyal fobiyi tetikleyecek unsurlar olduğunu düşünerek kaygılanma
- Dikkatin dağılması
- Tarafsız düşünememe
- Kontrolü kaybedeceğine yönelik duygu
- Başkaları tarafından negatif değerlendirilecek korkusu
- Düşüncede duraksama yaşama
- Bloklar
- Önemli hadiseleri hatırlayamama
- Düşünceyi kontrol edememe

1.8. SOSYAL FOBİNİN CİNSİYETE GÖRE DAĞILIMI

Birçok toplumsal araştırmada kadınların erkeklerle kıyaslandığında daha çok sosyal fobi belirtileri gösterdikleri bulgulanmıştır. Buna karşın klinik çalışmalarda sosyal fobi belirtilerinde kadın ve erkek arasında fark bulunamamıştır.⁴²

⁴² Ersin Bayramkaya, "Sosyal Fobi Belirtileri, Yetişkin Bağlanma Boyutları Ve Kişilerarası İlişki Biçimleri Arasındaki İlişkiler" Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 2009, s.20.(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)

Ülkemizde bu kapsamda gerçekleştirilen araştırma sonuçları ise şu şekildedir⁴³: Sayar ve arkadaşları tarafından DSM-IV tanı kriterleri temel alınarak gerçekleştirilen çalışmada psikiyatri kliniğine başvuran örneklemin %62.5 inin sosyal fobi tanısı olan erkeklerden oluştuğu belirtilmektedir. Türker ve arkadaşlarının yürüttüğü başka bir araştırmada da sosyal fobi tanısı olanların %76.2 sinin erkek olduğu belirtilmektedir.

Genel olarak bakıldığında; sosyal fobinin epidemiyolojik araştırmalarında kadınlarda erkeklere kıyasla daha sık sosyal fobiye rastlandığı belirlenmiştir. Buna karşın klinik araştırmalarında erkeklerde kadınlara kıyasla daha çok sosyal fobiye rastlanmıştır. Bu sonuçlar tartışmalı sonuçlardır. Sonuç itibarıyla toplumsal araştırmalarda daha çok kişinin katılımı esastır ve bu durumda güvenilirliği de daha yüksek seviyededir. Ancak klinik araştırmalar kısıtlı örnekleme yapılmaktadır. Klinik araştırmalarda erkeklerin daha çok sosyal fobi tanısı almaları, sosyal fobinin hayatlarında daha çok etki yaptığını da göstermektedir. Bu noktada sosyal fobinin tedavisi için kadınların tedaviye başvurma eğilimlerinin daha az olduğu araştırma sonuçlarından da görülmektedir. Tüm bu sonuçlardan hareketle kadınların daha utangaç ve pasif olmalarından dolayı, beklentilerinin tedavi olma davranışını etkilemediği söylenebilir.⁴⁴

1.9. SOSYAL FOBİNİN KURAMSAL OLARAK İNCELENMESİ

Sosyal fobi ile ilgili kuramsal görüşler psikanalitik yaklaşım, bilişsel yaklaşım ve davranışçı yaklaşım olmak üzere üç başlıkta incelenebilir.

1.9.1. Psikanalitik Yaklaşım

Psikanalitik yaklaşıma göre sosyal fobi sosyal yetiştirme, kişilik sistemleri ile bilinç arasında gerçekleşen çatışma durumunda ortaya çıkmaktadır. Bu kurama göre sosyal fobi bireydeki iç çatışmanın bir sonucudur. Bireyde yaşanan bu iç çatışma süperego-ego-id arasında gerçekleşmektedir. Temel enerji dağıtıcısı olan egonun gelişiminin yetersiz olduğu veya işleyişinde bozukluk olduğu durumlarda sosyal fobi ortaya çıkmaktadır. Ortaya çıkan bu sosyal fobi bireyin gerçek dünya ile olan ilişkisinin kopmasına sebep olur. Egonun herhangi bir nedenden dolayı zayıflaması veya dürtünün gücünün artması ile süperego, id ve ego arasında bir çatışma yaşanır. Bu çatışma, egonun dürtüler karşısında baş edemediği ve çözüm bulamadığını gösteren bir belirtidir. Psikanalitik kuram fobiyi üçe ayırır. Bunlar: gerçeklik fobisi, nevrotik fobi ve ahlaki fobidir.⁴⁵

⁴³ Bayramkaya, **a.g.e.**, s. 20-21.

⁴⁴ Dilbaz ve Güz, **a.g.e.**, s.190.

⁴⁵ Ateş, **a.g.e.**, s.29-30.

Sonuç olarak psikanalitik kurama göre, sosyal fobi ; süperego-ego-id arasında gerçekleşen enerji paylaşımında egonun zayıf düşmesi sonucunda, savunma mekanizmasının devreye girerek çatışma ve kaygıların dış nesne veya durumlarla ilişkilendirilmesi şeklinde ifade edilmektedir.⁴⁶

1.9.2. Bilişsel Yaklaşım

Bilişsel yaklaşıma göre sosyal fobiler diğer psikolojik problemler gibi bireyin hayatı anlamlandırma, değerlendirme ve algılamada yaptığı bilişsel çarpıtmaların sonucunda meydana gelir. Bu yaklaşıma göre birey geleceğini, çevresini ve kendisini olumsuz bir şekilde çarpıtarak algılar.⁴⁷

Bilişsel yaklaşıma göre insanın bilişsel yapısı otomatik düşünce ve şemalardan oluşmaktadır. Şemalar da ara inanç ve temel inançlardan oluşmaktadır. Bilişsel yaklaşım, sosyal fobinin, insanın bilişsel çarpıtması sonucu, bilgiyi, ön yargılı ve hatalı yordaması sonucunda tüm dikkatini tehdiye yöneltip belirsiz bir uyarıyı yanlış yorumlama sonucunda ortaya çıktığını belirtir. Sosyal fobinin en temel özelliği bireyin aslında kendisine güveni yüksek derecede risk taşıyan bir durum şeklinde değerlendirmesidir.⁴⁸

Sosyal fobinin temelinde bireyin başkaları üzerinde pozitif bir izlenim oluşturma isteğine rağmen bunu gerçekleştirebilme konusunda kendisine duyduğu güvensizlik ve karşılaştığı sosyal durum ile ilgili olarak önceden tecrübe ettiği olumsuz düşüncelerin etkileşimi neticesinde mevcut durumla ilgili oluşturduğu tehlike algısıdır. Böyle bir tehlike algısı oluşan birey toplumsal ortamda reddedilme veya sosyal statü kaybı yaşayacağını düşünür. Birey yaşadığı bu olumsuz değerlendirme düşüncesine odaklandığından dolayı toplumsal ipuçlarını kaçırmaktadır. Birey sosyal ortamda negatif değerlendirileceğine yönelik düşüncesine kanıt aramak adına dikkatini olumsuz durumlara yoğunlaştırmaktadır.⁴⁹

1.9.3. Davranışçı Yaklaşım

Davranışçı yaklaşımda kaygı ve fobi kavramları birbirlerinin yerine kullanılan kavramlardır. Davranışçı görüşte, sosyal fobinin etiyolojisi incelendiğinde bu rahatsızlığın üç yolla gelişeceği öngörülmektedir. Bunlar: bilgi aktarımı, gözlemsel öğrenme ve doğrudan koşullanmadır. Kişinin sosyal ortamda travmatik deneyim yaşaması ile doğrudan

⁴⁶ Ateş, a.g.e., s.30.

⁴⁷ Tefik Fikret Karahan ve Mehmet Emin Sardoğan **Psikolojik Danışma Ve Psikoterapide Kuramlar**, Deniz Kültür Yayınları, 2004.

⁴⁸ Ateş, a.g.e., s.32-33.

⁴⁹ Ateş, a.g.e., s.33.

koşullanma gerçekleşir. Bu koşullanmada sosyal fobi hastalarının fobilerinin kaynağını belleklerine tekrar çağırabilmektedirler.⁵⁰

Bu yaklaşıma göre sosyal fobi, rastlantısal bir şartlanma sonucunda oluşmaktadır. Sosyal fobi, tehdit edici bir durum oluştuğunda tetiklenir ve birtakım uyarılar bu durumda sosyal fobi ile ilişkilendirilir. Bunun yanında sosyal fobiye yönelik korkuların bir kez tecrübe edilmesi ile benzer nesne ve durumlar bu korkuyla genelleşir. Bunun yanında sosyal fobi, modellerin gözlenmesi yoluyla da öğrenilir. Kişi toplumsal ortamda olumsuz bir tecrübe yaşayan başka birini gözlemleyerek sosyal fobik hale gelebilir. Bir kişinin, bir durum veya nesne karşısında yaşadığı fobik tepkiyi gözlemlemek fobinin oluşabilmesi için yeterlidir. Örneğin, babası ve annesi sosyal fobik olan bir çocuğun yaşananları gözlemlemesi sonucunda sosyal fobik olması bu duruma örnek gösterilebilir.⁵¹

1.10. SOSYAL FOBİDE TEDAVİ YÖNTEMLERİ

Sosyal fobi tedavisi mümkün bir hastalıktır. Bu noktada tedavinin başarıya ulaşabilmesini sosyal fobinin başlangıç yaşının geç olmaması ve bireydeki tedavi olma isteği gibi birçok unsur etkilemektedir. Sosyal fobinin tedavisinde psikolojik tedavi ve farmakolojik tedavi yöntemleri uygulanmaktadır. Hastanın genel durumu doğrultusunda bazen yalnız psikolojik tedavi veya yalnız farmakolojik tedavi uygulansa da genel olarak iki tedavi yönteminin birlikte uygulanması durumunda başarı oranı daha yüksektir.⁵²

1.10.1. Farmakolojik Tedavi

Sosyal fobi tedavisinde farklı gruplarda psikiyatrik ilaç tedavi seçenekleri bulunmaktadır. Sosyal fobinin tedavisinde başlıca şu ilaç grupları uygulanmaktadır: serotonin geri alım inhibitörü, noradrenalin sistemini etkileyen ilaçlar ve benzodiazepin ilaç grupları. Bahsedilen bu ilaç grupları beyin kimyasında sosyal fobiye neden olan düzensizliği ve işleyişte oluşan bozukluğu ortadan kaldırma yoluyla tedavi etkisi göstermektedir. Bu ilaç grupları beyindeki dopamin, serotoninin ve noradrenalin gibi hormonların artmasını sağlayan ilaçlardır. Bu üç hormon sosyal fobinin tetiklenmesinde etkili olduğundan bu hormonları arttırmak amacıyla bu ilaçlar kullanılmaktadır. Diğer psikolojik bozukluklarda olduğu gibi sosyal fobide de ilaç tedavi süresi görece daha uzundur. İlaç tedavisi ile beraber psikolojik destek alınması da gerekebilmektedir.⁵³

⁵⁰ Ateş, a.g.e., s.31.

⁵¹ Ateş, a.g.e., s.32.

⁵² <http://www.psikiyatri.org.tr>, (Erişim Tarihi:12.02.2019.)

⁵³ Ateş, a.g.e., s.36.

1.10.2. Psikolojik Tedavi

Bilişsel anlayışa göre sosyal fobi hastalarında kendi yaptıkları davranışlar ile çevresindekilerin bu yapılan davranışları yargılama biçimleri ile ilgili birtakım inanışları bulunmaktadır. Sosyal fobi rahatsızlığının, bilişsel tedavisinin amaçları şu şekildedir: her bir hastanın sorunlu davranış sistemleri, efektif ve bilişsel bütünü açısından incelemek, hastanın bilgilerini düzeltmesini engelleyen eylemlerin engellenmesi, fonksiyonel olmayan inanç ve düşüncelerin yeniden gözden geçirilmesi, daha fonksiyonel ve gerçekçi düşünce ve inançların belirlenmesi ve fonksiyonel inançların desteklenmesi amacına dönük delillerin toplanması.⁵⁴

Sosyal Beceri Eğitimi: Kişinin, problemleri inanç ve düşüncelerini anlayıp değiştirmeyi, dikkatini toplumsal etkileşime yöneltmeyi amaçlar. Sosyal fobik birey bu etkileşimi başlatacak ve sürdürecektir yetenekten yoksun ise sosyal beceri eğitimi tedavisi başarılı olmamaktadır. Bu eğitim yönteminde sosyal teşvik, düzeltici geribildirim, ev ödevleri ve etkili sosyal davranış yöntemleri uygulanmaktadır.⁵⁵

1.11. SOSYAL FOBİDE KLİNİK GİDİŞ

Sosyal fobi tedaviye geç başvurulduğunda fonksiyon kaybına neden olan bir bozuktur. Klinik araştırmalar sosyal fobinin bireyin hayatında uzun dönem içerisinde önemli sorunlara neden olduğunu göstermektedir. Klinik araştırma sonuçlarına göre olguların, %85'inin akademik başarıda, %70'nin sosyal ilişkilerde %92'nin ise meslek fonksiyonlarında bozukluk olduğu gözlemlenmektedir.⁵⁶ Sosyal fobinin genel olarak ergenlik çağında başlamasından dolayı hastaların tedavi olmaya erken başvurması ve etkin tedavi kişinin sonraki hayatının kalitesini ve gidişini belirleyebilecektir. Sosyal fobi ile birlikte kişide depresyon gibi başka bir anksiyete bozukluğu veya alkol ve madde kullanım bozukluğu mevcut ise psikoterapinin yanında ilaç tedavisi de uygulanmalıdır.

⁵⁴Nesrin Dilbaz, "Sosyal fobi" *Psikiyatri Dünyası*, 1.1, 1997, 18-24, s. 24.

⁵⁵ Dilbaz, *a.g.e.*, s. 24.

⁵⁶ Dilbaz, *a.g.e.*, s. 20.

İKİNCİ BÖLÜM

İNTERNET

2.1. İNTERNETİN TANIMI

İnternet “international network” kelimelerinin birleşiminden oluşmuştur. Türk Dil Kurumu internetin Türkçe çevirisini “genel ağ” şeklinde önermiştir. İnternet, bilgisayar ağlarının birbirlerine bağlanması ile oluşan sınırlama ve yöneticisi bulunmayan uluslararası bilgi ve iletişim ağı şeklinde tanımlanabilir.⁵⁷

İnternetin temeli Amerika Birleşik Devletleri ile Rusya'nın rekabetine dayanır. Amerikan hava kuvvetlerinin ülkeye yapılması muhtemel bir nükleer saldırı sonrasında askeri bir bilgisayar ağı tasarlanmıştır. İlk dönemlerde internet yalnızca uzmanlar, bilim insanları ve mühendisler tarafından kullanılmıştır. World wide web'in icadı ile birlikte bilginin paylaşımı kolaylaşmış ve bilgisayar ağını bugün kullandığımız internet adını almıştır.⁵⁸

2.1.1. Sağlıklı İnternet Kullanımının Tanımı

Sağlıklı internet kullanımı, kişinin interneti davranış ve düşünce açısından herhangi bir rahatsızlık duymadan uygun zaman dilimlerinde istenilen amaca ulaşmak adına kullanması şeklinde ifade edilebilir. İnterneti sağlıklı kullanan kişiler sanal ortamdaki iletişimle gerçek hayatta yaşanan iletişimi ayırt edebilmektedirler. Bu kişiler interneti kimlik kaynağı şeklinde değil yararlı bir araç olarak görmektedirler. Yapılan araştırmalar gerçek hayatta toplumsal açıdan uyumlu olan kişilik ve gelişmiş sosyal iletişimleri olan kişilerin mevcut ilişkilerini internet ile daha da geliştirdikleri belirlenmiştir. Başka bir şekilde ifade edilecek olursa bu kişilerde internet kullanımı sosyal ilişkilerini olumlu yönden etkilemiştir.⁵⁹

Bireylerin interneti sağlıklı kullanımları değerlendirildiğinde dünya üzerinde milyonlarca kişinin interneti sağlıklı şekilde kullandığı ve internetin kullanıcılarının hayatlarını kolaylaştıran ve günlük hayatta vazgeçemedikleri teknolojik bir araç haline dönüştüğü görülmektedir. Bunun yanında özellikle ergenlerde internet kullanımının hızla yaygınlaştığı da bilinmektedir. Bu yüzden ergenlerin internet kullanımından kaynaklanan

⁵⁷<http://www.tdk.gov.tr/>, (Erişim Tarihi: 12.02.2019).

⁵⁸ Lut Tamam, **Dürtü Kontrol Bozuklukları, Psikiyatri Temel Kitabı**, 2.Baskı. 2009.

⁵⁹ Osman Zorbaz, "Lise Öğrencilerinin Problemleri İnternet Kullanımının Sosyal Kaygı Ve Akran İlişkileri Açısından İncelenmesi." Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara ,2013,s.29-30.(**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**)

olumsuz sonuçlardan korunabilmesi adına eğitimciler ve ailelere önemli görevler de düşmektedir.⁶⁰

2.1.2. Problemlı İnternet Kullanımının Tanımı

Problemlı internet kullanımı, bireyin internet kullanımından dolayı hayatına ve iş gibi önemli boyutunda meydana gelen bozulma ve sürekli biçimde internet kullanımını kontrol edememe şeklinde ifade edilmektedir. Bireylerin interneti problemlı şekilde kullanmaları mesleki, sosyal ve akademik birçok negatif sonuçlar oluşturan davranışsal ve bilişsel belirtilerden oluşmuş çok boyutlu bir sendromdur.⁶¹

Bazı araştırmacılar bireylerin interneti problemlı kullanmalarını kumar sitelerinde, elektronik posta ile çevrimiçi etkinliklerde zaman geçirme şeklinde ifade ederek bunun bir süre sonra internet bağımlılığına dönüştüğünü vurgulamışlardır. İnterneti problemlı şekilde kullanan bireylerde, dürtü bozukluğu ve bağımlılık olduğu tespit edilmiştir. Madde bağımlılığı yaşayan kişilerdeki gibi kişi elindeki miktar ile yetinmeyecek ve yoksunluk düzeyi artacaktır. Yoksunluk düzeyinin artmasıyla bireyin interneti kullanım oranı da artacaktır. İnternet bağımlıları niçin bu kadar çok çevrimiçi olduklarını ve çevrimiçi oldukları zamanda internette neler yaptıklarını sürekli gizleme eğilimindedirler. Dürtülerini kontrol etme bozukluğu yaşayan birçok bireyde olduğu gibi, yoksunluk durumunda huzursuzluk gibi problemler yaşanmaktadır. Gergin durumlarda alkol bağımlısı bir kişi içki içmeyi, yeme bozukluğu bulunan bir kişi de yemeklere saldırmayı istemektedir. İnternet bağımlıları da sosyal problemlerden kaçmak için interneti kullanmaktadırlar.⁶²

2.2. SOSYAL MEDYANIN TANIMI

Son dönemlerde sosyal medya şeklinde belirtilen internet tabanlı uygulamalarda yeni bir akım oluşmuştur. Bu uygulamaları kullananlar ve kullananların memnuniyetlerini haberdar ettikleri kişiler arasında artan düzeyde bir etkileşim bulunmaktadır. Bu etkileşimler video, fotoğraf, metin, içerik ve medyaya yönelik farklı oluşumlar şeklinde çeşitlilik göstermektedir. Bu noktada sosyal medya herhangi bir yer ve zaman sınırlaması olmaksızın tartışma ve paylaşmanın esas olduğu insani bir etkileşim türüdür. Sosyal medyada sosyal iletişim, ses dosyaları, görseller ve kelimeler yoluyla sağlanmaktadır. Bu yönüyle sosyal medya insanların tecrübe ve hikayelerini paylaştıkları çerçeveye sahip

⁶⁰ Zorbaz, a.g.e., s. 30.

⁶¹ Osman Zorbaz ve Meliha Tuzgöl Dost, "Lise Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımının Cinsiyet, Sosyal Kaygı ve Akran İlişkileri Açısından İncelenmesi." **Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi** 29.29-1, 2014, s. 299.

⁶² Diba, a.g.e., s. 20.

olmaktadır. Sosyal medyayı oluşturan unsurlar insanların internet ortamında birbirleriyle yaptıkları paylaşım ve diyaloglardan oluşmaktadır.⁶³

Sosyal medyada gruplar ve sosyal ağlar yer almaktadır. İnsanlar sosyal medyayı şu amaçlarla kullanmaktadır:⁶⁴

- Nesnelere ve fikirlere yönelik bağlılıklarını gösterirler.
- Arkadaşlarıyla ilişki kurarlar.
- Kurumlarını tanıtırlar.
- Ürün ve servislerine yönelik bağlılıklarını gösterirler.

2.3. SOSYAL MEDYA ORTAMLARI

Sosyal medya ortamlarının gelişim süreci içerisinde yeni birçok biçim aldığı görülmektedir. Sosyal medya ortamları eski örneklerinden bu yana yeni farklı birçok türden içerikle genişlemiştir. Bu noktada kullanıcılarına video paylaşma ve yükleme olanağı sunan YouTube ile kullanıcılar arasında fotoğraf paylaşımına olanak sağlayan Flickr gibi sık kullanılan sosyal medya ortamları basit düzeyde metin paylaşımının haricinde birçok içeriğe sahiptir. Bunların dışında başka bir sosyal medya ortamı ise sosyal etiketlemedir. Bu tür sosyal ağlar internette yayınlanan içeriklerin kullanıcılar arasında paylaşılmasına olanak tanımaktadır. Sosyal medya ortamlarının gün geçtikçe yenilenerek büyüyen bir yapıda olduğu görülmektedir.⁶⁵

2.3.1. Video Paylaşım Siteleri

Video paylaşım siteleri, kullanmaya başladıklarından bu yana milyonlarca kullanıcı tarafından günlük aktivitelerinin bir parçası haline gelmiştir. Video paylaşım siteleri teknik birçok özellik ve uygulama kullanıyor olsalar da temelde bu sitelere iyi olanların listelendiği kullanıcı profillerinden oluşurlar. Profiller kullanıcıların video paylaşım sitesi içerisinde kendileri hakkında bilgiler verdikleri veya kendilerini tanımlama fırsatı buldukları web sayfalarıdır. Video paylaşım siteleri kullanıcılara video ve müzik gibi içerikler paylaşarak kendilerini daha çok ifade etme fırsatı vermektedir.⁶⁶

⁶³Beril Vural Akıncı ve Mikail Bat, "Yeni Bir İletişim Ortamı Olarak Sosyal Medya: Ege Üniversitesi İletişim Fakültesine Yönelik Bir Araştırma." **Journal Of Yasar University** 5.20, 2010, s.3351.

⁶⁴ Vural ve Bat, **a.g.e.**, s. 3351

⁶⁵Paul Klieber, "Document Classification Through Data Mining Social Media Networks." **StetsonUniversity** 21, 2009, s. 54.

⁶⁶<http://www.socialmediatr.com>, (Erişim Tarihi: 13.02.2019.)

Video paylaşım siteleri ile medyanın insanlara bakışı ve insanların medyaya bakışı değişmiştir. Bu siteler sayesinde birçok amatör yapımcı çektikleri videoları binlerce kişiye paylaşma olanağını elde etmiştir. Bunun dışında yayınlanan favori dizi ve filmlerin bölümleri, klipler veya eğlenmek amacıyla çekilmiş görüntüler ile önemli haber aktüel programları video paylaşım sitelerinde rahatça bulunabilmektedir. Günümüzde kullanılan en popüler 10 video paylaşım sitesi şunlardır:⁶⁷

- YouTube
- Hulu
- Dailymotion
- Metacafe
- Megavideo
- MySpace Video
- Yahoo
- Vimeo

2.3.2. Bloglar

Herhangi bir teknik bilgi gerektirmeksizin istedikleri şeyleri istedikleri biçimde yazabilen insanların oluşturduğu günlüğe benzer web sitelerine blog denmektedir. Bloglarda genellikle yeniden eskiye doğru sıralanan yorum ve yazılar yayınlanmaktadır. Genellikle tüm gönderilerin sonunda o gönderiyi yazanın adı ve gönderinin zamanı belirtilmiştir. Yayıncının seçimi doğrultusunda söz konusu yazılara okuyucular yorum yapabilmektedirler. Yorum blog kültürünün önemli bir parçasıdır. Yorumlar sayesinde okuyucu ve yazar arasında iletişim kurulmaktadır.⁶⁸

Bunların dışında geri izleme mekanizması sayesinde bir yazıya yönelik yazılmış olan diğer yazıların da belirlenmesi mümkündür. Blog siteleri bir ya da daha çok yazar tarafından yönetilmektedir. Kullanıcılar bloglarını kendi hayat tecrübelerini paylaşma veya profesyonel amaç ile oluşturmaktadır. Bloglar, kullanıcıların görsel ve yazılı ürünlerini internet sayesinde bütün dünyaya ulaştırma imkanı vermektedir.⁶⁹

⁶⁷<http://tr.wondershare.com>, (Erişim Tarihi: 13.02.2019).

⁶⁸ Mehmet Mentеше, "Sosyal Medya Ortam ve Araçlarının Eğitimde Kullanımına İlişkin Okul Yöneticilerinin Ve Öğretmenlerin Görüşleri." Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2013, s. 7. **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**

⁶⁹ Mentеше, a.g.e., s. 7.

2.3.3. Çevrimiçi Topluluklar

Çevrimiçi topluluklar, yeterli sayıda katılımcının sanal ortamda ilişki ağlarını geliştirmeye dönük kurduğu sosyal ve kültürel gruplaşmalar şeklinde ifade edilmektedir. Bu gruplar tüketim pratiklerinin, duyguların, yaşam tarzlarının, inançlar ile birbirlerine bağlılıklarını sembolik olarak gösteren kişiler tarafından oluşturulan küçük ölçekli istikrarsız gruplardır. Bu grupların nitelikleri şu şekilde ifade edilebilir:⁷⁰

- İki veya daha çok kişinin benzer ilgi alanları doğrultusunda bilgisayar aracılığı sayesinde sosyal değişim ve etkileşimde bulunduğu
- Her üyenin diğer üyenin üyeliğinden haberdar olduğu
- Ortak amaç adına çaba sarf ederken yazısız kurallar ve sosyal anlaşma çerçevesinde pozitif bağlılıklarını bildiği
- Üyelerin birbirleri arasında duygusal bağ ve topluluğa yönelik aidiyet duygusunun bulunduğu
- Tüm üyelerin birbirlerine yönelik kültür, ilişki ve içerik gibi değerler ürettiği gruplaşmalar şeklinde ifade edilir.

2.3.4. Wikipedia

Vikipedi, birçok dilde hazırlanmış, bağımsız, özgür ve ücretsiz internet ansiklopedisi şeklinde ifade edilir. Vikipedi, wiki teknolojisi ile hazırlanmıştır. Daima değişiklikler ve ilaveler yapıldığından dolayı tamamlanması hiçbir zaman gerçekleşmeyecektir.⁷¹

Vikipedinin doğruluğunu ve güvenilirliği konusunda birçok tartışma bulunmaktadır. Bu yüzden site yoğun olarak vandalizme uğramaktadır. Bugün vikipedideki eşit olmayan madde kaliteleri, değişikliklerin takip edilmemesi, bilgi doğruluğu ve sistem hataları konusunda hala tartışmalar devam etmektedir. Vikipedi, tüm dillerde birbirinden bağımsızdır. Vikipedi'deki içeriklerin diğer dillerde olduğu gibi olma zorunluluğu bulunmamaktadır. Tüm dillerde tarafsız bir bakış açısını savunmaktadır. Ancak ülkelerin kanunlarına ve kurallarına göre değişiklikler de yapılabilmektedir.⁷²

2.3.5. Sosyal Etiketleme Siteleri

Sosyal işaretleme ve sosyal etiketleme internet ortamında hızla popüler hale gelen yeni sosyal yazılım teknolojilerindedir. Sosyal işaretleme geleneksel işaretlemenin bir

⁷⁰ Ayla Özhan Dedeoğlu ve Elif Üstündağlı, "Sanal Topluluklar Bağlamında Tüketicilerin Tüketim, Yaşam Tarzı ve Kimlik Yönünden Değerlendirilmesi", **Business And Economics Research Journal** 2.2, 2011, 24-25.

⁷¹ Menteşe, **a.g.e.**, s. 10.

⁷² Menteşe, **a.g.e.**, s. 10.

adım ötesinde kullanıcılarına, arkadaşlarıyla paylaşması amacıyla bulunduğu yer imlerini online şekilde kaydetmesine olanak tanımaktadır. Buna ilave olarak kullanıcıların paylaştıkları yer imleri tüm bilgisayarlardan erişilebilir haldedir. İşaretlemenin temel amacı kullanıcının faydasına olan bilgilerin tekrar erişilmesini kolaylaştırmaktır. Sosyal işaretlemede aynı görüşe sahip kişiler birbirleriyle kolay bir şekilde içerik paylaşma imkanına sahip olmaktadır. Bugün kullanılan en popüler sosyal işaretleme listeleri ise şu şekilde belirtilebilir:⁷³

- Del.icio.us
- StumbleUpon
- Diigo

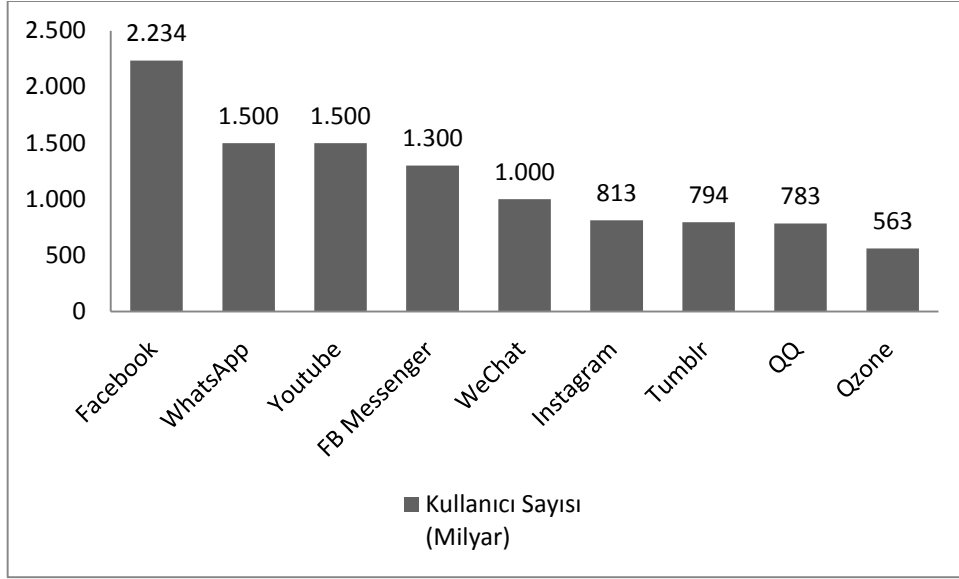
Etiketlemeler daha çok indeksleyici olarak yer imine tahsis edilmiş tanımlamalardandır. Etiketleme, yalnızca bir işaretleme fenomeni değil kullanıcıların çevrimiçi içeriğin izini kaybetmelerine ve sonradan içeriğin bulunduğu sayfaların tespitini kolaylaştırmaktadır.

2.3.6. Popüler Sosyal Ağlar

Popüler kültürün olmazlarından olan sosyal ağlar her geçen gün sayıları artmakla birlikte zaman içerisinde değişikliklere uğramaktadır. Ancak uluslararası kuruluşların 2018 yılı içerisinde yaptıkları kapsamlı araştırma sonucunda hazırladıkları raporda dünyada en popüler olan 10 sosyal medya ağı ve kullanıcı sayıları Şekil 1'de gösterilmiştir.⁷⁴

⁷³www.sosyalmedyahaber.com, (Erişim Tarihi: 13.02.2019.)

⁷⁴www.brandingturkiye.com, (Erişim Tarihi: 13.02.2019.)



Şekil.1: En Popüler Sosyal Ağlar ve Kullanıcı Sayıları

Şekil 1'deki verilerde insanların sosyal ağları kullanma miktarları en çoktan en aza doğru sıralanmıştır. Görülmektedir ki, dünya üzerindeki insanlar en fazla olarak, bir sosyal medya uygulaması olan Facebook'u kullanmaktadırlar. Facebook'un dünyada 2 milyardan fazla kullanıcısı bulunmaktadır. Facebook'u takiben, 1,5 milyar kullanıcıyla WhatsApp ve YouTube, 1,3 milyar kullanıcıyla Messenger, 1 milyar kullanıcıyla WeChat, 813 milyon kullanıcı ile Instagram, 794 milyon kullanıcıyla Tumblr, 783 milyon kullanıcıyla QQ ve 563 milyon kullanıcı ile Qzone'un kullanıldığı belirtilmiştir.

2.3.6.1. Facebook

Facebook en popüler sosyal ağıdır. Bu sosyal ağı, Mark Zuckerberg ve arkadaşları 2004 yılında kurmuştur. Kullanıcıların Facebook'u daha çok fotoğraf, fikir, müzik ve video paylaşımı ile alışveriş, oyun oynama ve etkinlikler düzenleme, başkalarıyla iletişim kurma ve irtibata geçme gibi nedenlerden dolayı kullandıkları bilinmektedir.⁷⁵

Facebook, kullanıcılarına kişisel profil ile kendilerini takdim etme fırsatı sağlamaktadır. Kullanıcılar Facebook ile kendilerine farklı yönlerde kimlikler inşa ederler. Kullanıcılar paylaştıkları fotoğraflarıyla, profildeki fotoğraflarıyla, paylaşımlarıyla ve kişisel bilgileri ile kendi kimliklerini yansıtır veya oluştururlar. Facebook'ta kullanıcılar bilgilerinin başkaları tarafından ne düzeyde görünebileceğine karar verme hakkına sahiptirler.

⁷⁵Ali Toprak, **Toplumsal Paylaşım Ağı Facebook:" Görülüyorum Öyleyse Varım!"**, Kalkedon, 2009, s.44.

2.3.6.2. Instagram

Instagram, 2010 yılında kullanılmaya başlanmış ve Facebook tarafından 2012 yılında satın alınmıştır. İlk dönemlerde yalnız iOS'ta 2012'den sonra da android işletim sistemlerinde kullanılmaya başlanmıştır. Ülkemizde Instagram en çok kullanılan sosyal ağlardandır. Kullanıcılar Instagram ile hayata ilişkin anları yakalayıp arkadaşlarıyla paylaşabilme olanağı elde etmektedirler. Instagram'a yönelik yapılan araştırmalar sonucunda kullanıcıların bu uygulamayı daha çok gerçek yaşamdan kurtulmak amacıyla ve karşılaşmadıkları arkadaşları ile etkileşime geçmek amacıyla kullandıkları tespit edilmiştir.⁷⁶

Instagram ile kullanıcılar profil ve hesaplarını oluşturduktan sonra video ve fotoğraf göndermenin yanında metin ve konum ekleme olanağı da elde etmektedirler. Öte yandan kullanıcılar arkadaşları olarak tanımladıkları diğer Instagram kullanıcılarını da takip edebilmektedirler.⁷⁷

2.3.6.3. Youtube

Video barındırma sitesi olan YouTube 2005 yılında kurulmuş ve 2006 yılında Google'a satılmıştır. YouTube dünyaya "kendini yayınl" sloganı ile kendisini tanıtmaktadır. Bugün YouTube kullanıcıları günde 65.000'e yakın videoyu YouTube'a yüklemekte ve 100 milyona yakın kullanıcı da YouTube'dan günlük video izlemektedir.⁷⁸

YouTube televizyon programlarının internet ortamında daha rahat bulunabilmesine dayanmaktadır. Youtube başlangıçta videoları depolama amacıyla tasarlansa da zaman içinde depolama ile birlikte yayın yapma amacı ile de kullanılmıştır. YouTube bugün dünyada en çok kullanılan sosyal ağlardandır. Türkiyede ise en çok erişim yapılan sosyal platformlar içerisinde YouTube ikinci sıradadır. YouTube kullanıcıların toplumsal ilişkilerini sürdürmeleri amacıyla videolarla farklı düzeylerde etkileşimde bulunabilecekleri bir web sitesidir. Bunun yanında YouTube, kullanıcılarına kişisel bir profil sayfası oluşturma imkanı da sunmaktadır. Bu amaçla kullanıcılar YouTube üzerinden kişisel kanallarını oluşturarak yalnız başlarına ve arkadaşlarıyla beraber belirledikleri türlerde videolar oluşturarak bunları paylaşabilmektedirler. Başka bir şekilde ifade edilecek olursa YouTube ile kullanıcılar

⁷⁶Tuba Livberber Göçmen,Toplumsal Yaşamda Bireylerin Mahremiyet Yönelimleri:Sosyal Ağ Kullanıcıları Üzerine Bir Saha Araştırması,Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2018, s 78-79.(**Yayımlanmış Doktora Tezi**)

⁷⁷ Livberber, **a.g.e.**, s. 79.

⁷⁸ Mentеше, **a.g.e.**, s. 11.

online yorum ve puanlandırmalar ile içerikler hakkında görüş ve düşüncelerini paylaşmakta ve diğer kullanıcılara linkler göndererek içerikleri paylaşabilmektedirler.⁷⁹

2.3.6.4. Twitter

Twitter, kullanıcılarına ilgilenmeye değer konularda en güncel bilgilere ulaşabilmeyi olanaklı hale getiren eş zamanlı bilgi ağı olarak ifade edilir. Twitter kullananlar ilgi duydukları konularla ilgili son tartışmaları kolay bir şekilde izleme olanağına sahiptirler. Önceleri kullanıcıların anlık durumlarını paylaşmayı hedefleyen Twitter, kullanıcı sayısının artmasıyla birlikte kültürel ve ticari amaçla da kullanılmaya başlanmıştır. Ülkemizde sosyal bir ağ olarak Twitter popürlüğünü her geçen gün artırmaktadır. Birçok ünlü, sivil toplum örgütü, şirket, siyasal partiler, ve devlet kurumları kitleye sesini duyurmak adına etkili sosyal medya ortamlarından olan Twitter'da yer almaya devam etmektedir.⁸⁰

Kullanıcılar Twitter'ı birçok özelliğinden dolayı kullanmayı tercih etmektedirler bunlar çoğunlukla:

- Diyalog ve sohbet özelliği
- Haber ve bilgi paylaşımı
- Reklam ve pazarlama
- Kendini ifade etme
- Öz iletişim
- Toplumsal statüyü güncelleme

2.3.6.5. Whatsapp

İnternetin ve akıllı telefonların yaygınlaşmasıyla beraber birçok sosyal medya platformu kullanıcıların kendi aralarında video, ses, dosya ve metin paylaşabilmelerine olanak sağlayan mesajlaşma ve iletişim özelliklerini benimsemişlerdir. Kullanıcılarıyla eşzamanlı olarak video, metin, ses ve görüntü paylaşabilme olanağı sunan WhatsApp sohbet odaları ile birebir, birden çok ve grup şeklinde iletişime olanak sağlayan popüler mesajlaşma uygulamasıdır. Bu uygulama popürlüğünü her geçen gün artırmaktadır.⁸¹

WhatsApp'ın herhangi bir ücret ödemediği kullanılıyor olması, kullanmak için başka bir servise kayıt olmayı gerektirmiyor olması, mesaj göndermenin basit olması, fotoğraf, belge, video ve emoji kullanabilmeye imkan sağlaması bu uygulamayı diğer

⁷⁹ Livberber, **a.g.e.**, s. 86.

⁸⁰ Menteşe, **a.g.e.**, s. 9.

⁸¹Kadriye Uzun ve Dilek Melike Uluçay, "İş Ortamında Whatsapp Kullanımı Ve Kesintiye Uğrama." **Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi**, 10.1: 216-231, s. 221-222.

uygulamalardan farklı kılmaktadır. Bunun dışında WhatsApp kullanıcılarının telefon numaralarını kimliği olarak kullanabilmeleri de WhatsApp'ı popüler hale getiren unsurlardan biridir.⁸²

2.3.7. Çok Oyunculu Çevrimiçi Oyunlar

İnternetin sunduğu geniş olanaklarla birlikte bilgisayar oyunları da insanlar arasında daha fazla tercih edilmeye başlanmıştır. İnternet ile birlikte oyunlar hem daha çok kişiye ulaşmış hem de kullanıcılar istedikleri mekan ve zamanda oyun oynama serbestliğine kavuşmuştur. İnternetin online oyunlara sağladığı en önemli avantajlardan birisi de birbirinden farklı kültürlere sahip farklı ülkedeki insanların aynı ortamda biraraya gelebilmelerine olanak sunmasıdır. Bilgisayar oyunu tasarlayıcıları da internetin sunduğu bu imkandan faydalanmak adına çok kullanıcıli online oyun türlerine ağırlık vermiş ve aynı anda birçok kullanıcının bir arada olabildiği oyunların popülerliği de artmıştır.⁸³

2.4. PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMININ NEDENLERİ

İnternetin problemlı kullanımının sebepleri konusunda literatürde birçok çalışma bulunmaktadır. Bu konuda edinilen bulgulara göre kişileri problemlı internet kullanımına yönelten nedenler, sosyalliğin azalması ve yalnızlık ile reddedilmeye yönelik duyulan hassasiyet, oyalanma, ertelenme ve mesleki problemler olarak belirtilebilir.⁸⁴

Bir başka araştırmada Young (2004) problemlı internet kullanmaya neden olan etmenleri kullanıcıların limitsiz ve ücretsiz internet kullanma olanağına sahip olması, başka sosyal aktiviteleri unutup yalnızca interneti düşünmeleri, aileler tarafından internet kullanımına dönük engel veya bir kontrol mekanizmasının oluşturulmaması, internette yapılan faaliyetlerin gizlenebilme olanağı, gerçek yaşamda karşılaşılan korku, kusur ve takıntıların internette gizlenip başka bir kimliğe bürünebilme olanağı şeklinde sıralamıştır.⁸⁵

Young (1997) başka bir araştırmasında problemlı internet kullananların genellikle tanımadığı kişilerle sohbet edebilmek ve farklı insanlarla tanışabilmek amacıyla interneti kullandıklarını belirtmektedir. İnterneti sağlıklı kullananların ise interneti, tanıdıkları ile internet ortamında iletişim kurmak ve bilgi edinmek amacıyla kullandıklarını belirtmektedir. Bu sonuçlar ile ülkemizde yapılan benzer çalışma sonuçlarının örtüştüğü görülmektedir.

⁸² Uzun ve Uluça, **a.g.e.**, s. 222.

⁸³ Berrin Doğusoy ve Yavuz İnal "Çok kullanıcıli bilgisayar oyunları ile öğrenme." VII. Ulusal Fen Bilimleri ve Matematik Eğitimi Kongresi GÜ, **Gazi Eğitim Fakültesi**, 2006, s. 7-9.

⁸⁴ Zorbaz, **a.g.e.**, s. 15.

⁸⁵ Zorbaz, **a.g.e.**, s. 17.

Ceyhan'ın (2010) yaptığı araştırmada internet, tanımadıklarıyla sosyal ortamda ilişki kurma amacının problemlili internet kullanımında en önemli yordayıcı olduğu belirlenmiştir.⁸⁶

2.5. İNTERNET KULLANIMININ YETİŞKİNLERE ETKİLERİ

Günümüzde yetişkin kabul edilen bireylerin internetle büyüdüğü görülmektedir. Yetişkinlerin interneti bilinçli bir şekilde kullanmaları onlara imkanlar sunarken problemlili kullanmaları onların hayatlarında birçok olumsuzluğa neden olmaktadır. Bilgisayarı uzun süre kullanmanın fiziksel rahatsızlıklara yol açacağı belirtilmektedir. Bu rahatsızlıkların başında iskelet ve duruş yapısındaki bozukluklar, göz bozuklukları, radyasyondan dolayı olumsuzluklar gelmektedir. Bilgisayar başında uzun süre vakit geçirmenin Karpal tünel sendromu gibi problemlilere neden olduğu belirtilmektedir.⁸⁷

İnternet sayesinde bireyler, sohbet odaları ve e-postalar ile yeni dostluklar edinmekte, mevcut arkadaşlıklarını devam ettirmekte, sosyal hayatlarını başkalarıyla paylaşmakta ve güncel olaylara yönelik sohbet etme olanağı bulmaktadır. Bu noktada internet sayesinde bireylerin sosyal ilişkilerini sürdürdükleri söylenebilir. Bu açıdan bakıldığında internet bireylerin sosyalleşme süreçlerinde kendilerini tanıması, doğru ve yanlışlarını değerlendirmesi, kurallarını belirlemesi adına bir araçtır.⁸⁸

Kaliforniya Üniversitesi'nin yaptığı bir araştırmaya göre yetişkinlerin bir haftalık internet kullanımı dahi beyin faaliyetlerinin gelişmesine neden olmaktadır. Araştırma sonucuna göre internet kullanmak bireyin sinirsel etkinlik kalıplarını harekete geçirip daha çok ileri yaşlarda ve yetişkinlerde beyin faaliyetlerinin ve idrak yeteneğinin gelişmesinde bir tür beyin egzersizi vazifesi görmektedir.⁸⁹

⁸⁶ Beliz Büyükciliz, "18-25 Yaş Arası Genç Yetişkinlerde Problemlili İnternet Kullanımı ve İletişim Becerileri Arasındaki İlişki." Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2016, s.12.(**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**)

⁸⁷Gonca Karayağız Muslu ve Bahire Bolışık,"Çocuk Ve Gençlerde İnternet Kullanımı" Taf Preventive **Medicine Bulletin**8.5, 2009, s. 446.

⁸⁸ Muslu ve Bolışık, **a.g.e.**, s. 446-447.

⁸⁹www.tzv.org.tr. (Erişim Tarihi: 14.02.2019.)

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

SOSYAL FOBİ VE PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI

Sosyal fobi ile problemlerli internet kullanımı arasındaki ilişkiye yönelik araştırma sonuçlarında problemlerli internet kullanımının sosyal fobi ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Araştırma sonucunda sosyal fobi belirtilerinin problemlerli internet kullanımı açısından risk faktörü olduğu vurgulanmaktadır. Başka bir şekilde ifade edilecek olursa sosyal fobi belirtilerinden ötürü kişilerin problemlerli internet kullandıkları ve bu durumun bireylerde internet bağımlılığına neden olduğu belirlenmiştir.⁹⁰

Yılmaz (2010) araştırmasında ergenlerde ve çocuklarda bilgisayar oyunu ile internet kullanımı ve sosyal fobi arasında olan ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda interneti problemlerli kullanan katılımcıların sosyal fobi belirtilerinin, problemlerli internet kullanmayanlarla kıyaslandığında daha yüksek olduğu saptanmıştır. Yılmaz, çocuk ve ergenlerde sosyal fobi belirtilerinin artmasıyla bireylerin interneti problemlerli kullanma oranlarının arttığını belirtmektedir. Caplan (2007) da araştırma sonucunda benzer bulgulara ulaşmıştır.⁹¹

Başka bir araştırmada da Campell arkadaşları (2006) sosyal fobisi bulunan kişilerin interneti sosyal becerilerini geliştirmek ve sosyal beceri öğrenmek amacıyla kullandıklarını vurgulamaktadır. Sosyal fobili bireyler sanal ortamı, gerçek sosyal ortama göre daha düşük düzeyde riskli algılamaktadır. Bu yüzden sosyal fobi yaşayan kişiler çevrimiçi ortamlardan daha sık faydalanmaktadır. Bu durumun yoğun yaşandığı hallerde bireyin günlük fonksiyonelliği bozulmaya başladığında internet bağımlılığı ihtimali de artabilmektedir.⁹²

Sosyal fobi ve problemlerli internet kullanımı arasındaki ilişki incelendiğinde sosyal fobisi bulunan kişilerin sanal ortamda sosyal açıdan kendilerini daha yeterli gördükleri belirtilebilir. Sosyal fobik bireyler adına internet ortamı, kişilerle kurulan yüzyüze iletişimle kıyaslandığında daha az tehdit edicidir. Bu yüzden sosyal fobisi yüksek olan kişiler aşırı internet kullanmakta ve bu durum bu bireylerin okul ve aile hayatlarında olumsuz neticeler

⁹⁰Mustafa Savcı, "Ergenlerin Sosyal Zekâ, Sosyal Kaygı, Akran İlişkileri, İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Bağıllık Düzeyleri Arasındaki İlişkiler", Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2017, s. 58.(**Yayımlanmış Doktora Tezi**)

⁹¹ Savcı, **a.g.e.**, s. 58.

⁹² Savcı, **a.g.e.**, s.59.

oluşturabilmektedir. Bu açıdan bakıldığında sosyal fobinin interneti problemlili kullanmada önemli bir etken olduğu söylenebilir.⁹³

Ko ve arkadaşları (2014) yaptıkları araştırma sonucunda internet bağımlısı bireylerde sosyal fobi belirtilerinin azalmasıyla bağımlılık düzeylerinde de düşüş yaşandığını vurgulamaktadır. Bu yüzden internet bağımlılığını, yaptıkları araştırma sonucunda internet bağımlısı bireylerde sosyal fobi belirtilerinin azalmasıyla bağımlılık düzeylerinde de düşüş yaşandığı vurgulanmaktadır. Bu yüzden sosyal fobi internet bağımlılığının gelişmesinde önemli bir etken olarak değerlendirilmektedir. İnternet bağımlılığı problemine yönelik müdahalede sosyal fobi özelliklerinin muhakkak dikkate alınması gereklidir.⁹⁴

3.1. SOSYAL FOBİLİ BİREYLERDE SOSYAL MEDYA KULLANIM NEDENLERİ

Kaygı, kişinin içerisinde bulunduğu ve net şekilde tarif etmekte zorlandığı duyumsamalardır. Kişinin tarif edemediği bu duyumsamalar kişide fiziksel veya ruhsal birtakım belirtilerle ortaya çıkmaktadır. Bunlar kişinin bulunduğu ortamdan memnun olmaması, başkaları ile iletişim kuramaması, ortamdaki ayrılma arzusu gibi farklı şekillerde rol oynamaktadır. Bu roller, bu problemleri yaşayan olanlarda hayat davranışlarının aksamasına neden olur. Dolayısıyla kişi toplumsal ortamdaki veya insanlarla kurduğu iletişimden dolayı huzursuzluk yaşamakta ve endişe duymaktadır.⁹⁵

Ancak sosyal medya platformlarında kişilerin yüz yüze ilişkilerde yaşadığı kaygı unsurlarının ortadan kalkabileceği gerçeğinden dolayı bireylerin sosyal medya ortamlarında daha rahat iletişim kurması ve kurulan iletişimde daha düşük düzeyde kaygı yaşamaması beklenir. Başka bir şekilde ifade edilecek olursa sosyal medyada bireylerin ortak bir mekanı paylaşmaması ve daha önce birbirlerini tanımıyor olmaları gibi nedenler sosyal medya ortamındaki iletişimde duyulan kaygı düzeyini düşürerek bireylerin birbirleriyle kurdukları iletişimde daha rahat hareket etmelerine olanak sağlamaktadır.⁹⁶

Sosyal kaygı yaşayan kişilerin sosyal medya ortamında kendilerini yeterli algıladıkları belirtilebilir. Sosyal kaygılı kişiler için sosyal medya ortamları, yüz yüze iletişim ile kıyaslandığında daha düşük düzeyde kaygı nedeni olmaktadır. Bunun yanında sosyal

⁹³ Zorbaz, a.g.e., s. 27.

⁹⁴ Savcı, a.g.e., s.59.

⁹⁵Ercan Aktan, "Sosyal Medya ve Sosyal Kaygı: Sosyal Medya Kullanıcıları Üzerine Bir Araştırma." **Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi** 11. 2: 35-53, 2018, s. 35-36.

⁹⁶ Aktan, a.g.e., s. 36.

medya ortamları sosyal kaygı sahibi bireyler açısından ise dinlendirici bir içeriğe sahip olmaktadır. Bu nedenden dolayı yüksek sosyal kaygı düzeyine sahip olan kişiler sosyal medya ortamlarında daha fazla vakit geçirmektedir.⁹⁷

3.2. BİREYLERİN YAŞAMA TUTUNMA YÖNTEMİ OLARAK SOSYAL MEDYA KULLANIMI

İnsanların yaşamlarında mutlu olup yaşamlarını değerli kılabilmelerinin temel unsuru yaşam doyumudur. Genel olarak değerlendirildiğinde yaşam doyumunu, kişinin kendi tercihleri doğrultusunda hayat kalitesini değerlendirmesi ve hayatını bir bütün olarak pozitif şekilde geliştirmesi şeklinde değerlendirilebilir.⁹⁸

Yaşam doyumunu kavramının daha iyi bir şekilde ifade edilebilmesinde mutluluk ve iyi olma önemli bir rol oynar. Bu açıdan bakıldığında mutlu bireylerin mutsuz bireyler ile kıyaslandığında daha sosyal, başkalarıyla kurduğu iletişimde daha yüksek oranda doyum sağlayan, olaylara daha uygun tepkiler veren, daha çok arkadaş edinen, toplumda daha fazla yer alan, daha sağlıklı, daha kolay evlenen ve evliliğinden daha çok doyum sağlayan, daha yüksek iş performansı gösteren, daha çok kazanan, örgütle uyumu daha iyi olan dolayısıyla daha mutlu ve yaşama daha çok tutunan bireyler olduğu görülür.⁹⁹

Yaşam doyumunu, medya kullanma üzerinde etkilidir. Tiryaki (2015) yaşam doyumunu ile bir sosyal medya platformu olan Facebook kullanım sıklığı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucuna göre katılımcıların Facebook kullanım oranı arttıkça yaşam doyumunu düzeylerinde artış gözlemlenmiştir.¹⁰⁰ Dolayısıyla katılımcılar sosyal medya platformu olan Facebook'u hayata daha fazla bağlanma ve daha fazla mutlu olmak adına bir unsur olarak kullanmaktadırlar.

Başka bir araştırmada Hawi ve Samaha (2016) benlik saygısı ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif, sosyal medya bağımlılığı ile yaşam doyumunu arasında da pozitif yönde ilişki olduğunu belirlemişlerdir. Başka bir şekilde ifade edilecek olursa, bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin yüksek olması onların yaşam doyumunu

⁹⁷ Aktan, **a.g.e.**, s. 40.

⁹⁸ Şükrü Balcı ve Mevlüt Can Koçak, "Sosyal Medya Kullanımı İle Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma" 1. **Uluslararası İletişimde Yeni Yönelimler Konferansı**, 2017, s. 37-38.

⁹⁹ Eylem Şimşek, "Örgütsel İletişim Ve Kişilik Özelliklerinin Yaşam Doyumuna Etkileri." Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir, 2011, s. 24-25.(**Yayımlanmamış Doktora Tezi**)

¹⁰⁰ Balcı ve Koçak, **a.g.e.**, s. 38.

düzeylerini de yükseltmektedir. Katılımcıların Facebook kullanımları ile yaşam doyumu boyutları ve mutluluk seviyeleri arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki belirlenmiştir.¹⁰¹

3.2.1. Sosyal Fobili Bireylerin Yaşama Tutunma Yöntemi Olarak Sosyal Medya Kullanımı

Sosyal fobi bireyin başkaları tarafından negatif değerlendirmeye ve değersiz görünmeye yönelik duyduğu korkudur. Sosyal fobinin oluşmasında bireyin başkalarınca değerlendirme ihtimalinin varlığı etkilidir. Başkaları tarafından negatif değerlendirilme korkusu, sosyal fobinin anlaşılması açısından en temel nokta konumundadır. Bunun birey açısından en belirgin belirtisi ise kişinin sosyal ortamlardan kaçınma eğilimidir. Sosyal fobisi olan kişiler negatif değerlendirilme korkusu yaşadıklarından dolayı, içinde bulunduğu sosyal ortamdan huzursuzluk duymakta ve bu ortamdan kaçınmaktadırlar. Birey bir süre sonra sosyal ortamda fazla konuşmayan, başkalarıyla birlikte yemek yemekten zorlanan ve karşı cins ile iletişimde problem yaşayan bir kişiye doğru dönüşmektedir.¹⁰²

Görüldüğü gibi sosyal fobi, bireyin hayatını oldukça zorlaştırmaktadır. Başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme korkusu bireyi sosyal hayattan uzaklaştırmaktadır. Bu durum bireyin, aile hayatı, iş hayatı ve akademik hayatı üzerinde olumsuz sonuçlar oluşturmaktadır. Sosyal hayattan izole olma eğiliminde olan sosyal fobik birey, kaygı risk düzeyinin daha düşük olduğu, yüz yüze iletişimin olmadığı, ortak mekanın kullanılmadığı yani kendisini daha güçlü hissettiği sanal dünyaya yönelmektedir. Sosyal fobik birey sanal ortamın sunduğu sosyal medya ortamları sayesinde iletişim ihtiyacını gidermekte, kendisine ve fikirlerine ait görüşlerini burada paylaşmakta ve sosyal hayata bir nebze de olsa tutunabilmektedir. Aksi takdirde sosyal hayattan izole olma eğilimindeki sosyal fobik birey bu ihtiyaçlarını gideremediği durumlarda daha farklı psikolojik travmalarla karşılaşabilmekte ve daha kötü dramatik sonuçlar oluşabilmektedir.

3.3. BİREYLERDE İNTERNET KULLANIMININ İŞLEVSELLİĞE OLAN ETKİLERİ

Problemlili internet kullanımının belirleyicileri kişinin interneti yoğun bir şekilde kullanıp, kullanımını kontrol edememesi, ayrıca interneti yoğun kullanımından dolayı birtakım sorumluluklarını yerine getirememesi, sosyal hayatta problem yaşaması olarak belirtilebilir. Kişinin internet kullanmada kendisine bir sınırlandırma getirememesi ve

¹⁰¹ Balcı ve Koçak, a.g.e., s. 38

¹⁰² Zorbaz, a.g.e., s. 26-27.

interneti aşırı kullanması sonucunda günlük işlevselliğin bozulması internet bağımlılığı açısından karakteristik bir özelliktir.¹⁰³

Günlük hayatımızı birçok açıdan kolaylaştırmakta olan internetin bireyler tarafından aşırı şekilde kullanılması onların hayatlarında birtakım problemleri de beraberinde getirmektedir. Modern toplumlarda bireylerin başkalarıyla yüzyüze iletişim kurmak yerine sanal alemde iletişim kurmayı tercih etmeleri ve bu yüzden günlük hayatın getirdiği birtakım etkinlikleri erteledikleri veya ihmal etmeleri, internetin günlerce esiri olup aşırı kullanma gibi birtakım davranışlar sergiledikleri gözlemlenmektedir. İnterneti aşırı şekilde ve problemleri kullanan bireylerde internet kullanma arzusunun önüne geçememe, internet kullanmadan geçirilen zamanın önemsiz görülmesi, internetten yoksun kaldığı durumlarda aşırı derecede sinirlenme ve saldırgan olma ile birlikte iş, aile ve sosyal hayatın gittikçe bozulması gibi birtakım problemler ortaya çıktığı görülmektedir.¹⁰⁴

Schere (1997) gerçekleştirdiği araştırmada problemleri kullanan bireylerin, akademik hayatlarıyla sosyal hayatlarının olumsuz etkilendiğini belirtmiştir. Benzer şekilde Young (1998) katılımcıların aşırı internet kullanımı sonucunda mesleki, sosyal ve ailevi hayatlarında problemler oluştuğu ve bu problemlerin de başta zaman yönetimi, uyku problemi, yorgunluk ve fiziksel birtakım şikayetler olduğu görülmektedir.¹⁰⁵

Problemleri internet kullanımının bireyin iş hayatı ve fiziksel sağlığı ile işlevselliğini büyük ölçüde etkilediği görülmektedir. İnterneti problemleri kullanan bireylerin sosyal aktivitelere olan ilgisinin azalması, diğer aktiviteler için zaman bulamaması, gerçek hayattaki ilişkilerinin bozulması veya iş ve meslek hayatındaki işlevselliğini kaybetmesi ile internet bağımlılığı riski ile karşı karşıya olduğu ifade edilmektedir.¹⁰⁶

3.3.1. Sosyal Fobili Bireylerde İnternet Kullanımının İşlevselliğe Olan Etkileri

Sosyal fobi bireyin eğitimi, iş hayatı, ayrı ilişkileri, sosyal hayatı ve karşı cins ile kurduğu ilişki gibi hayatın birçok alanını etkilediği bilinmektedir.¹⁰⁷ Sosyal fobik bireyler yaşadıkları kaygıdan dolayı sosyal hayattan uzaklaşıp daha düşük risk alanı olan ve kendilerini daha güçlü hissettikleri internet dünyasına yaklaşmaktadırlar. Kendisini burada daha güçlü hisseden birey internetle geçirdiği zamanı kontrol edemediği durumlarda

¹⁰³ Kılıç ve Durat, **a.g.e.**, s. 98.

¹⁰⁴ Kılıç ve Durat, **a.g.e.**, s. 98.

¹⁰⁵ Büyükkılıç, **a.g.e.**, s. 19.

¹⁰⁶ Ayşen Balkaya Çetin ve Aykut Ceyhan, "Ergenlerin İnternet'te Kimlik Denemeleri ve Problemleri İnternet Kullanım Davranışları." **The Turkish Journal On Addictions** 1.2, 2014, 5-46, s. 8.

¹⁰⁷ Bayramkaya, **a.g.e.**, s. 24.

problemler internet kullanma davranışını sergilemektedir. Bu durum sosyal fobik bireylerin günlük hayattaki işlevselliklerine de etki etmektedir.

Sosyal fobik bireyde diğer birçok kaygı bozukluğu aynı anda ya da farklı zamanlarda sosyal fobiye eşlik edebilir. Bu durum bireyin günlük işlevselliğini bozmaktadır. Çünkü sosyal kaygı yaşayan birey kendisine bu kaygıyı oluşturan ortamdan kaçınmaktadır. Bu durum da bireyin birçok haz veren yaşam alanlarından uzak kalmasına ve akademik ve iş hayatında kesintiler yaşamasına neden olmaktadır. Bireyin yeni öğrenme tecrübelerinden uzak kalmasıyla sonuçlanan bu durum, ergenlerin ve çocukların kimliklerinin gelişim süreçlerinde de önemli aksaklıklara neden olmaktadır.¹⁰⁸

Bu noktada sosyal fobik bireyler karşı cins ile kurdukları ilişkilerde zorluk çekerler ve bu süreci devam ettirirler. Ayrıca yapılan araştırmalar da sosyal fobik bireylerin sosyal fobi tanısı konulmamış bireylere göre daha az evlendikleri görülmektedir. Bu problem bireyin sosyal işlevini bozup sosyal destek alanını da sınırlandırmaktadır. Ayrıca sosyal fobi tanısı konan bekarlar sosyal fobi tanısı konan evlilerden daha çok sosyal kaçınma davranışı göstermektedirler. Bu durumda ise büyük olasılıkla duyulan sosyal kaygının şiddeti ile bozulan bireyler arası işlevselliğin arkasında bulunan bağı gösteren çekingen kişilik bozukluğu tanısını alırlar.¹⁰⁹

¹⁰⁸<http://doktoralperilymaz.com>, (Erişim Tarihi: 14.02.2019.)

¹⁰⁹ Bayramkaya, **a.g.e.**, s. 24.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM YÖNTEM VE TEKNİKLER

4.1. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmada, İstanbul Gelişim Üniversitesi öğrencilerinde sosyal fobi belirtileri ile problemlili internet kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda, üniversite öğrencilerinin sosyal fobi düzeylerinin tespiti sağlanarak, bu düzey ile problemlili internet kullanımı, sosyal işlevsellik (boş zamanları değerlendirme, öncül sosyal etkinlikler, bağımsızlık düzeyi-performans ve bağımsızlık düzeyi yetkinlik) ve yalnızlık düzeyleri arasında istatistiki olarak anlamlı bir ilişki bulunup bulunmadığı ortaya konulacaktır. Bu amaçla şu hipotezler sistematikle dökülmüştür ve doğrulukları araştırılmıştır:

H₁: Katılımcıların kaygı puanları problemlili internet kullanımı toplam puanlarını yordamaktadır.

H₂: Katılımcıların kaçınma puanları problemlili internet kullanımı toplam puanlarını yordamaktadır.

H₃: Katılımcıların kaygı puanları yalnızlık toplam puanlarını yordamaktadır.

H₄: Katılımcıların kaçınma puanları yalnızlık toplam puanlarını yordamaktadır.

H₅: Katılımcıların öncül sosyal etkinlikler toplam puanları kaygı puanlarını yordamaktadır.

H₆: Katılımcıların öncül sosyal etkinlikler toplam puanları kaçınma puanlarını yordamaktadır.

H₇: Katılımcıların boş zamanları değerlendirme toplam puanları kaygı puanlarını yordamaktadır.

H₈: Katılımcıların boş zamanları değerlendirme toplam puanları kaçınma puanlarını yordamaktadır.

H₉: Katılımcıların bağımsızlık düzeyi yetkinlik toplam puanları kaygı puanlarını yordamaktadır.

H₁₀: Katılımcıların bağımsızlık düzeyi yetkinlik toplam puanları kaçınma puanlarını yordamaktadır.

H₁₁: Katılımcıların bağımsızlık düzeyi performans toplam puanları kaygı puanlarını yordamaktadır.

H₁₂: Katılımcıların bağımsızlık düzeyi performans toplam puanları kaçınma puanlarını yordamaktadır.

H₁₃: Katılımcıların problemleri internet kullanımı toplam puanları ile bilgisayar sahipliği durumu arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H₁₄: Katılımcıların yalnızlık toplam puanları ile karşı cinsten arkadaşının olması arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H₁₅: Katılımcıların kaygı toplam puanları ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H₁₆: Katılımcıların kaçınma toplam puanları ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H₁₇: Katılımcıların problemleri internet kullanımı toplam puanları yalnızlık puanlarını yordamaktadır.

H₁₈: Katılımcıların problemleri internet kullanımı toplam puanları öncül sosyal etkinlikler toplam puanlarını yordamaktadır.

H₁₉: Katılımcıların problemleri internet kullanımı toplam puanları boş zamanları değerlendirme toplam puanlarını yordamaktadır.

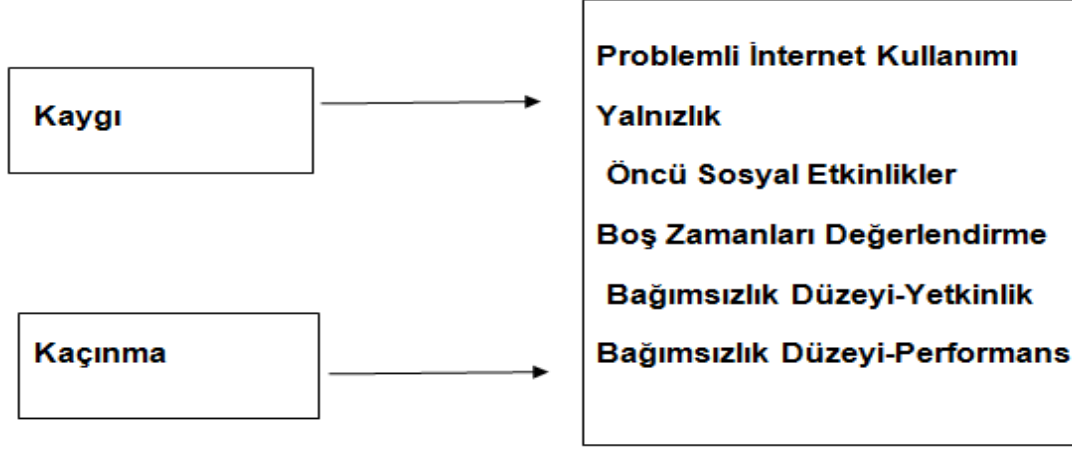
H₂₀: Katılımcıların problemleri internet kullanımı toplam puanları bağımsızlık düzeyi yetkinlik toplam puanlarını yordamaktadır.

H₂₁: Katılımcıların problemleri internet kullanımı toplam puanları bağımsızlık düzeyi performans toplam puanlarını yordamaktadır.

4.2. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu çalışma ilişkisel bir tarama modeli ile tasarlanmıştır. İlişkisel tarama modelleri araştırma konusu olan değişkenlerin birbirleriyle ilişkilerini ortaya koymaktadır. Bu çalışmada sosyal fobi belirtileri gösteren üniversite öğrencilerinde problemleri internet kullanımının işlevselliğe olan etkisinin ortaya konacak olması, bu çalışmayı ilişkisel modele yöneltmiştir.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin sosyal fobi belirtileri; kaygı ve kaçınma boyutlarında incelenmiş iken sosyal işlevsellik düzeyleri boş zamanları değerlendirme, öncül sosyal etkinlikler, bağımsızlık düzeyi-performans ve bağımsızlık düzeyi yetkinlik boyutlarında incelenmiştir.



Şekil 2: Araştırma Kapsamında Oluşturulan Model

4.3. VERİLERİN TOPLANMASI

Araştırmanın verileri anket yöntemiyle elde edilmiş olup sorular katılımcılara yüzyüze anket tekniğinden faydalanılarak ulaştırılmıştır. Anket sorularının cevaplanması aşamasında çalışanların isim ve soy isimleri istenmemiş, böylelikle gizlilik esası sağlanmış olup, katılımcıların sorulara objektif yanıtlar vermesi sağlanmıştır. Uygulanan anket beş bölüm ve toplam 180 sorudan oluşmaktadır. Birinci bölümünde katılımcılara ait demografik bilgilere yer verilirken, ikinci bölümde LIEBOWITZ SOSYAL FOBİ BELİRTİLERİ ÖLÇEĞİ yer almaktadır. Üçüncü bölümde, PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI ÖLÇEĞİ yer alırken, dördüncü bölümde ise SOSYAL İŞLEVSELLİK ÖLÇEĞİ yer almaktadır. Son bölümde ise YALNIZLIK ENVANTERİ (UCLA-LS) yer almaktadır. Araştırma sonucunda elde edilen veriler SPSS 25 paket programı yardımıyla çözümlenmiştir. Bunun yanında elde edilen veriler ilgili bölümlerde tablolar halinde sunulmuştur.

Birinci Bölüm: Kişisel Bilgi Formu

Birinci bölümdeki kişisel bilgi formunda katılımcılarına yaş, cinsiyet, bölüm, kendine ait bilgisayarın olup olmadığı, internet kullanma süresi, günlük internet kullanım süresi ve internete ulaşma şekli ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

İkinci Bölüm: Liebowitz Sosyal Fobi Belirtileri Ölçeği

1987 yılında Liebowitz tarafından sosyal ortamlarda ve performans gerektiren durumlarda yaşanan korku ve kaçınmanın düzeyini ortaya koymayı hedefleyen bir ölçektir (Heimberg ve ark., 1999). Toplamda 24 maddeden oluşan ölçek içerisinde 1-4 arası likert tipi ifadeler yer almaktadır. Ölçeğin türkçeye uyarlaması, Dilbaz (2001) ve Soykan, Özgüven ve Gençöz (2003) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin test tekrar test güvenilirliği $r = .97$, bütün ölçek maddeleri için Cronbach Alfa katsayısı ise $\alpha = .96$ olarak bulunmuştur.

Üçüncü Bölüm: Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği

Toplam 33 sorudan oluşan üçüncü bölümde yer alan Problemlı İnternet Kullanımı ölçeği Ceyhan, Gürcan ve Ceyhan (2014) tarafından geliştirilmiştir. Üniversite öğrencilerinin problemlı internet kullanım düzeylerini ortaya koymak amacıyla geliştirilen bu ölçek, "tamamen uygun"dan "hiç uygun değil"e kadar değişen aralıkta beşli derecelendirme ile oluşturulmuştur. Ölçekten alınabilecek puanlar 33 ile 165 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puanın yüksek olması durumunda internet kullanım düzeyinin yüksek olduğu ve bunun da kullanıcılarının yaşamlarını olumsuz etkilediği ve internet bağımlılığının oluştuğunu ifade etmektedir.

Dördüncü Bölüm: Sosyal İşlevsellik Ölçeği

Sosyal işlevsellik ölçeği içerisinde; Sosyal uğraşı/sosyal çekilme (5 soru), Kişiler arası işlevsellik (3 soru), Öncül sosyal etkinlikler (23 soru), Boş zamanları değerlendirme (15 soru), Bağımsızlık düzeyi yetkinlik (13 soru) ve Bağımsızlık düzeyi performans (13 soru) boyutları yer almaktadır.

Sosyal uğraşı/sosyal çekilme ve kişiler arası işlevsellik boyutlarında;

Hergün kaçta kalkıyor?

Günün kaç saatini yalnız geçiriyor?

Evde ne kadar sıklıkla bir sohbeti başlatıyor?

Evden ne sıklıkla çıkıyor?

Yabancıların varlığına nasıl tepki gösterir?

Karşı cinsten bir arkadaşı var mı?

Anlamalı veya mantıklı konuşmayı ne sıklıkla başarıyor?

şu sıralar insanlarla konuşmak yakınına ne kadar zor ya da ne kadar kolay geliyor tarzında sorular yer almaktadır.

Öncül sosyal etkinlikler boyutunda ; sinema, tiyatro ve sergi gibi etkinliklere son 3 ay içinde ne sıklıkla katıldığını ortaya koyan ifadeler yer almaktadır.

Boş zamanları değerlendirme boyutunda ise müzik aleti çalma, okuma, yüzme ve bahçe işleri gibi etkinliklerin son 3 ay içinde ne sıklıkla yapıldığını ortaya koyan ifadeler yer almaktadır.

Bağımsızlık düzeyi-yetkinlik boyutunda ise toplu ulaşım, iş arama, evden tek başına çıkma ve kişisel temizlik gibi etkinlikleri son 3 ay içinde ne sıklıkla yaptığını ortaya koyan ifadeler yer almaktadır.

Bağımsızlık düzeyi-performans boyutunda ise alişveriş yapma, para harcama, diş görünüşüne özen gösterme ve gıda alişverişi yapma gibi etkinlikleri son 3 ay içinde ne

sıklıkla yaptığını ortaya koyan ifadeler yer almaktadır. Bu ifadeler için katılımcılar hiç, nadiren, bazen ve sık sık tarzında cevaplarda bulunmuştur.

Beşinci Bölüm: Yalnızlık Envanteri (UCLA-LS)

Toplam 20 sorudan oluşan beşinci bölümde yer alan yalnızlık envanterinde 1.“Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum.”, “2.Arkadaşımıyok.” ve “3. Başvurabileceğim hiç kimse yok.” gibi ifadeler yer almaktadır. Bu ifadeler için katılımcıların, ben bu durumu hiç yaşamadım ile ben bu durumu sık sık yaşarım arası bir seçenek sunmaları sağlanmıştır. Örneğin “4. Kendimi tek başınaymışım gibi hissetmiyorum.” ölçek ifadesi için katılımcılar;

1. Ben bu durumu HİÇ Yaşamadım
2. Ben bu durumu NADİREN Yaşarım
3. Ben bu durumu BAZEN Yaşarım ve
4. Ben bu durumu SIK SIK Yaşarım cevaplarında bulunmuşlardır.

Yalnızlık envanteri, Russel, Peplau ve Ferguson tarafından 1978 yılında geliştirilen bir ölçektir. Sonrasında ise Russel, Peplau ve Cutrona (1980) tarafından gözden geçirilen yalnızlık envanterinde bazı sorular olumlu bazı sorular ise olumsuz olacak şekilde yeniden düzenlenmiştir. Yalnızlık envanterinden alınabilecek en yüksek puan 80 iken, en düşük puan ise 20'dir. Buna göre alınan puanın yüksek çıkması durumunda bireylerde yalnızlık duygusunun yüksek olduğu ifade edilir. Yalnızlık sınıflamasında puan aralıkları, 20-34 arasındaki puanlar düşük, 35- 48 arasındaki puanlar orta, 49 ve üstündeki puanlar yüksek derecede yalnızlık olarak değerlendirilmektedir (Akgün, 2001). Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Demir (1989) tarafından yapılmış olup bu çalışmada iç tutarlılık katsayısını gösteren $\alpha = .96$, test-tekrar test güvenilirliği $r = .94$ olarak bulunmuştur (Demir, 1989). Bu araştırmada ise alfa cronbach sayısı; .75'dir.

4.4. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI ve VARSAYIMLARI

Bu araştırma İstanbul Gelişim Üniversitesi'nin farklı sınıflarında sosyal fobi belirtileri göstren öğrencileri kapsamaktadır.

Yapılan bu araştırmanın, sosyal fobi belirtileri gösteren üniversite öğrencilerinde problemlerini internet kullanımının işlevselliğe olan etkisini ortaya koymaya yönelik güvenilir ve yeterli verilerde edecek nitelikte olduğu düşünülmektedir. Bunun yanında katılımcıların ölçme aracında yer alan soruları samimi bir şekilde cevaplandıkları varsayılmaktadır.

4.5. ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ

Araştırmanın evreni, İstanbul Gelişim Üniversitesi'nin farklı sınıflarında sosyal fobi belirtileri göstren öğrencilerden oluşmaktadır. Geniş bir evrenin olması, çalışmanın düşük maliyet gerektirmesi ve kolay uygulanmasından dolayı araştırmada tesadüfi olmayan örneklem yönteminden kolayda örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Bu metotta araştırmacılar arzu ettikleri kişi ya da kişileri araştırmaya dahil etmektedir. Bu nedenden ötürü kolayda örnekleme yöntemlerinde anketi cevaplayanların her biri çalışmaya dahil edilmektedir.

Bu çalışmada elde edilen verilerde istatistiki olarak anlamlılık düzeyinin sağlanabilmesi için 275 kişi araştırmaya dahil edilmiştir. Ancak, araştırmaya katılanlardan 6 öğrencinin anket formunda yer alan soruların büyük bir çoğunluğunu cevaplamadığı görülmüştür. Dolayısıyla, istatistiki analize tabi tutulan anket sayısı 269 olmuştur.

4.6. ARAŞTIRMANIN BULGULARI

Güvenilirlik Katsayısı:

Araştırmada kullanılan ölçek ifadelerin güvenilirliklerini test etmede Cronbach's Alpha tekniğinden yararlanılmıştır. Güvenilirlik, bir ölçümde ulaşılan genel puanların ve ölçeğin alt boyutlarına ait toplam puanların doğruluk, sağlamlık ve güçlülük düzeyini belirlemedeki tahmini değerlerdir.¹¹⁰ Test sonucunda bulgularan alfa değeri (α) testin homojen dağılım gösterdiğinin bir göstergesi şeklinde kabul edilir ve ölçek ifadeleri şu şekilde aralıklandırılır.¹¹¹

Tablo 1: Cronbach's Alpha Katsayısı İçin Güvenilirlik Düzeyleri

$\alpha < 0.50$	Ölçek güvenilir değildir
$0.50 < \alpha < 0.60$	Ölçek düşük düzeyde güvenilirdir
$0.60 < \alpha < 0.70$	Ölçek kabul edilebilir düzeyde güvenilirdir
$0.70 < \alpha < 0.90$	Ölçek iyi düzeyde güvenilirdir
$\alpha > 0.90$	Ölçek çok iyi düzeyde güvenilirdir

¹¹⁰Huner Şencan, **Sosyal ve Davranışsal Ölçümlerde Güvenilirlik ve Geçerlilik**, Birinci Baskı, Ankara, 2015.

¹¹¹Şeref Kalaycı, **SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri**, Ankara: Asil Yayın Dağıtım, 2005.

Tablo 2: Cronbach's Alpha Tekniğine İlişkin Çözümleme Sonuçları

Boyutlar	Cronbach's Alpha Katsayısı	Madde Sayısı
Sosyal Kaygı	.93	24
Kaçınma	.93	24
Yalnızlık	.75	20
Problemlili İnternet Kullanımı	.96	33
Öncü Sosyal Etkinlikler	.87	23
Boş Zamanları Değerlendirme	.79	15
Bağımsızlık Düzeyi-Yetkinlik	.87	13
Bağımsızlık Düzeyi-Performans	.92	13

Tablo 2'deki verilerden de görüldüğü gibi ölçek ifadelerinin güvenilir olduğu söylenebilir.

Normallik Analizi

Normallik testi anket yöntemi ile elde edilen verilerin çözümlenmesi amacıyla kullanılan başka bir test tekniğidir. Bu test parametrik testlerin kullanılabilmesinin temel şartlarından olan verilerin normal dağılım göstermesi şartını ortaya koyan bir tekniktir. Bu testte çarpıklık değerinin üçten küçük baslıklı değerinin ise ondan küçük olmasına dikkat edilmektedir.¹¹²

Tablo 3: Normallik Test Sonuçları

		İstatistiki Değer
Kaygı Toplam Puan	Skewness	,129
	Kurtosis	-,347
Kaçınma Toplam Puan	Skewness	,448
	Kurtosis	,326
Problemlili İnternet Kullanımı	Skewness	,438
	Kurtosis	-,417

¹¹²Tabachnick, B. G., Fidell, L. S. *Using multivariate statistics (5th ed.)*. Boston, MA: Allyn & Bacon/Pearson Education. 2007.

Yalnızlık Toplam Puan	Skewness	,039
	Kurtosis	-,628
Öncül Sosyal Etkinlikler	Skewness	,157
	Kurtosis	,216
Boş Zamanları Değerlendirme	Skewness	,365
	Kurtosis	,190
Bağımsızlık Düzeyi-Yetkinlik	Skewness	2,270
	Kurtosis	,519
Bağımsızlık Düzeyi Performans	Skewness	-1,037
	Kurtosis	,473

Tablo 3'den de anlaşılacağı üzere, elde edilen veriler normal bir dağılım göstermektedir.

4.6.1. Katılımcılara Ait Genel İstatistikler

Tablo 4: Cinsiyet Dağılımları

	N	%
Kadın	153	56,9
Erkek	116	43,1
Toplam	269	100,0

Katılımcıların cinsiyet dağılımlarında %56.9'unun kadın, %43.1'inin erkek olduğu ortaya çıkmıştır.

Tablo 5: Yaş Dağılımları

	N	%
19 yaş altı	21	7,8
19-21 yaş	163	60,6
22-24 yaş	70	26,0
25 yaş ve üstü	15	5,6
Toplam	269	100,0

Katılımcıların yaş dağılımlarında %7.8'inin 19 yaş altında, %60.6'sının 19-21 yaş, %26'sının 22-24 yaş ve %5.6'sının ise 25 yaş ve üstünde olduğu ortaya çıkmıştır.

Tablo 6: Bölüm Dağılımları

	N	%
Grafik Tasarımı	15	5,6
Çocuk Gelişim	35	13,0
Adalet	23	8,6
Ağız Ve Diş	29	10,8
Klinik Psikoloji	17	6,3
Fizyoterapi	40	14,9
İİBF	69	25,7
Sosyal Hizmetler	19	7,1
Psikoloji	22	8,2
Toplam	269	100,0

Katılımcıların bölüm dağılımlarında büyük çoğunluğunun İİBF'de okuduğu ortaya çıkmıştır.

Tablo 7: Kendinize Ait Bir Bilgisayarınız Var Mı?

	N	%
Evet	229	85,1
Hayır	40	14,9
Toplam	269	100,0

Katılımcıların %85.1'inin kendine ait bilgisayarına sahip iken %14.9'unun ise kendine ait bir bilgisayarının olmadığı ortaya çıkmıştır.

Tablo 8: Ne Kadar Süredir İnternet Kullanıyorsunuz?

	N	%
1 yıldan az	4	1,5
1-3 yıl	55	20,4
4-6 yıl	25	9,3
7 yıldan fazla	185	68,8
Toplam	269	100,0

Katılımcıların %1.5'i 1 yıldan az, %20.4'ü 1-3 yıldır, %9.3'ü 4-6 yıldır ve %68.8'i 7 yıldan fazla süredir ki internet kullanmaktadır.

Tablo 9: Bir Gün İçerisinde Ortalama İnternet Kullanım Süreniz Ne Kadardır?

	N	%
1 saatten az	12	4,5
1-4 saat	80	29,7
4 saatten fazla	177	65,8
Toplam	269	100,0

Katılımcıların %4.5'inin 1 saatten fazla, %29.7'sinin 1-4 saat, %65.8'inin 4 saatten fazla günlük internet kullandığı ortaya çıkmıştır.

Tablo 10: İnternete Daha Çok Nereden Ulaşıyorsunuz?

	N	%
Ev (Yurt)	261	97,0
İnternet Kafe	2	,7
Okul	6	2,2
Toplam	269	100,0

Katılımcıların daha çok evden (yurt) internete ulaştığı ortaya çıkmıştır.

Tablo 11: Her gün Kaçta Kalkıyor?

	N	%
Sabah 9'dan önce	135	50,2
Sabah 9 ile 11 arası	87	32,3
Sabah 11 ile öğleden sonra 1 arası	37	13,8
Öğleden sonra 1'den geç	10	3,7
Toplam	269	100,0

Katılımcıların %50.2'sinin sabah 9'dan önce, %32.3'ünün sabah 9 ila 11 arası, %13.8'inin sabah 11 ile öğleden sonra 1 arası, %3.7'sinin öğleden sonra 1'den geç kalktığı ortaya çıkmıştır.

Tablo 12: Günün Kaç Saatini Yalnız Geçiriyor?

	N	%
0-3 saat	102	37,9
3-6 saat	100	37,2
6-9 saat	36	13,4
9-12 saat	21	7,8
12 saatten fazla	10	3,7
Toplam	269	100,0

Katılımcıların %37.9'unun 0-3 saat, %37.2'sinin 3-6 saat, %13.4'ünün 6-9 saat, %7.8'inin 9-12 saat ve %3.7'sinin 12 saatten fazla günlük yalnız kaldığı ortaya çıkmıştır.

Tablo 13: Evde Ne Kadar Sıklıkla Bir Sohbeti Başlatıyor?

	N	%
Hemen hemen hiç	32	11,9
Nadiren	55	20,4
Bazen	81	30,1
Sık sık	101	37,5
Toplam	269	100,0

Katılımcıların %11.9'u evinde sohbeti hemen hemen hiç başlatmamakta iken, %20.4'ü nadiren başlatmakta, %30.1'i bazen başlattığını, %37.5'i sık sık başlattığını ifade etmiştir.

Tablo 14: Evden Ne Sıklıkla Çıkıyor?

	N	%
Hemen hemen hiç	19	7,1
Nadiren	37	13,8
Bazen	88	32,7
Sık sık	125	46,5
Toplam	269	100,0

Katılımcıların %7.1'i evden hemen hemen hiç çıkmamakta iken, %13.8'i nadiren, %32.7'si bazen, %46.5'i sık sık çıktığını ifade etmiştir.

Tablo 15: Yabancıların Varlığına Nasıl Tepki Gösterir?

	N	%
Onlardan kaçınma	32	11,9
Huzursuz olma	66	24,5
Onları kabul etme	145	53,9
Onlardan hoşlanma	26	9,7
Toplam	269	100,0

Katılımcıların %11.9'u yabancıardan kaçınmakta iken, %24.5'i onlardan huzursuzluk duymakta, %53.9'u onları kabul etmekte, %9.7'si onlardan hoşlanmaktadır.

Tablo 16: Karşı Cinsten Bir Arkadaşı Var Mı?

	N	%
Evet	195	72,5
Hayır	74	27,5
Toplam	269	100,0

Katılımcıların %72.5'inin karşı cinsten arkadaşının olduğu, %27.5'inin ise olmadığı ortaya çıkmıştır.

Tablo 17: Anlamli veya Mantıklı Konuşmayı Ne Sıklıkla Başarıyor?

	N	%
Hemen hemen hiç	23	8,6
Nadiren	26	9,7
Bazen	84	31,2
Sık sık	136	50,6
Toplam	269	100,0

Katılımcıların %8.6'sı anlamli veya mantıklı konuşmayı hemen hemen hiç başarmamakta iken, %9.7'si nadiren, %31.2'si bazen ve %50.6'sı ise sık sık başardığını ifade etmiştir.

Tablo 18: Şu Sıralar İnsanlarla Konuşmak Yakınına Ne Kadar Zor Ya Da Ne Kadar Kolay Geliyor?

	N	%
Çok kolay	80	29,7
Oldukça kolay	71	26,4
Orta	90	33,5
Oldukça zor	24	8,9
Çok zor	4	1,5
Toplam	269	100,0

Katılımcıların %29.7'sine yakın zamanda yakınlarıyla konuşmak çok kolay gelmekte iken, %26.4'üne oldukça kolay, %33.5'ine orta, %8.9'una oldukça zor ve %1.5'ine çok zor gelmektedir.

Tablo 19: Yalnızlık Ölçeği İçerisinde Yer Alan İfadelerin Ortalama Ve Standart Sapma Değerleri

	Ort.	SS
Arkadaşım yok.	1,75	1,004
Başvurabileceğim hiç kimse yok.	1,80	,953
Artık hiç kimseyle samimi değilim.	2,07	,969
Dışa dönük bir insanım.	2,94	,985
Kendimi grubun dışına itilmiş hissediyorum.	1,88	1,036
Sosyal ilişkilerim.	3,00	1,042
Hiç kimse beni gerçekten iyi tanımıyor.	2,28	,990
Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.	2,03	,956
Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum.	1,99	1,015
Çevremde insanlar var ama benimle değiller.	2,04	1,025
Konuşabileceğim insanlar var.	3,11	,922
Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum.	1,82	,937
Kendimi tek başınaymışım gibi hissetmiyorum.	2,40	1,140
Kendimi bir arkadaş grubunun bir parçası olarak hissediyorum.	1,92	1,006
Çevremdeki insanlarla bir ortak yönüm var.	1,99	,914
İlgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşılıyor.	2,12	,965
Kendime yakın hissettiğim insanlar var.	1,80	,917
İstediğim zaman arkadaş bulabilirim.	2,02	1,015
Beni gerçekten anlayan insanlar var.	2,06	,947
Derdimi anlatabileceğim insanlar var.	1,88	,952

Katılımcıların yalnızlık düzeylerini ortaya koyan ifadelerden en yüksek değerli ortalamanın, *sosyal ilişkilerim* ifadesine ait olduğu ortaya çıkmıştır. Yine bu kısımda en düşük değerli ortalamanın *arkadaşının olmaması* ifadesine ait olduğunu göstermiştir.

Tablo 20: Kaygı Düzeyini Ortaya Koyan İfadelerin Ortalama Ve Standart Sapma Değerleri

	Ort.	SS
1. Önceden hazırlanmaksızın bir toplantıda kalkıp konuşmak	2,59	1,056
2. Seyirci önünde hareket, gösteri ya da konuşma yapmak	2,70	,951
3. Dikkatleri üzerinde toplamak	2,55	,978
4. Romantik veya cinsel bir ilişki kurmak amacıyla birisiyle tanışmaya çalışmak	2,29	1,042
5. Bir gruba önceden hazırlanmış sözlü bilgi sunmak	2,29	1,053
6. Başkaları içerdeyken bir odaya girmek	2,20	,992
7. Kendisinden daha yetkili biriyle konuşmak	2,37	1,002
8. Satın aldığı bir malı ödediği parayı geri almak üzere mağazaya iade etmek	2,21	1,017
9. Çok iyi tanımadığı birisine fikir ayrılığı veya hoşnutsuzluğun ifade edilmesi	2,19	,950
10. Gözlendiği sırada çalışmak	2,23	,954
11. Çok iyi tanımadığı bir kişiyle yüz yüze konuşmak	2,15	,928
12. Bir eğlenceye gitmek	2,10	1,060
13. Çok iyi tanımadığı birisinin gözlerinin içine doğrudan bakmak	2,21	1,005
14. Yetenek, beceri ya da bilginin sınanması	2,26	1,004
15. Gözlendiği sırada yazı yazmak	2,02	,928
16. Çok iyi tanımadığı bir kişiyle telefonla konuşmak	2,01	,938
17. Umumi yerlerde yemek yemek	1,94	,938
18. Evde misafir ağırlamak	2,03	1,049
19. Küçük bir grup faaliyetine katılmak	1,86	,932
20. Umumi yerlerde bir şeyler içmek	1,89	1,052
21. Umumi telefonları kullanmak	1,87	,978
22. Yabancılarla konuşmak	1,88	,924
23. Satış elemanının yoğun baskısına karşı koymak	1,95	,987
24. Umumi tuvalette idrar yapmak	1,90	1,014

Katılımcıların kaygı düzeylerini ortaya koyan ifadelerden en yüksek değerli ortalamanın, *Seyirci önünde hareket, gösteri ya da konuşma yapmak* ifadesine ait olduğu ortaya çıkmıştır. Yine bu kısımda en düşük değerli ortalamanın *küçük bir grup faaliyetine katılmak* ifadesine ait olduğu ortaya çıkmıştır.

Tablo 21: Kaçınma Düzeyini Ortaya Koyan İfadelerin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	Ort.	SS
1. Önceden hazırlanmaksızın bir toplantıda kalkıp konuşmak	2,40	1,034
2. Seyirci önünde hareket, gösteri ya da konuşma yapmak	2,37	,997
3. Dikkatleri üzerinde toplamak	2,29	,999
4. Romantik veya cinsel bir ilişki kurmak amacıyla birisiyle tanışmaya çalışmak	2,40	1,059
5. Bir gruba önceden hazırlanmış sözlü bilgi sunmak	2,30	1,051
6. Başkaları içerdeyken bir odaya girmek	2,22	1,047
7. Kendisinden daha yetkili biriyle konuşmak	2,19	,985
8. Satın aldığı bir malı ödediği parayı geri almak üzere mağazaya iade etmek	2,12	,960
9. Çok iyi tanımadığı birisine fikir ayrılığı veya hoşnutsuzluğun ifade edilmesi	2,03	,920
10. Gözlendiği sırada çalışmak	2,10	,995
11. Çok iyi tanımadığı bir kişiyle yüz yüze konuşmak	2,05	,931
12. Bir eğlenceye gitmek	1,97	,971
13. Çok iyi tanımadığı birisinin gözlerinin içine doğrudan bakmak	2,00	,922
14. Yetenek, beceri ya da bilginin sınanması	2,05	,907
15. Gözlendiği sırada yazı yazmak	1,94	,944
16. Çok iyi tanımadığı bir kişiyle telefonla konuşmak	2,00	,914
17. Umumi yerlerde yemek yemek	1,88	,940
18. Evde misafir ağırlamak	1,87	,968
19. Küçük bir grup faaliyetine katılmak	1,78	,865
20. Umumi yerlerde bir şeyler içmek	1,84	,996
21. Umumi telefonları kullanmak	1,80	,959
22. Yabancılarla konuşmak	1,81	,924
23. Satış elemanının yoğun baskısına karşı koymak	1,84	,931
24. Umumi tuvalette idrar yapmak	1,90	1,030

Katılımcıların kaçınma düzeylerini ortaya koyan ifadelerden en yüksek değerli ortalamanın, “*Önceden hazırlanmaksızın bir toplantıda kalkıp konuşmak*” ve “*Romantik veya cinsel bir ilişki kurmak amacıyla birisiyle tanışmaya çalışmak*” ifadelerine ait olduğu ortaya çıkmıştır. Yine bu kısımda en düşük değerli ortalamanın *küçük bir grup faaliyetine katılmak* ifadesine ait olduğu ortaya çıkmıştır.

Tablo 22: Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği İçerisinde Yer Alan İfadelerin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	Ort.	SS
İnternet bağlantımı kesmeye her karar verdiğimde kendi kendime "birkaç dakika daha" diyorum.	2,88	1,486
İnternette geçirdiğim zaman çoğunlukla uyku suremi azaltıyor.	2,96	1,425
İnternet ortamında elde ettiğim saygıyı günlük yaşamımda bulamıyorum.	2,09	1,286
İnternette, diğer ortamlara göre daha kolay ilişki kuruyorum.	2,41	1,311
İnternette ismimi gizlemek beni daha zgr kılıyor.	2,21	1,331
Çok istememe rağmen interneti uzun sure kullanmaktan bir türlü vazgeçemiyorum.	2,7	1,407
İnternete gerekmedikçe girmekten kaçınıyorum.	2,44	1,243
Yalnızlığımı internetle paylaşıyorum.	2,3	1,313
Tekrar internete girene kadar kendimi huysuz, karamsar, rahatsız ve huzursuz hissediyorum.	2,4	1,438
Problemlerimden bunaldığımda sığındığım en iyi yer internettir.	2,43	1,377
Birisi internette ne yaptığımı sorduğunda savunmacı ve gizleyici oluyorum.	2,18	1,275
Planladığımın dışında fazladan bir dakika bile interneti kullanmıyorum.	2,18	1,251
İnternette bağlantı kurduğum insanlara kendimi daha iyi anlatıyorum.	2,4	1,314
İnternete giremediğim zaman, internette olmayı düşünmekten kendimi alıkoyamıyorum.	2,56	1,404
İnternette, kontrol benden çıkıyor.	2,4	1,311
İnternet yüzünden yemek yemeyi unuttuğum zamanlar oluyor.	2,16	1,241
İnternette daha fazla vakit geçirmek için günlük işlerimi ihmal ediyorum.	2,3	1,255
Sosyal aktiviteler için para harcamaktansa internette harcamayı tercih ediyorum.	2,22	1,305
Sürekli ziyaret ettiğim internet sitelerini bir gün dahi girememeye tahammül edemiyorum.	2,46	1,429
İnternet kullandığım sure boyunca her şeyi unutuyorum.	2,34	1,299
Yapmam gereken işler çoğaldıkça, internet kullanma isteğim de o lde artıyor.	2,45	1,305
İnternet, yapmam gerekenleri ertelemek için vazgeçilmez bir araçtır.	2,39	1,298
İnternet kullanımım, benim için önemli kişilerle olan ilişkilerimde problem yaşamama neden oluyor.	2,3	1,336
İnternet kullanırken başkalarının beni meşgul etmesine fkeleniyorum.	2,26	1,285
İnterneti kullanmasam bile sürekli aklımda.	2,51	1,376
İnternette kendimi çok zgr hissediyorum.	2,59	1,37
İnternette çok fazla zaman geçirdiğim için başarım düşüyor.	2,54	1,423
İnternet kullanmayı bırakmadığım için randevularıma veya derslerime geç kalıyorum.	2,21	1,331
Sabahları uyandığımda bir an önce internete bağlanmak istiyorum	2,54	1,485
İnternet kullanırken zamanın nasıl geçtiğini hiç anlayamıyorum	2,82	1,453
İnternet beni kendisine esir ediyor.	2,57	1,409
İnternet ortamında genellikle kendimi huzurlu hissediyorum.	2,68	1,42
İnternet yoluyla iletişim kurmayı, yüz yüze iletişim kurmaya tercih ediyorum.	2,38	1,323

Katılımcıların problemlı internet kullanma düzeylerini ortaya koyan ifadelerden en yüksek değerli ortalamanın, *İnternette geçirdiğim zaman çoğunlukla uyku suremi azaltıyor* ifadesine ait olduğu ortaya çıkmıştır. Yine bu kısımda en düşük değerli ortalamanın *İnternet yüzünden yemek yemeyi unuttuğum zamanlar oluyor* ifadesine ait olduğu ortaya çıkmıştır.

Tablo 23: Sosyal İşlevsellik Ölçeği Öncül Sosyal Etkinlikler Alt Ölçeği İçerisinde Yer Alan İfadelerin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	Ort.	SS
Sinema	2,51	,968
Tiyatro/Konser	2,14	,973
Kapalı salon sporunu izleme (örneğin masa tenisi)	1,94	1,019
Açık alan sporunu izleme (örneğin futbol)	2,10	1,079
Sanat galerisi/müze	1,99	,970
Sergi	1,97	,936
İlgi Duyulan Yerleri Gezme	2,77	1,062
Toplantı, konuşma vb.	2,07	1,047
Gece okulu	1,83	1,095
Akrabaları evlerinde ziyaret etme	2,61	,946
Akrabaların ziyarete gelmesi	2,64	,927
Arkadaşlarını ziyaret etme (erkek/kız arkadaş dahil)	2,91	1,016
Arkadaşların tarafından ziyaret edilme (erkek/kız arkadaş dahil)	2,84	1,011
Partiler	2,13	1,022
Resmi toplantılar	1,79	,940
Disko vb.	1,97	1,063
Gece klübü/sosyal klüp	2,07	1,057
Kapalı salon sporu yapmak	2,17	1,085
Açık alan sporu yapmak	2,25	1,079
Klüp/dernek	1,98	1,061
Kahve/cefalere gitmek	3,14	,963
Dışarıda yemek yemek	3,22	,917
Dini etkinliklere katılmak	1,90	1,020

Katılımcıların Öncül Sosyal Etkinlikleri yerine getirme sıklıklarını ortaya koyan ifadelerden en yüksek değerli ortalamanın, *Dışarıda yemek yemek* etkinliğine ait olduğu ortaya çıkmıştır. Yine bu kısımda en düşük değerli ortalamanın *Resmi toplantılara katılmak* etkinliğine ait olduğu ortaya çıkmıştır.

Tablo 24: Sosyal İşlevsellik Ölçeği Boş Zamanları Değerlendirme Alt Ölçeği İçerisinde Yer Alan İfadelerin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	Ort.	SS
Müzik aleti çalma	1,68	1,013
Dikiş-nakış, örgü	1,52	,836
Bahçe işleri	1,58	,854
Okuma	2,75	,966
Televizyon izleme	2,80	,936
Teyp ya da radyo dinleme	2,69	1,036
Yemek Pişirme	2,65	1,042
Kendi başına yapılan etkinlikler (maket uçak yapma vb.)	1,83	,978
Tamir işleri (araba, bisiklet, ev vb.)	1,78	,990
Yürüyüş, dolaşma	3,01	,979
Araba kullanma/bisiklete binme (hobi olarak)	2,49	1,148
Yüzme	2,37	1,070
Hobi (örneğin koleksiyon yapma)	2,17	1,136
Alışveriş yapma	3,06	,910
Sanatsal etkinlikler (resim yapma, el sanatları vb.)	2,04	1,102

Katılımcıların Boş Zamanları Değerlendirme etkinliklerini yerine getirme sıklıklarını ortaya koyan ifadelerden en yüksek değerli ortalamanın, *Alışveriş yapma* etkinliğine ait olduğu ortaya çıkmıştır. Yine bu kısımda en düşük değerli ortalamanın *Dikiş-nakış, örgü yapmak* etkinliğine ait olduğu ortaya çıkmıştır.

Tablo 25: Sosyal İşlevsellik Ölçeği Bağımsızlık Düzeyi-Yetkinlik Alt Ölçeği İçerisinde Yer Alan İfadelerin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	Ort.	SS
Toplu Ulaşım	3,87	,425
Parayı doğru biçimde değerlendirme	3,76	,564
Parasının hesabını yapma	3,71	,656
Kendisi için yemek pişirme	3,68	,671
Haftalık alışveriş	3,73	,595
İş arama	3,49	,884
Kendi çamaşırlarını yıkama	3,59	,775
Kişisel temizlik	3,84	,504
Yıkama, düzenli olma vb.	3,84	,487
Dükkanlardan alışveriş yapma	3,80	,572
Evden tek başına çıkma	3,84	,526
Kendisi için giysi seçme ve alma	3,83	,507
Dış görünüşe özen gösterme	3,84	,523

Katılımcıların Bağımsızlık Düzeyi-Yetkinlik düzeyi içerisinde yer alan etkinlikleri yerine getirme sıklıklarını ortaya koyan ifadelerden en yüksek değerli ortalamanın, *toplu ulaşım* etkinliğine ait olduğu ortaya çıkmıştır. Yine bu kısımda en düşük değerli ortalamanın *iş arama* etkinliğine ait olduğu ortaya çıkmıştır.

Tablo 26: Sosyal İşlevsellik Ölçeği Bağımsızlık Düzeyi-Performans Alt Ölçeği İçerisinde Yer Alan İfadelerin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	Ort.	SS
Alışveriş yapma (yardım almadan)	3,32	,990
Bulaşık yıkama, yerleştirme vb.	3,10	1,075
Düzenli olarak yıkanma, banyo yapma vb.	3,61	,810
Kendi çamaşırlarını yıkama	3,06	1,145
İş arama (eğer işsizseniz)	2,69	1,215
Gıda alışverişi yapma	3,23	,970
Yemek hazırlama ve pişirme	3,16	1,043
Evden tek başına ayrılma	3,55	,830
Otobüs, tren vb. binme	3,60	,816
Para harcama	3,57	,787
Parasının hesabını yapma	3,39	,955
Kendisi için giysi seçme ve alma	3,55	,869
Dış görünüşe özen gösterme	3,65	,762

Katılımcıların Bağımsızlık Düzeyi-performans düzeyi içerisinde yer alan etkinlikleri yerine getirme sıklıklarını ortaya koyan ifadelerden en yüksek değerli ortalamanın, *dış görünüşe özen gösterme* etkinliğine ait olduğu ortaya çıkmıştır. Yine bu kısımda en düşük değerli ortalamanın *haftalık alışveriş* etkinliğine ait olduğu ortaya çıkmıştır.

Tablo 27: Araştırma Kapsamında Yer Alan Ölçek ve Alt Ölçeklerin Ortalama, Standart Sapma, Minimum Ve Maksimum Değerleri

	N	Minimum	Maksimum	Ort.	SS
KAYGI TOPLAM PUAN	269	24	96	51,70	14,898
KAÇINMA TOPLAM PUAN	269	24	96	49,13	14,644
PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI	269	33	157	80,24	29,282
YALNIZLIK TOPLAM PUAN	269	25	67	42,89	8,169
Öncül Sosyal Etkinlikler	269	25	90	52,90	11,825
Boş Zamanları Değerlendirme	269	24	52	48,83	4,912
Bağımsızlık düzeyi-Yetkinlik	269	13	41	16,17	4,912
Bağımsızlık düzeyi Performans	269	13	52	43,48	8,756

Katılımcıların kaygı ölçeğine ait toplam puanlarının ortalama 51.70 olduğu ortaya çıkmıştır. Kaçınma puanlarına ait ortalamanın ise 49.13 olduğu ortaya çıkmıştır. Yine bu

kısımda problemlili internet kullanım düzeyinin 80.24 olduğu ortaya çıkmıştır. Son olarak katılımcıların yalnızlık düzeylerinin ortalama 42.89 olduğu ortaya çıkmıştır. Bu değeri katılımcıların orta düzeyde yalnızlık çektiğini ortaya koymaktadır.

Katılımcıların sosyal işlevsellik ölçeği içerisinde yer alan öncül sosyal etkinlikler alt ölçeğine ait ortalamasının 52.90, boş zamanları değerlendirme alt ölçeği ortalamasının 48.83, bağımsızlık düzeyi yetkinlik ortalamasının 16.17 ve son olarak boş zamanları değerlendirme performans alt ölçeğine ait ortalamasının 43.48 olduğu ortaya çıkmıştır.

4.6.2. Hipotezlerin Test Edilmesi

H₁: Katılımcıların kaygı puanları problemlili internet kullanımı toplam puanlarını yordamaktadır.

Tablo 28: Kaygı Puanlarının Problemlili İnternet Kullanımı Toplam Puanlarını Yordamasına İlişkin Elde Edilen Regresyon Sonucu

KAYGI	Enter Metodu	β	t	p	R	R ²	Düzeltilmiş R ²	F	p
	Regresyon Katsayısı		43.487	16.696	.00	0.201	0.040	0.037	11,269
Kaygı Puanları		0.201	3.357	.00					

Kaygı toplam puanı bağımsız değişken, problemlili internet kullanımı toplam puanı ise bağımlı değişkendir. Bağımsız değişkenin, bağımlı değişkendeki değişimin %3.7'sini açıkladığı görülmektedir. Dolayısıyla bağımlı değişken ve tahmin değişkeni arasındaki çoklu regresyon modelinin istatistiki olarak anlamlı olduğu söylenebilir (F= 11.269). Bu noktadan hareketle, regresyon modeli bir tahmin modeliniveya ilişkiyi istatistiki açıdan anlamlı olarak analiz eden bir model şeklinde kullanılabilir. Nitekim PİKÖ toplam puanı ile kaygı toplam puanları arasında pozitif yönde istatistiki olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (t= 3.357, p=.00).

H₂: Katılımcıların kaçınma puanları problemlili internet kullanımı toplam puanlarını yordamaktadır.

Tablo 29: Kaçınma Puanlarının Problemlı İnternet Kullanımı Toplam Puanlarını Yordamasına İlişkin Elde Edilen Regresyon Sonucu

KAÇINMA	Enter Metodu	β	T	P	R	R ²	Düzeltilmiş R ²	F	p
	Regresyon Katsayısı	41.671	16.226	.00	0.186	0.035	0.031	9,554	.00
Kaçınma Puanları	0.186	3.091	.00						

Kaçınma toplam puanı bağımsız değişken, problemlı internet kullanımı toplam puanı ise bağımlı değişkendir. Bağımsız değişkenin, bağımlı değişkendeki değişimin %3.1'ini açıkladığı görülmektedir. Dolayısıyla bağımlı değişken ve tahmin değişkeni arasındaki çoklu regresyon modelinin istatistiki olarak anlamlı olduğu söylenebilir (F= 9.554) Bu noktadan hareketle, regresyon modeli bir tahmin modelini veya ilişkiyi istatistiki açıdan anlamlı olarak test eden bir model şeklinde kullanılabilir. Nitekim PİKÖ toplam puanları ile kaçınma toplam puanları arasında pozitif yönde istatistiki olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (t= 3.091, p=.00).

H₃: Katılımcıların kaygı puanları yalnızlık toplam puanlarını yordamaktadır.

Tablo 30: Yalnızlık Toplam Puanlarının Kaygı Puanları Tarafından Yordanmasına İlişkin Elde Edilen Regresyon Sonucu

KAYGI	Enter Metodu	β	T	p	R	R ²	Düzeltilmiş R ²	F	p
	Regresyon Katsayısı	35.298	7.409	.00	0.210	0.044	0.040	12,285	.00
Kaygı	0.210	3.505	.00						

Kaygı toplam puanı bağımsız değişken, yalnızlık toplam puanı ise bağımlı değişkendir. Bağımsız değişkenin, bağımlı değişkendeki değişimin %4'ünü açıkladığı görülmektedir. Dolayısıyla bağımlı değişken ve tahmin değişkeni arasındaki çoklu regresyon modelinin istatistiki olarak anlamlı olduğu söylenebilir (F= 12.285). Bu noktadan hareketle, regresyon modeli bir tahmin modelini veya ilişkiyi istatistiki açıdan anlamlı olarak test eden bir model şeklinde kullanılabilir. Nitekim yalnızlık toplam puanları ile kaygı toplam puanları arasında pozitif yönde istatistiki olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (t= 3.505, p=.00).

H₄: Katılımcıların kaçınma puanları yalnızlık toplam puanlarını yordamaktadır.

Tablo 31: Yalnızlık Toplam Puanlarının Kaçınma Puanları Tarafından Yordanmasına İlişkin Elde Edilen Regresyon Sonucu

KAÇINMA	Enter Metodu	β	t	P	R	R ²	Düzeltilmiş R ²	F	p
	Regresyon Katsayısı	33.565	7.156	.00	0.202	0.041	0.037	11,410	.00
Kaçınma	0.202	3.378	.00						

Kaçınma toplam puanı bağımsız değişken, yalnızlık toplam puanı ise bağımlı değişkendir. Bağımsız değişkenin, bağımlı değişkendeki değişimin %3.7'sini açıkladığı görülmektedir. Dolayısıyla bağımlı değişken ve tahmin değişkeni arasındaki çoklu regresyon modelinin istatistiki olarak anlamlı olduğu söylenebilir (F= 11.410). Bu noktadan hareketle, regresyon modeli bir tahmin modelini veya ilişkiyi istatistiki açıdan anlamlı olarak test eden bir model şeklinde kullanılabilir. Nitekim yalnızlık toplam puanları ile kaçınma toplam puanları arasında pozitif yönde istatistiki olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (t= 3.378, p=.00).

H₅: Katılımcıların öncü sosyal etkinlikler toplam puanları kaygı puanlarını yordamaktadır.

Tablo 32: Öncül Sosyal Etkinlikler Toplam Puanlarının Kaygı Puanlarını Yordamasına İlişkin Elde Edilen Regresyon Sonucu

KAYGI	Enter Metodu	B	t	P	R	R ²	Düzeltilmiş R ²	F	p
	Regresyon Katsayısı	64.491	15.724	.00	0.192	0.037	0.033	10,207	.00
Öncül Sosyal Etkinlikler	0.192	-3.192	.00						

Kaygı toplam puanı bağımlı değişken, Öncül Sosyal Etkinlikler toplam puanı ise bağımsız değişkendir. Bağımsız değişkenin, bağımlı değişkendeki değişimin %3.3'ünü açıkladığı görülmektedir. Dolayısıyla bağımlı değişken ve tahmin değişkeni arasındaki çoklu regresyon modelinin istatistiki açıdan anlamlı olduğu söylenebilir (F= 10.207). Bu noktadan hareketle, regresyon modeli bir tahmin modelini veya ilişkiyi istatistiki açıdan anlamlı olarak test eden bir model şeklinde kullanılabilir. Nitekim Öncül Sosyal Etkinlikler toplam puanları ile kaygı toplam puanları arasında negatif yönde istatistiki olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. (t= -3.192, p=.00).

H₆: Katılımcıların öncül sosyal etkinlikler toplam puanları kaçınma puanlarını yordamaktadır.

Tablo 33: Öncül Sosyal Etkinlikler Toplam Puanlarının Kaçınma Puanlarını Yordamasına İlişkin Elde Edilen Regresyon Sonucu

KAÇINMA	Enter Metodu	β	t	P	R	R ²	Düzeltilmiş R ²	F	p
	Regresyon Katsayısı	63.884	15.962	.00	0.225	0.051	0.047	14,267	.00
Öncül Sosyal Etkinlikler	-0.225	-3.777	.00						

Kaçınma toplam puanı bağımlı değişken, Öncül Sosyal Etkinlikler toplam puanı ise bağımsız değişkendir. Bağımsız değişkenin, bağımlı değişkendeki değişimin %4.7'sini açıkladığı görülmektedir. Dolayısıyla bağımlı değişken ve tahmin değişkeni arasından kurulacak çoklu regresyon modelinin istatistiki açıdan anlamlı olduğu söylenebilir (F= 14.267). Bu noktadan hareketle, regresyon modeli bir tahmin modelini veya ilişkiyi istatistiki açıdan anlamlı olarak test eden bir model şeklinde kullanılabilir. Nitekim Öncül Sosyal Etkinlikler toplam puanları ile kaçınma toplam puanları arasında negatif yönde istatistiki olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (t= -3.777, p=.00).

H₇: Katılımcıların Boş Zamanları Değerlendirme toplam puanları kaygı puanlarını yordamaktadır.

Tablo 34: Boş Zamanları Değerlendirme Toplam Puanlarının Kaygı Puanlarını Yordamasına İlişkin Elde Edilen Regresyon Sonucu

KAYGI	Enter Metodu	β	T	p	R	R ²	Düzeltilmiş R ²	F	p
	Regresyon Katsayısı	54.863	12.870	.00	0.046	0.002	-0.002	.576	.45
Boş Zamanları Değerlendirme	-0.046	-0.759	.00						

Kaygı toplam puanı bağımlı değişken, Boş Zamanları Değerlendirme toplam puanı ise bağımsız değişkendir. Bağımlı değişken ile tahmin değişkeni arasında kurulacak çoklu regresyon modeli istatistiki olarak anlamsızdır (F= .576, p= .45).

H₈: Katılımcıların Boş Zamanları Değerlendirme toplam puanları kaçınma puanlarını yordamaktadır.

Tablo 35: Boş Zamanları Değerlendirme Toplam Puanlarının Kaçınma Puanlarını Yordamasına İlişkin Elde Edilen Regresyon Sonucu

KAÇINMA	Enter Metodu	β	t	p	R	R ²	Düzeltilmiş R ²	F	p
	Regresyon Katsayısı	57.507	13.817	.00	0.125	0.016	0.012	4,244	.04
Boş Zamanları Değerlendirme	-0.243	-2.060	.04						

Kaçınma toplam puanı bağımlı değişken, Boş Zamanları Değerlendirme toplam puanı ise bağımsız değişkendir. Bağımsız değişkenin, bağımlı değişkendeki değişimin %1.2'sini açıkladığı görülmektedir. Dolayısıyla bağımlı değişken ve tahmin değişkeni arasındaki çoklu regresyon modelinin istatistiki açıdan anlamlı olduğu söylenebilir (F= 4.244). Bu noktadan hareketle, regresyon modeli bir tahmin modelini veya ilişkiyi istatistiki açıdan anlamlı olarak test eden bir model şeklinde kullanılabilir. Nitekim Boş Zamanları Değerlendirme toplam puanları ile kaçınma toplam puanları arasında negatif yönde istatistiki olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır(t= -3.243, p=.00).

H₉: Katılımcıların Bağımsızlık Düzeyi Yetkinlik toplam puanları kaygı puanlarını yordamaktadır.

Tablo 36: Bağımsızlık Düzeyi Yetkinlik Toplam Puanlarının Kaygı Puanlarını Yordamasına İlişkin Elde Edilen Regresyon Sonucu

KAYGI	Enter Metodu	β	t	P	R	R ²	Düzeltilmiş R ²	F	p
	Regresyon Katsayısı	69,045	7.633	.00	0.117	0.014	0.010	3,713	.06
Bağımsızlık Düzeyi Yetkinlik	-,117	-1.927	.06						

Kaygı toplam puanı bağımlı değişken, Bağımsızlık Düzeyi Yetkinlik toplam puanı ise bağımsız değişkendir. Tahmin değişkeni ile bağımlı değişken arasındaki çoklu regresyon modeli istatistiki açıdan anlamlı değildir (F= 3.713, p= .06).

H₁₀: Katılımcıların Bağımsızlık Düzeyi Yetkinlik toplam puanları kaçınma puanlarını yordamaktadır.

Tablo 37: Bağımsızlık Düzeyi Yetkinlik Toplam Puanlarının Kaçınma Puanlarını Yordamasına İlişkin Elde Edilen Regresyon Sonucu

KAÇINMA	Enter Metodu	β	t	P	R	R ²	Düzeltilmiş R ²	F	p
	Regresyon Katsayısı	59.934	6.713	.00	0.074	0.006	0.002	1,479	.23
Bağımsızlık Düzeyi Yetkinlik	-0.074	-1.216	.23						

Kaçınma toplam puanı bağımlı değişken, Bağımsızlık Düzeyi Yetkinlik toplam puanı ise bağımsız değişkendir. Tahmin değişkeni ile bağımlı değişken arasındaki çoklu regresyon modeli istatistiki açıdan anlamlı değildir ($F= 1.479$, $p= .23$).

H₁₁: Katılımcıların Bağımsızlık Düzeyi Performans toplam puanları kaygı puanlarını yordamaktadır.

Tablo 38: Bağımsızlık Düzeyi Performans Toplam Puanlarının Kaygı Puanlarını Yordamasına İlişkin Elde Edilen Regresyon Sonucu

KAYGI	Enter Metodu	β	T	p	R	R ²	Düzeltilmiş R ²	F	p
	Regresyon Katsayısı	61581	13.457	.00	0.134	0.018	0.014	4.848	.03
	Bağımsızlık Düzeyi Performans	-,134	-2.202	.03					

Kaygı toplam puanı bağımlı değişken, Bağımsızlık Düzeyi Performans toplam puanı ise bağımsız değişkendir. Bağımsız değişkenin, bağımlı değişkendeki değişimin %1.4'ünü açıkladığı görülmektedir. Dolayısıyla bağımlı değişken ve tahmin değişkeni arasındaki çoklu regresyon modelinin istatistiki açıdan anlamlı olduğu söylenebilir ($F= 4.848$). Bu noktadan hareketle, regresyon modeli bir tahmin modelini veya ilişkiyi istatistiki açıdan anlamlı olarak test eden bir model şeklinde kullanılabilir. Nitekim Bağımsızlık Düzeyi Performans toplam puanları ile kaygı toplam puanları arasında negatif yönde istatistiki olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($t= -2.202$, $p=.03$).

H₁₂: Katılımcıların Bağımsızlık Düzeyi Performans toplam puanları kaçınma puanlarını yordamaktadır.

Tablo 39: Bağımsızlık Düzeyi Performans Toplam Puanlarının Kaçınma Puanlarını Yordamasına İlişkin Elde Edilen Regresyon Sonucu

KAYGI	Enter Metodu	B	t	P	R	R ²	Düzeltilmiş R ²	F	p
	Regresyon Katsayısı	57.477	12.747	.00	0.115	0.013	0.009	3,565	.06
	Bağımsızlık Düzeyi Performans	-0.115	-1.888	.04					

Kaçınma toplam puanı bağımlı değişken, Bağımsızlık Düzeyi Performans toplam puanı ise bağımsız değişkendir. Tahmin değişkeni ile bağımlı değişken arasındaki çoklu regresyon modeli istatistiki açıdan anlamlı değildir ($F= 3.565$, $p= .06$).

H₁₃: Katılımcıların problemlı internet kullanımı toplam puanları ile bilgisayar sahiplik durumu arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Tablo 40: Bilgisayar Sahiplik Durumu İle Problemlı İnternet Kullanımı Toplam Puanları Arasındaki Anlamlı Farklılığın Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları

	Kendınze ait bir bilgisayarınız var mı?	N	Ort.	SS	F	p
Problemlı İnternet Kullanımı	Evet	229	80,85	29,677	.090	.42
	Hayır	40	76,78	26,994		

Tablo 40'dan da görüleceği üzere katılımcıların problemlı internet kullanımı toplam puanları ile bilgisayar sahiplik durumu arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Bu durumda başlangıçtaki H₁₃ hipotezi red edilmiştir.

H₁₄: Katılımcıların yalnızlık toplam puanları ile karşı cinsten arkadaşının olması arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Tablo 41: Karşı Cinsten Arkadaşının Olması İle Yalnızlık Toplam Puanları Arasındaki Anlamlı Farklılığın Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları

		Karşı cinsten bir arkadaşınız var mı?	N	Ort.	SS	F	p
Yalnızlık Puanı	Toplam	Evet	195	41,65	7,920	1.540	.00
		Hayır	74	46,16	7,955		

Tablo 41'den de görüleceği üzere katılımcıların problemlı internet kullanımı toplam puanları ile bilgisayar sahiplik durumu arasında anlamlı bir farklılık olduğu ortaya çıkmıştır. Bu durumda başlangıçta oluşturulan H₁₄ hipotezi kabul edilmiştir. Bu kısımda karşı cinsten arkadaş olanların karşı cinsten arkadaş olmayanlara kıyasla daha düşük düzeyde yalnızlık yaşadığı ortaya çıkmıştır.

H₁₅: Katılımcıların kaygı toplam puanları ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Tablo 42: Cinsiyet İle Kaygı Toplam Puanları Arasındaki Anlamlı Farklılığın Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	Ort.	SS	F	p
Kaygı	Kadın	153	52,75	14,402	1.460	.19
	Erkek	116	50,33	15,483		

Tablo 42'den de görüleceği üzere katılımcıların kaygı toplam puanları ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Bu durumda başlangıçtaki H_{15} hipotezi rededilmiştir.

H_{16} : Katılımcıların kaçınma toplam puanları ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Tablo 42: Cinsiyet İle Kaçınma Toplam Puanları Arasındaki Anlamlı Farklılığın Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	Ort.	SS	F	p
Kaçınma	Kadın	153	49,97	14,132	1.328	.28
	Erkek	116	48,02	15,283		

Tablo 43'den de görüleceği üzere katılımcıların kaçınma toplam puanları ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Bu durumda başlangıçtaki H_{16} hipotezi red edilmiştir.

H_{17} : Katılımcıların problemleri internet kullanımı toplam puanları yalnızlık puanlarını yordamaktadır.

Tablo 43: Problemleri İnternet Kullanımı Toplam Puanlarının Yalnızlık Puanlarını Yordamasına İlişkin Elde Edilen Regresyon Sonucu

Enter Metodu	β	t	P	R	R^2	Düzeltilmiş R^2	F	p
Regresyon Katsayısı	34.810	25.601	.00	0.361	0.130	0.127	39.979	.00
Problemleri İnternet Kullanımı	,361	6.323	.00					

Yalnızlık toplam puanı bağımlı değişken, Problemleri İnternet Kullanımı toplam puanı ise bağımsız değişkendir. Bağımsız değişkenin, bağımlı değişkendeki değişimin %12.7'sini açıkladığı görülmektedir. Dolayısıyla bağımlı değişken ve tahmin değişkeni arasındaki çoklu regresyon modelinin istatistiki açıdan anlamlı olduğu söylenebilir ($F=39.979$). Bu noktadan hareketle, regresyon modeli bir tahmin modelini veya ilişkiyi istatistiki açıdan anlamlı olarak test eden bir model şeklinde kullanılabilir. Nitekim Problemleri

İnternet Kullanımı toplam puanları ile yalnızlık toplam puanları arasında pozitif yönde istatistiki olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($t= 6.323, p=.00$).

H₁₈: Katılımcıların öncül sosyal etkinlikler toplam puanları problemlı internet kullanımı toplam puanlarını yordamaktadır.

Tablo 45: Problemlı İnternet Kullanımı Toplam Puanlarının Öncül Sosyal Etkinlikler Toplam Puanlarını Yordamasına İlişkin Elde Edilen Regresyon Sonucu

Enter Metodu	β	t	P	R	R ²	Düzeltilmiş R ²	F	p
Regresyon Katsayısı	56.036	26.676	.00	0.097	0.009	0.006	2.526	.11
Problemlı İnternet Kullanımı	-,097	-1.589	.11					

Öncül sosyal etkinlikler toplam puanı bağımlı değişken, Problemlı İnternet Kullanımı toplam puanı ise bağımsız değişkendir. Bağımsız değişkenin, bağımlı değişkendeki değişimin %12.7'sini açıkladığı görülmektedir. Ancak bu açıklama istatistiksel açıdan anlamlı değildir. Bu nedenle başlangıçta oluşturulan hipotez red edilmiştir.

H₁₉: Katılımcıların boş zamanları değerlendirme toplam puanları problemlı internet kullanımı toplam puanlarını yordamaktadır.

Tablo 46: Problemlı İnternet Kullanımı Toplam Puanlarının Boş Zamanları Değerlendirme Toplam Puanlarını Yordamasına İlişkin Elde Edilen Regresyon Sonucu

Enter Metodu	β	t	P	R	R ²	Düzeltilmiş R ²	F	p
Regresyon Katsayısı	36.935	27.689	.00	0.121	0.015	0.011	3.990	.04
Problemlı İnternet Kullanımı	-,031	-1.997	.04					

Boş zamanları değerlendirme toplam puanı bağımlı değişken, Problemlı İnternet Kullanımı toplam puanı ise bağımsız değişkendir. Bağımsız değişkenin, bağımlı değişkendeki değişimin %1.1'ini açıkladığı görülmektedir. Dolayısıyla bağımlı değişken ve tahmin değişkeni arasındaki çoklu regresyon modelinin istatistiki açıdan anlamlı olduğu söylenebilir ($F= 3.990$). Bu noktadan hareketle, regresyon modeli bir tahmin modelini veya ilişkiyi istatistiki açıdan anlamlı olarak test eden bir model şeklinde kullanılabilir. Nitekim Problemlı İnternet Kullanımı toplam puanları ile boş zamanları değerlendirme toplam

puanları arasında negatif yönde istatistiki olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($t = -1.997, p = .04$).

H₂₀: Katılımcıların bağımsızlık düzeyi yetkinlik toplam puanları problemlili internet kullanımı toplam puanlarını yordamaktadır.

Tablo 47: Problemlili İnternet Kullanımı Toplam Puanlarının Bağımsızlık Düzeyi Yetkinlik Toplam Puanlarını Yordamasına İlişkin Elde Edilen Regresyon Sonucu

Enter Metodu	β	t	P	R	R ²	Düzeltilmiş R ²	F	p
Regresyon Katsayısı	50.594	58.211	.00	0.131	0.017	0.014	4.692	.03
Problemlili İnternet Kullanımı	-,022	-2.166	.03					

Bağımsızlık düzeyi yetkinlik toplam puanı bağımlı değişken, Problemlili İnternet Kullanımı toplam puanı ise bağımsız değişkendir. Bağımsız değişkenin, bağımlı değişkendeki değişimin %1.4'ünü açıkladığı görülmektedir. Dolayısıyla bağımlı değişken ve tahmin değişkeni arasındaki çoklu regresyon modelinin istatistiki açıdan anlamlı olduğu söylenebilir ($F = 4.692$). Bu noktadan hareketle, regresyon modeli bir tahmin modelini veya ilişkiyi istatistiki açıdan anlamlı olarak test eden bir model şeklinde kullanılabilir. Nitekim Problemlili İnternet Kullanımı toplam puanları ile bağımsızlık düzeyi yetkinlik toplam puanları arasında negatif yönde istatistiki olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($t = -2.166, p = .03$).

H₂₁: Katılımcıların bağımsızlık düzeyi performans toplam puanları problemlili internet kullanımı toplam puanlarını yordamaktadır.

Tablo 48: Problemlili İnternet Kullanımı Toplam Puanlarının Bağımsızlık Düzeyi Performans Toplam Puanlarını Yordamasına İlişkin Elde Edilen Regresyon Sonucu

Enter Metodu	β	t	P	R	R ²	Düzeltilmiş R ²	F	p
Regresyon Katsayısı	46.162	29.722	.00	0.112	0.012	0.009	3.378	.07
Problemlili İnternet Kullanımı	-,033	-1.838	.07					

Bağımsızlık düzeyi performans toplam puanı bağımlı değişken, Problemlili İnternet Kullanımı toplam puanı ise bağımsız değişkendir. Bağımsız değişkenin, bağımlı değişkendeki değişimin %0.9'ünü açıkladığı görülmektedir. Ancak bu durum istatistiksel açıdan anlamlı değildir. Bu nedenle başlangıçta oluşturulan hipotez red edilmiştir.

SONUÇ

Bu araştırma, İstanbul Gelişim Üniversitesi'nin farklı sınıflarında sosyal fobi belirtileri gösteren üniversite öğrencilerinde problemlili internet kullanımının işlevselliğe olan etkisinin tespit edilmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmada ayrıca, kaygı ve kaçınma toplam puanları ile cinsiyet; karşı cinsten arkadaşının olma durumu ile yalnızlık ve son olarak bilgisayar sahipliği ile problemlili internet kullanımı toplam puanları arasında farklılık olup olmadığı tespit edilmiştir. Araştırmada, aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır:

- Katılımcıların kaygı puanlarının problemlili internet kullanımı toplam puanlarını yordadığı ortaya çıkmıştır.
- Katılımcıların kaçınma puanlarının problemlili internet kullanımı toplam puanlarını yordadığı ortaya çıkmıştır.
- Katılımcıların yalnızlık toplam puanlarının kaygı puanları tarafından yordandığı ortaya çıkmıştır.
- Katılımcıların yalnızlık toplam puanlarının kaçınma puanları tarafından yordandığı ortaya çıkmıştır.
- Katılımcıların öncül sosyal etkinlikler toplam puanları kaygı puanlarını yordadığı ortaya çıkmıştır.
- Katılımcıların öncül sosyal etkinlikler toplam puanları kaçınma puanlarını yordadığı ortaya çıkmıştır.
- Katılımcıların boş zamanları değerlendirme toplam puanlarının kaygı puanlarını yordamadığı ortaya çıkmıştır.
- Katılımcıların boş zamanları değerlendirme toplam puanlarının kaçınma puanlarını yordadığı ortaya çıkmıştır.
- Katılımcıların bağımsızlık düzeyi yetkinlik toplam puanlarının kaygı puanlarını yordamadığı ortaya çıkmıştır.
- Katılımcıların bağımsızlık düzeyi yetkinlik toplam puanlarının kaçınma puanlarını yordamadığı ortaya çıkmıştır.
- Katılımcıların bağımsızlık düzeyi performans toplam puanlarının kaygı puanlarını yordadığı ortaya çıkmıştır.
- Katılımcıların bağımsızlık düzeyi performans toplam puanlarının kaçınma puanlarını yordamadığı ortaya çıkmıştır.
- Katılımcıların problemlili internet kullanımı toplam puanları ile bilgisayar sahiplik durumu arasında istatistiki açıdan anlamlı bir fark bulunmadığı görülmüştür.
- Katılımcıların yalnızlık toplam puanları ile karşı cinsten arkadaşının olması arasında istatistiki açıdan anlamlı bir fark bulunduğu görülmüştür.

- Katılımcıların kaygı toplam puanları ile cinsiyetleri arasında istatistiki açıdan anlamlı bir fark bulunmadığı görülmüştür.
- Katılımcıların kaçınma toplam puanları ile cinsiyetleri arasında istatistiki açıdan anlamlı bir fark bulunmadığı görülmüştür.
- Katılımcıların problemlı internet kullanımı toplam puanlarının yalnızlık toplam puanlarını yordadığı ortaya çıkmıştır.
- Katılımcıların problemlı internet kullanımı toplam puanlarının öncül sosyal etkinlikler toplam puanlarını yordamadığı ortaya çıkmıştır.
- Katılımcıların problemlı internet kullanımı toplam puanlarının boş zamanları değerlendirme toplam puanlarını yordadığı ortaya çıkmıştır.
- Katılımcıların problemlı internet kullanımı toplam puanlarının bağımsızlık düzeyi yetkinlik toplam puanlarını yordadığı ortaya çıkmıştır.
- Katılımcıların problemlı internet kullanımı toplam puanlarının bağımsızlık düzeyi performans toplam puanlarını yordamadığı ortaya çıkmıştır.

TARTIŞMA

Bu araştırmanın amacı, sosyal fobi belirtileri gösteren üniversite öğrencilerinde problemlerli internet kullanımının işlevselliğe olan etkisinin tespit edilmesidir. Araştırmanın bir diğere amacı, kaygı ve kaçınma toplam puanları ile cinsiyet; karşı cinsten arkadaşının olma durumu ile yalnızlık ve son olarak bilgisayar sahipliği ile problemlerli internet kullanımı toplam puanları arasında farklılık olup olmadığının tespit edilmesidir. Son olarak araştırmada problemlerli internet kullanımının, yalnızlık toplam puanlarını yordayıp yordamadığı yer almaktadır.

Bu çalışmada, katılımcıların kaygı ve kaçınma puanlarının problemlerli internet kullanımı toplam puanlarını yordadığı ortaya çıkmıştır. Bu kısımda PİKÖ toplam puanı ile kaygı ve kaçınma toplam puanı arasında pozitif bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Caplan'ın¹¹³ (2007) 239 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirdiği araştırma, problemlerli internet kullanımı ile sosyal kaygı ve yalnızlık arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarında yalnızlık ile problemlerli internet kullanımı arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiş iken sosyal kaygı değişkeninin aracı değişken rolünün olması durumunda yalnızlık değişkeninin anlamını yitirdiği tespit edilmiştir. Yen ve arkadaşlarının¹¹⁴ (2012) Tayvan'da gerçekleştirdikleri araştırmada, çevrimiçi ve gerçek yaşam etkileşiminin sosyal kaygı ile olan ilişkisi incelenmiştir. 2348 katılımcı üzerinde gerçekleştirilen bu araştırmada, internet ortamında çevrimiçi olanların sosyal kaygı düzeylerinin düştüğü ortaya çıkmıştır. Bu araştırmada depresyon ve internet bağımlılığı ile sosyal kaygı arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu kaydedilmiştir. 555 lise öğrencisi üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada ise, internet bağımlılığı, sosyal kaygı ve kişiler arasındaki ilişkiler ortaya konmuştur. Araştırma sonucunda kişiler arası ilişkiler ile sosyal kaygı arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu ifade edilmiştir.¹¹⁵ Kang Lo ve arkadaşlarının¹¹⁶ (2005) yaptıkları araştırmada ise 174 öğrencinin internette oyun oynama sürelerinin artışı ile sosyal kaygı düzeylerinin de aynı düzeyde arttığı ortaya çıkmıştır.

Bu araştırmada, katılımcıların kaygı ve kaçınma toplam puanlarının yalnızlık toplam puanlarını yordadığı ortaya çıkmıştır. Bu kısımda yalnızlık toplam puanı ile kaygı ve kaçınma toplam puanı arasında pozitif bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Erözkan'ın¹¹⁷(2009)

¹¹³ Scott E. Caplan, Relations Among Loneliness, Social Anxiety, And Problematic Internet Use, **Cyber Psycehology And Behavior**, 2007, 10, 2, s. 234– 242.

¹¹⁴ Y.Y.Yen vd., Social Anxiety İn Online And Real-Life İnteraction And Their Associated Factors. **Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking**, 2012, 15, 1, s. 7–12.

¹¹⁵ C.Y.Liu vd., A Study Of İnternet Addiction Through The Lens Of The İnterpersonal Theory. **Cyber Psychology & Behavior**, 2007, 10, 6, s. 799– 804.

¹¹⁶ Lo Kang vd., Physical İnterpersonal Relationship And Social Anxiety Among Online Game Players. **Cyber Psychology & Behavior**, 2005, 8, 1, s. 15–20.

¹¹⁷ Atılğan Erözkan, "Ergenlerde Yalnızlığın Yordayıcıları", **Elementary Education Online**, 2009, s. 810.

yaptığı araştırmada ise sosyal kaygı, utangaçlık ve benlik saygısı değişkenlerinin yalnızlık üzerinde belirleyici bir role sahip olduğu ortaya konmuştur.

Bu çalışmada ise görülmektedir ki, katılımcıların yalnızlık toplam puanları ile karşı cinsten arkadaşının olması arasında anlamlı bir farklılık olduğu ortaya çıkmıştır. Bu kısımda karşı cinsten arkadaşı olanların karşı cinsten arkadaşı olmayanlara kıyasla daha düşük düzeyde yalnızlık yaşadığı ortaya çıkmıştır. Cutrona'nın¹¹⁸ (1982) yaptığı araştırmada, genç yetişkinlerde yalnızlığı yordayan önemli değişkenlerden birinin sosya ilişkiler ve arkadaşlarla ilişkideki memnuniyetsizliğin olduğu ortaya çıkmıştır. Bilgen'in¹¹⁹ (1989) öğrenciler üzerinde gerçekleştirdiği araştırmada, yalnızlık düzeyinin artmasıyla sosyal, kişisel ve genel uyum düzeyinin düştüğü tespit edilmiştir. Ülkemizde Demir'in¹²⁰ (1990) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği araştırmada, erkeklerin kızlardan, serbest zamanını tek başına geçirenlerin başkalarıyla geçirenlerden, yakın arkadaş sayısı az olanların fazla olanlardan dahafazla yalnızlık duygusuna sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Kozaklı¹²¹ (2006) üniversite öğrencileri özelinde sosyal destek ile yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda, katılımcıların yalnızlık düzeyleri ile yaş, ailenin ikamet ettiği merkez, anne eğitim düzeyi ve eğitim giderlerini karşılama yolları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

Bu araştırmadaki katılımcıların kaygı ve kaçınma toplam puanları ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. İsveç'te öğrenciler üzerinde gerçekleşen bir araştırmada da sosyal fobinin kadınlarda, bekarlarda yüksek görülmesine rağmen bu yüksekliğin 0.05 düzeyinde anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.¹²² Ancak, Nitekim Cumhuriyet Üniversitesi öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen araştırma dahilinde, cinsiyete göre sosyal fobinin farklılık gösterdiği ve burada kadınlarda sosyal fobinin görülme sıklığının daha yüksek olduğu ortaya konmuştur.¹²³ Yine Almanya'da gerçekleşen bir

¹¹⁸ Carolyn E. Cutrona, Transition To Change: **Loneliness And The Process Of Social Adjustment**, In Ed. L.A. Peplau And D. Perlman, Loneliness: Loneliness: A Sourcebook Of Current Theory Research And Therapy, 1982, S. 291-309, New York: Wiley.

¹¹⁹ Suzan Bilgen, Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ve Bazı Değişkenlerin Uyum Düzeylerine Etkisi", Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 1989.(**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

¹²⁰ Ayhan Demir, Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmeler, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 1990.(**Yayımlanmış Doktora Tezi**)

¹²¹ Hatice Kozaklı, Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin Karşılaştırılması, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin, 2006.(**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

¹²² Maria Tillfors ve Tomas Furmark, **Social Phobia İn Swedish University Students: Prevalence, Subgroups And Avoidant Behavior**. Soc Psychiatry Psychiatr Epidemioli, 2007, 42, s. 79-86.

¹²³ Ferda İzgiç vd., Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fobi Yaygınlığı. **Anadolu Psikiyatri Dergisi** 2000, 1, 4, s. 207-214.

araştırmada kadınlarda sosyal fobinin %9.5'lik düzeyde ve erkeklerde ise %4.9'luk düzeyde olduğu tespit edilmiştir.¹²⁴

Bu çalışmada katılımcıların problemleri internet kullanımı toplam puanlarının yalnızlık toplam puanlarını yordadığı ortaya çıkmıştır. Bu kısımda problemleri internet kullanımı toplam puanı ile yalnızlık toplam puanı arasında pozitif bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Yapılan araştırmalarda bireylerin interneti chat, etkileşim ve online sohbet etmek amacıyla kullandıkları ortaya çıkmıştır.¹²⁵Hareketle yalnızlığın problemleri internet kullanımı ile ilişkili bir değişken olduğu ifade edilebilir. Yalnız olan bireylerin interneti maillerini kontrol etmek, yeni insanlarla tanışmak, eğlenmek ve eğlence dünyası hakkında bilgi sahibi olmak amacıyla kullandığı ifade edilmektedir.¹²⁶ Ülkemizde Esen ve Siyes'in¹²⁷ 2011 yılında yaptıkları araştırmada yalnızlıkla internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Batıgün ve Hasta'nın¹²⁸ (2010) "Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği" ile "Wittenberg Duygusal ve Sosyal Yalnızlık Ölçeği"ni kullandığı çalışmada, aşırı internet kullanan ve patolojik internet bağımlısı olanların kendilerini duygusal açıdan daha yalnız hissettikleri ortaya çıkmıştır. Ceyhan ve Ceyhan'ın¹²⁹ (2008) yaptıkları çalışmada da benzer şekilde üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin problemleri internet kullanımını yordayan bir değişken olduğu ortaya çıkmıştır.

Günümüz dünyasının vazgeçilmez araçlarından biri olan internet hayatı kolaylaştırmasına rağmen özellikle genç erişkinler açısından aşırı kullanım sonucu kayda değer bir problem olarak karşımıza çıkmaktadır¹³⁰. Diğer bir ifadeyle internetin kullanımı günlük hayatı kolaylaştıran bir araç olmaktan çıkıp yaşamın amacı haline gelmiştir. Örneğin uzun süreli kullanım sonucunda bireylerde yemek, uyku bozuklukları ve kas-iskelet sistemi sorunları gibi problemler gün yüzüne çıkmıştır¹³¹. Yapılan açıklamalardan

¹²⁴ Hans-Ulrich vd., **Social Fears And Social Phobia İn A Community Sample Of Adolescents And Young Adults: Prevalence, Risk Factors And Co-Morbidity**, Psychol Med, 1999, 29, s 309-23.

¹²⁵ Ayşegül Durak Batıgün ve Nevin Kılıç, İnternet Bağımlılığı İle Kişilik Özellikleri, Sosyal Destek, Psikolojik Belirtiler ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler, **Türk Psikoloji Dergisi**, 2011, 26, 67, s. 1-10; Esra Ceyhan, Problemleri İnternet Kullanım Düzeyi Üzerinde Kimlik Statüsünün, İnternet Kullanım Amacının ve Cinsiyetin Yordayıcılığı, **Kuram Ve Uygulamada Eğitim Bilimleri**, 2010, 10, 3, s. 1325-1342; Antonio Bruno vd., Prevalence Of İnternet Addiction İn A Sample Of Southern İtalian High School Students. **International Journal Of Mental Health Addiction**, 2014, 12, s. 708-715.

¹²⁶ Janet Morahan-Martin ve Phyllis Schumacher, Loneliness And Social Use Of İnternet. **Computers İn Human Behavior**, 2003, 19, s. 659-671; Monica T. Whitty Ve Deborah Mclaughin, Online Reaction: The Relationships Between Loneliness, İnternet Self-Efficacy And The Use Of The İnternet For Entertainment Purposes. **Computers İn Human Behavior**, 2007, 23, s. 1435-1446.

¹²⁷ Erol Esen ve Didem Müge Siyez, Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Yordayan Psiko-Sosyal Değişkenlerin İncelenmesi, **Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi**, 2011, 4, 36, s. 127-138.

¹²⁸ Ayşegül Druak Batıgün ve Derya Hasta, İnternet Bağımlılığı: Yalnızlık ve Kişilerarası İlişki Tarzları Açısından Bir Değerlendirme, **Anadolu Psikiyatri Dergisi**, 2010, 11, s. 213-219.

¹²⁹ Aykut Ceyhan ve Esra Ceyhan, Loneliness, Depression, And Computer Self-Efficacy As Predictors Of Problematic İnternet Use, **Cyber Psychology & Behavior**, 2008, 11, 6, s. 699- 701.

¹³⁰ K. Nalwa, A.P. Anand, "İnternet addiction in students: A cause of concern", **Cyberpsychology and Behaviour** 2003; 6:653-656

¹³¹ C. Chou, L. Ondron, J.C. Belland, "A Review of the Research on İnternet Addiction," **Educational Psychology Review** 2005; 17:4-5.

yola çıkararak bireylerin interneti sınırlandırması gerektiği ifade edilebilir. Aksi takdirde aşırı kullanım sonucunda günlük işlevsellik bozukluğunun ortaya çıkacağı aşıkardır¹³². Bu bağlamda araştırmamızda sonuç olarak; problemlili internet kullanımının, öncül sosyal etkinlikler ve bağımsızlık düzeyi performans alt ölçeğini yordamadığı görülürken, problemlili internet kullanımı ile boş zamanları değerlendirme ve bağımsızlık düzeyi yetkinlik alt leği arasında ise bir anlamlılık bulunmuştur.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulardan hareketle günümüzde bir bağımlılık türü şeklinde görülen problemlili internet kullanımı hakkında gerekli bilgilendirmelerin yapılması ve bağımlılığın neden olduğu sonuçlar hakkında fikir edinmelerinin sağlanması gerekmektedir. Bu kapsamda her bireyin interneti ne şekilde doğru kullanacağını öğrenmesi gereklidir. Bunun için de eğitimcilerin, ailelerin ve toplumun bilinçlendirilmesi gereklidir.

¹³²zden Arısoy, "İnternet bağımlılığı ve tedavisi, Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar", **Türkiye Klinikleri Dergisi** 2009; 1:55-67.

ÖNERİLER

Bu araştırma sadece İstanbul Gelişim Üniversitesi'nde eğitim gören üniversite öğrencilerine yapılmıştır. Çalışma, başka katılımcıların dahil olması ile de yapılabilir. Yapılan bu araştırma 275 üniversite öğrencisi ile sınırlı olduğundan, sonuçlarda genelleme söz konusu değildir, bu nedenle daha fazla örneklem ile çalışmanın bir kez daha yapılması önerilir. Gittikçe artan problemlili internet kullanımı sorununu aşabilmek için özellikle öğrencilerde sorumluluk duygusunu geliştirici aktiviteler yapılmalıdır. Bu kapsamda eğitimcilere ve ebeveynlere büyük roller düşmektedir. Bireyin çevresine uyum sağlaması ve sağlıklı arkadaşlık ilişkilerine sahip olabilmesi, artan internet kullanımını engelleyici özellikte olacaktır. Bu kapsamda bireyin sosyal beceri düzeyini artıracak çalışmalar yapması, problemlili internet kullanımını azaltmaya yardımcı olacaktır. Bunun için özellikle okullarda yapılacak sosyal beceri eğitimleri öğrencilerin ilerleyen dönemlerde problemlili internet kullanımına eğilimlerini azaltacaktır. İnternetin zararları konusunda öğrencilerin daha kapsamlı bilgilendirilmesi gerekmektedir. Bununla beraber, okulların rehberlik servislerinin, sosyal fobi belirtilerine sahip olan öğrencilere, bu rahatsızlık hakkında daha ayrıntılı bir şekilde bilgilendirme yapması, ve onları uygun tedavi merkezlerine yönlendirmesi gereklidir.

Ayrıca problemlili internet kullanımının yol açtığı durumlar göz önünde bulundurulduğunda, bu çalışmanın nitel araştırmalarla tekrar incelenmesinin literatüre katkı sağlayacağı yönündedir. Bu kapsamda farklı yaş gruplarına yönelik gerçekleştirilecek yeni araştırmaların, konunun aydınlatılmasına olacak olan katkısı yadsınamaz düzeydedir. Bunun yanında bu kapsamda yapılacak sonraki çalışmaların daha geniş bir evreni temsil etme gücü olan örneklem gruplar üzerinden tekrarlanmasının önemli olduğu da düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

KİTAPLAR

PERLMAN Daniel ve PEPLAU Letitia Anne, Loneliness: A Sourcebook Of Current Theory Research And Therapy, New York: Wiley, 1982

CUTRONA Carolyn, Transition To Change: Loneliness And The Process Of Social Adjustment, In Ed. L.A. Peplau And D. Perlman, Loneliness: Loneliness: A Sourcebook Of Current Theory Research And Therapy, New York: Wiley, 1982

DİLBAZ Nesrin ve GÜZ Hatice, "Sosyal Anksiyete Bozukluğunun Fenomenolojisi" *Anksiyete Bozuklukları. Bilimsel Çalışma Birimleri Dizisi*, 2001.

ERÖZKAN, Atılgan "Ergenlerde Yalnızlığın Yordayıcıları", Elementary Education Online, 2009.

IŞIK Erdal ve IŞIK Taner Yasemen, Çocuk, Ergen ve Erişkinlerde Anksiyete Bozuklukları, Asimetrik Paralel, İstanbul, 2006.

KALAYCI Şeref, SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri, Asil Yayın Dağıtım, Ankara, 2005.

KARAHAN Tefik Fikret ve SARDOĞAN Mehmet Emin, *Psikolojik danışma ve psikoterapide kuramlar*. Deniz Kültür Yayınları, Ankara, 2004.

KOPTAGEL Günsel, Psikonevroz: Psikosomatik ve Psikoterapi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Yayınları, İstanbul, 2000.

KOYUNCU Ahmet, Sosyal Fobi, Liman Yayınları, İstanbul, 2012.

ÖZAKKAŞ Tahir, Anksiyete Bozuklukları ve Tedavisi, Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları, İstanbul, 2016.

ŞENCAN Hüner, Sosyal ve Davranışsal Ölçümlerde Güvenilirlik ve Geçerlilik, Birinci Baskı, Ankara, 2015.

TABACHNICK Barbara G. and FIDEL Linda, Using multivariate statistics (5th ed.). Boston, MA: Allyn & Bacon/Pearson Education, 2007.

TAMAM Lut, Dürtü kontrol bozuklukları. Psikiyatri Temel Kitabı (Ed. Köroğlu E). 2. Baskı. Akademisyen Kitabevi, Ankara, 2009.

TEZCAN Ahmet Ertan, Depresyon, Elma Yayınevi, Ankara, 2011.

MAKALELER

ARISOY Özden, "İnternet bağımlılığı ve tedavisi. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar", Türkiye Klinikleri Dergisi 2009; 1:55-67.

AKDEMİR Asena ve BUKET Cinemre, "Sosyal Fobi: Epidemiyoloji, Eşlik Eden Hastalıklar, Klinik Gidiş, Prognoz" *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi* 4.1, 1996.

AKTAN Ercan, "Sosyal Medya ve Sosyal Kaygı: Sosyal Medya Kullanıcıları Üzerine Bir Araştırma" *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi* 11. 2.

BALCI Şükrü ve KOÇAK Mevlüt Can, "Sosyal Medya Kullanımı İle Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma." 2017.

BATIGÜN Ayşegül Durak ve HASTA Derya, İnternet Bağımlılığı: Yalnızlık Ve Kişilerarası İlişki Tarzları Açısından Bir Değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11, 213-219, 2010.

BATIGÜN Ayşegül Durak ve KILIÇ Nevin, İnternet Bağımlılığı İle Kişilik Özellikleri, Sosyal Destek, Psikolojik Belirtiler ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 2011.

BRUNO Antonio, SCIMECA Giuseppe and CAVA Lucia, Prevalence of internet addiction in a sample of southern İtalian high school students. *International Journal of Mental Health Addiction*, 12, 2014.

CAPLAN Scott E., Relations among loneliness, social anxiety, and problematic internet use. *Cyber Psychology and Behavior*, 10, 2, 2007.

CEYHAN Esra, CEYHAN Aykut ve GÜRCAN Ayşen, Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği'nin Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışmaları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri (KUYEB) Dergisi*, 7, 2007.

CEYHAN Aykut ve CEYHAN Esra, Loneliness, depression, and computer self-efficacy as predictors of problematic internet use. *CyberPsychology&Behavior*, 11, 6, 2008.

CEYHAN Esra, Problemlı internet kullanım düzeyi üzerinde kimlik statüsünün, internet kullanım amacının ve cinsiyetin yordayıcılığı. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 10(3), 2010.

CHOU Chien, CONDRON Linda and BELLAND John, "A Review of the Research on Internet Addiction," *Educational Psychology Review* 2005; 17:4-5.

CROCQ Marc-Antoine, "A history of anxiety: from Hippocrates to DSM." *Dialogues in clinical neuroscience* 17.3, 2015.

ÇETİN Ayşen Balkaya ve AYKUT Ceyhan, "Ergenlerin İnternet'te kimlik denemeleri ve problemlı İnternet kullanım davranışları." *The Turkish Journal on Addictions* 1.2, 2014.

DEDEOĞLU, Ayla Özhan ve ÜSTÜNDAĞLI Elif "Sanal Topluluklar Bağlamında Tüketicilerin Tüketim, Yasam Tarzı ve Kimlik Yönünden Değerlendirilmesi", *Business and Economics Research Journal* 2, 2011.

DEMİR Ayhan, "Yalnızlık ölçeğinin geçerlik ve güvenirliği." *Psikoloji Dergisi*, 7, 23, 1989.

DEMİR Özdikmenli Gözde, "Sosyal fobinin etiyolojisinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen araştırmalara genel bir bakış." *Akademik İncelemeler Dergisi* 4.1 2009.

DİLBAZ Nesrin, "Sosyal fobi." *Psikiyatri Dünyası* 1.1, 1997.

DOĞUSOY Berrin ve İNAL Yavuz, "Çok kullanıcılı bilgisayar oyunları ile öğrenme." *VII. Ulusal Fen Bilimleri ve Matematik Eğitimi Kongresi GÜ, Gazi Eğitim Fakültesi*, 2006.

ELDOĞAN Dilay, "Sosyal Anksiyete Bozukluğunun Alt Tipleri: Heterojen Bir Tanı Kategorisi." *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar-Current Approaches in Psychiatry* 10.2,2018.

ESEN Erol ve SİYEZ Didem Müge, Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4, 36, 2011.

GÜLTEKİN Bülent Kadri ve DEREBOY Ferhan, "Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fobinin Yaygınlığı ve Sosyal Fobinin Yaşam Kalitesi, Akademik Başarı ve Kimlik Oluşumu Üzerine Etkileri." *Türk Psikiyatri Dergisi* 22.3, 2011.

GÜMÜŞ Aynur Eren, "Sosyal kaygının benlik saygısına ve işlevsel olmayan tutumlara göre yordanması." *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 3.26, 2006.

HEIMBERG Richard, LIEBOWITZ Michael, JUSTER H.R., SCHNEIER F.R. and HORNER K.J., Psychometric properties of the Liebowitz Social Anxiety Scale. *Psychological Medicine*, 29, 1999. doi: 10.1017/S0033291798007879.

WITCHEN H.U., STEIN M.B. and KESSLER R.C., Social fears and social phobia in a community sample of adolescents and young adults: prevalence, risk factors and comorbidity. *Psychol Med*, 29, 1999.

İZGİÇ Ferda, KUĞU Nesim, AKYÜZ Gamze ve ORHAN Doğan, Üniversite öğrencilerinde sosyal fobi yaygınlığı. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 1, 4, 2000.

YEN J.Y., YEN C.F., CHEN C.S., WANG P.W. and KO C.H., Social anxiety in online and real-life interaction and their associated factor, *CyberPsychology, Behavior, and Social Networking*, 15, 1, 2012.

KANG Lo, WANG Chic and FANG Wenchang ,Physical interpersonal relationship and social anxiety among online game players. *Cyber Psychology & Behavior*, 8, 1, 2005.

KAYA Ahmet, BOZASLAN Hasan ve GENÇ Gülten "Üniversite Öğrencilerinin Anne-Baba Tutumlarının Problem Çözme Becerilerine, Sosyal Kaygı Düzeylerine ve Akademik Başarılarına Etkisi." *Dicle University Journal of Ziya Gokalp Education Faculty* 18, 2012.

KILIÇ Zeynep ve GÜLGÜN Durat, "Üniversite Öğrencilerinde Problemler İnternet Kullanımının Genel Psikolojik Belirtileri ve Sosyal Fobi ile İlişkisi." *Sakarya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, araştırma makalesi, 2017.

KLIEBER Paul, "Document Classification Through Data Mining Social Media Networks." *Stetson University* 21, 2009.

NALWA K.S. and ANAND A.P., "Internet addiction in students: A cause of concern", *Cyberpsychology and Behaviour* 2003; 6:653-656

LIU Chia-yi, A study of internet addiction through the lens of the interpersonal theory. *Cyber Psychology & Behavior*, 10, 6, 2007.

MORAHAN MARTIN Janet and SCHUMACHER Phyllis, "Loneliness and social use of internet." *Computers in Human Behavior*, 19, 2003.

MUSLU Gonca Karayağız ve BOLIŞIK Bahire, "Çocuk ve Gençlerde İnternet Kullanımı." *TAF Preventive Medicine Bulletin*8.5, 2009.

RUSSELL Dimitry, PEPLAU L.A. and FERGUSON M.L., "Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*", 42, 1978.

SAYIN Aslıhan, "Sosyal Anksiyete Bozukluğunun Nörobiyolojisi." *Klinik Psikiyatri*;10, Ek 2, 2007.

SOYKAN Çetin, ÖZGÜVEN Halise ve GENÇÖZ Tülin, Liebowitz Social Anxiety Scale: The Turkish Version. *Psychological Reports*, 93, 2003. doi: 10.2466/PRO.93.7.1059-1069.

TILLFORS Maria, Social phobia in Swedish university students: prevalence, subgroups and avoidant behavior, *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol* 42, 2007.

TÜRKÇAPAR M. Hakan, "Sosyal fobinin psikolojik kuramı." *Klinik Psikiyatri* 2, 1999.
UZUN Kadriye ve ULUÇAY Dilek Melike, "İş Ortamında Whatsapp Kullanımı ve Kesintiye Uğrama." *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*10.1.

VURAL Beril Akıncı ve BAT Mikail "Yeni Bir İletişim Ortamı Olarak Sosyal Medya: Ege Üniversitesi İletişim Fakültesine Yönelik Bir Araştırma." *Journal of Yasar University* 5, 20, 2010.

WHITTY Monica and MCLAUGHIN Deborah, Online reaction: The relationships between loneliness, internet self-efficacy and the use of the internet for entertainment purposes. *Computers in Human Behavior*, 23, 2007.

ZORBAZ Osman ve DOST Tuzgöl Meliha, "Lise öğrencilerinin problemleri internet kullanımının cinsiyet, sosyal kaygı ve akran ilişkileri açısından incelenmesi." *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 29, 29-1, 2014.

TEZLER

AKGÜN Ebru, Huzurevlerinde yaşayan yaşlı bireylerin algıladıkları yalnızlık duyguları ve yaşam kaliteleri üzerine etkileri.: İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2001. **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).**

ATEŞ Bünyamin, "Üniversite öğrencilerinin sosyal fobi ile başa çıkmalarında çözüm odaklı grupla psikolojik danışmanın etkisinin incelenmesi." Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum, 2014. **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).**

BAL Ufuk, "Anksiyete Bozukluklarında Cinsiyete Göre Semptom Farklılıkları." Çukurova Üniversitesi, Adana, 2010. **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).**

BAYRAMKAYA Ersin, "Sosyal fobi belirtileri, yetişkin bağlanma boyutları ve kişilerarası ilişki biçimleri arasındaki ilişkiler." Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2009. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).**

BİLGİN Suzan, "Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ve Bazı Değişkenlerin Uyum Düzeylerine Etkisi", Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 1989. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).**

BÜYÜKFİLİZ Beliz, "18-25 yaş arası genç yetişkinlerde problemlı internet kullanımı ve iletişim becerileri arasındaki ilişki." Üsküdar Üniversitesi, 18-25 yaş arası genç yetişkinlerde problemlı internet kullanımı ve iletişim becerileri arasındaki ilişki, İstanbul, 2016. **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

CANATAN Çiğdem, Evli veya Boşanmış Ebeveyne Sahip Olan, 11-14 Yaş Arasındaki Çocukların Başlanma Stilleri ve Sosyal Fobi Düzeyleri Arasındaki İlişki. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2018. **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

DEMİR Ayhan, Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmenler, Hacettepe Üniversitesi, 18-25 yaş arası genç yetişkinlerde problemlı internet kullanımı ve iletişim becerileri arasındaki ilişki, Ankara, 1990. **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**

DİBA Pekah, Evli Çiftlerin Sosyal Fobi Ve İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2017. **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

GÖÇMEN Livberber Tuba, Toplumsal yaşamda bireylerin mahremiyet yönelimleri: Sosyal ağ kullanıcıları üzerine bir saha araştırması, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, 2018. **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

KOZAKLI Hatice, Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin Karşılaştırılması, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin, 2006. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

MENTEŞE Mehmet. Sosyal medya ortam ve araçlarının eğitimde kullanımına ilişkin okul yöneticilerinin ve öğretmenlerin görüşleri, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2013. **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

ÖZÇELİK Celal Nur., Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fobi ve İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2016. **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

ÖZDEMİR Nurgül, "Üniversite öğrencilerinde sosyal fobi ile benlik saygısı arasındaki ilişki ve etkileyen faktörler." Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep, 2014. **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

PARİM Nida Kadriye, Üniversite Öğrencilerinin Otomatik Düşünceler, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ve Anksiyete Belirtilerinin İncelenmesi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2019. **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

SARIYAR Betül, Lise Öğrencisi Ergenlerde Atılganlık, Sosyal Fobi Ve Boyun Eğici Davranışları Arasındaki İlişki, Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Aydın, 2015. **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

SAVCI Mustafa, "Ergenlerin sosyal zekâ, sosyal kaygı, akran ilişkileri, internet bağımlılığı ve sosyal bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişkiler, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2017. **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

ŞİMŞEK Eylem, "Örgütsel iletişim ve kişilik özelliklerinin yaşam doyumuna etkileri." *Anadolu Üniversitesi*, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir, 2011. **(Yayımlanmış Doktora Tezi)**.

TOPÇU Aydın Ayşegül, Sosyal Fobi olgularında aile içi yaşantıların incelenmesi İstanbul Üni. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul,2004. **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).**

TUNCER Nur, Bir grup üniversite öğrencisinde belirlenen sosyal anksiyete düzeylerine göre bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi. Işık Üniversitesi,Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2017. **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).**

TÜRE Halime, Celal Bayar Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Sosyal Kaygı Düzeyini Etkileyen Faktörler, Celal Bayar Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Manisa, 2009.**(Tıpta Uzmanlık Tezi)**

ÜÇKARDEŞ Eda Aslan. Mersin üniversitesi öğrencileri arasında internet bağımlılığının değerlendirilmesi. Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi, Mersin, 2010. **(Tıpta Uzmanlık Tezi)**

ZORBAZ Osman, Lise öğrencilerinin problemleri internet kullanımının sosyal kaygı ve akran ilişkileri açısından incelenmesi.Hacettepe Üniversitesi, Sosyal BilimlerEnstitüsü, Ankara, 2013. **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).**

DİĞER KAYNAKLAR

DİLBAZ Nesrin, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Geçerlilik ve Güvenirliği. 37. Ulusal Psikiyatri Kongresi, İstanbul, 2001.

İNTERNET KAYNAKLARI

<http://tr.wondershare.com>(Erişim Tarihi: 13.02.2019.)

<http://www.psikiyatri.org.tr>(Erişim Tarihi: 12.02.2019.)

<http://www.socialmediatr.com>(Erişim Tarihi: 13.02.2019.)

<http://www.tdk.gov.tr/>(Erişim Tarihi: 12.02.2019.)

www.brandingturkiye.com(Erişim Tarihi: 13.02.2019)

www.sosyalmedyahaber.com(Erişim Tarihi: 13.02.2019)

www.tzv.org.tr(Erişim Tarihi: 14.02.2019.)

<http://doktoralperyilmaz.com>(Erişim Tarihi: 14.02.2019.)

EKLER
ANKET BİLGİ FORMU

Araştırma Danışmanı Öğretim Üyesi: Dr.Öğr.Üyesi Recep Emre TAN

Araştırmayı Yapan Bilgileri: Tanya HALKACIOĞLU

Kurum Adı: İstanbul Gelişim Üniversitesi Psikoloji Ana Bilim Dalı

Araştırmanın Amaç ve Önemi: Bu çalışma yalnızca bilimsel amaçlarda kullanılacaktır. Anketlere verilen her cevap literatüre fayda sağlayacaktır.

Gizlilik İlkesi: Kimlik bilgileri yazılmayacaktır.

DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

KİŞİSEL BİLGİLER

1- Cinsiyetiniz	Kadın	Erkek
2- Yaşınız	
3- Bölümünüz	
4- Kendinize ait birbilgisayarınız var mı?	Evet	Hayır
5-Ne kadar süredir internet kullanıyorsunuz?	1 yıldan az	1-3 yıl arası
	3-5 yıl arası	5 yıldan fazla
6- Bir gün içerisinde ortalama internet kullanım süreniz ne kadardır?	1 saatten az	1-4 saat arası
	4 saatten fazla	
7- İnternete daha çok nereden ulaşıyorsunuz?	Ev (Yurt)	İnternet Kafe
	Okul	

SOSYAL İŞLEVSELLİK ÖLÇEĞİ (SİÖ)

Psikiyatride Kullanılan Klinik Ölçekler

SOSYAL UĞRAŞI/SOSYAL ÇEKİLME

1. Her gün kaçta kalkıyor?
- Hafta içi ortalama _____
- Hafta sonu ortalama _____
(eğer farklıysa)
- Sabah 9'dan önce
Sabah 9 ile 11 arası
Sabah 11 ile öğleden sonra 1 arası
Öğleden sonra 1'den geç
2. Günün kaç saatini yalnız geçiriyor?
örn. odada tek başına,
tek başına dolaşarak,
radyo dinleyerek ya da televizyon izleyerek vb.
Lütfen kutulardan birini işaretleyin:
- Tek başına geçirdiği saatler**
- 0-3 Tek başına geçirdiği süre çok az.
- 3-6 Zamanın bir kısmı
- 6-9 Zamanın önemli bir kısmı
- 9-12 Zamanın büyük bir kısmı
- 12 Hemen hemen zamanın hepsi
3. Evde ne kadar sıklıkla bir sohbeti başlatıyor?
Hemen hemen hiç/nadiren/bazen/sık sık
4. Evden ne sıklıkla çıkıyor? (herhangi bir nedenle)
Hemen hemen hiç/nadiren/bazen/sık sık
5. Yabancıların varlığına nasıl tepki gösterir?
- Onlardan kaçınma
- Huzursuz olma
- Onları kabul etme
- Onlardan hoşlanma

KİŞİLERARASI İŞLEVSELLİK

Şu anda kaç arkadaşı var?

(düzenli olarak görüştüğü, birlikte etkinliklerde bulunduğu vb.)

5 Karşı cinsten bir arkadaşı var mı? (eğer evli değilse)

Evet/Hayır

6 Anlamlı veya mantıklı konuşmayı ne sıklıkla başarıyor?

Lütfen kutuyu işaretleyiniz

Hemen hemen hiç

Nadiren

Bazen

Sık sık

7. Şu sıralar insanlarla konuşmak yakınınıza ne kadar zor ya da ne kadar kolay geliyor?

Çok kolay

Oldukça kolay

Orta

Oldukça zor

Çok zor

ÖNCÜL SOSYAL ETKİNLİKLER

Son üç ay içinde aşağıdaki etkinliklerin her birine ne sıklıkta katıldığınızı göstermek üzere uygun olan bölümü işaretleyiniz.

	Hiç	Nadiren	Bazen	Sık sık
Sinema				
Tiyatro/konser				
Kapalı salon sporunu izleme (örneğin masa tenisi)				
Açık alan sporunu izleme(örneğin futbol)				
Sanat galerisi/müze				
Sergi				
İlgi duyulan yerleri gezme				
Toplantı, konuşma vb.				
Gece okulu				
Akrabaları evlerinde ziyaret etme				
Akrabaların ziyarete gelmesi				
Arkadaşlarını ziyaret etme (erkek/kız arkadaşı dahil)				
Arkadaşları tarafından ziyaret edilme (erkek/kız arkadaşı dahil)				
Partiler				
Resmi toplantılar				
Disko vb.				
Gece kulübü/sosyal kulüp				
Kapalı salon sporu yapmak				
Açık alan sporu yapmak				
Kulüp/dernek				
Kahve/cafeler'e gitme				
Dışarıda yemek yemek				
Dini etkinliklere katılmak				

BOŞ ZAMANLARI DEĞERLENDİRME

Lütfen son üç ay içinde aşağıdaki etkinlikleri ne sıklıkta yaptığınızı belirtmek için uygun olan bölümü işaretleyiniz.

	Hiç	Nadiren	Bazen	Sık sık
Müzik aleti çalma				
Dikiş-nakış, örgü				
Bahçe işleri				
Okuma				
Televizyon izleme				
Teyp ya da radyo dinleme				
Yemek pişirme				
Kendi başına yapılan etkinlikler (maket uçak yapma vb.)				
Tamir işleri (araba, bisiklet, ev vb.)				
Yürüyüş, dolaşma				
Araba kullanma/bisiklete binme (hobi olarak)				
Yüzme				
Hobi (örneğin koleksiyon yapma)				
Alışveriş yapma				
Sanatsal etkinlikler (resim yapma, el sanatları vb.)				

BAĞIMSIZLIK DÜZEYİ - YETKİNLİK

Lütfen son üç ay içinde aşağıdaki etkinlikleri ne sıklıkta yaptığınızı belirtmek için uygun olan bölümlü işaretleyiniz:

	Yeterli	Yardım gerekir	Yapamaz	Bilinmiyor
Toplu ulaşım				
Parayı doğru biçimde değerlendirme				
Parasının hesabını yapma				
Kendisi için yemek pişirme				
Haftalık alışveriş				
İş arama				
Kendi çamaşırlarını yıkama				
Kişisel temizlik				
Yıkama, düzenli olma vb.				
Dükkânlardan alışveriş yapma				
Evden tek başına çıkma				
Kendisi için giysi seçme ve alma				
Dış görünüşüne özen gösterme				

BAĞIMSIZLIK DÜZEYİ - PERFORMANS

Lütfen son üç ay içinde aşağıdakilerden her birini ne sıklıkta yaptığınızı belirtmek için işaretleyiniz.

	Hiç	Nadiren	Bazen	Sık sık
Alışveriş yapma (yardım almadan)				
Bulaşık yıkama, yerleştirme vb.				
Düzenli olarak yıkanma, banyo yapma vb.				
Kendi çamaşırlarını yıkama				
İş arama (eğer işsizseniz)				
Gıda alışverişi yapma				
Yemek hazırlama ve pişirme				
Evden tek başına ayrılma				
Otobüs, tren vb. binme				
Para harcama				
Parasının hesabını yapma				
Kendisi için giysi seçme ve alma				
Dış görünüşüne özen gösterme				

İŞ/MESLEK

Düzenli bir işiniz var mı? (Rehabilitasyon ya da yeniden eğitim kursları dahil)

Evet/Hayır

(altını çiziniz)

1. EĞER YANITINIZ EVETSE:

Ne tür bir iş? _____

Haftada kaç saat çalışıyorsunuz? _____

Ne zamandır bu işte çalışıyorsunuz? _____

2. EĞER YANITINIZ HAYIRSA:

En son ne zaman bir işte çalıştınız? _____

Ne tür bir işti? _____

Haftada kaç saat çalışırdınız? _____

Özürü olduğunuza ilişkin bir belge verildi mi?

EVET/HAYIR

(altını çiziniz)

Ayaktan tedavi için hastaneye gidiyor musunuz?

EVET/HAYIR

(altını çiziniz)

Herhangi bir işte çalışabileceğinizi düşünüyor musunuz?

*

Kesinlikle evet/Zorlanırım/Kesinlikle hayır

Ne sıklıkla yeni iş bulma girişiminde bulunuyorsunuz? (örneğin; İş ve İşçi Bulma Kurumu'na başvurma, gazete ilanlarına bakma)

*

Hemen hemen hiç/nadiren/bazen/sık sık

PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI ÖLÇEĞİ

Ölçek Maddeleri	Hiç Uygun Değil	Nadiren Uygun	Bir az Uygun	Oldukça Uygun	Tamamen Uygun	Toplam
1. İnternet bağlantımı kesmeye her karar verdiğimde kendi kendime "birkaç dakika daha" diyorum.						
2. İnternette geçirdiğim zaman çoğunlukla uyku süremi azaltıyor.						
3. İnternet ortamında elde ettiğim saygıyı günlük yaşamımda bulamıyorum.						
4. İnternette, diğer ortamlara göre daha kolay ilişki kuruyorum.						
5. İnternette ismimi gizlemek beni daha özgür kılıyor.						
6. Çok istememe rağmen interneti uzun süre kullanmaktan birtürlü vazgeçemiyorum.						
7. İnternete gerekmedikçe girmekten kaçınıyorum.						
8. Yalnızlığımı internetle paylaşıyorum.						
9. Tekrar internete girene kadar kendimi huysuz, karamsar, rahatsız ve huzursuz hissediyorum.						
10. Problemlerimden bunaldığımda sığındığım en iyi yer internettir.						
11. Birisi internette ne yaptığımı sorduğunda savunmacı ve gizleyici oluyorum.						
12. Planladığımın dışında fazladan bir dakika bile interneti kullanmıyorum.						
13. İnternette bağlantı kurduğum insanlara kendimi daha iyi anlatıyorum.						
14. İnternete giremediğim zaman, internette olmayı düşünmekten kendimi alıkoyamıyorum.						
15. İnternette, kontrol benden çıkıyor.						
16. İnternet yüzünden yemek yemeyi unuttuğum zamanlar oluyor.						
17. İnternette daha fazla vakit geçirmek için günlük işlerimi ihmal ediyorum.						
18. Sosyal aktiviteler için para harcamaktansa internette harcamayı tercih ediyorum.						
19. Sürekli ziyaret ettiğim internet sitelerini bir gün dahi girememeye tahammül edemiyorum.						
20. İnternet kullandığım süre boyunca her şeyi unutuyorum.						
21. Yapmam gereken işler çoğaldıkça, internet kullanma isteğim de o ölçüde artıyor.						

Ölçek Maddeleri		Hiç Uygun Değil	Nadiren Uygun	Bir az	Oldukça Uygun	Tamamen Uygun	Topl
22. İnternet, yapmam gerekenleri ertelemek için vazgeçilmez bir araçtır							
23. İnternet kullanımım, benim için önemli kişilerle olan ilişkilerimde problem yaşamama neden oluyor.							
24. İnternet kullanırken başkalarının beni meşgul etmesine öfkeleniyorum.							
25. İnterneti kullanmasam bile sürekli aklımda.							
26. İnternette kendimi çok özgür hissediyorum							
27. İnternette çok fazla zaman geçirdiğim için başarım düşüyor							
28. İnternet kullanmayı bırakmadığım için randevularıma veya derslerime geç kalıyorum							
29. Sabahları uyandığım da bir an önce internete bağlanmak istiyorum							
30. İnternet kullanırken zamanın nasıl geçtiğini hiç anlayamıyorum							
31. İnternet beni kendisine esir ediyor							
32. İnternet ortamında genellikle kendimi huzurlu hissediyorum.							
33. İnternet yoluyla iletişim kurmayı, yüzyüze iletişim kurmaya tercih ediyorum.							

UCLA ÖLÇEĞİ

	Ben bu durumu HİÇ Yaşamadım	Ben bu durumu NADİR EN Yaşarım	Ben bu durumu BAZAN Yaşarım	Ben bu durumu SIK SIK Yaşarım
Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum.				
Arkadaşım yok.				
Başvurabileceğim hiç kimse yok				
Kendimi tek başımaymışım gibi hissetmiyorum.				
Kendimi bir arkadaş grubunun bir parçası olarak hissediyorum.				
Çevremdeki insanlarla bir ortak yönüm var.				
Artık hiç kimseyle samimi değilim.				
İlgilerim ve fikirlerim çevremdekilerle paylaşılıyor.				
Dışa dönük bir insanım.				
Kendime yakın hissettiğim insanlar var.				
Kendimi grubun dışına itilmiş hissediyorum.				
Sosyal ilişkilerim.				

Hiç kimse beni gerçekten iyi tanımıyor.				
Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.				
İstedğim zaman arkadaş bulabilirim.				
Beni gerçekten anlayan insanlar var.				
Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum.				
Çevremde insanlar var ama benimle değil.				
Konuşabileceğim insanlar var.				
Derdimi anlatabileceğim insanlar var.				

SOSYAL KAYGI, KAÇINMA ÖLÇEĞİ

<ol style="list-style-type: none"> 1. Yok ya da çok hafif 2. Hafif 3. Orta derecede 4. Şiddetli <p>Kaygı Puanı</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kaçınma yok ya da çok ender 2. Zaman zaman kaçınırım 3. Çoğunlukla kaçınırım 4. Her zaman kaçınırım <p>Kaçınma Puanı</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Önceden hazırlanmaksızın bir toplantıda kalkıp konuşmak 2. Seyirci önünde hareket, gösteri ya da konuşma yapmak. 3. Dikkatleri üzerinde toplamak 4. Romantik veya cinsel bir ilişki kurmak amacıyla birisiyle tanışmaya çalışmak 5. Bir gruba önceden hazırlanmış sözlü bilgisunmak 6. Başkaları içerdeyken bir odaya girmek 7. Kendisinden daha yetkili biriyle konuşmak 8. Satın aldığı bir malı, ödediği parayı geri almak üzere mağazaya iade etmek 9. Çok iyi tanımadığı birisine fikir ayrılığı veya hoşnutsuzluğun ifade edilmesi 10. Gözlendiği sırada çalışmak 11. Çok iyi tanımadığı bir kişiyle yüzyüze konuşmak 12. Bir eğlence yegitmek 13. Çok iyi tanımadığı birisinin gözlerinin içine doğrudan bakmak 14. Yetenek, beceriya da bilgininsınanması 15. Gözlendiği sırada yazı yazmak 16. Çok iyi tanımadığı biriyle telefonda konuşmak 17. Umumi yerlerde yemek yemek 18. Evde misafir ağırlamak 19. Küçük bir grup faaliyetine katılmak 20. Umumi yerlerde bir şeyler içmek 21. Umumi telefonları kullanmak 22. Yabancılarla konuşmak 23. Satış elemanının yoğun baskısına karşı koymak 24. Umumi tuvalette idrar yapmak 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Önceden hazırlanmaksızın bir toplantıda kalkıp konuşmak 2. Seyirci önünde hareket, gösteri yada konuşma yapmak. 3. Dikkatleri üzerinde toplamak 4. Romantik veya cinsel birilişki kurmak amacıyla birisiyle tanışmaya çalışmak 5. Bir gruba önceden hazırlanmış sözlü bilgi sunmak 6. Başkaları içerdeyken bir odaya girmek 7. Kendisinden daha yetkili biriyle konuşmak 8. Satın aldığı bir malı, ödediği parayı geri almak üzere mağazaya iade etmek 9. Çok iyitanımadığı birisine fikirayrılığı veya hoşnutsuzluğun ifade edilmesi 10. Gözlendiği sırada çalışmak 11. Çok iyi tanımadığı birkişiyile yüzyüze konuşmak 12. Bir eğlenceye gitmek 13. Çok iyi tanımadığı birisinin gözlerinin içine doğrudan bakmak 14. Yetenek, beceriyadabilgininsınanması 15. Gözlendiği sırada yazı yazmak 16. Çok iyi tanımadığı biriyle telefonda konuşmak 17. Umumi yerlerde yemek yemek 18. Evde misafir ağırlamak 19. Küçük bir grup faaliyetine katılmak 20. Umumi yerlerde birşeyleriçmek 21. Umumi telefonları kullanmak 22. Yabancılarla konuşmak 23. Satış elemanının yoğun baskısına karşı koymak 24. Umumi tuvalette idrar yapmak

