

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**YETİŞKİN BİREYLERDE DEPRESYON VE SOSYAL KAYGI
DÜZEYİ İLE İNTERNET BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
İsmail BIYIKLI

Tez Danışmanı
Dr.Öğr.Üyesi Yasin GENÇ

İSTANBUL – 2019

TEZ TANITIM FORMU

YAZAR ADI SOYADI : İsmail BIYIKLI

TEZİN DİLİ : Türkçe

TEZİN ADI : Yetişkin Bireylerde Depresyon ve Sosyal Kaygı Düzeyi İle İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

ENSTİTÜ : İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

ANA BİLİM DALI : Psikoloji Anabilim Dalı

TEZİN TÜRÜ : Yüksek Lisans

TEZİN TARİHİ : 24.07.2019

SAYFA SAYISI : 72

TEZ DANIŞMANLARI : Dr.Öğr.Üyesi Yasin GENÇ

DİZİN TERİMLERİ : İnternet Bağımlılığı, Sosyal Kaygı, Depresyon

TÜRKÇE ÖZET : Bu çalışmada internet bağımlılığı ile sosyal kaygı ve depresyon arasındaki ilişki incelenmiştir.

DAĞITIM LİSTESİ : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**YETİŞKİN BİREYLERDE DEPRESYON VE SOSYAL KAYGI
DÜZEYİ İLE İNTERNET BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
İsmail BIYIKLI

Tez Danışmanı
Dr.Öğr.Üyesi Yasin GENÇ

İSTANBUL – 2019

BEYAN

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

İsmail BIYIKLI

... / ... / 2019



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İsmail BIYIKLI 'nın“Yetişkin Bireylerde Depresyon ve Sosyal Kaygı Düzeyi İle İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

Dr. Öğr. Üyesi Yasin GENÇ
(Danışman)

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Necmettin AKSOY

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

.... / / 2019

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Giriş: İnternet bağımlılığının geniş davranış çeşitliliği ve dürtü kontrol problemlerini kapsayan geniş bir kavram olarak ifade edilmektedir. Young patolojik kumarın, patolojik internet kullanımının yapısına en çok benzeyen belirtiler taşıdığını bildirmektedir. Sosyal Kaygı Bozukluğu (SKB), bireyin başkalarının olduğu ve kendisini değerlendirebileceği sosyal ortamlardan devamlı olarak korku duyma ve bu ortamlardan mümkün oldukça kaçınma eylemleri sergileme durumu; aşağılanacağına, utanç duyacağına ya da gülünç duruma düşeceğine dair sıkıntıların olacağına dair endişeli olma hali olarak açıklanmaktadır. Depresyon; derin biçimde üzüntü hissetme, bazı koşullarda hem üzüntü hem de bunaltı hislerinin gelişmesi beraberinde konuşmaya, düşünmeye, fizyolojik olan işlevlerde yavaşlamaya dair belirtilerin olması, durgun olma hali, bunlarla beraber de hissedilen değersiz, isteksiz, karamsar olma duygu ve düşünceleri ile karakterize edilen bir sendrom olarak tanımlanmaktadır. Teknoloji kullanımının hızla gelişiyor olması internetin kullanımı konusunda önemli avantajlar getirmekle beraber bağımlılık gibi önemli bir problemi de beraberinde getirebilmektedir. İnternet ortamı bu anlamda bireylerin kendilerini ifade ettikleri bir alan haline gelmektedir. Bu durumun avantajlı olan yönleri olmasına karşın depresif özellikler gösteren, sosyal ortamlarda endişelenen ve kendini ifade etme konusunda problem yaşayan bireylerin kendilerini ortaya koyabilecek tek alternatifin internet ortamı haline gelmesi ihtimali söz konusu olabilecektir.

Amaç: Bu çalışmanın amacı yetişkin bireylerde depresif özellikler ve sosyal kaygı düzeyi ile internet bağımlılığı düzeyi arasındaki ilişkiyi araştırmaktır. Ayrıca bununla beraber bu çalışma, çalışmaya katılan yetişkin bireylerin sosyo-demografik özellikleri ile depresif özellikler, sosyal kaygı düzeyi ve internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını araştırmak amaçlanmaktadır.

Yöntem: Bu araştırma ilişkisel tarama modeline uygun olarak tasarlanmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, Kişisel Bilgi Formu, İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri kullanılmıştır. Araştırmanın evreni İstanbul ilindeki yetişkin bireylerdir. Araştırmanın örneklemini ise İstanbul ilinde yaşayan ve gönüllülük esasına bağlı olarak basit rastgele örnekleme yöntemine göre rastlantısal olarak seçilen ve tüm sorulara eksiksiz yanıt veren 150 yetişkin bireyden oluşmaktadır. Araştırma sonucunda katılımcılardan elde edilen

veriler SPSS(Statistical PackageForSocialSciences) programı kullanılarak analiz edilmiştir.

Bulgular: Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre internet bağımlılığı ölçeği ile sosyal kaygı ve kaçınma ölçeği puanları arasında pozitif yönlü orta düzeyde ve anlamlı ilişkinin olduğu, sosyal kaygı düzeyi alt boyutlarından kaygı ve kaçınma arttıkça depresyon düzeyinin de arttığı, sosyal kaygı ölçeği ile BECK Depresyon Envanteri arasında pozitif yönde zayıf düzeyde ve anlamlı ilişkinin meydana geldiği, bireylerin internet bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanlar cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık meydana gelmediği, cinsiyet ile depresyon arasında anlamlı ilişki bulunmadığı ve sosyal kaygı ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı, internet bağımlılığı açısından bekar bireylerin internet bağımlılığı düzeylerinin evli bireylere oranla daha yüksek olduğu, depresyon açısından bakıldığında bekar bireylerin depresyon düzeyinin evli bireylerden daha yüksek olduğu, evli ve bekarların internet bağımlılığı düzeylerinin karşılaştırılmasında bekar olanların internet bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu ve sosyal kaygı açısından da gene bu sonuçlara paralel olarak bekar bireylerin sosyal kaygı düzeylerinin evli bireylere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: İnternet Bağımlılığı, Sosyal Kaygı, Depresyon

SUMMARY

Introduction: Internet addiction is defined as a broad concept that covers a wide range of behavior and impulse control problems. Young pathological gambling reports the symptoms most similar to the structure of pathological internet use. Social Anxiety Disorder(SBP) is the state of continuous fear of the social environment in which an individual is able to evaluate himself and exhibit actions of avoidance from these environments as much as possible; it is explained as being worried about being humiliated, embarrassed, or that there will be problems about being ridiculous. Depression; deep feeling of sadness, in some conditions both sadness and anxiety feelings, development of speech, thinking, symptoms of slowing in physiological functions, stagnation, with them feeling unaware, unwilling, pessimistic feelings and thoughts characterized by a syndrome is defined as. The rapid development of the use of technology brings significant advantages to the use of the Internet, but it also brings with it an important problem. In this sense, the Internet environment becomes an area where individuals express themselves. Although there are some advantageous aspects of this situation, it is possible that individuals who have depressive features, are worried about social situations and who have problems with self-expression may become the only alternative that can reveal themselves.

Objective: The aim of this study was to investigate the relationship between the level of social anxiety and the level of internet addiction in adults. In addition, this study aims to investigate whether there is a significant relationship between socio-demographic characteristics and depressive traits, social anxiety level and internet addiction.

Method: This study was designed in accordance with the relational screening model. Personal Data Form, Internet Addiction Scale, Liebowitz Social Anxiety Scale and Beck Depression Inventory were used as data collection tools. The population of the study is adult individuals in Istanbul. The sample of the study consists of 150 adult individuals living in Istanbul who are randomly selected according to simple random sampling method based on volunteerism. The data obtained from the participants were analyzed using SPSS (Statistical Package for Social Sciences) program.

Results: According to the findings of the study, there was a positive and moderate relationship between the internet addiction scale and social anxiety and avoidance scale scores, and the level of depression increased as anxiety and avoidance increased from the social anxiety level. there was no significant

difference between the gender and depression, there was no significant relationship between gender and depression and there was no significant relationship between social anxiety and gender. When compared to married individuals, depression levels of single individuals were higher than married individuals. In comparison of internet addiction levels of single, married and unmarried people, it was found that the internet addiction levels of the single were higher and social anxiety levels of single individuals were higher than those of married individuals in parallel with these results.

Key Words: Internet Addiction, Social Anxiety, Depression



İÇİNDEKİLER

	SAYFA
ÖZET	i
SUMMARY	iii
İÇİNDEKİLER	v
KISALTMALAR LİSTESİ	vii
TABLolar LİSTESİ	viii
EKLER LİSTESİ	x
ÖNSÖZ	xi
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM	5
1.1.Araştırmanın Problemi	5
1.1.1.Alt Problemler	5
1.2.Araştırmanın Amacı	5
1.3.Araştırmanın Önemi	6
1.4. Araştırmanın Hipotezleri	6
1.5.Araştırmanın Varsayımları	6
1.6.Araştırmanın Sınırlılıkları	7
1.7. Tanımlar	7
İKİNCİ BÖLÜM	8
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ LİTERATÜR	8
2.1.İNTERNET BAĞIMLILIĞI	8
2.1.1.İnternet Bağımlılığı Tanımı	8
2.1.2.İnternet Bağımlılığının Nedenleri	9
2.1.3.İnternet Bağımlılığının Belirtileri	11
2.1.4.İnternet Bağımlılığının Yol Açtığı Sorunlar	12
2.1.5.İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri	15
2.1.6.İnternet Bağımlılığının Tedavisi	18
2.2.SOSYAL KAYGI	19

2.2.2. Kaygının Nedenleri	21
2.2.3. Sosyal Kaygının Nedenleri.....	23
2.2.4. Sosyal Kaygının Özellikleri.....	23
2.2.5. Sosyal Kaygının Kuramsal Temelleri.....	24
2.3.DEPRESYON	27
2.3.1.Depresyonun Tanımı	27
2.3.2.Depresyonun Etiyolojisi.....	28
2.3.3.Depresyonun Belirtileri	30
2.3.5.Depresyonun Tedavisi	32
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	33
YÖNTEM.....	33
3.1. Araştırmanın Modeli.....	33
3.2. Araştırmanın Örneklemi	33
3.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları	33
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	33
3.3.2. İnternet Bağımlılığı.....	33
3.3.3. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği	33
3.3.4. Beck Depresyon Envanteri.....	34
3.4. Verilerin Analizi	34
BULGULAR	36
TARTIŞMA VE YORUM.....	53
ÖNERİLER.....	60
KAYNAKÇA.....	62
EKLER.....	-

KISALTMALAR LİSTESİ

- A.G.E:** Adı Geçen Eser
- İB:** İnternet Bağımlılığı
- KBF:** Kişisel Bilgi Formu
- SA:** Sosyal Anksiyete
- BDE:** Beck Depresyon Envarteri
- LSKÖ:** Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği
- İBÖ:** İnternet Bağımlılığı Ölçeği
- SPSS:** Statistical Package For Social Sciences

TABLolar LİSTESİ

SAYFA

Tablo 1: Ölçek Puanlarının Normallik Dağılımları	36
Tablo2: Katılımcıların değişkenlere göre dağılımları.....	37
Tablo3: Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların ortalama ve standart sapma değerlerine göre İnternet Bağımlılığı, Sosyal Kaygı ve kaçınma düzeyleri ve BECK Depresyon düzeyleri	38
Tablo4: Katılımcıların İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Sosyal Kaygı Ölçeği ve Kaçınma Ölçeği puanları ve yaş, eğitim durumu ve aylık gelir değişkenleri arasındaki ilişki	40
Tablo5: Katılımcıların İnternet Bağımlılığı Ölçeği ve BECK Depresyon Envanterinden aldıkları puanların cinsiyet değişkenine göre mann whitney u testi ile karşılaştırılması	42
Tablo6: Katılımcıların Sosyal Kaygı Ölçeği ve Kaçınma Ölçeğinden aldıkları puanların cinsiyet değişkenine göre t testi ile karşılaştırılması	42
Tablo7: Katılımcıların İnternet Bağımlılığı Ölçeği ve BECK Depresyon Envanterinden aldıkları puanların yaş değişkenine göre kruskal wallis h testi ile karşılaştırılması.....	43
Tablo8: Katılımcıların Sosyal Kaygı Ölçeği ve Kaçınma Ölçeğinden aldıkları puanların yaş değişkenine göre anova testi ile karşılaştırılması.....	44
Tablo9: Katılımcıların İnternet Bağımlılığı Ölçeği ve BECK Depresyon Envanterinden aldıkları puanların Çalışma Durumu değişkenine göre kruskal wallis h testi ile karşılaştırılması.....	45
Tablo10: Katılımcıların Sosyal Kaygı Ölçeği ve Kaçınma Ölçeğinden aldıkları puanların Çalışma Durumu değişkenine göre anova testi ile karşılaştırılması.....	46
Tablo11: Katılımcıların İnternet Bağımlılığı Ölçeği ve BECK Depresyon Envanterinden aldıkları puanların Medeni Durum değişkenine göre mann whitney u testi ile karşılaştırılması	47

Tablo12: Katılımcıların Sosyal Kaygı Ölçeği ve Kaçınma Ölçeğinden aldıkları puanların Medeni Durum değişkenine göre t testi ile karşılaştırılması.....	48
Tablo13: Katılımcıların İnternet Bağımlılığı Ölçeği ve BECK Depresyon Envanterinden aldıkları puanların Eğitim Durumu değişkenine göre kruskal wallis h testi ile karşılaştırılması.....	49
Tablo14: Katılımcıların Sosyal Kaygı Ölçeği ve Kaçınma Ölçeğinden aldıkları puanların Eğitim Durumu değişkenine göre anova testi ile karşılaştırılması	50
Tablo15: Katılımcıların İnternet Bağımlılığı Ölçeği ve BECK Depresyon Envanterinden aldıkları puanların Aylık Gelir Düzeyi değişkenine göre kruskal wallis h testi ile karşılaştırılması	51
Tablo16: Katılımcıların Sosyal Kaygı Ölçeği ve Kaçınma Ölçeğinden aldıkları puanların Aylık Gelir Düzeyi değişkenine göre anova testi ile karşılaştırılması	52

EKLER LİSTESİ

EK – A:KİŞİSEL BİLGİ FORMU

EK – B: İNTERNET BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

EK – C: LİEBOWİTZ SOSYAL KAYGI ÖLÇEĞİ

EK – D:BECK DEPRESYON ENVANTERİ



ÖNSÖZ

Kıymetli hocam Yasin GENÇ'e eğitim-öğretim yaşamım süresince deneyimlerini benle paylaştığı, bana yol gösterdiği ve çalışmalarımı nitelikli bir şekilde sürdürmeme katkı sunduğu için teşekkür ederim.



GİRİŞ

Teknoloji gelişimi ulaşım, üretim, iletişim gibi pek çok konuda insan yaşamını konforlu hale getirmekte ve kolaylaştırmaktadır. Teknolojinin yaşamı kolaylaştırması ile beraber kontrollü olmayan yüksek düzeyde kullanımının getirdiği olumsuz durumlarla da karşılaşabilmektedir. Teknolojinin yüksek düzeyde ve kontrol edilmeden kullanılmasından kaynaklanan zaman ve maddi kayıplar, bedensel rahatsızlıklar, davranışsal bozulmalar ve bağımlılıklar gelişebilmektedir.¹ Bilgi arayışından dolayı bireyler arası etkileşimi ve ticari faaliyetleri kolay hale getirebilmek için tasarlanan internetin, direnç göstermenin zorlaştığı bir hale gelmesinden dolayı günümüz dünyasında pek çok insanın hayatının merkezini oluşturmuştur.²

İnsan yaşamında teknolojik gelişimin kritik önemli bir yeri vardır. Sunmuş olduğu fırsatlardan kaynaklı olarak daha fazla popüler hale gelen internetin kullanımı giderek yaygınlaşmıştır.³ Bazı bireyler yalnızca gereken düzeyde internet kullanır iken bazı bireyler ise gerekenden çok daha yüksek düzeyde internet kullanarak kendilerini durdurma konusunda zorluk yaşamaktadırlar. Bu şekildeki bilinçsiz kullanma neticesinde yaşamı zorlaştıran, bir sorun haline gelmektedir. Bireyin hayatının merkezi haline gelen internet, yaşama olumsuz etkilerde bulunarak bağımlılıkların gelişmesine sebep olabilmektedir. İnsanların davranışlarını negatif yönde etkileyen yüksek düzey internet kullanmaya, internet bağımlılığı denilmekte ve yaygınlaştığı bildirilmektedir. İnternete olan bağımlılık genellikle, kişilerce interneti yoğun kullanım arzusunun durdurulmasının zorlaşması, internetin içinde olmadan sürdürülen vaktin anlamsızlaşması, söz konusu kişinin internetin içinde bulunmadığı zamanlarda yüksek düzeyde stres, agresiflik sergilemesi ve yaşamının sosyal, iş ve aile boyutlarında zararlar görmesi şeklinde ifade edilmektedir.⁴ Yapılmış olan araştırmalarla internetin toplumdaki bireyi uzaklaştırması, depresif eğilimler sergilemesi, toplumsal ilişkilerin zayıflaması, yakın arkadaş etkileşimlerinde azalmalar, yalnızlık hisleri gibi birçok soruna sebep olabileceği belirlenmiştir.⁵ Uygun olmayan internet kullanımının bu noktada bağımlılık geliştirdiği ve yaşama negatif etkilerde bulunduğu düşünülmektedir. Yapılan araştırmalarda internet

¹Kimberly Young, *Internet Addiction: Symptoms, Evaluation, And Treatment*, This article is reproduced from *Innovations in Clinical Practice*, 1999 s.17.

² Şükrü Balcı ve Birol Gülnar, Üniversite Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığı Ve İnternet Bağımlılarının Profili, *Selçuk İletişim*, 2009, 6(1):5-22.

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

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

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

bağımlılığından kaynaklanan sosyolojik, psikolojik, bedensel ve akademik problemlerden dolayı diğer madde bağımlılıklarının düzeyinin de riskli olduğu ortaya konulmuştur.⁶

Sosyal Kaygı Bozukluğu (SKB), bireyin başkalarının olduğu ve kendisinin değerlendirilebileceği sosyal ortamlardan devamlı olarak korku duyma ve bu ortamlardan mümkün oldukça kaçınma eylemleri sergileme durumu; aşığılanacağına, utanç duyacağına ya da gülünç duruma düşeceğine, sıkıntıların olacağına dair endişeli olma hali olarak açıklanmaktadır.⁷Sosyal Kaygı Bozukluğu, hayatta yaygınlıkla görülebilen ve kişinin yaşamının pek çok noktasında kötü etkileyen bir rahatsızlık olarak değerlendirilmektedir. Sosyal Kaygı Bozukluğunun sebeplerine dair modern yaklaşımlar, Sosyal Kaygı Bozukluğunun sürekliliğinde bilişsel süreçlerin etkisinin önemini vurgulamaktadırlar.⁸ Sosyal Kaygı Bozukluğu olan kişilerin başarısız ve yetersiz olmayla ilişkili fonksiyonel olmayan düşünme biçimi; “Diğer insanlar keyif vermeyen biri olarak düşünecekler.”, “Konuşmaya değer şeylerim yoktur.”, “Arzu edilen tarzda bir beceri ortaya koyamayacağım.” gibi söylemleri yoğunlukla kullanıyor olmalarından görülmektedir. Klinik tecrübeler, Sosyal Kaygı Bozukluğu olan kişilerin başarısız ve yetersiz olmayla ilişkili fonksiyonel olmayan düşünme biçimlerinin dışında diğer bireyler tarafından ve kendileriyle ilgili temel inançların da söz konusu olduğunu belirtilmektedir.⁹ Sosyal kaygının sosyal etkileşimlerle deneyimlenmesi olası bir durumdur. Yoğun biçimde sosyal kaygı hisseden bireylerin, konsantrasyon sağlamaları güç olur ve gergin olurlar. Bu belirtilerin nedeni olarak ta o anda yaşadıkları ve ya yaşayabilecek etkileşimler olarak görmektedirler. Sosyal kaygıya yol açan unsurlar incelendiğinde, yaşanan olumsuz tecrübeler, devamlı olarak baskı yaratan yaşam şartları ve genetik özelliklerden söz edilmektedir.¹⁰

Depresyon; derin biçimde üzüntü hissetme, bazı koşullarda hem üzüntü hem de bunaltı hislerinin gelişmesi, beraberinde konuşmaya, düşünmeye, fizyolojik olan işlevlerde yavaşlamaya dair belirtilerin olması, durgun olma hali, bunlarla beraber de hissedilen değersiz, isteksiz, karamsar olma duygu ve düşünceleri ile karakterize

⁶ Griffiths, a.g.e., s.413.

⁷ Amerikan Psikiyatri Birliği, *DSM-5 Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı*.(E. Köroğlu, Çev.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği,2013.

⁸ Erdal Hamarta ve Önder Baltacı, Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı, sosyal destek ve problem çözüme yaklaşımları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 2013, 38(167), s.236.

⁹ Aynur Gümüş Eren, *Sosyal Kaygı İle Başa Çıkma*, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2006, s.34

¹⁰ Jerry M. Burger, *Kişilik*, Kaknüs Psikoloji, İstanbul, 2006

edilen bir sendrom olarak tanımlanmaktadır.¹¹ Beck (1972), depresyon sürecinde duygusal işaretlerin, kederli duygu durum, kendisinden hoşnut olmama, doyumsuz olma, ilgide azalma, ağlama nöbetleri ve neşesizlik durumlarını kapsadığını belirtmektedir. Köknel (1989) depresyondaki ortaklaşan ve yoğun olarak rastlanan durumların, kederlilik, duygulanımda artış, karamsarlıkta yükselme, kötümserleşme, umutsuz, sıkkın, yalnız ve tedirgin olma duyguları ile beraber zihinsel işlevlerin azalması, yavaşlaması olduğunu bildirmiştir.¹²

Literatürde bulunan çalışmalar incelendiğinde fazla internet kullanmanın; kaygı ve depresyon risklerini yükselttiğini (Goel et al. 2013); uyku bozuklukları, sosyal ilişkilerin bozulması (Young 1999), obezite, duruş bozukluğu, eklem ağrıları (Binali 2015), yaşam kalitesinin azalması (Has 2015), bedensel sağlık sorunları, zihinsel sağlık sorunları, sosyal sağlık sorunları, genel sağlık sorunları ve algılanan sağlık sorunlarının oluşmasına (Çam ve Nur 2014) sebep olduğunu göstermektedir.¹³

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) Türkiye’de, 16-74 yaş grupları üstünde yaptığı çalışmada evlerde kullanılan teknoloji düzeyi Araştırma neticesinde, teknolojik ürün ve internet kullanma düzeyinin 2017 senesinde sırayla %56,6 ve %66,8 şeklinde bildirmiştir. Bu oranlar incelendiğinde internet kullanmanın işlevselliğine dair sorgulama yapmanın önemi görülmektedir. Bu anlamda internet kullanımının işlevsiz olması, kişinin işlevselliğine engel olması ve ya internet bağımlılığı konuları göz önünde tutulmalıdır.¹⁴ İnternet bağımlılığını tanımlayabilme noktasında ilk çalışmalar; Goldberg(1996) tarafından madde bağımlılık ölçütleri göz önünde bulundurularak yapılmıştır. Kişilerin interneti bağımlı olacak seviyede kullanmanın nedenleri incelendiğinde depresif duygulardan sıyrılmak, sosyal etkileşimler geliştirme, gündelik yaşamın stresinden uzak durma, reel yaşam kurmakta zorlandıkları özgüvenli ilişkileri internet ortamlarında kurma gibi faktörlerle karşılaşılmaktadır.¹⁵ Bu unsurlarda göz önünde bulundurulduğunda gerek yapılan

¹¹ Orhan Öztürk, *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*, 10. Baskı, Nobel Yayınevi, Ankara, 2011.

¹² Ahmet Sulukaya, Depresyon tanısı almış olan bireylerle sağlıklı bireylerin gıda tüketiminin karşılaştırılması Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2019, s.26 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

¹³ Celal Onur Özçelik, Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fobi Ve İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2016, s. 19 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

¹⁴ Ceren Aycanoğlu, Bağlanma tarzları ve internet bağımlılığının evlilik uyumuna etkisi. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2017, s.26 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

¹⁵ Ayşegül Batıgün ve Nevin Kılıç, “İnternet Bağımlılığı ile Kişilik Özellikleri, Sosyal Destek, Psikolojik Belirtiler ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler, *Türk Psikoloji Dergisi* 26. (67),1-10. 2011.

Çalışmalardan gerekse toplumsal gözlemlerden edinilen deneyimler incelendiğinde değişen ve gelişen teknoloji çağında internetin kullanımı önemli avantajlar getirmekle beraber bağımlılık gibi önemli bir problemi de beraberinde getirebilmektedir. İnternet ortamı bu anlamda bireylerin kendilerini ifade ettikleri bir alan haline gelmektedir. Bu durumun avantajlı olan yönleri olmasına karşın depresif özellikler gösteren, sosyal ortamlarda endişelenen ve ya kendine ifade etme konusunda problem yaşayan bireylerin kendilerini ortaya koyabilecek tek alternafin internet ortamı haline gelmesi ihtimali söz konusu olabilecektir. Bu paralelde bu tür bireylerde internet bağımlılığının gelişmesi beklenen bir sonuç olabilecektir. Bu anlamda bu çalışma internet bağımlılığı ile depresif özellikler ve sosyal kaygı düzeyi arasındaki ilişki ortaya koymasını, bu doğrultuda bağımlılık ile ilişkili değişkenleri ortaya koymayı amaçlayıp gerek bireysel gerekse toplumsal farkındalık geliştirmeyi hedeflemesi açısından önem taşımaktadır.

BİRİNCİ BÖLÜM

1.1.Araştırmanın Problemi

Yetişkin bireylerde depresif belirtiler ve sosyal kaygı düzeyi internet bağımlılığı düzeyini arttırmakta mıdır? Ayrıca bununla beraber bu çalışma, çalışmaya katılan yetişkin bireylerin sosyo-demografik özellikleri ile depresyon, sosyal kaygı düzeyi ve internet bağımlılığının anlamlı olarak ilişkili olmasını ve ilişkinin yönünü belirlemektir. Bu çerçevede yapılan araştırma bireyin hayatı için önemli olumsuz bir dinamik olabilen depresif özellikler ve sosyal kaygının, özellikle gelişen teknoloji çağının önemli bir problemi haline gelen internet bağımlılığına nasıl etki ettiği sorusuna cevap aramaktadır.

1.1.1.Alt Problemler

1. Yetişkin bireylerde internete dair bağımlılık düzeyi ile depresif belirtiler arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Yetişkin bireylerde internete dair bağımlılık düzeyi ile sosyal anksiyete alt boyutu olan kaçınma anlamlı olarak ilişkili midir?
3. Yetişkin bireylerde internet bağımlılığı ile sosyal kaygı altı boyutlarından korku anlamlı olarak ilişkili midir?
4. Yetişkin bireylerde depresyon düzeyi ile sosyal kaygı düzeyi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. Yetişkin bireylerde internet bağımlılığı ile cinsiyet değişkeni ile anlamlı olacak düzeyde ilişkili midir?
6. Yetişkin bireylerde internet bağımlılığı ile eğitim durumu ve ekonomik durum anlamlı olarak ilişkili midir?

1.2.Araştırmanın Amacı

Yapılan araştırma da amaç yetişkin bireylerde depresif özellikler ve sosyal kaygı düzeyi ile internet bağımlılığı düzeyi arasındaki ilişkiyi araştırmaktır. Ayrıca bununla beraber bu çalışma, çalışmaya katılan yetişkin bireylerin sosyo-demografik özellikleri ile depresif özellikler, sosyal kaygı düzeyi ve internet bağımlılığının ilişkili olup olmadığını belirlemektir.

1.3.Araştırmanın Önemi

Teknoloji kullanımının hızla gelişiyor olması internetin kullanımı konusunda önemli avantajlar getirmekle beraber bağımlılık gibi önemli bir problemi de beraberinde getirebilmektedir. İnternet ortamı bu anlamda bireylerin kendilerini ifade ettikleri bir alan haline gelmektedir. Bu durumun avantajlı olan yönleri olmasına karşın depresif özellikler gösteren, sosyal ortamlarda endişelenen ve ya kendine ifade etme konusunda problem yaşayan bireylerin kendilerini ortaya koyabilecek tek alternatifin internet ortamı haline gelmesi ihtimali söz konusu olabilecektir. Bu paralelde bu tür bireylerde internet bağımlılığının gelişmesi beklenen bir sonuç olabilecektir. Bu anlamda bu çalışma internet bağımlılığı ile depresif özellikler ve sosyal kaygı düzeyi arasındaki ilişki ortaya koyması, bu doğrultuda bağımlılık ile ilişkili değişkenleri ortaya koymayı amaçlayıp gerek bireysel gerekse toplumsal farkındalık geliştirmeyi hedeflemesi açısından önem taşımaktadır.

1.4. Araştırmanın Hipotezleri

1.Yetişkin bireylerin internete dair bağımlılıkları ile depresif belirtiler pozitif yönde ilişkilidir.

2. Yetişkin bireylerin internet bağımlılığı ile sosyal kaygı alt boyutlarından kaçınma pozitif yönde ilişkilidir.

3.Yetişkin bireylerin internet bağımlılığı ile sosyal kaygı alt boyutlarından korku pozitif yönde ilişkilidir.

4. Yetişkin bireylerin depresyon düzeyi ile sosyal kaygı düzeyleri pozitif yönde ilişkilidir.

5. Yetişkin bireylerin internet bağımlılığı ile cinsiyet değişkenleri anlamlı olarak ilişkilidir.

6. Yetişkin bireylerde internet bağımlılığı ile eğitim durumu ve ekonomik durum değişkenleri anlamlı olarak ilişkilidir.

1.5.Araştırmanın Varsayımları

1.Araştırmaya dahil olan bireylerin evreni yansıttığı kabul edilmektedir.

2.Çalışmada verileri toplamak için kullanılmış olan ölçeklerin ölçülmek istenen verileri geçerlilik ve güvenilirlik düzeyi yüksek biçimde ölçmüş olduğu kabul edilmektedir.

3.Bu çalışmaya dahil olan kişilerin soru çizelgelerini tam ve doğru bir biçimde yanıtladıkları kabul edilmektedir.

1.6.Araştırmanın Sınırlılıkları

1.Bu çalışma İstanbul şehrinde yaşamını sürdürmekte olan 150 yetişkin katılımcıdan elde edilen verilerle sınırlı olmaktadır.

2.Bu çalışmada toplana bulgular kullanılmış olan anketlerden sağlanan bilgiler ile sınırlı olmaktadır.

3. Bu çalışma yerli ve yabancı ulaşılabilen kaynaklar ile sınırlı olmaktadır.

1.7. Tanımlar

İnternet Bağımlılığı: İnternete dair bağımlılık, madde bağımlılarında olan bazı özelliklere benzer özellikler gösterdiği belirlenmiştir. Bundan dolayı, sorunlu internet kullanımı, teknoloji bağımlılıkları başlığı altında incelenmektedir. Young (1999) internete dair bağımlığın yaygın davranış çeşitliliği ve dürtü kontrolüne ilişkin sorunları içeren geniş bir kavram olduğunu bildirmiştir. Young patolojik kumarın, patolojik internet kullanımının yapısına en çok benzeyen belirtiler taşıdığını bildirmektedir. Ayrıca patolojik kumarı model alıp internet bağımlılığını, madde ile zehirlenmeyi gerektirmeyen bir dürtü kontrol bozukluğu olarak tanımlamaktadır.¹⁶

Depresyon: Derin biçimde üzüntü hissetme, bazı koşullarda hem üzüntü hem de bunaltı hislerinin gelişmesi, beraberinde konuşmaya, düşünmeye, fizyolojik olan işlevlerde yavaşlamaya dair belirtilerin olması, durgun olma hali, bunlarla beraber de hissedilen değersiz, isteksiz, karamsar olma duygu ve düşünceleri ile karakterize edilen bir sendrom olarak tanımlanmaktadır.¹⁷

Sosyal Kaygı: Sosyal Kaygı Bozukluğu (SKB), bireyin başkalarının olduğu ve kendisini değerlendirebileceği sosyal ortamlardan devamlı olarak korku duyma ve bu ortamlardan mümkün oldukça kaçınma eylemleri sergileme durumu; aşağılanacağına, utanç duyacağına ya da gülünç duruma düşeceğine dair sıkıntılarının olacağına dair endişeli olma hali olarak açıklanmaktadır.¹⁸

¹⁶ Young, a.g.e., s.18

¹⁷ Öztürk ve Uluşahin, a.g.e., s.301

¹⁸ Amerikan Psikiyatri Birliği, a.g.e.

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ LİTERATÜR

2.1.İNTERNET BAĞIMLILIĞI

2.1.1.İnternet Bağımlılığı Tanımı

Bağımlılık kavram olarak ifade edildiğinde ilk akla gelen alkol, madde ya da kumar bağımlılıkları olsa da internet bağımlılığı da teknolojinin gelişimi ile beraber yaygınlık göstermektedir.¹⁹ Bağımlılığı hangi faktörlerin meydana getirdiği noktasında doğru tanımlama güç olmaktadır. Son yıllarda kumara eğilim, sekse yatkınlık, fazla para harcamak, egzersize yoğunluk vermek, bilgisayarda oyun oynamak gibi çok farklı etkinliklerin de bağımlılığa yatkınlık oluşturabileceği yaklaşımı yaygınlaşmaktadır. Kimyasal bağımlılıkların dışında kalan bağımlılıkların bağımlılık oluşturup oluşturmadığını ortaya koymanın yolu alkol-madde bağımlılığını belirlemek için belirlenmiş olan ölçütlerle kıyaslamaktır. Bu konuda yapılmış olan çalışmalar internet bağımlılığının da diğer bağımlılık türlerinin kriterlerini karşıladığını göstermektedir. Bu anlamda patolojik seviyede internet kullanmak genellikle “teknolojik bağımlılık” olarak literatürde yer almaktadır.²⁰

Zihinsel ve ya davranışlara dair problemler yaşamadan uygun zamanlarda interneti kullanmaya sağlıklı internet kullanımı adı verilmektedir. Gerçek ve sanal yaşam, interneti sağlıklı kullananlar için birbirinden farklı şeyler olarak değerlendirilmektedir. Sağlıklı internet kullanma 2002 yılında yapılmış olan bir çalışmaya göre, çocukların ya da gençlerin deneyimlerini transfer etmelerine, hızları üzerinde kontrol sağlamalarına ve bilgilenirken okuma, yazma, sınıflara ayırma gibi bir çok becerilerini kullanmaları konusunda yardım sağlarken, kontrollü olmayan internet kullanımındaysa çocukların ya da gençlerin bedensel, sosyal, psikolojik ve bilişsel gelişimlerine olumsuz yönde etki etmektedir. Bu duruma paralel olarak Cao ve arkadaşları tarafından yapılmış bir çalışmaya göre sorunlu internet kullanan ergenlerin; bedensel enerji azlığı, yavaş bağışıklık sistemi, emosyonel, sosyal ve

¹⁹Derya Doruk, Öğrenme İsteksizliğinin İnternet Kullanımıyla İlişkilendirilmesi (Ergen Boyutunda). Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul. 2007. s.11 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

²⁰Kimberly Young,“Internet Addiction:The Emergence Of A New Clinical Disorder”, *Cyber Psychology and Behavior*, 1/3., 1996, s. 238.

davranışsal adaptasyon biçiminde psikosomatik semptomlar geliştirdiği saptanmıştır.²¹

İnternet bağımlılığının tanımını yapan ve kriterlerini belirlemeye çalışan ilk kişi Goldberg'dir. Goldberg, DSM'yi katılık konusunda eleştirmek amacıyla DSM-IV' te bulunan bağımlılık kriterlerini, kontrolü imkansız hale gelen internet kullanımına uygun hale getirmiş ve kendisine ait internet sitesinde ortaya koymuştur. Bu kriterlerin arasında internet kullanımına dair fanteziler ve rüyalar, istem dahilinde ve ya istemsiz olan parmak eylemleri mevcuttur. Young ise DSM V 'te içinde kimyasallık barındırmayan davranışlara dair bağımlılık türleri 'dürtü kontrol bozuklukları' olarak kabul gördüğü için internete dair bağımlılığa en az mesafede olan bozukluk türünün DSM-V' te dürtüleri kontrol etme bozukluğu başlığında mevcut olan 'patolojikleşen kumar oynamak' olabileceğini düşünmüş ve patolojik kumar oynama kriterlerini esas alarak internet bağımlılığı kriterlerini ortaya koymuştur. Patolojik kumar oynama konusunda toplamda 10 kriter olmasıyla beraber bunların iki tanesi internet kullanımına uygun hale getirilemediğinden dolayı dışarı da bırakılmış ve toplam 8 ölçüt tanı kriterleri arasında yer bulmuştur. Young ortaya koyduğu bu 8 kriterden 5' ini ve ya daha çoğunu gösteren kişiyi internet bağımlısı olarak ifade etmektedir.²²

2.1.2.İnternet Bağımlılığının Nedenleri

İnternet bağımlılığının kabul görmesi daha yeni olduğu için sebeplerini ortaya koyacak yeterli düzeyde çalışma bulunmamaktadır. Fakat pek çok psikiyatrik hastalıkta olduğu gibi bir çok faktörün bir arada etkili olduğu anlayışı yaygındır. Sebep olan faktörler konusunda nörobiyolojik, bilişsel-davranışçı ve sosyal beceri yetersizliğinin belirgin olduğu görülmektedir.²³

İnternet bağımlılığının sebepleri konusunda birçok etkenin bulunduğu belirtilmektedir. Kişinin internete bağımlı olmasına sebep olan dolaylı ve dolaysız faktörlerin olduğu ifade edilmektedir. Bunların arasından interneti kullanım hedefi ve internet kullanma düzeyinden kaynaklanan nedenlerin doğrudan etki ettiği ortaya konulurken; dolaylı olarak ise kişinin sosyolojik ve psikolojik olarak internet

²¹ Hui Cao vd.," Problematic internet use in Chinese adolescents and its relation to psychosomatic symptoms and life satisfaction", *BMC Public Health*, 2011, Sayı: 11, s.802.

²² Ceren Aycanoğlu, Bağlanma tarzları ve internet bağımlılığının evlilik uyumuna etkisi. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2017, s.21 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**)

²³ Aycanoğlu, a.g.e., s.25

kullanması söylenebilir²⁴. İnternet bağımlılığı sebepleri pek çok etken ile mekanizmadan oluşması sebebiyle nörobiyolojik, psikolojik ve kültürel yaklaşımlarla anlatılmıştır.²⁵

Bağımlılığın ortaya çıkmasında klasik ve edimsel koşullanmanın etkin olduğu görülmektedir. Klasik koşullanma Beard' e göre internet bağımlılığı olan kişilerin davranışları konusunda değişim yaratmada, sürdürmede ve başlatma noktasında işlev görmektedir. İnternet bağımlısı olan bireylerin davranışlarını başlatma, sürdürme ve değişim sağlama rolü söz konusu olan diğer bir yaklaşım ise edimsel koşullanma olarak ifade edilebilir. Bilgiye hızlı erişim ve diğer insanlarla etkileşime geçmek gibi pek çok faktör internetin kullanılmasına zemin yaratmaktadır.²⁶

Diğer bağımlılıklarda da görüleceği üzere genelde bireyler internet kullanımına etraflarına adapte olabilmek ya da merak ettiklerinden dolayı alışmaktadır.²⁷ İnternet bağımlılığını tetikleyen bir durum da yabancılaşma ve yalnızlık problemleri ile tetiklenen internet bağımlılığıdır. Kişi içerisinde olduğu topluluktan giderek uzaklaşmakta ve yabancılaşma yaşayabilmektedir. Bu noktada yabancılaşma ve internet bağımlılığı arasında bir ilişki sağlanmaktadır. Yalnızlık, internet bağımlılığı noktasında bir sebep olduğu kadar sonuçtur. Diğer bir deyişle bireyin arkadaşlarının az olması internet bağımlılığını geliştiren bir durum olabilirken, arkadaşların olması da bağımlılık konusunda bir tehdit oluşturabilmektedir. Arkadaş ortamları çevrimiçi oyun ve ya sohbet ortamlarına girdiklerinde oraya girmeyen birey yalnızlaştığını hissedebilmekte bu yüzden o da arkadaşlarına uyum sağlayarak internet ortamına dahil olmaya devam etmektedir. Çünkü dışlanma endişesi bireyi rahatsız eder.²⁸ İnternet ortamı bireylerin yaşamış olduğu problemleri unutacağı, pek çok gereksinimini gidermekte olan, zevkli ve eğlenceli faktörlerinin çok olduğu, kendisini değerli gördüğü bir koşul olacak şekilde karşılına çıkmaktadır. Etrafından alamadığı hazzı sanal alemden aldıkça internetten vazgeçemez hale gelir. Bundan dolayı internet kullanımı konusunda yabancılaşma ve yalnızlık iki uçlu olarak belirtilmektedir. Kişinin fazla düzeyde internet kullanması onu toplum içerisinde

²⁴ Selim Günüş, İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Bazı Demografik Değişkenler ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Van, 2009, s.31 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

²⁵ Murat Şahin, İlköğretim Okulu Öğrencilerindeki İnternet Bağımlılığı. Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Yönetimi ve Denetimi Anabilim Dalı, İstanbul, 2011, s.43 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

²⁶ Keith Beard, "Internet Addiction: A Review Of Current Assessment Techniques And Potential Assessment Questions", *Cyberpsychology & Behavior*, 2005, Cilt: 8 (1), 7-16, s.7.

²⁷ Can, a.g.e., s.32

²⁸ Günüş, a.g.e., s. 34

yalnız hale getirebileceği gibi, yine toplum içinde yaşadığı yalnızlık sonucunda aşırı internet kullanımına yönelebileceği belirtilmektedir.²⁹

2.1.3. İnternet Bağımlılığının Belirtileri

İnternet bağımlılığının belirtileri belirgin bir zaman sonrasında meydana gelmesi sebebiyle klinisyenlerin patolojik internet kullanımını doğru bir biçimde tanılamaları amacıyla ilk olarak, kontrollü geçmiş alkol, ilaç ya da gıda kullanımı ile bağlantılı bazı tetikleyen başlangıç davranışlarını meydana getiren belirtilere özen gösterilmesi gerektiğini bildirmektedirler.³⁰

İnternet bağımlısı olan bireylerde belirtilerin bir bölümü, bireyin iç yaşamında deneyimlenirken bir bölümü gözle görülebilmektedir. İnternet bağımlısı olan bireyler kişisel gereksinimlerini, esas sorumluluklarını ihmal etmekte bütün bu davranışları bilgisayar başında geçirebilecekleri vakitlere bir engel olarak görmekte ve ertelemektedirler ve ya unutmaktadır. Bu bireyler internet başında zamanı unutmakta ve günlerinin ne şekilde geçtiğini anlamamaktadırlar. Bağımlı olan bireyler için internet sorunlardan kaçma anlamına gelebilmektedir. İnternete ulaşım olmadığında ise endişeli, üzgün ve depresif olabilmektedirler.³¹

1. Bireyin internette kısa bir süre geçirmeyi planlıyor olmasına rağmen internet başında saatlerce kalması;
2. Bireyin etrafına internete daha fazla girebilmek için yalanlar söylemesi
3. Bireyin ekranın başına oturduğunda saatler boyunca internette kalması ve bunun neticesinde bireyde fiziksel sağlık problemlerinin oluşması
4. Bireyin çevrimdışı vakitlerinde bile devamlı biçimde bir sonraki internette geçireceği vakitleri düşünmesi;
5. Bireyin aramış olduğu bilgilere erişmesine az kaldığını düşünmesi;
6. Bireyin diğer bireylerle internetten iletişim kurmayı, yüz yüze iletişim kurmaktan daha rahat bulması ve yüz yüze sohbetten kaçınması;
7. Bireyin sürekli mail geldiğini düşünerek hesaplarını kontrol etmesi

²⁹ Kültigin Ögel, **İnternet Bağımlılığı: İnternetin Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Başa Çıkmak**, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul, 2012, s. 122

³⁰ Young, a.g.e., s.241

³¹ Günüç, a.g.e., s.36

8. Bireyin internette kalmak için yemeğini, derslerini ya da işlerini ertelemesi;
9. Bireyin internet başında fazla vakit geçirdiğinden dolayı suçlu olma ve hoş hissetme arasında kalması;
10. Bireyin herkese mail adresi, sohbet odası isimlerini verme ya da dağıtma eğiliminde olması;
11. Bireyin internet dışında kalan eylemlere ilgi duymaması ve veriminin azalması;
12. Bireyin geç vakitlere kadar internete bağlandığı için uykusuzluk gibi sorunlar yaşaması
13. Bireyin fazla internet kullanmasından dolayı ilişkilerinin bozulması.³²

2.1.4. İnternet Bağımlılığının Yol Açtığı Sorunlar

İnternet, küreselleşme ile beraber yaygınlaşan yeni koşulların en iyi haberci ve aracı olacak şekilde ifade edilmektedir. İnsanlar için değerlendirildiği zaman internet, yalnızca bir etkileşim kurma değil bununla beraber satın alma, çalışmak, eğlence vb, çevrimiçi faaliyetler gerçekleştirmek gibi faaliyetlere imkan sağladığı söylenebilir. İnternetin insanlara sunmuş olduğu bütün bu imkanlar, internet kullanmanın hem dünyada hem de Türkiye’de hızla artış göstermesini de sağlamıştır. İnternet kullanım düzeyinin yaygın hale gelmesi, ekonomi ile beraber toplum yapılarını etkilemekte, toplumsal hayata dair problemleri de kendisiyle getirmektedir.³³

Araştırmalar internet bağımlılığı olan bireylerin, sağlıklı kontrol gruplarına oranla daha yalnız, sıkılmaya eğilimli, yenilik arayışı içerisinde olan ve sanal ortamda disinhibe olan kişiler olarak bildirmektedir. Ayrıca bu bireyler duygu durum konusunda daha depresif, intihar fikirleri daha yoğun, sosyal kaygı düzeyleri daha yüksek, kendilerini değersiz gören; akademik alandaki beklentilerini karşılayamayan, felaketleştirme ve endişelenmeye daha yatkın bireyler olarak değerlendirilmektedir. İnternet bağımlısı olan bireylerin aile, iş ve akademik yaşamları bozulmakta ve hayat

³² Öznur Balta ve Bülent Horzum, The factors that affect internet addiction of students in a web based learning environment. Ankara University, *Journal of Faculty of Educational Sciences*. 2008;41(1):187-205.

³³ Belgin Arslan Cansever, “Ergenlerin Toplumsallaşmasında İnternetin Etkilerine İlişkin Öğretmen Görüşleri”, *Ege Eğitim Dergisi*, 10/1, 2009, s. 141.

kalitelerinde düşüş olmaktadır.³⁴ Aşırı internet kullanımından dolayı arkadaşlarına zaman harcamayan bireyin arkadaş ilişkilerinde problemler yaşadığı, internette ne kadar zaman harcadığını gizleme eğiliminde olduğu ve yalan söylediği, internette fazla zaman harcadığına dair eleştirileri reddettiği, öfke duyduğu ve bütün bunların sosyal ilişkilerinde çeşitli problemler oluşturduğu ifade edilmiştir.³⁵

2.1.4.1. Bedensel Sorunlar

İlgili literatür internet bağımlısı olan kişilerin haftada yaklaşık 40-80 saat bilgisayar ile ilgilendiklerini ve tek oturmada hiç ara vermeksizin 20 saat civarına kadar bilgisayar başından kalkmadığını bildirmektedir.³⁶ İnternet etkinlikleri ile ilgilenir iken; hareketlerde sınırlanma, duruş bozuklukları ve dolaşıma olumsuz etkilerde bulunması gibi pek çok fiziksel tesiri ile internet bağımlılığı, bedenin psikolojik ve sosyal problemlerle beraber bedensel problemler meydana getirebilmektedir. İnternet bağımlılığına bağlı olarak oluşan çeşitli fiziksel problemler; elin uzun süre aynı pozisyonlarda kalması sebebiyle ağrılar, boyun kaslarının tutulması, gözlerin yorulması, uyku saatlerinde azalma, kas, sırt ve eklem ağrıları (Binali 2015), kötü beslenme ve hareketlerin azalması (Young 1999), obezite sorunları olarak ifade edilmektedir.³⁷

2.1.4.2. Psikolojik Sorunlar

Çalışmalar sonucunda internet bağımlısı olan bireylerin %50'sinde başka psikiyatrik bozukluklarında bulunduğu belirtilmiştir. Yoğunlukla karşılaşılan bozukluklar; madde kullanma, duygu durum bozuklukları, anksiyete bozuklukları, psikotik bozukluklar, depresyon ve distimik bozukluktur. Bu bireylerin %38'nin en az başka bir bağımlılığın daha olduğu ve bunların arasında en çok kompulsif alışverişlerin, kumar oynamanın ve kompulsif seks bağımlılıklarının olduğu belirtilmektedir. Ayrıca bu bireylerin bazılarının borderline, narsistik ve antisosyal kişilik bozukluğu ölçütlerine de sahip oldukları görülmektedir.³⁸

³⁴ Kimberly Young, Internet addiction: Symptoms, evaluation and treatment. In: L. Vande Creek, T Jackson ed. Internet addiction: A source book Sarasota. **FL: Professional Resource Press.** 1999, s.19-31.

³⁵ Connell Henderson E C. Understanding addiction, **Mississippi: University Press of Mississippi.** 2001, s.92.

³⁶ Orhan Öztürk, Odabasioğlu, G., Eraslan, D., Genç, Y., Kalyoncu, Ö. A. Internet addiction: Clinical aspects and treatment strategies. **Bağımlılık Dergisi**, 2007, 8: 36-41.

³⁷ Aycanoğlu, a.g.e., s.42

³⁸ Özden Ansoy, İnternet bağımlılığı ve tedavisi. **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar.** 2009; 1(1). s.59

İnternetin fazla kullanılması neticesinde bireylerde karşılaşılabilen psikolojik tesirler şu şekilde belirtilmiştir.³⁹

- Yalnız olma duygusu
- Suçluluk duygusu
- Kaygılı olma
- Depresif belirtiler
- Anksiyete

2.1.4.3.Bilişsel Sorunlar

İnternetin aşırı kullanılması neticesinde bireylerde karşılaşılabilen bilişsel sorunlar şunlardır.⁴⁰

- Akademik başarının düşmesi
- Dikkat eksiklikleri
- Zihnin devamlı internet ile meşgul olması.

2.1.4.4.Sosyal Sorunlar

Literatür incelendiğinde internet bağımlısı olan kişiler sosyal olarak uyku sorunları, aşırı yorgunluk, aile ile ilişkilerde ve arkadaş ilişkilerinde bozulmalar, akademik ya da iş performansında bozulmaların olması gibi problemler yaşamaktadırlar. İnternet bağımlılığıyla ilişkili yapılmış çalışmalar internet bağımlılığının yalnızlık ile fazlasıyla yüksek ilişkili olduğunu ifade etmektedirler. Yalnızlık internette geçirilen zamanın artış göstermesinde etkili olmakla beraber internette harcanan zamandan etkilenip giderek artış gösterebilmektedir. Kişilerin yalnızlık düzeylerinin artış göstermesi ile beraber internet bağımlılığı artmakta ve yalnızlık düzeylerinin azalması internet bağımlılığının azalmasını sağlamaktadır.⁴¹

³⁹Refika Tuğçe Tura, Başken Üniversitesi Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Sıklığı ve İlişkili Faktörler. Başkent Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ankara, 2015, s. 52 (**Tıpta Uzmanlık Tezi**)

⁴⁰ Turan, a.g.e., s. 52

⁴¹Aslıhan Eroğlu ve Seda Bayraktar, İnternet Bağımlılığı İle İlgili Değişkenlerin İncelenmesi, *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2016, Volume: 3(1): 184-199.

2.1.5.İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri

2.1.5.1.Young Tanı Kriterleri

İnternet bağımlılığının tanısı için Young DSM 5 ' te yer alan ve buna en az mesafeli olarak görülebilecek patolojikleşen kumar bağımlılığı ile bir arada düşünmüştür. Young'ın ifade ettiği 8 ölçütten 5' inin deneyimlenmesi halinde kişinin bağımlı olduğu bildirilmektedir. Young'a göre ölçütler şu şekildedir:⁴²

1. İnternete dair aşırı zihni uğraş
2. Alınan keyfi almaya devam etmek amacıyla gittikçe daha çok internet kullanımı gereksinimi,
3. İnternet kullanmayı kontrol altına alma, düşürme ya da bırakmaya dair başarısızlıkla sonuçlanan deneyimler,
4. İnterneti az kullanma ya da kesmeye karşı huzursuzluk, çökkünlük hissetme,
5. Planlanan vakitten daha fazla internet kullanma,
6. Fazla düzeyde interneti kullanmaktan dolayı çevresiyle problemlerin olması, eğitimine ya da kariyerine dair imkanları değerlendirememesi,
7. Diğer insanlara internet kullanma süresince dair yalanlar söylemek,
8. İnterneti sorunlardan kaçış ya da kötü duygulardan uzaklaşma amacıyla kullanma.

2.1.5.2.Goldberg'in Tanı Kriterleri

Bir senelik zaman diliminin herhangi bir döneminde aşağıdaki semptomların üç ya da daha çoğunun ve patolojik belirtilerin görülmesi Goldberg'in internet bağımlılığı ölçütleridir.

1. Aşağıdakilerden biri ile ifade edilen tolerans gelişmesi.

⁴²Bedriye Ceren Terzioğlu, Bağlanma Tarzları Ve İnternet Bağımlılığının Evlilik Uyumuna Etkisi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2017, s. 44 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

a. Arzu edilen keyfe erişebilmek amacıyla belirli bir şekilde daha çok internet kullanma.

b. Olağan internet kullanma vaktinin yeterince keyif vermemeye başlaması.

2. Aşağıda açıklanan biçimde yoksunluk gelişimi

Uzun süre internet kullanma neticesinde aşağıda bulunanlardan minimum 2'sinin zaman içerisinde meydana gelmesi (1 aya yakın süre olabilir) ve bireylerin bunlardan kaynaklı çalışma hayatı, sosyal yaşantıları ile kritik fonksiyonel alanlarda problemlerle karşılaşması.

a. Davranış azalmaları

b. Bunaltılı his

c. İnternet dünyasında nelerin olduğunu çok düşünmek

d. İnternetle ilgili hayaller kurmak

e. Bilinçli ve ya bilinçsiz bir biçimde tuşlara basma hareketleri yapmak.

f. Söz konusu problemler pozisyonlardan sıyrılmak amacıyla internet girme

3. Planlanan süreden daha çok internet kullanma

4. İnternet kullanmayı terk etmek, azaltmak amacıyla devamlı bir arzuya dair işe yaramayan denemelerin oluşması.

5. İnternette olan aktiviteler çok vakit ayırma

6. İnternet kullanma sebebiyle önemli toplumsal ve mesleki aktivitelere katılmayı azaltma ya da boş vakitleri kullanma için yapılan hobi aktivitelerini bırakmak ya da azaltmak.

7. İnternet kullanmanın getirdiği uykusuzluk, evlilik ve iş problemleri gibi sorunlara rağmen kullanmaya devam etmek.⁴³

⁴³ Ivan Goldber, Internet addiction disorder. *Retrieved November, 24, 2004.*

2.1.5.3.Griffhitsu'nun Tanı Kriterleri

Griffiths, internet bağımlılığını davranışlarla ilişkili bağımlılığın bir aşağı grubu olacak şekilde gruplandırmakta ve bunun için bir bağımlılık türünün esas özelliklerini değerlendirmektedir. Bunlar; hoşnut olma, ruh hali modifikasyonu, tolerans, çekilme, çatışma ve nüks gibi kritik işaretlerin tolerans, zorlayan kullanma ve geri çekilme ve neticesinde meydana gelmiş gibi görülen özellikleri kapsamaktadır. Ailevi problemler, arkadaşlar, sevilenler ve işte ya da okulda yaşanan problemleri içermektedir.⁴⁴

Griffiths davranışların merkezinde bulunduğunu bildirdiği bağımlılıkları şunlarla tanılamaya götürmektedir:⁴⁵

a) Dikkati üzerine toplama: Belirgin eylemlerin geliştirilmesi, bu eylemlerin kişilerin yaşamlarında en kritik pozisyona geldiği koşullarda meydana gelmesidir. Bu eylemler kişilerin duygu, düşünce ve davranışlarında belirgin biçimde görülmektedir.

b) Ruh Hali Değişimi (Mood Modification): Ruh halinin değişmesi, kişilerin belli başlı aktivitelerle uğraşmaları neticesinde bu kişilerin öznel tecrübeleri ile ilgilidir ve bir baş etme stratejisi şeklinde değerlendirilmektedir. Örneğin kişinin internete bağlanması ile kişide canlılık oluşması.

c) Tolerans (Tolerance): Önceki tecrübelere benzer bir tesir oluşması maksadıyla devam eden eylem düzeyinin çoğaltılması süreci olarak ifade edilmektedir.

d) Yoksunluk (Withdrawal Symptoms): Devam ettirilen belirli bir eylemin sürekliliğinin olmaması ya da ani şekilde bırakılması neticesinde bireyde ortaya çıkan hoşnut olmama duyguları şeklinde ifade edilmektedir.

e) Çatışma (Conflict): Bağımlı olan kişilerin etrafındaki bireylerle arasında gerçekleşmesi muhtemel çalışma hayatı, sosyallik, zevkler ve ilgi alanlarına dair çelişkileri ya da kişinin içsel çelişkilerini içermektedir.

f) Tekrarlama: Belirgin uygulamanın daha önceden olan haliyle tekrardan ortaya çıkması yatkınlığıdır.

⁴⁴ Arthur Moazedian and ets. Parenting style and Internet addiction, *Journal of Life Science and Biomedicine*, 2014, 4(1), 9-14

⁴⁵ Günüç, a.g.e., s.22

2.1.5.4.Suler'in Tanı Kriterleri

John Suler 1996'da senesinde bir internet grubuyla yapmış olduğu araştırma neticesinde, internetin bireyler üzerindeki bağımlılık yapan tesirlerine ilişkin kendi yaklaşımını oluşturmuştur. Araştırma neticesinde çevrimiçi aktivitelerin ve uygulamaların Maslow yaklaşımı ile uyduğu ve bu noktada ifade edilen gereksinimlerle ilişkili olduğunu bildirmiştir. Bu anlamda gereksinimleri şöyle belirtmiştir;⁴⁶

a) Fizyolojiye dair ihtiyaçlarımız: Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi; yeme, içme, barınma, üreme gibi gereksinimlerden oluşmaktadır. Suler'e göre sanal yollarla gerçekleşen flörtler yaygınlaşmaktadır. Bu çevrimiçi flörtlerle bireyler bir nevi üreme ya da cinsel yaşama dair gereksinimlerini karşılamaktadırlar. Reel yaşam iletişimlerinde imkansız olan kendisini saklayabilme bu tip etkileşimleri daha cazip yapmaktadır.

b) Kişilerarası Temasa ilişkin İhtiyacımız: Maslow hiyerarşisinde üçüncü aşama, bireyler kurulmuş olan ilişki, sosyal anlamda var olmaya devam ve aidiyet geliştirme ihtiyacından oluşmaktadır. Bu gereksinimler çevrimiçi gruplar, forumlar, sohbet ortamlarıyla karşılık bulabilmektedir.

c) Öğrenmeye ve Saygınlığa ilişkin İhtiyacımız: Öğreniyor olma ve saygınlık ihtiyacı Maslow' da öznel başarıyla gerçekleşen benlik saygısından ayrı bir seviyeyi yansıtmaktadır.

d) Kendini Gerçekleştirmeye ilişkin İhtiyacımız: Maslow' un hiyerarşisi içinde yukarı seviyeyi ifade etmektedir. Suler (1996)'e göre kullanan bireyler, çevrimiçi oluşturmuş oldukları karakterin bilinçdışında gelmekte olan bir yansımadan oluştuğunu düşünmektedirler. Reel yaşamda olmadıkları kişi gibi görünmeye çalışmakta özgür olurlar.

2.1.6.İnternet Bağımlılığının Tedavisi

İnternet bağımlılığı pek çok psikiyatrik bozukluk ile eş zamanlı görülmektedir. Bundan dolayı aşırı internet kullanmanın gerçek anlamda ayrı bir bozukluk mu olduğu yoksa altta bulunan farklı bir psikiyatrik bozukluğun bir işareti mi olduğu iyi

⁴⁶Erol Esen, Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Yordayan Psiko-Sosyal Değişkenlerin İncelenmesi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, 2010, s. 32 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

ayırt edilmeli ve tedavi buna uygun olarak ayarlanmalıdır. Farmakoterapi ve psikoterapi teknikleri internet bağımlılığı tedavi etmede kullanılan tekniklerdendir.⁴⁷

Tanısal bakış açısında olduğu gibi tedaviye dair araştırmalar da yeterli değildir. Geniş randomize kontrollü araştırmalar bulunmamasına karşın internet bağımlılığı tedavisi konusunda farmakoterapi ve psikoterapi teknikleri kabul görmektedir.⁴⁸

İnternet bağımlılığını tedavi etmede, genel olarak dürtü kontrol bozukluğunun tedavisi için kullanılan farmakoterapi teknikleri kullanılmaktadır. Fakat bu bağımlılığı tedavi etmede farmakoterapiye ilave olarak ve ya farmakoterapiden ayrı bir şekilde psikoterapi tekniklerinin kullanımı gereklidir. Yapılan çalışmalara göre bilişsel davranışçı terapi, internet bağımlılığı tedavisinde kullanılan en etkili yöntemlerden biri olarak değerlendirilmektedir.⁴⁹ Bilişsel davranışçı terapinin internet bağımlılığı tedavi etmede etkin olduğunu ortaya koyan önemli çalışmalar yapılmıştır.⁵⁰

2.2.SOSYAL KAYGI

İnsan, toplum içerisinde sosyal bir canlı olarak yaşamını devam ettirmektedir. Bundan dolayı da diğerleriyle sağlıklı bir etkileşimler kurduğu müddetçe hayatını anlamlı biçimde devam ettirebilir.⁵¹ Sosyal ilişkiler kurmak, başka insanlarla iletişim kurmak çeşitli nedenlerle bireyler için sorunlu bir hal alabilmektedir. Başka bireylerin önünde konuşma zorlukları çeken, toplum içinde endişeli hisseden, kendini ifade etme konusunda zorluklar yaşayan yani sosyal anlamda kaygılı birey sayısı toplum içinde oldukça yüksek düzeydedir.⁵² Bu durum kaygı bozuklukları içinde sosyal kaygı bozukluğu (sosyal fobi) şeklinde ifade edilmektedir. Sosyal kaygı kısa bir şekilde, görev alma ve toplum içerisinde olmaktan çekinme şeklinde tanımlanabilir.⁵³

Korku duyulan ve ya değer verilen toplumsal bir eylemin gerçekleştirilmesi çoğunlukla çoğu bireyde doğal bir kaygı tepkisi meydana getirmektedir.⁵⁴ Kaygı, insanlarda doğum ile beraber başlamaktadır ve belirli bir düzeyde sağlıklı ve deneyim gerektiren bir duygu olarak ifade edilebilir. Çünkü normal düzeyde

⁴⁷ Arısoy, a.g.e., s.61

⁴⁸ Cansever, a.g.e., s. 49

⁴⁹ Arısoy, a.g.e., s.62

⁵⁰ Kimberly Young, Cognitive Behavior Therapy With Internet Addicts: Treatment Outcomes and Implications. *Cyberpsychol Behav*, 2007, 10: s.671-679.

⁵¹ Üstün Dökmen, *İletişim Çatışmaları ve Empati*. İstanbul: Sistem Yayıncılık. 2002.

⁵² Mehmet Sungur, Bilişsel davranışçı yaklaşımlar ve sosyal fobi. *Klinik Psikiyatri*, 2000, 2, 27-32.

⁵³ Erdal Hamarta ve Önder Baltacı, Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı, sosyal destek ve problem çözme yaklaşımları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 2013, 38(167), s.234.

⁵⁴ Aynur Eren Gümüüş, *Sosyal Kaygı ile Başa Çıkma*, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara. s.38

hissedilen kaygı kişinin kendini geliştirme, başarılı olma adına daha aktif bir çaba içerisinde olmasına katkı sunmaktadır. Ayrıca kendi varoluşunu sürdürmesine engel teşkil edebilecek noktalarda bireylere uyarıda bulunmaktadır. Böyle bir uyarı ise bireyin gereken önlemleri almasına, daha üretici ve yaratıcı bir tavır takınmasına katkı sunmaktadır. Yani belirli bir düzeye kadar başarıya katkı sunmakta ve bireyi motive etmektedir. Kaygı, insanın gündelik davranışlarında en çok gözlenebilen duygularından biri olarak ifade edilmektedir. Kaygı, bireyin gündelik yaşamının odağı haline geldiğinde ve birey kaygı üzerine motive olduğunda bireye etkilerde bulunmaktadır. O noktada birey normal yaşamını devam ettiremez pozisyona gelir.

55

Sosyal kaygıya dair yapılan tanımlardan birkaçı şu şekildedir:

- Sosyal anksiyete, kişilerin farklı sosyallik içeren ortamlarda tuhaf biçimde davranışlar sergileyeceği, iyi olmayan pozisyona geleceği, negatif etkiler yaratacağı endişesiyle yaşadığı rahatsız olma ve gergin olma durumu olarak ifade edilebilir.⁵⁶
- Sosyal kaygı, başka bireyler tarafında eleştirilere maruz kalınacağı, başka bireylerin olduğu yerlerde komik pozisyonlara düşüp utanılacağı eylemlerde bulunmaya dair endişelerle karakterize bir bozukluktur. Kişi böyle pozisyonlarda başka bireyler tarafından dikkatli bir şekilde gözlem altında tutulduğu ve incelenip değer biçildiği duyguları içerisine girmektedir.⁵⁷

Bireyin yaşamının önemli bir bölümünü oluşturan sosyal ilişkiler, kişiye yaşamda mutluluk vermekte ve kişinin başarısına etki etmektedir. Ancak sosyal kaygı kişiler arası etkileşimine olumsuz etkiler yapan ve bireyin tüm yaşamını olumsuz biçimde etkilerde bulunan durum olarak açıklanmaktadır.⁵⁸

Sosyal kaygı, “değerlendirilme kaygısı” biçimin de adlandırılmaktadır. Sosyal kaygının, yalnızca başka bireylerce nasıl görüldüğü ve değerlendirildiği ile ilişkili meydana gelmediği, hatta değerlendirilme ihtimalinin olmasının da bu duruma neden olduğu iddia edilmektedir.⁵⁹

⁵⁵ Eren, a.g.e., s. 47

⁵⁶ Eren, a.g.e., s. 52

⁵⁷ Zülal Erkan, Sosyal Kaygı Düzeyi Yüksek ve Düşük Ergenlerin Ana Baba Tutumlarına İlişkin Nitel Çalışma, Marmara Üniversitesi Eğitim Fakültesi, İstanbul, 2002, s. 31 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

⁵⁸ Todd Kashdan, “Social Anxiety Spectrum and Diminished Positive Experiences: Theoretical Synthesis and Meta-Analysis.” *Clinical Psychology Review*, 2007, 27, s. 351.

⁵⁹ Erkan, a.g.e., s. 41

Mazalin ve Moore (2004)' a göre sosyal kaygı toplum içinde ve ya sosyal olunması gerekli olan pozisyonlarda performans ortaya konulurken, bireyle dalga geçileceği, rezil durumlara düşeceği ve başka bireylerce olumsuz algılanacağı endişelerini yoğun şekilde yaşaması ile net hale gelen ve genel olarak kişinin korkmuş olduğu bu durumdan uzaklaşma çabasıyla sonuçlanan bir durum olduğu ifade edilmektedir.⁶⁰

2.2.2. Kaygının Nedenleri

Her insan farklı farklı özelliklere sahiptir. Bütün bireylerin inanç ve amaçları farklı olmaktadır. Bu farklılardan dolayı insanlar olaylar karşısında benzer tepkiler geliştirmez. Söz konusu olacak bir olay kişide anksiyeteyi meydana getirirken diğer kişide meydana getirmeyebilir.⁶¹

Bireyin etrafındaki bireylerle ilişkilerinin olumsuz etkilenmesinde, kapasitesini tamamiyle sağlayamamasına mani olan anksiyete, özünün kişilerin çocukluğa ait deneyimlerinden almaktadır. Çocukluk dönemlerinde çok fazla reddedici, aşağılayıcı tavırlar; ergenlik senelerinde öbür yetişkinlerin alay eden tavırları kaygının gelişmesine neden olmaktadır. Bunlarla beraber cezalandırırken ebeveynlerin ceza ile beraber itici davranışları; ebeveynler arasında boşanmanın ardından dahi devam eden çatışmalar; çocuğun ilk toplumsallaşma deneyimlerinde karşı karşıya kaldığı güçlükler; arkadaş ilişkilerinde karşı karşıya kaldığı itici ve aşağılayıcı davranışlar kaygının meydana gelmesinde sebep olabilmektedir.⁶²

Cüceloğlu kaygının nedenlerini şu şekilde ifade etmektedir:⁶³

1. Desteğin Çekilmesi: Kişi alışıla gelmiş çevresinin ortadan kalkmış olduğu durumlarda kaygı hisseder. Yani ortam değiştiğinde, yeni duruma uyum sağlama evresi endişeyi pekiştirir. Kişinin yeni çevresi alışmış olduğu desteği sunmadığı için kaygı başlar.⁶⁴

2. Olumsuz Sonucu Bellemek: Olumsuz sonuçların meydana gelebileceği koşullarda bu olumsuz durumları bekleme olmak ve düşünme kaygı ile

⁶⁰ Çare Sertelin Mercan, Bilissel-davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş sosyal beceri eğitiminin ergenlerin sosyal kaygı düzeyine etkisi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul, 2007, s. 49 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**)

⁶¹ Kıratlı, a.g.e., s. 75

⁶² Nagihan Tufan Yeniçikti, Halkla İlişkiler Sürecinde Sosyal Kaygı Düzeylerinin Sosyal Sorumluluk Projeleri İle Giderilmesi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, 2010, s. 82 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

⁶³ Doğan Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı*, Remzi Kitapevi, İstanbul, 1993, s.280.

⁶⁴ Cüceloğlu, a.g.e., s.281

sonuçlanmaktadır. Yeteri kadar hazırlanmayarak sınava girme, trafik mahkemesi esnasında duruşmayı beklemek gibi arzu edilmeyen olumsuz neticelerin meydana geldiği durumlarda kaygı başlar.⁶⁵

3. İçsel Çelişkiler: İnanç duyulan ve önem verilen düşünceler, yapılan davranışların içinde bir karmaşa geliştiğinde kaygı türü bir stres meydana gelecektir. Bu olayda karmaşıklığı giderebilecek çözüme yolu bulunacak ve çözüm yolunu bulana dek kaygı devam edecektir.⁶⁶

4. Belirsizlik: Gelecek zamanlarda nasıl bir durumda olacağını bilmemek bütün bireyler açısından kaygı oluşturmaktadır. Gelecek zamanlarda olumsuz türlerden olayların olacağını biliyor olmak, ne olabileceğinin hiç bilinmemesi karşısında daha çok kabul edilmektedir.⁶⁷

2.2.2.1.Kaygının Patolojik Belirtileri

Kaygı belirtileri arasında hem psikolojik hem de bedensel belirtiler mevcuttur. Söz konusu işaretler kaygının tesiriyle meydana gelen savunma düzeylerine göre oluşur. Genel olarak endişeli olan bir kişide bu durum ek olan öznel ve nesnel birden fazla semptom mevcut olabilir. Kaygı konusunda kişisel korku, sıkıntı ve stres gibi duygularla beraber birden çok fiziksel değişimler meydana gelmektedir.⁶⁸

Bunlar;

- ❖ Nefes güçlükleri
- ❖ Terlemek
- ❖ Nefes alıp vermede düzen bozuklukları
- ❖ Kesintili nefes alıp vermek
- ❖ Gergin olma
- ❖ Çarpıntılar
- ❖ Ansızın sinirlenmek
- ❖ Bel ve mide ağrıları
- ❖ İshal ya da kabız olma
- ❖ Aşırı tepki meydana getirme
- ❖ Titremek
- ❖ El ve ayak parmaklarında soğukluklar

⁶⁵ Cüceloğlu, a.g.e., s.281

⁶⁶ Cüceloğlu, a.g.e., s.282

⁶⁷ Cüceloğlu, a.g.e., s.282

⁶⁸ Özcan Köknel, *Kaygıdan mutluluğa kişilik*. 17. Baskı İstanbul : Altın Kitaplar; 2005. s.134.

- ❖ Sürekli yorgun olmak
- ❖ Sürekli baş ağrıları
- ❖ Boyun kaslarında gerginlikler.⁶⁹

2.2.3. Sosyal Kaygının Sebepleri

Sosyallik kaygısı özünü düşüncelerden almaktadır. Küçük duruma düşüleceği ya da rezillik yaşanacağına dair otomatik düşünce, sosyal mekanlara dair endişenin kontrol altına alınacağına ilişkin inançta azalma yaratmaktadır. Bu ise olumsuz davranışlar sergileme ihtimaline dönük otomatik düşünceleri ve hissedilen sosyal kaygı düzeyini arttırmaktadır. Sosyal kaygının en kritik nedeni olarak yüksek düzey stres ifade edilebilir.⁷⁰

Konsantrasyon konusunda zorlanan kişinin konuşmalarında, iletişim şeklinde bozulmalar meydana gelmektedir. Bu durumda da kişinin kendine olan güvenin de azalma gelişir. Zaman geçtikçe bu durumun yarattığı stresin tesiri azalsa bile güven konusunda zedelenme yaşayan birey durumun tekrardan olacağına inanır. Bu durum ise sosyal ilişkilerin negatif yönde etkilenmesine ve sosyal anksiyetenin sürmesine neden olmaktadır.⁷¹

2.2.4. Sosyal Kaygıyla İlgili Özellikler

WPA sosyal kaygıya ait özelliklerin şöyle olduğunu belirtilmektedir.⁷²

- ❖ Sosyal mekanlarda davranışlarının diğer bireyler aracılığıyla incelenme endişeleri
 - ❖ Performans istenen koşullarda, utanma duygusuya da gururun incinebileceğine dair sürekli korkular
 - ❖ Korku duyulan olaylardan sürekli kaçınmak
 - ❖ Hayali ya da reel ortamlarda kişiler arası değerlendirmelerin olması ve ya olma ihtimalinin söz konusu olmasıdır.

⁶⁹ Canbaz, a.g.e., s.76

⁷⁰ Köknel, a.g.e., s. 135

⁷¹ Yeniçikti, a.g.e., 83

⁷² Erkan, a.g.e., s.39

2.2.5. Sosyal Kaygıyla İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

Sosyal kaygı kuramlar açısından 5 temele ayrılmaktadır. Bilişsel, davranışçı, kendilik, akılcı-duygusal ve bağlanma stillerinin ifade ettiği sosyal kaygı olarak bildirilmektedir.⁷³

2.2.5.1. Biyolojik Yaklaşım

Genetik faktörler

Bu konudaki incelemelere bakıldığında, sosyal kaygının ortaya çıkışında genetik geçişler önemli bir yer tutmaktadır. İkizlerle yapılan çalışmalara bakıldığında, ikizler aynı zamanda aynı kaygı bozukluklarını göstermemeleri ile beraber genellikle kaygı bozuklukları dışında başka kaygı bozukluklarında tek yumurta ikizlerinin oranı diğerlerinden iki katı daha yüksek olmaktadır.⁷⁴

2.2.5.2. Bilişsel Modele Göre Sosyal Kaygı

Sosyal kaygıyı açıklayan kuramsal yaklaşımlar arasında en sağlam alt yapıya sahip olan bilişsel-davranışçı kuramdır. Bu yaklaşım, sosyal anksiyeteye dair verilerini tekrardan sosyal kaygısı mevcut olan kişilerle yapılmış olan deney çalışmalarına dayamaktadır. Yapılmış olan nihai incelemeler, sosyal kaygısı fazla olan bireyleri reddedilme ya da utanılacak bir durum içine girebileceklerine dair inanç taşıdıkları ortamlara pek çok negatif varsayımlarla giriş yaptıklarını ifade etmektedir. Bunlar sıralanacak olursak;

- ❖ Sosyal kaygı oluşturan ortamlarda fiziksel bir belirti ve ya utanç duyulacak bir davranış meydana getirecek.
- ❖ Bedensel bu belirtileri ve ya eylem, farklı kişilerce görülecek,
- ❖ Ortamda bulunan kişiler bu belirti ve ya eylemlere dair olumsuz değerlendirmeler yapacaklar
- ❖ Bu negatif değerlendirmeler yalnızca meydana gelen işarete dönük olmayacak, bireyin kimliğiyle ilişkilendirilecek ve birey bundan böyle o ortamda istenmeyecek,
- ❖ Kişiliğe dönük bu değerlendirmeler olağandışı bir olay olup, kişiyi değersizleştirecektir.⁷⁵ Sosyal kaygısı yüksek olan bireyler bu türden

⁷³ Yeniçikti, a.g.e., s.91

⁷⁴ Ahmet Akın ve Bayram Çetin, The Depression Anxiety and Stress Scale (DASS): The study of validity and reliability. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 2007, 7, s.246.

⁷⁵ Ümmet, a.g.e., s. 67

arzu edilmeyen düşünceler ile çok meşgul oldukları için tüm ilgi ve dikkatlerini kendi kendilerine çevirmekte ve böylece kendilerine dair gözlem yapmaya başlamaktadırlar. Yani sosyal kaygısı yüksek olan bireyler, sosyal ortamda buldukları çevrelerde neler yaşandığına dikkat etmeden kendi olumsuz düşünce dünyasında motive olmaktadır.⁷⁶

Sosyal kaygıları yüksek olan bireyler, kaygı oluşturan durumlarda odak noktalarına dışsal uyarıcılardan içsel uyarıcılara döndürmektedirler. Bundan dolayı bu durum, yorumlama yaparken olumlu geri dönüşlerin fark edilmesine engel teşkil etmektedir. Bu pozisyonda, kişiler içsel duyuları olumsuz bilişlerinin argümanı olarak değerlendirmektedirler. Ayrıca kaygının artış göstermesiyle sonuçlanmaktadır. Diğer bir taraftan, sosyal kaygısı yüksek olan bireyler korktuğu olayın oluşmasına engel olduğunu varsaydıkları güvenliği sağlayıcı davranışlarla uğraşmaktadırlar. Bu eylemlerde korkmuş olduğu duruma dönük düşüncelerin sorgulanmasına ket vurmaktadır.⁷⁷

2.2.5.3. Davranışçı Kurama Göre Sosyal Kaygı

Davranışçılara göre sosyal kaygı üç biçimde ortaya çıkabilir: Gözlem yoluyla öğrenme, doğrudan şartlanma ve bilgi aktarma yolu. Bireyin sosyal bir durumda arzu edilmeyen bir deneyim yaşamış olan başka bir bireyi gözleyerek korkma başlaması, gözlem yoluyla öğrenme olarak ifade edilir. Doğrudan şartlanmada, birey sosyal mekanda travmatize edici bir deneyime maruz kalmıştır. Böylece sosyal kaygı geliştirmiştir. Bilgi aktarmada ise sosyal ortamların zararlı olan bilgileri sözel ya da sözel olmayan biçimde bireye transfer edilir ve birey sosyal korkuları bu yolla edinmiştir. Ancak çoğunlukla karşılaşılan sosyal kaygı gelişme biçimi doğrudan koşullanma olarak görülmektedir.⁷⁸

Davranışçı yaklaşıma göre, kaygılı olan kişilerde hatalı olan bir şey yapma kaygısı, davranışlar konusunda kuşkulu yaklaşım, bireyin kendini sürekli eleştirme eğiliminde olması, mükemmel olma algıları ile arayışı belirli bir biçimdedir.⁷⁹ Davranışçı yaklaşım sosyal kaygının öğrenilen davranışlardan geliştiğini söylemektedir. Bireyde model alma ve ya şartlanma sonucunda sosyal kaygı gelişir ve bu durum bireyin, sosyal ortamlarda kızarma, terlemek ve gerginleşmek gibi

⁷⁶ Sungur, a.g.e., s. 31

⁷⁷ Sabriye Hürca, Ebeveynlik stilleri ile sosyal fobi arasındaki ilişkinin temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyine göre incelenmesi. Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2018, s. 38 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

⁷⁸ Mercan, a.g.e., s. 59

⁷⁹ Gülseren Keskin ve Fatma Orgun, Bir grup üniversite öğrencisinde sosyal fobi yaşama durumlarının ve başa çıkma stratejilerinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2007, 8, s.263.

kaygı emareleri geliştirmesine yol açar. Birey benzer koşullarda benzer kaygı eylemlerini sergilemeyi surdrmektedir. Bu olumsuz durumdan sıyrılabilmek için kaçınma tutumları geliştirir.⁸⁰

2.2.5.4.Kendilik Sunum Yaklaşımı Açısından Sosyal Kaygı

Kendilik yaklaşımı, sosyal anksiyetenin özünde kendilik kavramına ilişkin bozulmaların olduğunu ifade eder. Bu bozulmalar kendiliğe ilişkin algılardaki, kendiliğe olan saygıdaki kendilikle, ilişkilerde benzemeyen kıymetsiz bir tutum sergiler. Bu yaklaşıma göre kişi kendisini sürekli olarak eleştirme eğilimindedir ve kendinden utanmaktadır. Bu kişiler onay alma hissini deneyimleyememektedirler.⁸¹

Birey, sosyal ilişkiler kurduğu bireyler üstünde bir etki yaratmaya gdl haldedir. Ancak bu tesirlerin işe yarayıp yaramayacağından emin değildir. Böyle koşullarda birey yoğun biçimde sosyal kaygı hissetmeye başlar. Sosyal kaygısı gelişen birey başka bireylerle etkileşim kurmaktan uzaklaşır. İnsanları etkileyemeyeceğini düşünmeye başlar. Bundan dolayı insanlardan uzak durma eğilimi gösterir.⁸²

2.2.5.5.Akılıcı- Duygusal Davranışsal Yaklaşım Açısından Sosyal Kaygı

Uygunluğu olanlarla beraber uygunluğu bulunmayan hisler Akılıcı Duygusal Davranış Yaklaşımının üstünde durmuş olduğu temel durumdur. Kaygı, mantıktan uzak fikirler ve uygun olmayan inançlar taşıyarak gerçeğe uygun olan davranışları engellediği için olumlu bir his olarak görülmemektedir. Akılıcı Duygusal Davranış Yaklaşımı, kişinin mantıklı ve mantıksız olma eğilimlerini doğumdan ölüme kadar sürdüğünü ifade etmektedir. İnsanlar mantıklı olmak ve hoş olan davranışlarda bulunma glerine sahiptirler. Bununla beraber kendilerine ve diğer insanlara zararda bulunmak, mantıktan uzak davranmak ve benzer yanlışları tekrarlamamak için büyük kapasiteleri vardır. Bu yaklaşım insanların mantıksız olmayı ne şekilde geliştirdikleri ve muhafaza ettikleri ile ilgilenir.⁸³

2.2.5.6.Bağlanma Kuramına Göre Sosyal Kaygı

Erken ocukluk dönemlerinde bakım veren kişilerle olan yaşantıların içselleştirilmesi konusundaki bozukluk, kişisel güvenliğin zarar görmesine ve kaygılı

⁸⁰ Vangl, a.g.e., s.32

⁸¹ Erkan, a.g.e., s.38

⁸² Erkan, a.g.e., s.39

⁸³ mmeť, a.g.e., s. 62

olmaya dair eğilimin artmasına yol açar. Bağlanma kuramına göre erken dönem çocukluk yaşantılarında güven duyulacak nesnenin olmaması çocuğun sonraki deneyimlerinde korkmasına, ana eylem olarak kaçınma eylemleri sergilemesine ve baş etme eylemlerini sergilemesine yol açar. Cesaret veren, destekleyen, işbirliğine giren anne babalar çocuklara, kendilerinin değerli olduklarını ve diğer insanların da kendisine yardımda bulunabileceğine dair inanç geliştirirler. Bu yaklaşıma uygun hareket eden ebeveynler, çocuklarına gelecekteki ilişkileri için doğru bir rol model oluştururlar.⁸⁴

Bu yaklaşım, sosyal kaygının özünde güvensiz bağlanma örüntüsünün yattığını ifade eder. Sosyal kaygı ve kaçınma davranışları olan kişilerin özerkliğin oluşmuş olduğu süreçte anne ilgisini kaybetme endişesi hissettikleri bildirilmiştir.⁸⁵ Bu yaklaşımda; saplantılı bağlanma biçiminde, “problemlili ben” ve “pozitif öbürleri” yaklaşımı mevcuttur. Saplantılı düzeyi olan bağlanmaya sahip insanlar kendilerini “değersiz”, “sevilecek değeri bulunmayan” birey olarak görme eğilimindedir. Diğer bireyleri ise olumlu değerlendirirler. Bu insanlar hep kabul görme telaşı yaşarlar. Genel olarak da bu uğraş başarıyla neticelenmez. Bu şekilde kısır döngüye dönüşerek devam eder.⁸⁶

2.3.DEPRESYON

2.3.1.Depresyonun Tanımı

Literatür incelendiğinde depresyona dair pek çok tanım yapıldığı anlaşılmaktadır. Öztürk (2011)' e göre depresyon şöyle ifade edilir; derin biçimde üzüntü hissetme, bazı koşullarda hem üzüntü hem de bunaltı hislerinin gelişmesi, beraberinde konuşmaya, düşünmeye, fizyolojik olan işlevlerde yavaşlamaya dair belirtilerin olması, durgun olma hali, bunlarla beraber de hissedilen değersiz, isteksiz, karamsar olma duygu ve düşünceleri ile karakterize edilen bir sendrom olarak tanımlanmaktadır.⁸⁷

Sözlükte depresyon duygudurumun çökkünlük içinde olması şeklinde tanımlanır. Depresyon, anlık gelişen ruhsal durum, bozukluk ve ya hastalık şeklinde ortaya çıkabilmektedir. Yapılan açıklamadan görüldüğü gibi depresyon, anlık bir ruhsal durum yani yaşanan günlük durumlara karşı bir eylemden ziyade, soruna

⁸⁴ Olcay Tüzün ve Kemal Sayar. “Bağlanma Kuramı ve Psikopatoloji”, *Düşünen Adam*, 2006, 19(1), s.28

⁸⁵ Keskin ve Orgun, a.g.e., s. 267

⁸⁶ Tüzün ve Sayar, a.g.e., s.32

⁸⁷ Orhan Öztürk ve Aylin Uluşahin. *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*, Ankara, 2011, 11. Baskı,s.357

dönüşen ve zaman içerisinde de hasta olma belirtilerini getiren bir problemdir. Depresyon, üzgün duygudurum içerisindeki işinin değersizlik, yetersizlik ve çaresizlik duyguları yaşamayı, duygularda, düşüncelerde ve davranışlarda değişimlere yol açan bir sendromdur. Depresyon adı altında tek bir bozukluktan ziyade, pek çok alt kümeden meydana gelen bozukluk grubu söz konusudur. Psikiyatrik bozukluklar farklı gruplandırma yaklaşımlarıyla gruplandırılırlar. Dünya üzerinde en çok kabul gören gruplandırma yaklaşımı olan, Amerikan Psikiyatri Birliği'ne ait gruplandırma yaklaşımı, DSM -5' göre farklı değerlendirmektedir.⁸⁸

Depresyona dair yapılmış bilimsel araştırmalar, depresyonun 20. yüzyılın ikinci bölümünde önemli düzeylerde artış gösterdiğini ortaya koymaktadır. Depresyonun toplum nazarında sağlığa ilişkin bir problem şeklinde değerlendirilmesiyle beraber bu şikayetle başvuran kişi sayısı artış göstermiştir. Tıbbi yardımdan faydalanmak için doktora başvuru yapan hastaların % 75'inde müdahale gerektirecek seviyede psikiyatrik sıkıntı bulunduğu ve bu artmanın sağlık hizmetlerinin gelişmesi ile ilişkili olduğu düşünülebilir.⁸⁹

Dünya Sağlık Örgütü depresyonu; depresif ruhsal durum, ilgi ve zevk almada azalmanın olması, enerjide azalma, uyuma ve iştahta bozulmanın olması, suçluluk duyguları gibi emarelerle kendini gösteren zihinsel bir hastalık şeklinde açıklamaktadır. Depresif mizaç, ilgi ya da istekte azalma depresyonun esas göstergelerindedir ve bu bireylerde sık olarak hüzünlü olma, mutsuz olma, kederlilik, umutsuz olmaya da değersiz hissetme söz konusudur.⁹⁰ Depresyon ruhsal rahatsızlıkların içinde yaygınlığı en yüksek olanıdır. Her yaş grubu bireylerde görülebilmektedir.⁹¹

2.3.2. Depresyonun Etiyolojisi

Depresyonun sebepleri henüz tam anlamıyla açıklanamamak ile beraber, psikososyal, genetik ve biyolojik faktörlerin bir arada yol açtığı bildirilmektedir.. Depresyonun bugünlerde farkında olunan genetik ve biyolojik esasları ortaya konulmadan evvel etiyojisi yalnızca psikolojiye dayandırılmaktaydı. Yapılan

⁸⁸ Amerikan Psikiyatri Birliği, *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı*, Beşinci Baskı, Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı'ndan, çev. Köroğlu, E. Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2013.

⁸⁹ Ahmet Sulukaya, Depresyon tanısı almış olan bireylerle sağlıklı bireylerin gıda tüketiminin karşılaştırılması. Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2019, s.32 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

⁹⁰ Benjamin James Sadock ve Virginia Alcott Sadock, *Duygudurum Bozuklukları ve İntihar*, Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Kısaltılmış El Kitabı, ed. Türkbay, I. 2012, s. 142.

⁹¹ Hayriye Elbi Mete, Kronik Hastalık ve Depresyon. *Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı*, İzmir, 2008, 11, s.3-18.

araştırmaların pek çoğunda duygu durum bozukluklarının gelişimi ile hayata dair problemler ve psikososyal stres faktörlerinin bağlantılı olduğu ve bu durumun major depresif bozukluğa olan tesirinin, major depresyon gibi duygudurum bozukluklarının gruplanmanın içerisinde bulunan bipolar bozukluğa oranla daha çok öne çıktığı ifade edilmiştir.⁹²

Depresyona dair yapılan epidemiyolojik araştırmalar depresyonun genetik riskinin % 33 olduğunu belirlemiştir.⁹³ Depresif bozuklukların genetik transferine dair bilgiler ikiz, aile, evlatlık çalışmalarından edinilmiştir. Major depresif bozukluk gelişmesinde çeşitli kalıtsal unsurlarında da görev yaptığı, hafif depresif durumlarda çevreye dair unsurların etkili olması daha muhtemelken, şiddet düzeyi yüksek olan depresyonda kalıtsal risk unsurlarının önem düzeyinin çoğaldığı, erken yaşta gelişmiş olan ve tekrarlayan depresyon örneklerinde genetik riskin daha da çoğaldığı, cinsiyet farkının da genetik transferde etkili ve kadınlarda bu düzeyin erkeklerden daha fazla olduğu görölmüştür. Son zamanlarda yapılmış araştırmalar depresyonun yineleyici ve devam eden bir tablo izdiğine vurgu yapmaktadırlar. Uzmanlar arasında depresif bozukluğun akut bir durum olmadığı ve yaşanan her atağın yeni bir atak ortaya çıkarma riskini çoğalttığı yaklaşımı egemendir. Depresyon atağı geçirmiş bir kişinin ikinci bir depresyon atağı yaşama olasılığı 2 sene içerisinde % 40, 5 sene içerisinde % 60 olarak belirlenmiştir.⁹⁴

2.3.2.1.Genetik Faktörler

Tek yumurta ikizlerinde depresyonun sık olarak beraber oluşmasıyla aile içinde bulunan depresyonun çocuklara geçmesi genetik geçişi ifade etmektedir. Genetik faktörlerin duygudurum bozukluklarının gelişmesi sürecine önemli düzeyde etki ettiği belirtilmektedir. Duygudurum bozukluğu olan kişilerin birinci düzey yakınlarında psikiyatrik bozukluk görölmeleri düzeyi yüksek bir orandır. Unipolar depresyonu olan kişilerin birinci düzey yakınlarının hasta olma olasılığı genel popöasyonla kıyaslandığında 2-3 kat daha fazladır.⁹⁵

Depresyonda genetik faktörlerin önemli bir vasfa sahip olduğu ifade edilmektedir ancak bu tesirin ne şekilde olduğu tam açıklanamamaktadır. X' e bağlı

⁹² Brigitta Bondy, Pathophysiology of depression and mechanisms of treatment Dialogues, *Clin Neurosci.*;2002, 4(1): s.13.

⁹³ Jose Eduardo ve ark., *Depression: a review of its definition*, Volume 5 Issue 1-2018, s.34

⁹⁴ Bondy, a.g.e., s.15

⁹⁵Hodsgton Karen ve Mcguffin Peter, *The Genetic Basis of Depression*. Behavioral Neurobiology of Depression and Its Treatment, 2012, s. 88

otozomal dominant bir geçiş durumunun söz konusu olduğu iddia edilse de bu durumla uyuşmayan sonuçlara ulaşan araştırmalarda bulunmaktadır.⁹⁶

2.3.2.2.Psikososyal etmenler

Çevre koşulları ve yaşanan olaylar: Bazı çalışmalar insanların yaşadıkları olayların depresyona sebep olduğunu ifade etmekle beraber bazıları ise olayların depresyon başlatma ve sürdürmede az etkili olduğunu ifade etmektedirler. Sosyal destek ağları kuvvetli kişilerde psikiyatrik rahatsızlık gözlenme düzeyi daha azdır. Çevresindeki insanlardan anlamlı, tutarlı ve uygun destekler alan kişiler yıkıcı çevresel unsurlarla karşılaştıklarında daha iyi savunma yapabilirler.⁹⁷

İnsanlarda ortak gözlemlenen duygular acı, elem ve keder olarak ifade edilebilir. Sosyal ve kültürel öğelerden önemli düzeyde etkilenen ayrıca bu hislerin kişilerin var olmalarına egemen olduğu hasta yaşantıları depresyon olarak değerlendirilmektedir. Negatif toplumsal ve ekonomik koşulların depresyona zemin hazırladığı ortaya konulmuştur. Depresyonun gelişebileceğinin tahmin edilmesine sebep olan en kritik hayat olayı çocuk yaşlarda ebeveyn kaybıdır. Depresyon başlangıcına yol açan kritik çevre koşullarından biri de çocuk ya da eş kaybıdır. Hayat içerisinde gelişen olaylar özgül olarak değerlendirilmeyebilir Bundan dolayı her bireyde bozukluklar aynı biçimde oluşmayabilir. Bu unsurlar hastalığın başlaması esnasında biyolojik ve ruhsal eğilim mevcut olduğunda belirleyici hale gelirler.⁹⁸

2.3.3.Depresyonun Belirtileri

Depresyon için ifade edilen esas nitelik hoşnutsuzluk, karamsar olma, umutsuz olma, ilgiler ve zevklerin azalmasıdır. Bireylerin derin bir üzümlük içinde oldukları gözlemlenir. Hayatlarına dair karamsar bir bakış açıları vardır. Depresyona ilişkin belirtiler şu şekilde ifade edilir. Kişiyeye depresyon teşhisinin yapılabilmesi için belirtilerin en az 5 tanesinin 2 haftadan daha çok devam etmesi gerekmektedir.⁹⁹

Depresyon belirtileri şöyle açıklanır:¹⁰⁰

⁹⁶ Mustafa Tözün ve Alaattin Ünsal, 40 Yaş ve Üzeri Bireylerde Eşik Üstü Depresif Belirti Gösterenlerin Sıklığı. *TAF Prev Med Bull*, 2008, 7(6), s.488

⁹⁷ Hakan Ayyıldız, Major Depresyon ve Panik Bozuklukta Serum s100b seviyeleri. Şişli Etfal Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul, 2008, s.51, (**Tipta Uzmanlık Tezi**)

⁹⁸ Öztürk ve Uluşahin, a.g.e., s.452

⁹⁹ Tözün ve Ünsal, a.g.e., s.491

¹⁰⁰ Ayfer Tezel, Postpartum depresyon riskli kadınlarda bakım ve eğitimin depresyon belirti düzeyine etkisinin karşılaştırılması, Atatürk Üniversitesi, Erzurum, 2003, s. 65 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**)

1. Çökkünlük, kederlilik, çaresizlik, ümitsiz olma, değersiz hissetme duyguları.

2. İştah ve kilo değişiklikleri.

3.Uykuda dengesizlikler. Bunlar; uykuya dalma noktasında yaşanan zorluklar, uyuduktan sonra sık uyanma ve problemlı rüyalar görme şeklinde olur.

4.Enerjinin azalması, bitkinlik.

5. Dikkatte azalma ve yoğunlaşma sorunları.

6. İlgi ve zevklerde azalma.

7. Bireyin kendine dair değersizlik, benlik saygısı düşüklüğü vb. olumsuz algılar.

8. Ölüm düşünceleri ve kendini öldürme eğilimleri;¹⁰¹

Köroğlu (2006) depresyonda 4 belirti boyutu belirlemiştir. Bu belirti boyutları şu şekildedir:¹⁰²

Bedensel Belirtiler: Uyuma ve yemek yeme rutinlerinde bozukluklar oluşur. Bu durum azalma yaptığı gibi arttırma da olabilir. Bununla beraber cinsel isteğin bozulması ve ağrı oluşumu.

Duygusal Belirtiler: Kişilerde çaresiz, umutsuz, özgüven azlığı ve benlik saygısının düşük olduğu hisleri görülmektedir. Depresyon yaşayan bireylerin çoğu değersizlik ile suçluluk duyguları hissedebilmektedir. Çabuk agresifleşme, önceden yapılmakta olan ve zevk duyduğu etkinliklerinden zevk duymama ve huzursuz hissetme; duygusal belirtilerdir.

Davranışsal Belirtiler: Sorumluluklarına uymama, öz bakım becerilerinin azalması, çatışma yaşamaya dair eğilimli olma belirtileri vardır.

Düşünsel Belirtiler: Dikkatin azalması ve karar vermede zorlanıp odaklanamama sorunları görülür.

¹⁰¹ Süheyla Ünal, Levent Küey, Cengiz Güleç, Mehmet Bekaroğlu ve Yunus Emre Evlice. Depresif bozukluklarda risk etkenleri, *Klinik Psikiyatri*, 2002, 5, s. 12

¹⁰² Köroğlu, a.g.e., s. 93

2.3.5. Depresyonun Tedavisi

Hem tek başına bipolar bozukluk hem de major depresyon ile ortaya çıkabilen depresif durumlar yaşama dair kritik süreçlerdir. Bu yüzden depresyon tedavisi üzerinde önemle durulması gereken bir konudur. Bu tedavi; bireyin güvenlik ihtiyacının güvenceye alınması, hastalığın tam manasıyla teşhisinin yapılması ve sadece görünen duruma değil geleceğe dair de yardım sağlayabilecek tedavi planlamasının yapılması önem arz etmektedir. Tedavide, hastalarla yapılan psikoterapive ilaç tedavisi ana nokta olmasına karşın, stres yaratan yaşam olaylarının da depresyonu tekrar yaşama riskini ortaya çıkarabileceği için aynı zamanda stres yaratan faktörleri düşürmeyi de hedeflemelidir. Duygu durum bozuklukları kronik bir hastalık olduğu için hastaya ve ailesine gelecek tedavi yöntemlerine dair tavsiyelerin yapılması gerekmektedir. Tedavi süreci içinde hekimin alması gerekli olan kritik karar, "hastanın ayakta tedavi olabileceği ve ya yatış yapması gerektiği ile ilgili karardır. Hastanın beslenme düzeninin ve muhafazasının yüksek düzeyde bozulmaya uğraması, intihar riskleri, belirtilerin hızlıca artması, tanı konulması gereksinimi gibi noktalarda hastanede tedavi şart olabilmektedir. Destekleri kuvvetli, uyku ve kilo bozulmaları az olan hafif düzey hastalar ayakta tedavi görebilmektedirler. Hastaların duygu durumlarından kararlarının da etkilenebileceği göz önünde bulundurulmalı ve hastaneye yatma ya da yatmama durumları buna göre değerlendirilmelidir.¹⁰³

EKT yönteminin, psikoterapi yöntemlerinin ve ilaç tedavisinin depresyon tedavisi konusunda etkisi ortaya konulmuş tedavi teknikleri olduğu anlaşılmaktadır. Hastalığın geçici evresinde destekleyen tutumun sergilenmesi, intihar risklerinin göz önünde bulundurulması, muhtemel doğal sebeplerin incelenmesi gerekmektedir. İlk olarak eğer mevcutsa altta bulunan organik sebeplerin iyileştirilmesi önem arz etmektedir. Hafif depresyonu olan kişilerde psikoterapi yeterliyken, ortanın üstü ve yüksek düzeylerdeki vakalarda ilaçlı tedavi gereklidir. Öz kıyım riski, yeme ve tedaviyi reddetme ile psikotikleşen süreçlerin bulunmasında "EKT" kullanılabilir. Depresyon tedavisi konusunda geçmiş yıllarda tedaviye cevabın yeterli olduğu gözlenirken şimdilerde belirtilerin tam anlamıyla düzelmesi ve bu düzelmelerin devam ettirilmesi hedeflenmektedir.¹⁰⁴

¹⁰³ Alaattin Duran, Depresyon Tedavisinde Hastaya Yaklaşım, Farmakoterapi Presipleri, Trisiklik ve Tetrasiklik Antidepresanlar, Ssri'lar ve Snri'ler, Depresyon, Somatizasyon, **Psikiyatrik Aciller Sempozyumu**, İstanbul, 1999, s.99

¹⁰⁴ Duran, a.g.e., s.101

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Yapılan çalışma iki ya da daha çok değişken arasında bir arada değişme ilişkisini inceleyen ilişkisel tarama modelleri çerçevesinde düzenlenmiş bir çalışmadır. İlişkisel tarama modeli korelatif çalışmalarda kullanılır.

3.2. Araştırmanın Örnekleme

Yapılan bu araştırmanın örneklem grubunu İstanbul'da yaşamını devam ettirmekte olan ve gönüllü olarak belirlenmiş olup rastlantısal olarak seçilmiş olan 150 yetişkinden oluşmaktadır. Evren olarak İstanbul' da ki yetişkin kişiler belirlenmiştir.

3.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

Araştırma sürecinde elde edilen bulgular şu anketler yoluyla toplanmıştır:

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmanın yazarının hazırlamış olup çalışmaya dahil edilen yetişkin bireyleri tanımaya yönelik genel bilgiler içeren kısa bir formdur. Ankette, bireylerin cinsiyeti, yaşlar, medeni hal, eğitim durumları ve ekonomik durumlarına ilişkin sosyo-demografik özellikleri belirleme amaçlı sorular sorulmuştur.

3.3.2. İnternet Bağımlılığı

Bu anket DSM de bulunan kumar oynamaya ilişkin kriterler göz önünde bulundurularak 20 maddeden oluşacak şekilde hazırlanmıştır. Anketi oluşturan Young (1996)' dir. Anket likert tipinde oluşturulmuş olup; "Hiçbir zaman", "Nadiren" "Arada sırada", "Çoğunlukla", "Çok Sık" ve "Devamlı" tercihlerini barındırmaktadır. Katılımcılar bu tercihlerden birini seçmektedirler. Sorulara 0 ile 5 arasında puanlar verilmekte ve 80'den yukarda puan almış olanlar internet bağımlısı olarak tanımlanmışlardır. 50'nin altındaysa semptomun olmadığı ifade edilmektedir. Tükçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını Bayraktar (2001) yapmış olup cronbach değerleri 0,91, Spearman Brown değerleri ise 0, 87 olarak belirlenmiştir.¹⁰⁵

3.3.3. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği

Çalışma kapsamından sosyal kaygıyı ölçmek için kullanılan bu anket çeşitli sosyalleşme durumlarla ilgili kaygının ve kaçınmanın varlığını ve düzeyini sorgulayan, 24 maddeden oluşan, klinisyen tarafından uygulanan bir değerlendirme

¹⁰⁵ Fatih Bayraktar, İnternet Kullanımının Ergen Gelişimindeki Rolü, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir, 2001, s. 81 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

ölçeğidir. Liebowitz tarafından 1987 yılında geliştirilen ölçeğin güvenilirlik çalışmaları Heimberg ve arkadaşları (1999) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması Soykan vd. aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Ölçekten toplamda alınacak puan 48 ile 192 arasındadır. Yüksek puanlar kaygı ve kaçınmanın çok olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı 98 olarak belirlenmiştir.¹⁰⁶

3.3.4. Beck Depresyon Envanteri

Bireylerin depresyon düzeyini ölçmek amacıyla kullanılan bu ölçek 1961 senesinde Aaron Beck tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin ülkemizde geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını Hisli 1988'de gerçekleştirmiştir. Cronbach katsayı değeri 0.80 olarak belirlenmiştir. Beck depresyon envanteri, depresyonun semptomlarını ölçmeyi hedeflemektedir. Ölçek 21 maddeden oluşmaktadır ve bu maddeler depresif belirtileri içermektedir. Ölçeğin faktör analizi sonucunda dört faktörden oluştuğu varsayılmıştır. Bunlar; umutsuzluk, bireylerin kendilerine dönük negatif hisleri, fiziksel endişeler ve suçlu olmayla ilişkili duygular şeklinde isimlendirilmiştir. Bu dört faktör dışında yer alan maddeler ise vegetatif belirtiler olarak ilişkilendirilmektedir. Ölçekten alınabilecek puan aralığı 0-63 puanları arasındadır. Ölçek üzüntü, çökkün duygudurumdan enerji azlığına kadar duygu davranış ve düşünceleri içeren 21 depresif belirtiyi kapsamaktadır.¹⁰⁷

3.4. Verilerin Analizi

Bu çalışmadan elde edilmiş olan sonuçların analizleri istatistik yazılım programı olan SPSS 24.0 program aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Elde edilen verilerin tanımlanması için istatistiki yöntemler olan sayılar, yüzdeler, ortalamalar, vs.) işlenmiştir.

Tablo 1'e bakınca ölçeklerden elde edilen toplamdaki puanlara bakıldığında (Tablo1) İnternet Bağımlılığı ve BECK Depresyon Ölçeği puanlarının normal dağılım göstermediği, Sosyal Kaygı Ölçeği ve Kaçınma Ölçeği puanlarının ise normal dağılım gösterdiği görülmektedir. Dolayısıyla Sosyal Kaygı Ölçeği ve Kaçınma bulgularını analiz edebilmek için parametrik olan istatistiki yöntem olan t testi ve anova testi yapılmıştır. Depresyon ve internet bağımlılığını analiz etmek için ise Whitney-U testi ve Kruskal Wallis H-Testleri uygulanmıştır. Değişkenlerin arasında

¹⁰⁶ Çiğdem Soykan, Halise Devrimci Özgüven ve Tülin Gençöz, "Liebowitz Social Anxiety Scale: The Turkish Version". *Psychol Rep*, 2003, 93:s.1059-1069.

¹⁰⁷ Nesrin Hisli, "Beck Depresyon Envanteri'nin Geçerliliği Üzerine bir Çalışma", *Turkish Journal of Psychology*, 1988, Cilt:6,118-126, s.118

bulunan korelasyonu belirlemek için de Spearman korelasyon kullanılmış olup aşağıda değerler gösterilmiştir;

<i>R</i>	<i>İlişki</i>
0,00-0,25	Çok Zayıf
0,26-0,49	Zayıf
0,50-0,69	Orta
0,70-0,89	Yüksek
0,90-1,00	Çok Yüksek

Toplanmış olan verilerin güven aralıkları %95 olup anlamlılık düzeyleri %5'tir.

BECK Depresyon Ölçeği Düzey Puanlarının değerlendirilmesi aşağıdaki şekilde gerçekleştirilmiştir.

8 ile 15 arası = Hafif düzey olan depresyon

16 ile 25 arası = Orta düzey olan depresyon

26 ile 63 arası = Şiddet düzeyi yüksek depresyon

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Tablo1: Ölçek Puanlarının Normallik Dağılımları

Test Değerleri	İnternet Bağımlılığı Ölçeği	Sosyal Kaygı Ölçeği	Kaçınma Ölçeği	BECK Depresyon Envanteri
Ortalama	48.52	51.27	47.14	13.60
Standart Sapma	20.670	15.516	16.353	9.417
Test İstatistiği	.131	.067	.066	.119
P	.000	.083	.100	.000

Araştırma verilerinin dağılımları incelendiğinde İnternet bağımlılığı ölçeği ve BECK Depresyon Envanteri puanlarının normal dağılım göstermediği buna karşılık sosyal kaygı ölçeği ve kaçınma ölçeği puanlarında normal dağılımın olmadığı anlaşılmaktadır. Bundan dolayı verilerin analizi için internet bağımlılığı ölçeği ve BECK Depresyon Envanteri için ikili kıyaslamalar için Mann Whitney U testi; sosyal kaygı ölçeği ve kaçınma ölçeği için ise ikili karşılaştırmalarda t testi, 3 ten yukarı kıyaslamalar için ise anova testleri yapılmıştır.

Tablo2: Katılımcıların değişkenlere göre dağılımları (n=155)

	N	Frekans (N)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kız	89	57.4
	Erkek	66	42.6
Yaş	18-30 yaş	54	34.8
	31-45 yaş	76	49.0
	45 ve üzeri yaş	25	16.1
Çalıştığı Kurum	Çalışmıyorum	37	23.9
	Özel Sektörde Çalışıyorum	94	60.6
	Devlette Çalışıyorum	15	9.7
	Serbest Çalışıyorum	9	5.8
Medeni Durum	Evli	89	57.4
	Bekar	66	42.6
Eğitim Durumu	İlkokul	17	11.0
	Ortaokul	14	9.0
	Lise ve Dengi	43	27.7
	Üniversite	64	41.3
	Yüksek Lisans-Doktora	17	11.0
Aylık Gelir	1000 TL'den az	18	11.6
	1000-2000 TL arası	17	11.0
	2000-3000 TL arası	45	29.0
	3000-5000 TL arası	45	29.0
	5000 TL üzeri	30	19.4
Toplam		155	100

Katılımcıların değişkenlere göre dağılımları incelendiğinde;

Cinsiyet değişkenine göre katılımcıların %57.4 oranında kadın, %42.6 oranında da erkeklerin bulunduğu,

Yaş değişkenine göre katılımcıların %34.8 'inin 18-30 Yaş, %49'unun 31-45 yaş ve %16.1'inin ise 46 ve üzeri yaş olduğu,

Çalıştığı kurum değişkenine göre incelendiğinde katılımcıların %23.9' unun çalışmıyorum, %60.6'sının özel sektör, %9.7'sinin kamu kuruluşu, %5.7'sinin ise serbest çalışıyorum cevabını verdiği,

Medeni durum değişkenine göre incelendiğinde katılımcıların %57.4'ünün evli, %42.6'sının ise bekar olduğu,

Eğitim durumu değişkenine göre incelendiğinde katılımcıların %11'inin ilkokul, %9'unun ortaokul, %27.7' sinin lise, %41.3'ünün üniversite ve %11'inin de doktoradan ve yüksek lisanstan mezun olmuş oldukları,

Aylık gelir durumuna göre bakıldığında katılımcıların %11.6' sının 1000 TL'den az, %11'inin 1000-2000 TL arası, %29'unun 2000-3000 TL arası, %29 düzeyinin 3000-5000 TL arasında olduğu, %19.4'ünün ise 5000 TL üzeri gelire sahip olduğu görülmektedir.

Tablo3: Çalışma katılımcılarının anketlerden almış oldukları puanlar ve standart sapma değerine göre İnternet Bağımlılığı, Sosyal Kaygı ve kaçınma düzeyleri ve BECK Depresyon düzeyleri

	N	Madde Sayısı	Minimum Puan	Maksimum Puan	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	155	20	20	140	48.52	20.670
Sosyal Kaygı Ölçeği	155	24	24	96	51.27	15.516
Kaçınma Ölçeği	155	24	24	96	47.14	16.353
BECK Depresyon Envanteri	155	21	0	63	13.60	9.417

Katılımcıların internet bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanlar incelendiğinde edinilebilecek minimum puan 20 ve maksimum puan değeri 140'tayken ortalama puanın %48.52 düzeyinde olduğu belirlenmiştir. Yani katılımcılarda internet bağımlılık düzeyinin düşük olduğu söylenebilir.

Araştırmaya dahil edilen katılımcıların Sosyal Kaygı Ölçeği ve kaçınma ölçeğinden aldıkları puanlar incelendiğinde ölçekten edinilebilecek minimum puan düzeyi 24'deyken ve maksimum puan düzeyi 96'dayken; sosyal kaygı ölçeğinden alınmış olan puan ortalamasının %51.27 olduğu ve kaçınma ölçeğinden alınan puanın ortalamasının ise %47.14 olduğu görülmektedir. Dolayısıyla katılımcıların sosyal kaygı ve kaçınma düzeylerinin düşük düzeyde olduğu söylenebilir.

Katılımcıların BECK Depresyon Envanterinden aldıkları puanlar incelendiğinde ölçekten alınması mümkün olan minimum puan düzeyi 0 ve alınması mümkün olan maksimum puan düzeyi 63' ken katılımcılara ait puan ortalama düzeyinin %13.60 düzeyinde şekillendiği anlaşılmaktadır. Bu sonuçlardan hareketle katılımcılarda depresyon düzeyinin düşük seviyelerde bulunduğu (hafif düzeyde depresyon) ifade edilebilir.

Tablo4: Katılımcıların İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Sosyal Kaygı Ölçeği ve Kaçınma Ölçeği puanları ve yaş, eğitim durumu ve aylık gelir değişkenleri arasındaki ilişki

		İnternet Bağımlılığı Ölçeği	Sosyal Kaygı Ölçeği	Kaçınma Ölçeği	BECK Depresyon Envanteri	Yaş	Eğitim Durumu	Aylık Gelir
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	R	1	.681**	.534*	.231*	-.135	.176*	.153
	P		.000	.000	.004	.094	.029	.058
	N	155	155	155	155	155	155	155
Sosyal Kaygı Ölçeği	R		1	.713*	.250*	-.113	-.021	-.014
	P			.000	.002	.163	.792	.866
	N		155	155	155	155	155	155
Kaçınma Ölçeği	R			1	.208*	-.053	-.184*	-.157
	P				.010	.514	.022	.051
	N			155	155	155	155	155
BECK Depresyon Envanteri					1	-.117	-.195*	-
						.146	.015	.238**
					155	155	155	155
Yaş	R					1	-.304**	.271**
	P						.000	.001
	N					155	155	155
Eğitim Durumu	R						1	.352**
	P							.000
	N						155	155
Aylık Gelir	R							1
	P							
	N							155
Not: (*) p değeri .05 düzeyinde anlamlıdır.								

Katılımcıların internet bağımlılığı ölçeği ile sosyal kaygı ve kaçınma ölçeği puanlarının pozitif olarak ilişkili olduğu ($p \leq .05$) saptanmıştır. Bununla beraber internet bağımlılığı düzeyi arttıkça depresyon düzeyi de artmaktadır. Dolayısıyla katılımcıların internet bağımlılığının artması ile sosyal kaygı düzeyleri, kaçınma düzeyleri, depresyon düzeylerinde artış meydana geldiği görülmüştür.

Katılımcıların sosyal kaygı düzeyleri ile kaçınma düzeylerinin pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğu, Bununla birlikte sosyal kaygı ölçeği ile BECK Depresyon Envanteri arasında pozitif yönde zayıf düzeyde ilişkili olduğu ($p \leq .05$) saptanmıştır.

Katılımcılar da sosyal kaygı seviyelerinin artması ile birlikte kaçınma düzeyleri ve depresyon düzeylerinin de artış gösterdiği söylenebilir.

Katılımcıların kaçınma ölçeğinden aldıkları puanlar ile BECK Depresyon Envanteri puan düzeyleri pozitif olarak ilişkili olduğu belirlenmiştir ($p \leq .05$). Katılımcılarda kaçınma seviyesinin artışıyla beraber depresyon düzeylerinin de arttığı saptanmıştır. Ayrıca eğitim durumunun artmasına bağlı olarak da kaçınma düzeylerinin azaldığı söylenebilir.

Katılımcıların BECK Depresyon Envanterinden aldıkları puanlar ile eğitim düzeyi ve aylık gelir düzeyi arasında negatif yönlü zayıf oranda ilişkili olduğu saptanmıştır ($p \leq .05$). Katılımcılarda eğitim düzeyinin ve aylık gelir düzeyinin artmasına bağlı olarak depresyon düzeylerinde azalma meydana geldiği söylenebilir.

Tablo5: Katılımcıların İnternet Bağımlılığı Ölçeği ve BECK Depresyon Envanterinden aldıkları puanların cinsiyet değişkenine göre mann whitney u testi ile karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	S.O.	S.T.	U	Z	P
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	Kız	89	77.86	6929.50	2924.5	-	.045
	Erkek	66	78.19	5160.50			
BECK Depresyon Envanteri	Kız	89	79.67	7090.50	2788.5	-	.538
	Erkek	66	75.75	4999.50			

Katılımcıların internet bağımlılığı anketinden almış oldukları puanlar cinsiyete göre mann whitney u testi ile analiz edilmiş olup gruplar arasında anlamlı farklılıkların oluşmadığı ($p>.05$) görülmektedir. Ayrıca katılımcılarda BECK Depresyon Envanterinden almış oldukları puanların cinsiyete göre karşılaştırılması yapılmış olup grupların arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı görülmüştür ($p>.05$).

Tablo6: Katılımcıların Sosyal Kaygı Ölçeği ve Kaçınma Ölçeğinden aldıkları puanların cinsiyet değişkenine göre t testi ile karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma	t	sd	p
Sosyal Kaygı Ölçeği	Kız	89	50.60	14.459	-	153	.534
	Erkek	66	52.18	16.909			
Kaçınma Ölçeği	Kız	89	46.17	15.951	-	153	.397
	Erkek	66	48.43	16.917			

Katılımcıların Sosyal Kaygı ölçeğinden aldıkları puanlar cinsiyete göre t testi kullanılarak analiz edilmiş olup grupların arasında anlamlı ilişkinin söz konusu olmadığı saptanmıştır. ($p>.05$) Ayrıca katılımcılara ait kaçınma alt boyutundan alınan puan ile cinsiyet arasında anlamlı ilişkinin bulunmadığı belirlenmiştir($p>.05$). Dolayısıyla katılımcıların cinsiyete göre sosyal kaygı ve kaçınma düzeylerinin birbirine yakın olduğu söylenebilir.

Tablo7: Katılımcıların İnternet Bağımlılığı Ölçeği ve BECK Depresyon Envanterinden aldıkları puanların yaş değişkenine göre kruskal wallis h testi ile karşılaştırılması

	Yaş	N	S.O.	X ²	sd	p
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	18-30 yaş	54	92.09	8.464	2	.01
	31-45 yaş	76	71.85			
	45 ve üzeri yaş	25	66.26			
BECK Depresyon Envanteri	18-30 yaş	54	86.97	3.710	2	.15
	31-45 yaş	76	71.60			
	45 ve üzeri yaş	25	78.08			

Katılımcıların internet bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanlar yaş değişkenine göre kruskal wallis h testi kullanılarak analize tabi tutulmuş olup grupların anlamlı düzeylerde farklılıklar gösterdikleri belirlenmiştir ($p \leq .05$). Ayrıca katılımcıların BECK Depresyon envanterinden aldıkları puanlar yaşa göre kruskal wallis h testi kullanılarak analize alındığında grupların anlamlı farklılıklar göstermedikleri saptanmıştır ($p > .05$). Elde edilen sonuçlara göre 18-30 yaş arasında olanların internet bağımlılığı düzeyinin diğer gruplardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo8: Katılımcıların Sosyal Kaygı Ölçeği ve Kaçınma Ölçeğinden aldıkları puanların yaş değişkenine göre anova testi ile karşılaştırılması

	Yaş	N	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma	sd	F	p
Sosyal Kaygı Ölçeği	18-30 yaş	54	53.46	14.307	2	.987	.37
	31-45 yaş	76	50.61	16.075			
	45 ve üzeri yaş	25	48.56	16.294			
Kaçınma Ölçeği	18-30 yaş	155	51.27	15.516	2	1.715	.18
	31-45 yaş	54	49.72	14.627			
	45 ve üzeri yaş	76	44.68	16.815			

Katılımcıların sosyal kaygı düzeyleri ile kaçınma düzeylerinin yaş ile olan ilişkisini belirlemek için yapılmış olan anova analizinde anlamlı farklılığın bulunmadığı saptanmıştır ($p > .05$). Yani katılımcılarda sosyal kaygı düzeylerinin ve kaçırma düzeylerinin belirlenmesinde yaş değişkeninin belirleyici bir faktör olmadığı söylenebilir.

Tablo9: Katılımcıların İnternet Bağımlılığı Ölçeği ve BECK Depresyon Envanterinden aldıkları puanların Çalışma Durumu değişkenine göre kruskal wallis h testi ile karşılaştırılması

	Çalışma Durumu	N	S.O.	X ²	sd	p
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	Çalışmıyorum	37	66.86	7.566	3	.05
	Özel Sektörde Çalışıyorum	94	82.73			
	Devlette Çalışıyorum	15	91.20			
	Serbest Çalışıyorum	9	52.33			
BECK Depresyon Envanteri	Çalışmıyorum	37	89.55	3.772	3	.28
	Özel Sektörde Çalışıyorum	94	74.93			
	Devlette Çalışıyorum	15	67.33			
	Serbest Çalışıyorum	9	80.39			

Katılımcıların internet bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanlar çalışma durumu değişkenine göre kruskal wallis h testi kullanılarak analize alındığında anlamlı farklılığın söz konusu olduğu belirlenmiştir ($p \leq .05$). Ayrıca katılımcıların BECK Depresyon envanterinden almış oldukları puanların çalışma durumu değişkenine göre kruskal wallis h testi kullanılarak yapılan analizinde anlamlı farklılığın bulunmadığı belirlenmiştir ($p > .05$). Farklılığın hangi gruplarda olduğunu belirlemek için yapılmış mann whitney u testi neticesinde, çalışmıyorum ile devlette çalışıyorum yanıtını verenler arasında devlette çalışıyorum yanıtını veren katılımcıların lehine olan bir durum söz konusudur. Yani devlette çalışan bireylerin internet bağımlılık seviyelerinin, diğer gruplara göre daha fazla olduğu ifade edilebilir.

Tablo10: Katılımcıların Sosyal Kaygı Ölçeği ve Kaçınma Ölçeğinden aldıkları puanların Çalışma Durumu değişkenine göre anova testi ile karşılaştırılması

	Çalışma Durumu	N	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma	sd	F	p
Sosyal Kaygı Ölçeği	Çalışmıyorum	37	49.21	13.006	3	.807	.49
	Özel Sektörde Çalışıyorum	94	52.23	15.791			
	Devlette Çalışıyorum	15	53.60	19.279			
	Serbest Çalışıyorum	9	45.88	15.846			
Kaçınma Ölçeği	Çalışmıyorum	37	46.02	18.332	3	.907	.43
	Özel Sektörde Çalışıyorum	94	48.11	15.587			
	Devlette Çalışıyorum	15	48.53	17.529			
	Serbest Çalışıyorum	9	39.22	13.516			

Katılımcıların sosyal kaygı ölçeği puanları ile kaçınma ölçeği puanları katılımcıların çalışma durumuna göre anova testi kullanılarak analize alındığında grupların anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p > .05$). Katılımcılarda sosyal kaygı düzeylerinin ve kaçırma düzeylerinin belirlenmesinde çalışma durumu değişkeninin belirleyici bir faktör olmadığı söylenebilir.

Tablo11: Katılımcıların İnternet Bağımlılığı Ölçeği ve BECK Depresyon Envanterinden aldıkları puanların Medeni Durum değişkenine göre mann whitney u testi ile karşılaştırılması

	Medeni Durum	N	S.O.	S.T.	U	Z	p
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	Evli	89	64.97	5782.00	1777.000	-	.00
	Bekar	66	95.58	6308.00		4.199	
BECK Depresyon Envanteri	Evli	89	71.98	6406.50	2401.500	-	.05
	Bekar	66	86.11	5683.50		1.940	

Katılımcıların internet bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanlar mann whitney u testi kullanılarak Medeni duruma göre kıyaslandığında gruplar arasında anlamlı düzeyde farklılığın olduğu saptanmıştır ($p \leq .05$). Sıra ortalamalarına puanlarına bakıldığında meydana gelen farklılıkların bekar katılımcılar lehine gerçekleştiği anlaşılmaktadır. Evli ve bekarların internet bağımlılığı düzeylerinin karşılaştırılmasında bekar olanların internet bağımlılık seviyelerinin daha fazla olduğu ifade edilebilir.

Ayrıca bireylerin depresyon düzeyleri BECK Depresyon Envanterinden aldıkları puanlar mann whitney u testiyle medeni duruma göre analiz edildiğinde gruplar arasında anlamlı düzeyde farklılığın oluşmadığı ($p \leq .05$) belirlenmiştir. Sıra ortalamaları puanlarına bakıldığında farklılıkların bekar katılımcılar lehine oluşmuş olduğu anlaşılmaktadır. Evli ve bekar katılımcıların depresyon düzeylerinin karşılaştırılmasında bekar katılımcıların depresyon düzeylerinin daha fazla olduğu ifade edilebilir.

Tablo12: Katılımcıların Sosyal Kaygı Ölçeği ve Kaçınma Ölçeğinden aldıkları puanların Medeni Durum değişkenine göre t testi ile karşılaştırılması

	Medeni Durum	N	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma	t	sd	p
Sosyal Kaygı Ölçeği	Evli	89	48.82	14.957	-2.322	153	.02
	Bekar	66	54.59	15.752			
Kaçınma Ölçeği	Evli	89	45.78	16.952	-1.200	153	.23
	Bekar	66	48.96	15.448			

Katılımcıların sosyal kaygı ölçeğinden aldıkları puanlar medeni durum değişkenine göre t testiyle analize alındığında gruplar arasında anlamlı farklılığın oluşmadığı ($p \leq .05$) saptanmıştır. Farklılıkların hangi gruplarla ilişkili olduğunu belirlemek için aritmetik ortalama puanları incelendiğinde farklılığın bekar katılımcılar lehine gerçekleştiği görülmektedir. Dolayısıyla bekar katılımcıların sosyal kaygı düzeylerinin evlilere göre daha fazla olduğu ifade edilebilir. Buna karşılık bireylerin kaçınma alt boyutlarından almış oldukları puanlar, medeni duruma göre t testiyle analize alındığında gruplar arasında anlamlı farklılığın oluşmadığı ($p > .05$) belirlenmiştir. Özetle katılımcılarda kaçınma düzeylerinin belirlenmesinde medeni durum değişkeninin belirleyici bir faktör olmadığı söylenebilir.

Tablo13: Katılımcıların İnternet Bağımlılığı Ölçeği ve BECK Depresyon Envanterinden aldıkları puanların Eğitim Durumu değişkenine göre kruskal wallis h testi ile karşılaştırılması

	Eğitim Durumu	N	S.O.	X ²	sd	p
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	İlkokul	17	53.26	10.117	4	.03
	Ortaokul	14	69.57			
	Lise ve Dengi	43	72.66			
	Üniversite	64	88.73			
	Yüksek Lisans – Doktora	17	82.79			
BECK Depresyon Envanteri	İlkokul	17	94.53	7.826	4	.09
	Ortaokul	14	94.68			
	Lise ve Dengi	43	75.10			
	Üniversite	64	77.22			
	Yüksek Lisans – Doktora	17	58.00			

Katılımcıların internet bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanlar kruskal wallis h testiyle eğitim durumuna göre karşılaştırması yapıldığında anlamlı farklılığın oluşmadığı saptanmıştır ($p \leq .05$). Farklılıkların hangi alt gruplarla ilişkili olduğunu belirlemek için yapılmış olan mann whitney u testiyle kıyaslamalar neticesinde eğitimleri ilkökul seviyesi ile üniversite ve yüksek lisans doktora olanların arasında eğitim durumu üniversite ve yüksek lisans doktora olanlar lehine, eğitim durumları ortaokul olanlar ile üniversite ve yüksek lisans, doktora olanlar arasında yine üniversite ve yüksek lisans, doktora olanların lehine farklılık meydana geldiği ($p \leq .05$) belirlenmiştir. Eğitim durumları daha yüksek olan kişilerin internet bağımlılık düzeylerinin de daha fazla olduğu ifade edilebilir.

Tablo14: Katılımcıların Sosyal Kaygı Ölçeği ve Kaçınma Ölçeğinden aldıkları puanların Eğitim Durumu değişkenine göre anova testi ile karşılaştırılması

	Eğitim Durumu	N	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma	sd	F	P
Sosyal Kaygı Ölçeği	İlkokul	17	49.88	15.743	4	1.477	.21
	Ortaokul	14	47.57	14.129			
	Lise ve Dengi	43	54.02	14.350			
	Üniversite	64	52.40	15.459			
	Yüksek Lisans - Doktora	17	44.52	18.381			
Kaçınma Ölçeği	İlkokul	17	52.88	21.447	4	2.802	.02
	Ortaokul	14	45.35	13.748			
	Lise ve Dengi	43	49.34	14.963			
	Üniversite	64	47.43	16.270			
	Yüksek Lisans - Doktora	17	36.17	12.309			

Katılımcıların sosyal kaygı ölçeğinden aldıkları puanlar anova testi ile eğitim durumu değişkenine göre karşılaştırıldığında grupların arasında anlamlı farklılığın oluşmadığı ($p>.05$) belirlenmiştir. Sonuç olarak katılımcılarda sosyal kaygı düzeylerinin belirlenmesinde eğitim durumu değişkeninin belirleyici bir unsur olmadığı söylenebilir.

Katılımcıların kaçınma alt boyutuyla eğitim durumlarının anova testiyle karşılaştırılması yapıldığında anlamlı farklılığın olduğu ($p\leq.05$) belirlenmiştir. Ortaya çıkan farklılıkların hangi alt gruplarla ilişkili olduğunu belirlemek için yapılmış olan posthoc testler sonucunda eğitim durumu ilkökul olanlar ile lise ve dengi- yüksek lisans doktora olan katılımcılar arasında eğitim durumu ilkökul olanlar lehine anlamlı

düzyde farklılığın olduđu saptanmıřtır. Sonuç olarak eđitim seviyesi dűřtűke kaçınma seviyesi daha yűksektir.

Tablo15: Katılımcıların İnternet Bağımlılığı leđi ve BECK Depresyon Envanterinden aldıkları puanların Aylık Gelir Dűzeyi değişkenine gűre kruskal wallis h testi ile karşılaştırılması

	Aylık Gelir Dűzeyi	N	S.O.	X ²	sd	p
İnternet Bağımlılığı leği	1000 TL altı	18	71.11	4.513	4	.34
	1000-2000 TL arası	17	70.59			
	2000-3000 TL arası	45	71.14			
	3000-5000 TL arası	45	88.47			
	5000 TL ve űzeri	30	80.92			
BECK Depresyon Envanteri	1000 TL altı	18	90.86	9.528	4	.04
	1000-2000 TL arası	17	94.50			
	2000-3000 TL arası	45	82.09			
	3000-5000 TL arası	45	74.93			
	5000 TL ve űzeri	30	59.40			

Katılımcıların internet bağımlılığı leđi ile gelir seviyesi arasında kruskal Wallis testine gűre anlamlı farklılığın olmadığı belirlenmiştir ($p>.05$).İnternet bağımlılığı ile gelir arasında anlamlı ilişki bulunmamaktadır.

Buna karşılığ katılımcıların aile gelir durumuna gűre depresyon dűzeylerinin belirlenmesi amacıyla BECK Depresyon Envanterinden aldıkları puanlar kruskal wallis h testiyle analize alındığında grupların anlamlı farklılıklar gűsterdiđi saptanmıştır ($p\leq.05$). Ortaya çıkan farklılığın hangi alt gruplarla ilişkili olduğunu belirlemek için yapılan mann whitney u testi ile ikili kıyaslamalar neticesinde aile gelir dűzeyi 5000 TL ve űzeri olanlar ile ailenin gelir seviyesi 1000 TL altı-1000-2000 TL arası ve 2000-3000 TL arasında olan katılımcılar aile gelir seviyesi 1000 TL altı-1000-2000 TL arası ve 2000-3000 TL arası olan katılımcılar lehine; aile gelir seviyesi 3000-5000 TL arası olan katılımcılar ile aile gelir seviyesi 1000 TL altı-1000-2000 TL arası olan katılımcılar arasında aile gelir seviyesi 1000 TL altı-1000-2000 TL arasında olan katılımcılar lehine gerçekleştiği saptanmıştır. Gelirleri daha çok olan bireylerin depresyon dűzeyleri daha dűřűk olmaktadır.

Tablo16: Katılımcıların Sosyal Kaygı Ölçeği ve Kaçınma Ölçeğinden aldıkları puanların Aylık Gelir Düzeyi değişkenine göre anova testi ile karşılaştırılması

	Aylık Gelir Düzeyi	N	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma	sd	F	P
Sosyal Kaygı Ölçeği	1000 TL altı	18	50.11	12.432	4	.187	.94
	1000-2000 TL arası	17	53.35	12.494			
	2000-3000 TL arası	45	51.08	15.097			
	3000-5000 TL arası	45	52.06	17.305			
	5000 TL ve üzeri	30	49.90	17.183			
Kaçınma Ölçeği	1000 TL altı	18	50.38	12.000	4	1.238	.29
	1000-2000 TL arası	17	48.88	15.349			
	2000-3000 TL arası	45	49.97	15.787			
	3000-5000 TL arası	45	45.17	16.977			
	5000 TL ve üzeri	30	42.90	18.572			

Katılımcıların sosyal kaygı ölçeğinden aldıkları puanlar anova testi ile aile gelir düzeyi değişkenine göre karşılaştırıldığında grupların anlamlı farklılıklar göstermediği ($p>.05$) belirlenmiştir. Sonuç olarak katılımcılarda kaygı düzeylerinin belirlenmesinde aile gelir düzeyi değişkeninin belirleyici bir unsur olmadığı söylenebilir.

Katılımcıların kaçınma ölçeğinden aldıkları puanlar aile gelir düzeyine göre anova testiyle analize alındığında grupların anlamlı farklılıklar göstermediği ($p>.05$) belirlenmiştir. Dolayısıyla katılımcıların kaçınma düzeylerinin belirlenmesinde aile gelir düzeyi değişkeninin belirleyici bir unsur olmadığı söylenebilir.

TARTIŞMA VE YORUM

Bu çalışmanın amacı yetişkin bireylerde depresif özellikler ve sosyal kaygı düzeyi ile internet bağımlılığı düzeyi arasındaki ilişkiyi araştırmaktır. Ayrıca bununla beraber bu çalışma çalışmaya katılan yetişkin bireylerin sosyo-demografik özellikleri ile depresif özellikler, sosyal kaygı düzeyi ve internet bağımlılığı düzeyinin ilişkili olup olmadığını araştırmak amaçlanmaktadır. Çalışmanın bu bölümünde yapılan analiz ve incelemelerden elde edilen sonuçlar ilgili literatür ışığında tartışılmaktadır.

Günümüz dünyasında bilgiye erişimin en kolay yolu internet olarak ifade edilebilir. Bununla beraber insanlar; oyun, sosyal medya, sohbet gibi pek çok aktivite için interneti kullanabilmektedir. Kullanıldığı andan itibaren hızla yayılan ve gelişen internet 50 yıl gibi bir kullanım süresinde dünyada 4 milyardan fazla, ülkemizde de 35 milyondan fazla kullanıcıya ulaşmıştır. Bu oranda yaygın kullanımın olması interneti insanlar üzerinde yarattığı ruhsal ve toplumsal etkiler açısından alanyazın için önemli bir konu haline getirmektedir.

İnsan hayatına önemli katkılar sunmakla beraber sorunlu internet kullanımının ve internet bağımlılığının da önemli bir tehdit olduğu kabul edilen bir gerçekliktir.¹⁰⁸ Bireyin internet kullanma konusunda kendine sınır koyamaması, zihninin bu durumla fazlasıyla meşgul olması, olmadığında agresifleşme, gerginleşme gibi durumların ortaya çıkabildiği ve kişinin yaşamsal fonksiyonlarını olumsuz olarak etkilediği bir bozukluktur. Diğer bağımlılıklarda görülebilen kendini kontrol edememe, sinirli olma, her geçen an daha fazla ihtiyaç duyma, olumsuz pekiştirmeler gibi belirtilerin tümü görülebilmektedir.¹⁰⁹ Bu bağlamda gerek toplumsal gerekse bireysel anlamda önemli bir problem alanı olarak değerlendirilebilecek olan internet bağımlılığını, ilişkili olduğu faktörlerin belirlenmesi önem kazanmaktadır. Bu amaç çerçevesinde sosyal kaygı ve depresyonun internetle olan ilişkisine dair bulgu ve değerlendirmelere aşağıda bu bölümde yer verilmiştir.

Çalışma kapsamında katılımcıların internet bağımlılığının sosyal kaygıyla arasında bulunan ilişki incelenmiş olup katılımcıların internet bağımlılığı ölçeği ile sosyal kaygı ve kaçınma ölçeği puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğu saptanmıştır. Çalışmaya katılan bireylerde sosyal kaygı alt boyutlarından kaygı ve kaçınma boyutlarından elde edilen puanlar arttıkça internet bağımlılığı puanları da

¹⁰⁸ Esra Ceyhan, Ergen Ruh Sağlığı Açısından Bir Risk Faktörü: İnternet Bağımlılığı, **Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi**, 2008, 15(2):109-116.

¹⁰⁹ Kimberly Young, Internet addiction. *Am Behav Sci* 2004; 48:402-441. 7. Özcan Arısoy. İnternet bağımlılığı. **Türkiye Klinikleri Dergisi**2009; 21:75-83.

artış göstermektedir. İlgili literatür incelendiğinde bu çalışma sonuçlarına benzer sonuçların elde edildiği görülmektedir. Durak ve Durak (2013) kaygı ve sorunlu internet kullanımı arasında pozitif bir ilişki belirlemiştir.¹¹⁰ Özçelik (2016) sosyal kaygı ile sorunlu internet kullanımı arasında anlamlı ilişki olduğunu belirlemiştir. Young (2000), internet bağımlılığının tanı kriterlerinde interneti aşırı kullanmanın sosyal ortamlarda ve ilişkilerde işlevsellik ve kendini güvenle ortaya koyabilme konularında problemlere sebep olabileceğini ifade etmektedir.¹¹¹ Suler (1999) yeterince karşılanmayan gereksinimlerin internet ortamlarında giderilebilme imkanı bulunduğunu bu yüzden de sosyal ilişkileri zayıf olan, ortamlara girmeye çekinen bireylerin bu ihtiyaçları internet ortamında giderme fırsatı bulunduğunu ifade etmektedir. İnsanların onaylanabilme ihtiyaçlarını internet kullanarak giderebildiklerini iddia etmiş yakın ilişkiler kurma ihtiyaçlarının internette temin edilebildiğini bildirmiştir.¹¹² İletişim konusunda internetin daha çok tercih edilmesinin nedeni ise bireyin kimliğini gizli tutabilme şansının olması, herhangi bir ortama girmek zorunda kalmadan kendini anlatma imkanı bulması, iletişimin gizli olması gibi faktörlerden dolayı sosyal kaygıları yüksek bireylerin daha fazla tercih etmesi olarak ifade edilebilir.¹¹³

Diğer yandan araştırmanın diğer bir temel hipotezi çerçevesinde internet bağımlılığının depresyon düzeyi arasında olan ilişki incelenmiş olup internet bağımlılığı seviyesi arttıkça depresyon seviyesinin de arttığı sonucu elde edilmiştir. Özetle İnternet bağımlılığı hem sosyal kaygı düzeyi hem de depresyon düzeyi ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Alanyazında bu çalışma bulgularını destekleyen sonuçların yoğunlukta olduğu görülmektedir. Schumacher ve arkadaşlarının araştırmalarında internetin sosyal destek, başarı ve yaşama dair memnuniyetinin olduğu sanal bir dünya imkanı sunduğu ve depresyon düzeyi daha yüksek bireylerin bu durumu hafifletebilmek için daha fazla internet kullanımına yöndiklerini ifade etmektedirler.¹¹⁴ Young, internet bağımlılığının bireyin ilişkilerden ve hayattan izole olmasına yol açabildiğini bundan dolayı da depresif eğilimleri arttırdığını ifade etmektedir.¹¹⁵

¹¹⁰ Mithat Durak ve Şenol Durak, Gençlerde Sosyal Kaygı ve Depresyonun Problemlerli İnternet Kullanımıyla İlgili Bilişlerle İlişkisi, *Eğitim ve Bilim*, 2013, 38(169): ss.19-29.

¹¹¹ Kimberly Young, Cyber-Disorders: The Mental Health Concern for the New Millennium. *CyberPsychology and Behavior*, 2000, 3(5): pp.475-479.

¹¹² John Suler, Healthy and pathological internet use. *CyberPsychology and Behavior*, 1999, 2: pp.385-394.

¹¹³ Sadock Caplan, Relations among loneliness, social anxiety, and problematic internet use. *Cyber Psychology and Behavior*, 2007, 10(2): pp.234– 242.

¹¹⁴ Phyllis Schumacher ve Janet Morahan-Martina , Loneliness and social uses of the Internet. *Comput Human Behav.* 2003:19:659–71.

¹¹⁵ Young, a.g.e., s.79

Lee ve arkadaşları (2003) yapmış oldukları araştırmalarında depresyon ve internet bağımlılığını anlamlı biçimde ilişkili olduğunu bildirmiştir. Buna göre üzüntülü ve çökkün duygudurumda olan bireyler oyun oynama, yeni ilişki kurma ve sohbet gibi amaçlarla internete yönelebilmektedirler.¹¹⁶ Durak ve Durak (2013)'ın aktardığına göre internet bağımlılığı ve ilişki psikososyal faktörleri inceleme amacıyla yapılmış çalışmalar olan Bayraktar (2001), Kim ve diğerleri (2006), Kraut ve diğerleri (2002), Yang ve Tung (2007), Young ve Rodgers (1998) ve Whang, Lee ve Chang (2003)'ın gibi bazı araştırmalarda depresyon ve internet bağımlılığının anlamlı biçimde ilişkili olduğu tespit edilmiştir.¹¹⁷

Romano ve arkadaşlarının yapmış oldukları çalışmalarında internet bağımlılık düzeyi ile depresyonun anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir.¹¹⁸ Türkiye'de 319 üniversite öğrencisinin dahil edildiği bir araştırmada internet bağımlılığı ve depresyonun anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır.¹¹⁹ Şenormancı ve arkadaşları üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmalarında benzer olarak internet bağımlılığını depresyon ile ilişkili bulmuşlardır.¹²⁰ Genel olarak yapılan araştırmalar depresyonun internet bağımlılığına katkı sunduğu ya da internet bağımlılığını depresyona katkı sunduğunu göstermektedir. Bu durumun şu şekilde yorumlanabileceği düşünülmektedir: Birey depresif belirtilerden kaynaklı olarak internete yönelmekte ve ya internete bağımlı olan birey yaşamdan soyutlanarak depresyon düzeyi artmaktadır.

Weinstein ve Lejoyeux (2010) internet bağımlılığının ilişkili olduğu psikososyal faktörleri inceledikleri çalışmalarında internet bağımlılığının sosyal anksiyeteye ve depresif belirtilerle pozitif ilişkili olduğunu belirlemişlerdir.¹²¹ Chak ve

¹¹⁶ Leo Sang-Min Whang, Sujin Lee, and Geunyoung Chang. Internet Over-Users' Psychological Profiles: A Behavior Sampling Analysis on Internet Addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, 2003, Vol.6. No. 2. s.82-104

¹¹⁷ Durak ve Durak, a.g.e., s.27

¹¹⁸ Michela Romano, Lisa A. Osborne, Roberto Truzoli, Phil Reed, Differential Psychological Impact of Internet Exposure on Internet Addicts. *PLoS One*. 2013:e55162

¹¹⁹ Ercan Dalbudak, Cüneyt Evren, Fatmagül Relationship of internet addiction severity with depression, anxiety, and alexithymia, temperament and character in university students. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. 2013;16:272-8.

¹²⁰ Ömer Şenormancı, Özge Saraçlı, Nuray Atasoy, Güliz Şenormancı, Firuzan Koktürk, Levent Atik. Relationship of internet addiction with cognitive style, personality, and depression in university students. *Compr Psychiatry*. 2014;55:1385-90.

¹²¹ Aviv Weinstein ve Michel Lejoyeux, Internet addiction or excessive internet use. *Am J Drug Alcohol Abuse*. 2010;36:277-83.

Leung 722 katılımcıyı dahil ettikleri çalışmalarında sosyal kaygı ve depresyon düzeyinin internet bağımlılığını yordadığı sonucunu elde etmişlerdir.¹²²

Sosyal kaygı bireyin diğer bireyler tarafından yargılanacağına, sosyal ortamda rezil olup utanacağına ilişkin korkular hissetmesine sebep olmaktadır. Bu noktada internet kullanımı diğer bireylerle yüz yüze olmayacak ilişkiler kurma fırsatı vermekte ve birey yetersizlik hissettiği durumları saklayabileceğini düşünerek kendisine internet ortamında yeni bir kimlik oluşturabilmektedir. Bundan dolayı sosyal kaygıları olan bireylerin daha yüksek düzeyde internet kullanabilmesi beklenen bir sonuç olabilmektedir.

Araştırmada sosyal kaygı düzeyi ile depresyon düzeyi arasında olan ilişki incelenmiş olup çalışmadan alınan sonuçlara göre sosyal kaygı ölçeği ile BECK Depresyon Envanteri arasında pozitif yönde zayıf düzeyde ve anlamlı düzeyde ilişki olduğu saptanmıştır. Katılımcılarda sosyal kaygı ve sosyal kaçınma düzeyleri arttıkça depresyon düzeyleri de artmaktadır. İlgili literatür incelendiğinde depresyon düzeyi ile kaygı arasındaki ilişkiyi inceleyen pek çok çalışma mevcut iken sosyal kaygı ile depresyonu inceleyen çalışmaların yetersiz olduğu görülmektedir. Mevcut olan çalışmaların bu çalışma bulguları ile paralellik gösterdiği görülmektedir. Gökkaya (2016) çalışmasında sosyal kaygı ile depresyon arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkinin bulunduğu sonucunu elde etmiştir.¹²³ Bozkurt (2004) benzer olarak sosyal kaygı düzeyinin yükselmesinin depresif belirtileri arttırdığını belirlemiştir.¹²⁴ Sniith ve arkadaşları (2003), Vandervoot ve Skorikov (2002), Khrono ve arkadaşları (2002) bu doğrultuda yapmış oldukları çalışmalarında depresyon ve anksiyetenin pozitif yönde ilişkili olduğunu belirlemiştir.¹²⁵

Çalışma kapsamında katılımcıların cinsiyet değişkenlerine göre internet bağımlılığı, sosyal kaygı ve depresyon düzeyleri incelenmiştir. Yapılan çalışmadan elde edilen bulgulara göre; internet bağımlılığı anketinden almış oldukları puanlar cinsiyete göre anlamlı farklılık oluşturmadığı, cinsiyet ile depresyon arasında anlamlı ilişki bulunmadığı ve son olarak sosyal kaygı ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı belirlenmiştir. Özetle araştırma değişkenleri ile cinsiyet ilişkili değildir. Bu konuda yapılmış çalışma bulguları incelendiğinde bu çalışmanın bulgularına hem

¹²² Katherine Chak ve Louis Leung, Shyness and locus of control as predictors of internet addiction and internet use. *Cyberpsychol Behav.* 2004;7:559–70.

¹²³ Mehmet Gökkaya, Bir grup üniversite öğrencisinde sosyal kaygı, depresyon ve anne-baba tutumları ile mükemmeliyetçilik eğilimleri ve üniversiteye uyum arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2016, s. 102 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

¹²⁴ Nergüz Bozkurt, Bir Grup Üniversite Öğrencisinin Depresyon ve Kaygı Düzeyleri ile Çeşitli Değişkenler Arasındaki İlişkiler. *Eğitim ve Bilim*, 2004, Cilt 29, Sayı 133 (32-39)

¹²⁵ Bozkurt, a.g.e. s., 37

benzeyen hem de tersi olacak neticelerin bulunduğu fakat aksi yönde olan sonuçların yaygınlıkta olduğu görülmektedir. Telkök (2015) yapmış olduğu çalışmada internet bağımlılığının cinsiyet ile ilişkili olmadığı yönünde tespitte bulunmuştur.¹²⁶ Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada erkekler kadınlardan daha çok internete bağımlı olmaktadır şeklinde sonuç elde edilmiştir.¹²⁷ Sosyal kaygıyı incelediği çalışmasında Sübaşı (2007), cinsiyet ile sosyal kaygı arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı sonucunu elde etmiştir.¹²⁸ Temizel (2014) buna benzer olarak cinsiyetin sosyal kaygıyı yordamadığını tespit etmiştir.¹²⁹ Ümmet (2007) ise bu bulguların aksine kadınlarda sosyal kaygının daha yüksek olduğunu belirlemiştir.¹³⁰ Erözkan (2007) erkeklerin sosyal kaçınma düzeylerinin daha yüksek olduğunu saptamıştır.¹³¹ Yapılan Çalışmada cinsiyet ile internet bağımlılığı, sosyal kaygı ve depresyon ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki olacağı beklenmekteydi. İlgili literatür de yoğunlukla çalışma değişkenlerinin cinsiyet ile ilişkili olduğunu bildirmektedir. Bu çalışmada sonuçların farklı çıkmasının çalışma grubunun kişisel özellikleri ile ilgili olduğu düşünülmektedir.

Araştırma kapsamında internet bağımlılığı, sosyal kaygı ve depresyon ile yaş değişkeni arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre yaş değişkeni ile sosyal kaygı ve depresyon arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. İnternet bağımlılığı açısından değerlendirildiğinde ise 18-30 yaş grubu ile 31-45 yaş ve 45 ve üzeri yaş arasında 18-30 yaş grubu lehine anlamlı farklılık meydana geldiği tespit edilmiştir. Dolayısıyla 18-30 yaş grubunda olan katılımcıların internet bağımlılık düzeylerinin, diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olduğu söylenebilir. Özetle yaş arttıkça internet bağımlılığı düzeyi düşmektedir. Daha önceki çalışma bulguları yaş ile ilgili bu bulguyu destekler niteliktedir. Bölükbaş (2003), internet bağımlılığı ile ilgili çalışmalarında daha küçük yaşlarda internet bağımlılığı eğiliminin daha yüksek

¹²⁶ Aybike Telkök, Tıp Fakültesi Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Yaygınlığı, İnternet Bağımlılığının Sosyodemografik Özellikler, Depresyon Ve Sosyal Fobi İle İlişkisi. Kocaeli Üniversitesi, Tıp Fakültesi, 2015, s. 49 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**)

¹²⁷ Selim Günüş, İnternet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı demografik değişkenler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Van. 2009. s.91 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

¹²⁸ Güzin Sübaşı, Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygıyı Yordayıcı Bazı Değişkenler, **Eğitim ve Bilim**, 2007, 32(144): ss.3-15.

¹²⁹ Selin Temizel, Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygıyı Yordayan Ailesel Ve Bilişsel Faktörler, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir, 2014, s.98 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

¹³⁰ Durmuş Ümmet, Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygının Cinsiyet Roller ve Aile Ortamı Bağlamında İncelenmesi, Marmara Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2007, s.79 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

¹³¹ Atılğan Erözkan, Üniversite Öğrencilerinin Reddedilme Duyarlılıkları İle Sosyal Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, **Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, 2007, 17: ss.225-240.

olduğunu belirlemiştir.¹³² Doğan (2013) ergenlerle yapmış olduğu araştırmasında yaş ile internet bağımlılığının ilişkili olduğunu belirlemiştir.¹³³ Türkiye İstatistik Kurumu internet ve bilgisayar kullanımı düzeyinin en çok olduğu yaş aralığının 16-24 olduğunu ortaya koymaktadır. Lise öğrencileri ile yapılan başka bir çalışmada sınıf düzeyi arttıkça internet bağımlılığının da arttığı belirlenmiştir.¹³⁴ Çalışmadan elde edilen sonuçlar internet bağımlılığının daha küçük yaşlarda daha fazla rastlandığını göstermektedir. Ortaya çıkan sonucun yaş arttıkça farkındalığın ve davranışlar üzerindeki kontrolün artabiliyor olması ile ilişkili olduğu düşünülebilir.

Araştırma kapsamında çalışma durumu ile internet bağımlılığı, depresyon ve sosyal kaygı arasındaki ilişki incelenmiş olup şu sonuçlar elde edilmiştir: Çalışma durumu ile sosyal kaygı düzeyi ve depresyon arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. İnternet bağımlılığı noktasında ise devlet ve özel kurumlarda çalışma durumlarına göre devlette çalışan bireylerin internet bağımlılığı düzeyinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Devlet ve özel kurumda çalışmak maaş düzeyi, çalışma ve mesai süreleri, çalışma güvencesi, çalışma arkadaşları ve yöneticilerle kurulan ilişkiler gibi faktörler açısından farklılıklar yaratabilmektedir. Elde edilen bu sonucun devlet ve özel kurumlardaki bu çalışma koşullarının birbirinden farklı olması ile ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Çalışma değişkenlerinden internet bağımlılığı, depresyon ve sosyal kaygı ile medeni durum arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan çalışmada medeni durum ile araştırma değişkenleri arasında anlamlı ilişki bulunduğu sonucu elde edilmiştir. Bu sonuçlara göre internet bağımlılığı açısından bekar bireylerin internet bağımlılığı düzeylerinin evli bireylere oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Depresyon açısından bakıldığında bekar bireylerin depresyon düzeyinin evli bireylerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Dolayısıyla evli ve bekarların internet bağımlılığı düzeylerinin karşılaştırılmasında bekar olanların internet bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Sosyal kaygı açısından da gene bu sonuçlara paralel olarak bekar bireylerin sosyal kaygı düzeylerinin evli bireylere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Özetle medeni durum açısından hem internet bağımlılığı hem depresyon hem de sosyal kaygı açısından bekar bireylerin aleyhine bir durum söz konusudur. Daha önceki çalışma bulguları da bu çalışma bulgularını

¹³² Kenan Bölükbaş, İnternet Kafeler ve İnternet Bağımlılığı Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma: Diyarbakır örneği. Dicle Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. 2003, s. 86 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

¹³³ Ayten Doğan, *İnternet Bağımlılığı Yaygınlığı*. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2013, s.145 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

¹³⁴ Gökaya, a.g.e., s. 106

destekler niteliktedir. Eroğlu (2018) alışmasında bekar bireylerin evli olanlara oranla daha yüksek düzeyde internet bağımlılığına sahip olduğunu ortaya koymuştur.¹³⁵ Bu sonuçlara benzer olarak Sancar (2017) yapmış olduğu çalışmasında, evli olmayan bireylerin evli olanlara göre daha fazla internet kullandığını belirlemiştir.¹³⁶ Evli bireylerin aile ve eş desteği sağlama ihtimalinin daha fazla olması ve bundan dolayı daha yüksek düzeyde sosyal destek algılayabilmesinin evli bireyleri internet bağımlılığından daha fazla uzak tutabildiği düşünülmektedir.

Bahar ve Taşdemir (2008) alışmalarında depresyon ve kaygı düzeyi ile medeni durum arasında anlamlı bir ilişki bulunduğunu ve evli bireylerin depresyon ve kaygı düzeylerinin bekar ve dul bireylerden daha düşük olduğunu belirlemiştir.¹³⁷ Gz ve arkadaşları (2007) alışmalarında evli olmayan bireylerin depresyon düzeyinin daha yüksek olduğunu saptamıştır. Buna paralel olarak Bahar (2006) hastalarla yaptığı araştırmasında evli olmayan bireylerin anksiyete ve depresyon düzeylerinin evli olan bireylere oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.¹³⁸ Elde edilen sonuçlarda genel olarak bekar bireylerin aleyhine bir durumun söz konusu olmasının algılanabilecek sosyal destek düzeyinin daha yüksek olması ile ilişkili olduğu düşünülebilir. Evli olan bireylerin aile desteğini daha fazla hissedebiliyor olması ve aile ile daha fazla zaman geçirmenin getirdiği duygusal süreçle depresyon, anksiyete ve internet bağımlılığı konusunda daha avantajlı hale getirdiği düşünülebilir.

Eğitim düzeyi açısından yapılan incelemelere göre internet bağımlılığı, sosyal kaygı ve depresyon düzeyi ile eğitim düzeyi arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Buna göre eğitim düzeyi daha yüksek olan bireylerin internet bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek, eğitim düzeyleri daha düşük olan bireylerin sosyal kaygı alt boyutlarından sosyal kaçınma düzeylerinin daha yüksek olduğu ve eğitim düzeyi dştke depresyon düzeyinin yükseldiği sonuçları elde edilmiştir. Jackson ve arkadaşları, eğitim durumunun ve ekonomik durumun internet kullanımı ile ilişkili

¹³⁵ etin Eroğlu, Hemşirelerde İnternet Bağımlılığı Ve Zaman Yönetimi İlişisinin Belirlenmesi, Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa, 2018, s.104 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

¹³⁶ Esmat Sancar, Kadınlarda İnternet Bağımlılığı ile İlgili Bir Araştırma: İstanbül rneği. ***İğdir Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi***. 2017; 13: 296 – 320.

¹³⁷ Aynur Bahar Ve Serap Taşdemir, Dahili Ve Cerrahi Kliniklerde Yatan Hastalarda Anksiyete Ve Depresyon, ***Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi***, 2008; 11: 29

¹³⁸ Rabia Hacıhasanoğlu, Papatya Karakurt, Arzu Yıldırım, Seval Uslu, Bir Sağlık Ocağına Başvuran Kronik Hastalığı Olan Bireylerde Anksiyete ve Depresyon ***TAF Preventive Medicine Bulletin***, 2010: 9(3): 209-216

olduğunu tespit etmekle beraber bu iki faktörün internet kullanımı ile daha önceden ilişkili olduğunu, ancak yaygınlaştırılma politikalarından dolayı zaman içerisinde bu durumun artık değiştiğini ifade etmektedirler.¹³⁹ Bahar ve Taşdemir (2008) yapmış oldukları çalışmalarında eğitim düzeyi ile kaygı durumu ve depresyon arasında anlamlı ilişki tespit etmişlerdir.¹⁴⁰ Başka bir çalışma Okanlı ve arkadaşlarının (2005) yaptığı çalışmada da eğitim düzeyi, bireylerin sosyal anksiyete ve depresyon düzeylerinin ilişkili olduğu saptanmıştır.¹⁴¹ Kayahan (2005) eğitim düzeyi düşük olan bireylerin kaygı ve depresyon düzeylerinin daha yüksek olduğunu ifade etmektedir.¹⁴² Eğitim durumunun bireylerin hayata bakış açısını değiştirebilmesinden dolayı sosyal kaygı puanının değiştiği düşünülebilir. Zira eğitim düzeyi daha düşük olan bireylerin kendine güvenme ve sosyal ilişkiler kurabilme konusunda yetersizlik yaşayabilme ihtimalinin daha yüksek olduğu düşünülmektedir.

Son olarak gelir durumu ile araştırma değişkenleri olan sosyal kaygı, internet bağımlılığı ve depresyon arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara sosyal kaygı ve internet bağımlılığı ile gelir durumu arasında anlamlı ilişki bulunmaz iken depresyon ile gelir durumu arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Buna göre gelir durumu arttıkça depresyon düzeyi düşmektedir. Daha önce yapılmış çalışma bulguları da benzer olarak gelir durumu ile depresyon arasında anlamlı ilişki bulmuşlardır. Bozkurt (2004) gelir durumu düştükçe depresyon düzeyinin arttığını tespit etmiştir.¹⁴³ Gene bu bulguyu destekler nitelikte Hacıhasanoğlu ve arkadaşları (2010) çalışmalarında gelir durumu arttıkça depresyon düzeyinin azaldığı sonuçlarını bildirmişlerdir.¹⁴⁴ Yaşamsal refah üzerinde birincil düzeyde etkili olabilen gelir durumunun bireylerin duygudurumunu etkilemesinin beklenen bir sonuç olduğu düşünülmektedir. Gelir durumuna göre bireylerin ihtiyaçlarını karşılayabilme düzeyleri ve yapabilecekleri etkinliklerin artıp çeşitlenebilmesinin depresif belirtiler üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir.

¹³⁹Linda Jackson, Alexander von Eye, Frank Biocca, Barbatsis, Fitzgerald Personality, cognitive style, demographic characteristics and internet use-Findings from the HomeNetToo project. *Swiss J Psychol* 2003, 62:79-90.

¹⁴⁰ Bahar ve Taşdemir, a.g.e., s.21

¹⁴¹ Ayşe OKANLI, Nadiye ÖZER, Rahşan ÇEVİK AKYIL ve Çiğdem KOÇKAR. Cerrahi Kliniklerde Yatan Hastaların Anksiyete ve Depresyon Düzeylerinin Belirlenmesi. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi* Cilt: 9 Sayı: 4 2006, s. 32

¹⁴² Miyaser Kayahan, Dahili ve cerrahi kliniklerde yatan hastalarda anksiyete ve depresyon düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin belirlenmesi. Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Gaziantep, 2005, s. 63 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

¹⁴³ Bozkurt, a.g.e., s.38

¹⁴⁴ Hacıhasanoğulları vd., a.g.e., s.214

ÖNERİLER

Bu çalışmada yetişkin bireylerde internet bağımlılığı ile sosyal kaygı ve depresyon arasındaki ilişki incelemiştir. Bununla beraber çalışma değişkenleri olan internet bağımlılığı, sosyal kaygı ve depresyon düzeyinin sosyo-demografik değişkenlerle olan ilişkisi incelenmiştir. Çalışma sonucun internet bağımlılığı ile sosyal kaygı ve depresyon düzeye arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu sonucu elde edilmiştir. Çalışmanın bu bölümünde hem literatür çalışmaları hem de toplumsal yaşam içerisinde internet bağımlılığı ile ilgili problemlerin azaltılmasına katkı sunabilecek önerilere yer verilmektedir.

Henüz kesin tanımlaması yapılmamış olsa da, giderek büyüyen bir toplumsal sorunu haline gelen internet bağımlılığının yaygınlığının giderek artması bireylerin psikolojik ve sosyal işlevlerinin zarar görmesine yol açabilmektedir. İnternetin bazı kullanım biçimlerinin (günlük ortalama internet saatinin artması, sosyal medyayı takip etme ve oyun oynama amacı ile interneti kullanmanın) internet bağımlılığı için daha fazla risk oluşturduğu belirlenmiştir. İnternet bağımlılığının saptanması ve tedavi edilmesi, var olan ruhsal sorunların azalmasına katkıda bulunarak bireylerin işlevselliğini ve yaşam kalitesini arttırabilir. Çalışmamızda internet bağımlılığı ile depresif belirtiler ve sosyal kaygı belirtileri arasında pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Depresyon ve sosyal kaygı bozukluğu tespit edilen olgularda internet kullanım özelliklerinin araştırılması olası eşlik eden internet bağımlılığını tespit etmek açısından faydalı olacaktır. Görece yaygın görülen bu problemler arasındaki ilişkinin, daha ayrıntılı incelendiği geniş örneklem sayılı, ileriye dönük, kontrollü çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Gerek toplumsal gerekse bireysel anlamda internetin doğru ve yeterli düzeyde kullanımının sağlanabilmesi için toplumsal çalışmaların yapılmasının ve yetkili mercilerin de bu çalışmalara her yönden destek vermesinin faydalı olacağı düşünülmektedir. Giderek yaygınlaşan ve daha küçük yaşlara doğru ilerleyen internet bağımlılığının kontrol edilebilmesi adına eğitim sisteminin içerisine internet bağımlılığıyla mücadele edebilmek için gerekli etkinlik ve çalışmaların dahil edilmesinin ve bu yolla internet bağımlılığıyla erken yaşlardan itibaren mücadele edilmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir. Farklı ve daha büyük örneklem gruplarla çalışılmasının ve hem istatistiksel yöntem hem de örneklem seçimi konusunda kontrol teknikleri kullanarak daha fazla çalışmanın yapılmasının sonuçların genellenebilmesi açısından katkı sunacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

KİTAPLAR

AMERİKAN PSİKİYATRİ BİRLİĞİ, **Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı**, Beşinci Baskı, Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı'ndan, çev. Köroğlu, E. Hekimler Yayın Birliği, Ankara,2013.

CÜCELOĞLU Doğan, **İnsan ve Davranışı**,Remzi Kitapevi, İstanbul, 1993.

DOĞAN Orhan, **Depresyonun epidemiyolojisi**. Duygudurum Dizisi, 2000.

DÖKMEN Üstün, **İletişim Çatışmaları ve Empati**.İstanbul: Sistem Yayıncılık. 2002.

GÜMÜŞ Aynur Eren, **Sosyal Kaygı İle Başa Çıkma**, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.

KÖKNEL Özcan, **Kaygıdan mutluluğa kişilik**. 17. Baskı İstanbul : Altın Kitaplar; 2005.

KÖROĞLU Ertuğrul, **Depresyon nedir? Nasıl baş edilir?**. 2. Baskı, Ankara: Hekimler Yayın Birliği. 2006.

KULAKSIZOĞLU Adnan, **Ergenlik Psikolojisi**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2001.

ÖGEL Kültigin, **İnternet Bağımlılığı: İnternetin Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Başa Çıkma**, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul, 2012.

ÖZTÜRK Orhan ve ULUŞAHİN Aylin, **Ruh Sağlığı ve Bozuklukları**, Ankara, 2011, 11. Baskı,

ÖZTÜRK Orhan, **Ruh Sağlığı ve Bozuklukları**, 10. Baskı. Nobel Yayınevi, 2011. Ankara.

PLANTE Thomas, Contemporary Clinical Psychology, USA. 2005.

SADOCK Benjamin James, **Klinik psikiyatri**. Abay E, çeviren. 1.Baskı. İstanbul: Nobel Tıp Kitapevi.

MAKALELER

AKIN Ahmet ve ÇETİN Bayram, The Depression Anxiety and Stress Scale (DASS): The study of validity and reliability. **Educational Sciences: Theory & Practice**, 2007, 7, s.241–268.

ARISOY Özden, İnternet bağımlılığı ve tedavisi. **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar**, 2009, 1(1).

BAHAR Bahar Ve TAŞDEMİR Serap, Dahili Ve Cerrahi Kliniklerde Yatan Hastalarda Anksiyete Ve Depresyon, **Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi**, 2008, 11: 29

BALTA Öznur ve HORZUM Bülent, The factors that affect internet addiction of students in a web based learning environment. Ankara University, **Journal of Faculty of Educational Sciences**, 2008,41(1):187-205.

BEARD Keirth and WOLF Eve, Modification in the Proposed Diagnostic Criteriafor Internet Addiction. **Cyberpsychology & Behavior**, 2001, 4(3).s.378

BEARD Keith, "Internet Addiction: A Review Of Current Assessment Techniques And Potential Assessment Qestions", **Cyberpsychology & Behavior**, 2005, Cilt: 8 (1), 7-16.

BONDY Brigitta, Pathophysiology of depression and mechanisms of treatment Dialogues, **Clin Neurosci**, 2002, 4(1): s.7-20.

BOZKURT Nergüz, Bir Grup Üniversite Öğrencisinin Depresyon ve Kaygı Düzeyleri ile Çeşitli Değişkenler Arasındaki ilişkiler. **Eğilim ve Bilim**, 2004, Cilt 29, Sayı 133 (32-39).

CANSEVER Belgin Arslan, "Ergenlerin Toplumsallaşmasında İnternetin Etkilerine İlişkin Öğretmen Görüşleri", **Ege Eğitim Dergisi**, 10/1, 2009.

CAO Hui, "Problematic internet use in Chinese adolescents and its relation to psychosomatic symptoms and life satisfaction", **BMC Public Health**, 2011, Sayı: 11.

CAPLAN Sadock, Relations among loneliness, social anxiety, and problematic internet use. **Cyber Psycehology and Behavior**, 2007, 10(2): pp.234–242.

CEYHAN Esra, Ergen Ruh Sağlığı Açısından Bir Risk Faktörü: İnternet Bağımlılığı, **Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi**, 2008, 15(2):109-116.

CHAK Katherine ve LEUNG Louis, Shyness and locus of control as predictors of internet addiction and internet use. **Cyberpsychol Behav.** 2004;7:559–70.

CÜCELOĞLU Doğan, **İnsan ve Davranışı**, Remzi Kitapevi, İstanbul, 1993.

DALBUDAK Ercan, Cüneyt Evren, Fatmagül Relationship of internet addiction severity with depression, anxiety, and alexithymia, temperament and character in university students. **Cyberpsychol Behav Soc Netw**, 2013, 16:272–8.

DÖKMEN Üstün, **İletişim Çatışmaları ve Empati**. İstanbul: Sistem Yayıncılık, 2002.

DURAK Mithat ve DURAK Şenol, Gençlerde Sosyal Kaygı ve Depresyonun Problemlili İnternet Kullanımıyla İlgili Bilişlerle İlişkisi, **Eğitim ve Bilim**, 2013, 38(169): ss.19-29.

DURAN Alaattin, Depresyon Tedavisinde Hastaya Yaklaşım, Farmakoterapi Presipleri, Trisiklik ve Tetrasiklik Antidepresanlar, Ssrı'lar ve Ssrı'lar, Depresyon, Somatizasyon, **Psikiyatrik Aciller Sempozyumu**, İstanbul, 1999, s.93-106

EDUARDO Jose ve ark., **Depression: a review of its definition**, Volume 5 Issue 1-2018.

ERMİŞ Ebru, Kadın Sığınma Evlerinde Kalan ve Kalmayan Kadınlarda Benlik Saygısı, Depresyon Düzeyi ve Psikosomatik Belirtileri: Bursa İli Örneği, İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul, 2013, **(Yüksek Lisans Tezi)**

EROĞLU Aslıhan ve Seda Bayraktar, İnternet Bağımlılığı İle İlgili Değişkenlerin İncelenmesi, **International Journal of Social Sciences and Education Research**, 2016, Volume: 3(1): 184-199.

EROZKAN Atılgan, Üniversite Öğrencilerinin Reddedilme Duyarlılıkları İle Sosyal Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, **Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, 2007, 17: ss.225-240.

GOLDBERG Ivan, Internet addiction disorder. **Retrieved November, 24, 2004.**

GÜMÜŞ Aynur Eren, **Sosyal Kaygı İle Başa Çıkma**, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.

GÜNÜÇ Selim ve KAYRI Murat, Türkiye'de İnternet Bağımlılık Profili ve İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik-Güvenirlik Çalışması. **Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 2010, 39, 220-232.

HACIHASANOĞLU Rabia, KARAKURT Papatya, YILDIRIM Arzu, USLU Seval, Bir Sağlık Ocağına Başvuran Kronik Hastalığı Olan Bireylerde Anksiyete ve Depresyon **TAF Preventive Medicine Bulletin**, 2010, 9(3): 209-216

HAMARTA Erdal ve BALTACI Önder, Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı, sosyal destek ve problem çözme yaklaşımları arasındaki ilişkinin incelenmesi. **Eğitim ve Bilim**, 2013, 38(167), s.228-240.

HENDERSON Connell E C. Understanding addiction, **Mississippi: University Press of Mississippi**, 2001, s.4-153.

JACKSON Linda, EYE Alexander von, BIOCCA Frank, FITZGERALD Barbatsis Personality, conitive style, demographic characteristics and internet use- Findings from the HomeNetToo project. **Swiss J Psychol**, 2003, 62:79-90.

KAREN Hodsgton ve PETER Mcguffin, **The Genetic Basis of Depression**. Behavioral Neurobiology of Depression and Its Treatment, 2012, s. 81-99

KASHDAN Todd, "Social Anxiety Spectrum and Diminished Positive Experiences: Theoretical Synthesis and Meta-Analysis." **Clinical Psychology Review**, 2007, 27, s. 348–365.

KESKİN Gülseren ve ORGUN Fatma, Bir grup üniversite öğrencisinde sosyal fobi yaşama durumlarının ve başa çıkma stratejilerinin değerlendirilmesi. **Anadolu Psikiyatri Dergisi**, 2007, 8, 262-270.

KIR İbrahim ve SULAK Şeyda, Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi. **Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi**, 2014, 13(51):150-167.

KÖKNEL Özcan, **Kaygıdan mutluluğa kişilik**. 17. Baskı İstanbul : Altın Kitaplar, 2005.

KULAKSIZOĞLU Adnan, **Ergenlik Psikolojisi**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2001.

METE Hayriye Elbi, Kronik Hastalık ve Depresyon. **Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı**, İzmir, 2008, 11, s.3-18.

MOAZEDIAN Arthur and ets., Parenting style and Internet addiction. **Journal of Life Science and Biomedicine**, 2014. 4(1), 9-14

OKANLI Ayşe, ÖZER Nadiye, ÇEVİK AKYIL Rahşan ve KOÇKAR Çiğdem. Cerrahi Kliniklerde Yatan Hastaların Anksiyete ve Depresyon Düzeylerinin Belirlenmesi. **Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi** Cilt: 9 Sayı: 4 2006, s. 32

ÖZTÜRK Orhan, Odabasioğlu, G., Eraslan, D., Genç, Y., Kalyoncu, Ö. A. Internet addiction: Clinical aspects and treatment strategies. **Bağımlılık Dergisi**, 2007, 8: 36-41.

PLANTE Thomas, Contemporary Clinical Psychology, USA. 2005.

ROMANO Michela, OSBORNE Lisa A., TRUZOLÍ Roberto, REED Phil, Differential Psychological Impact of Internet Exposure on Internet Addicts. **PLoS One**, 2013:e55162

SADOCK Benjamin James ve SADOCK Virginia Alcott, **Duygudurum Bozuklukları ve İntihar**, Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Kısaltılmış El Kitabı, ed. Türkbay, I. 2012,

SANCAR Esmâ, Kadınlarda İnternet Bağımlılığı ile İlgili Bir Araştırma: İstanbul Örneği. **İğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**. 2017; 13: 296 – 320.

SANG-MIN Leo Whang, LEE Sujin, and CHANG Geunyoung. Internet Over-Users' Psychological Profiles: A Behavior Sampling Analysis on Internet Addiction. **Cyberpsychology & Behavior**, 2003, Vol.6. No. 2.

SCHUMACHERB Phyllis ve MORAHAN-MARTINA Janet, Loneliness and social uses of the Internet. **Comput Human Behav**. 2003;19:659–71.

SHAFFER Howard, Matthew Hall and Joni Vander Bilt. "Computer Addiction: A Critical Consideration." **American Journal of Orthopsychiatry**, 2000, 70(2).

SULER John, Healthy and pathological internet use. **CyberPsychology and Behavior**, 1999, 2: pp.385-394.

SUNGUR Mehmet, Bilişsel davranışçı yaklaşımlar ve sosyal fobi. **Klinik Psikiyatri**, 2000, 2, 27-32.

SÜBAŞI Güzin, Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygıyı Yordayıcı Bazı Değişkenler, **Eğitim ve Bilim**, 2007, 32(144): ss.3-15.

ŞENORMANCI Ömer, SARAÇLI Özge, ATASOY Nuray, ŞENORMANCI Güliz, KOKTÜRK Firuzan, ATİK Levent. Relationship of internet addiction with cognitive style, personality, and depression in university students. **Compr Psychiatry**. 2014;55:1385–90.

TÖZÜN Mustafa ve ÜNSAL Alaattin, 40 Yaş ve Üzeri Bireylerde Eşik Üstü Depresif Belirti Gösterenlerin Sıklığı. **TAF Prev Med Bull**, 2008, 7(6), 485-490.

Türkiye İstatistik Kurumu, Yılı hane halkı bilişim teknolojileri kullanımı araştırması. (<http://www.tuik.gov.tr/>) 2011.

TÜZÜN Olcay ve SAYAR Kemal, "Bağlanma Kuramı ve Psikopatoloji", **Düşünen Adam**, 2006, 19(1), 24-39.

ÜNAL Süheyla, KÜEY Levent, GÜLEÇ Cengiz, BEKAROĞLU Mehmet ve EVLİCE Yunus Emre. Depresif bozukluklarda risk etkenleri, **Klinik Psikiyatri**, 2002.

WEINSTEIN Aviv ve LEJOYEUX Michel, Internet addiction or excessive internet use. **Am J Drug Alcohol Abuse**, 2010;36:277–83.

World Health Organization, **Depression and other common mental disorders: global health estimate**. 2017.

YEMEZ Beyazıt ve ALPTEKİN Köksal, "Depresyon Etiyolojisi" **Psikiyatri Dünyası Dergisi**, 1998,1: 21-25.

YOUNG Kimberly, Cyber-Disorders: The Mental Health Concern for the New Millennium. **CyberPsychology and Behavior**, 2000, 3(5): pp.475-479.

YOUNG Kimberly, Internet addiction. Am Behav Sci 2004; 48:402-441. 7. Özcan Arisoy. İnternet bağımlılığı. **Türkiye Klinikleri Dergisi**, 2009; 21:75-83.

YOUNG Kimberly, Cognitive Behavior Therapy With Internet Addicts: Treatment Outcomes and Implications. **Cyberpsychol Behav**, 2007, 10: s.671-679.

YOUNG Kimberly, Internet addiction: Symptoms, evaluation and treatment. In: L. Vande Creek, T Jackson ed. Internet addiction: A source book Sarasota. **FL: Professional Resource Press**. 1999, s.19-31.

YOUNG Kimberly, "Internet Addiction:The Emergence Of A New Clinical Disorder", **Cyber Psychology and Behavior**, 1/3., 1996, ss. 237-244.

TEZLER

AYCANOĞLU Ceren, Bağlanma tarzları ve internet bağımlılığının evlilik uyumuna etkisi. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2017.(**Yayımlanmamış Doktora Tezi**)

AYYILDIZ Hakan, Major Depresyon ve Panik Bozuklukta Serum s100b seviyeleri. Şişli Etfal Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul, 2008,(**Tıpta Uzmanlık Tezi**)

BÖLÜKBAŞ Kenan, İnternet Kafeler ve İnternet Bağımlılığı Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma: Diyarbakır örneği. Dicle Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2003.(**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

CAN Mehmet Şükrü, İlköğretim II. Kademe Öğrencilerinde Görülen "Madde Bağımlılığı" Alışkanlığı, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya, 2007.(**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

CANBAZ Sevgi, Samsun Çıracılık Eğitim Merkezi'ne Devam Eden Çıracıların Sosyo-demografik, Çalışma Yaşamı Özelliklerinin ve Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi, 19 Mayıs Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Samsun, 2001, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

DOĞAN Ayten, *İnternet Bağımlılığı Yaygınlığı*. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2013, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

DORUK Derya, Öğrenme İsteksizliğinin İnternet Kullanımıyla İlişkilendirilmesi (Ergen Boyutunda). Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2007. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

EROĞLU Çetin, Hemşirelerde İnternet Bağımlılığı Ve Zaman Yönetimi İlişkisinin Belirlenmesi, Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa, 2018, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

ERKAN Zülal, Sosyal Kaygı Düzeyi Yüksek ve Düşük Ergenlerin Ana Baba Tutumlarına İlişkin Nitel Çalışma, Marmara Üniversitesi Eğitim Fakültesi, İstanbul, 2002,**(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

ESEN Erol, Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Yordayan Psiko-Sosyal Değişkenlerin İncelenmesi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir, 2010,**(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

GÖKKAYA Mehmet, Bir grup üniversite öğrencisinde sosyal kaygı, depresyon ve anne-baba tutumları ile mükemmeliyetçilik eğilimleri ve üniversiteye uyum arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

GÜNÜÇ Selim, İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Bazı Demografik Değişkenler ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Van, 2009, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

HÜRCAN Sabriye, Ebeveynlik stilleri ile sosyal fobi arasındaki ilişkinin temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyine göre incelenmesi . Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2018, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

KAYAHAN Miyaser, Dahili ve cerrahi kliniklerde yatan hastalarda anksiyete ve depresyon düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin belirlenmesi. Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Gaziantep, 2005, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

KIRATLI Deniz, Depremzede Olan ve Olmayan Gençlerin Kaygı ve Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi. Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü. Ankara, 2001,**(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

KORKMAZ Süleyman, Üniversite Öğrencilerinde Depresyonun Yordancıları: SosyoDemografik Değişkenler, Olumsuz Yaşam Olayları, Algılanan Beklentiler, Algılanan İlişkiler, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin, 2006, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

MERCAN Çare Sertelin, Bilissel-davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş sosyal beceri eğitiminin ergenlerin sosyal kaygı düzeyine etkisi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul, 2007, **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**

SULUKAYA Ahmet, Depresyon tanısı almış olan bireylerle sağlıklı bireylerin gıda tüketiminin karşılaştırılması. Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2019, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

ŞAHİN Murat, İlköğretim Okulu Öğrencilerindeki İnternet Bağımlılığı. Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Yönetimi ve Denetimi Anabilim Dalı, İstanbul, 2011, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

TELKÖK Aybike, Tıp Fakültesi Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Yaygınlığı, İnternet Bağımlılığının Sosyodemografik Özellikler, Depresyon Ve Sosyal Fobi İle İlişkisi. Kocaeli Üniversitesi, Tıp Fakültesi, 2015, **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**

TEMİZEL Selin, Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygıyı Yordayan Ailesel Ve Bilişsel Faktörler, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir, 2014, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).**

TERZİOĞLU Bedriye Ceren, Bağlanma Tarzları Ve İnternet Bağımlılığının Evlilik Uyumuna Etkisi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2017, s. 44 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

TEZEL Ayfer, Postpartum depresyon riskli kadınlarda bakım ve eğitimin depresyon belirti düzeyine etkisinin karşılaştırılması, Atatürk Üniversitesi, Erzurum, 2003, **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**

TURAN Refika Tuğçe, Başken Üniversitesi Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Sıklığı ve İlişkili Faktörler. Başkent Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ankara, 2015, **(Tıpta Uzmanlık Tezi)**

ÜMMET Durmuş, Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygının Cinsiyet Rollerini ve Aile Ortamı Bağlamında İncelenmesi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İstanbul, 2007, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

VANGÖLÜ Mehmet Sıddık, Ergenlerde okula yabancılaşmanın sosyal kaygı düzeyi ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi, Yüzüncüyıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van, 2018, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

YENİÇIKTI Nagihan Tufan, Halkla İlişkiler Sürecinde Sosyal Kaygı Düzeylerinin Sosyal Sorumluluk Projeleri İle Giderilmesi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, 2010, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

YÜCELTEN Ece, Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının bağlanma stilleri ile ilişkisinin incelenmesi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2016, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**



KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli katılımcı,

Aşağıda bulunan soruları cevaplayarak, bir araştırmaya ışık tutacak verilerin toplanmasına katkı sağlamış olacaksınız. Elde edilecek verilerin bilimsel bir nitelik taşıması ve güvenilir olması için, size verilen soruların doğru ve samimi bir şekilde cevaplamanız gerekmektedir. Soruların doğru ya da yanlış cevapları bulunmamaktadır. Cevaplanmamış soruları olan formlar değerlendirmeye alınmayacaktır. Bu nedenle tüm soruları eksiksiz doldurduğunuzdan emin olunuz. Cevaplarınız kesinlikle gizli tutulacak ve toplu şekilde değerlendirilip yalnızca bu araştırma için kullanılacaktır. Bireysel değerlendirme yapılmayacağı için isim bilgisi alınmamaktadır.

İsmail BIYIKLI

1. Cinsiyetiniz: K () E ()

2. Yaşınız: () 18-30 () 31-45 () 45 ve üstü

3. Çalıştığınız Durumunuz:

A- Çalışmıyorum b-Özel Sektör C-Devlette çalışıyorum D-
Serbest Çalışıyorum

4. Medeni durumunuz nedir ?

() Evli () Bekar

5. Eğitim Durumunuz: () Okur-Yazar () ilkokul () Ortaokul
() Lise ve Dengi

() Üniversite () Yüksek Lisans-
Doktora

6. Aylık gelir durumunuz nedir?

() 1 000 TL.dan az () 1000-2000TL () 2000-3000TL
() 3000-5.000 () 5000 ve üzeri

İNTERNET BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki soruları okuyup her soru için size en uygun olan maddeyi işaretleyiniz.

	Hiçbir zaman	Nadiren	Arada sırada	Çoğunlukla	Ok sık	Devamlı
1. Ne sıklıkla planladığınızdan daha fazla süre internette kalıyorsunuz?						
2. Ne sıklıkla internette kalmak için günlük ev işlerinizi ihmal ediyorsunuz?						
3. Ne sıklıkla arkadaşlarınızla birlikte olmak yerine interneti tercih edersiniz?						
4. Ne sıklıkla internet kullanan kişilerle yeni ilişkiler kurarsınız?						
5. Ne sıklıkla bir işe başlamadan önce e-postalarınızı (e-mail) denetlersiniz?						
6. Ne sıklıkla okula devamanız internette dolay olumsuz etkilenir?						
7. Herhangi biri internette ne yaptığınızı sorduğunda ne sıklıkla kendinizi savunur ve ne yaptığınızı gizlersiniz?						

8. Çevrenizdekiler ne sıklıkla internette harcadığınız zamanın fazlalığından şikayet eder?						
9. Ne sıklıkla okuldaki ders notlarınız ve ödevleriniz internette kalma sürenizden olumsuz etkilenir?						
10. Hayatınız hakkında sizi rahatsız eden düşünceleri dağıtmak için ne sıklıkla internete girersiniz?						
11. Ne sıklıkla internete girmek için sabırsızlanırsınız?						
12. Ne sıklıkla internetsiz hayatın, sıkıcı, boş ve eğlencesiz olacağını düşünürsünüz?						
13. Biri sizi internetteyken rahatsız ettiğinde ne sıklıkla kıcı konuşur, bağırır veya kızgın davranışlar gösterirsiniz?						
14. Gece geç saatlerde internet kullanmaktan ötürü ne sıklıkla uykunuz kaçır?						
15. İnternette olmadığınız zamanlarda ne sıklıkla interneti düşünür veya internete girmeyi hayal edersiniz?						
16. Kendinizi ne sıklıkla internetteyken “yalnızca birkaç dakika daha” derken bulursunuz?						
17. Ne sıklıkla internette harcadığınız zamanın miktarını azaltmaya çalışır ve başarısız olursunuz?						

18. İnternette kaldığınız süreyi ne sıklıkla saklamaya çalışırsınız?						
19. Ne sıklıkla dışarıya çıkmak yerine internette daha fazla zaman geçirmeyi yeğlersiniz?						
20. Ne sıklıkla internette olmadığınızda kendinizi çökmüş, aksi veya sinirli hissedip, internete girince rahatlarsınız?						



LİEBOWİTZ SOSYAL KAYGI ÖLÇEĞİ

KAYGI

	Y ok ya da çok hafif	H afif	O orta derecede	Ş iddetli
Önceden hazırlanmaksızın bir toplantıda kalkıp konuşmak	(1)	(2)	(3)	(4)
Seyirci önünde hareket, gösteri ya da konuşma yapmak	(1)	(2)	(3)	(4)
Dikkatleri üzerinde toplamak	(1)	(2)	(3)	(4)
Romantik veya cinsel bir ilişki kurmak amacıyla birisiyle tanışmaya çalışmak	(1)	(2)	(3)	(4)
Bir gruba önceden hazırlanmış sözlü bilgi sunmak	(1)	(2)	(3)	(4)
Başkaları içerdeyken bir odaya girmek	(1)	(2)	(3)	(4)
Kendisinden daha yetkili biriyle konuşmak	(1)	(2)	(3)	(4)
Satın aldığı bir malı ödediği parayı geri almak üzere mağazaya iade etmek	(1)	(2)	(3)	(4)
Çok iyi tanımadığı birisine fikir ayrılığı veya hoşnutsuzluğun ifade edilmesi	(1)	(2)	(3)	(4)

0	Gözlendiği sırada çalışmak	(1)	(2)	(3)	(4)
1	Çok iyi tanımadığı bir kişiyle yüze konuşmak	(1)	(2)	(3)	(4)
2	Bir eğlenceye gitmek	(1)	(2)	(3)	(4)
3	Çok iyi tanımadığı birisinin gözlerinin içine doğrudan bakmak	(1)	(2)	(3)	(4)
4	Yetenek, beceri ya da bilginin sınanması	(1)	(2)	(3)	(4)
5	Gözlendiği sırada yazı yazmak	(1)	(2)	(3)	(4)
6	Çok iyi tanımadığı bir kişiyle telefonla konuşmak	(1)	(2)	(3)	(4)
7	Umumi yerlerde yemek yemek	(1)	(2)	(3)	(4)
8	Evde misafir ağırlamak	(1)	(2)	(3)	(4)
9	Küçük bir grup faaliyetine katılmak	(1)	(2)	(3)	(4)
0	Umumi yerlerde bir şeyler içmek	(1)	(2)	(3)	(4)
1	Umumi telefonları kullanmak	(1)	(2)	(3)	(4)
2	Yabancılarla konuşmak	(1)	(2)	(3)	(4)
3	Satış elemanının yoğun baskısına karşı koymak	(1)	(2)	(3)	(4)
4	Umumi tuvalette idrar yapmak	(1)	(2)	(3)	(4)

KAÇINMA

		K açınma Yok ya da Çok Ender	Za man Zaman Kaçınırım	Çoğ unlukla Kaçınırım	He r Zaman Kaçınırım
	Önceden hazırlanmaksızın bir toplantıda kalkıp konuşmak	(1)	(2)	(3)	(4)
	Seyirci önünde hareket, gösteri ya da konuşma yapmak	(1)	(2)	(3)	(4)
	Dikkatleri üzerinde toplamak	(1)	(2)	(3)	(4)
	Romantik veya cinsel bir ilişki kurmak amacıyla birisiyle tanışmaya çalışmak	(1)	(2)	(3)	(4)
	Bir gruba önceden hazırlanmış sözlü bilgi sunmak	(1)	(2)	(3)	(4)
	Başkaları içerdeyken bir odaya girmek	(1)	(2)	(3)	(4)
	Kendisinden daha yetkili biriyle konuşmak	(1)	(2)	(3)	(4)
	Satın aldığı bir malı ödediği parayı geri almak üzere mağazaya iade etmek	(1)	(2)	(3)	(4)

	Çok iyi tanımadığı birisine fikir ayrılığı veya hoşnutsuzluğun ifade edilmesi	(1)	(2)	(3)	(4)
0	Gözlendiği sırada çalışmak	(1)	(2)	(3)	(4)
1	Çok iyi tanımadığı bir kişiyle yüz yüze konuşmak	(1)	(2)	(3)	(4)
2	Bir eğlenceye gitmek	(1)	(2)	(3)	(4)
3	Çok iyi tanımadığı birisinin gözlerinin içine doğrudan bakmak	(1)	(2)	(3)	(4)
4	Yetenek, beceri ya da bilginin sınanması	(1)	(2)	(3)	(4)
5	Gözlendiği sırada yazı yazmak	(1)	(2)	(3)	(4)
6	Çok iyi tanımadığı bir kişiyle telefonla konuşmak	(1)	(2)	(3)	(4)
7	Umumi yerlerde yemek yemek	(1)	(2)	(3)	(4)
8	Evde misafir ağırlamak	(1)	(2)	(3)	(4)
9	Küçük bir grup faaliyetine katılmak	(1)	(2)	(3)	(4)
0	Umumi yerlerde bir şeyler içmek	(1)	(2)	(3)	(4)

1	Umumi telefonları kullanmak	(1)	(2)	(3)	(4)
2	Yabancılarla konuşmak	(1)	(2)	(3)	(4)
3	Satış elemanının yoğun baskısına karşı koymak	(1)	(2)	(3)	(4)
4	Umumi tuvalette idrar yapmak	(1)	(2)	(3)	(4)



BECK DEPRESYON ENVANTERİ

AÇIKLAMA: Sayın cevaplayıcı aşağıda gruplar halinde cümleler verilmektedir. Öncelikle her gruptaki cümleleri dikkatle okuyarak, BUGÜN DÂHİL GEÇEN HAFTA içinde kendinizi nasıl hissettiğini en iyi anlatan cümleyi seçiniz. Eğer bir grupta durumunuzu, duygularınızı tarif eden birden fazla cümle varsa her birini daire içine alarak işaretleyiniz. Soruları vereceğiniz samimi ve dürüst cevaplar araştırmanın bilimsel niteliği açısından son derece önemlidir. Bilimsel katkı ve yardımlarınız için sonsuz teşekkürler.

1- 0. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissetmiyorum.

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

2- 0. Gelecek hakkında mutsuz ve karamsar değilim.

1. Gelecek hakkında karamsarım.
2. Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.
3. Geleceğim hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.

3- 0. Kendimi başarısız bir insan olarak görmüyorum.

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

4- 0. Birçok şeyden eskisi kadar zevk alıyorum.

1. Eskiden olduğu gibi her şeyden hoşlanmıyorum.
2. Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.
3. Her şeyden sıkılıyorum.

5- 0. Kendimi herhangi bir şekilde suçlu hissetmiyorum.

1. Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.
2. Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.
3. Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.

6- 0. Bana cezalandırılmışım gibi geliyor.

1. Cezalandırılabilirim hissediyorum.

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

1. Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.
 2. Karar verirken eskisine kıyasla çok güçlük çekiyorum.
 3. Artık hiç karar veremiyorum.
- 14- 0. Aynada kendime baktığımda değişiklik görmüyorum.
 1. Daha yaşlanmış ve çirkinleşmişim gibi geliyor.
 2. Görünüşümün çok değiştiğini ve çirkinleştiğimi hissediyorum.
 3. Kendimi çok çirkin buluyorum.
- 15- 0. Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.
 1. Bir şeyler yapabilmek için gayret göstermem gerekiyor.
 2. Herhangi bir şeyi yapabilmek için kendimi çok zorlamam gerekiyor.
 3. Hiçbir şey yapamıyorum.
- 16- 0. Her zamanki gibi iyi uyuyabiliyorum.
 1. Eskiden olduğu gibi iyi uyuyamıyorum.
 2. Her zamankinden 1-2 saat daha erken uyanıyorum ve tekrar uyuyamıyorum.
 3. Her zamankinden çok daha erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum.
- 17- 0. Her zamankinden daha çabuk yorulmuyorum.
 1. Her zamankinden daha çabuk yoruluyorum.
 2. Yaptığım her şey beni yoruyor.
 3. Kendimi hemen hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun hissediyorum.
- 18- 0. İştahım her zamanki gibi.
 1. İştahım her zamanki kadar iyi değil.
 2. İştahım çok azaldı.
 3. Artık hiç iştahım yok.
- 19- 0. Son zamanlarda kilo vermedim.
 1. İki kilodan fazla kilo verdim.
 2. Dört kilodan fazla kilo verdim.
 3. Altı kilodan fazla kilo vermeye çalışıyorum.

20- 0. Sağlığım beni fazla endişelendirmiyor.

1. Ağrı, sancı, mide bozukluğu veya kabızlık gibi rahatsızlıklar beni endişelendirmiyor.

2. Saęlıęım beni endiřelendirdięi için bařka Őeyleri dūřunmek zorlařıyor.

3. Saęlıęım hakkında o kadar endiřeliyim ki bařka hiçbir Őey dūřünemiyorum.

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

1. Cinsel konularla eskisinden daha az ilgiliyim.

2. Cinsel konularla Şimdi çok daha az ilgiliyim.

3. Cinsel konular olan ilgimi tamamen kaybettim.



ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı: İsmail BIYIKLI

Doğum Yeri ve Tarihi: İstanbul / 08.11.1992

Eğitim Durumu

Lise: Mehmet Rifat Evyap Anadolu Meslek Lisesi

Lisans: İstanbul Gelişim Üniversitesi – Psikoloji

Yüksek Lisans: İstanbul Gelişim Üniversitesi – Klinik Psikoloji

Bildiği Yabancı Diller: İngilizce, Makedonca

İş Deneyimleri

*Özel Bahçeşehir Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi (21.08.2016 – 21.08.2017)

*Meya Psikolojik Danışmanlık Merkezi (19.07.2017 – 18.10.2018)

*Boğazköy Danışmanlık ve Eğitim Merkezi (20.10.2018 - ..)

İletişim Bilgileri

E-posta: ismailbiyikli34@gmail.com