

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

Psikoloji Anabilim Dalı

**SALGIN DÖNEMİNDE ERGENLERDE İNTERNET
BAĞIMLILIĞI VE DEPRESYON ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Nurgül DAĞDEVİREN

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL

İstanbul – 2023

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı : Nurgül DAĞDEVİREN

Tezin Dili : Türkçe

Tezin Adı : Salgın Döneminde Ergenlerde İnternet Bağımlılığı Ve Depresyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Enstitü : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı : Psikoloji

Tezin Türü : Yüksek Lisans

Tezin Tarihi : 25.05.2023

Sayfa Sayısı : 115

Tez Danışmanı : Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL

Dizin Terimleri : Depresyon, Ergenler, Salgın, İnternet Bağımlılığı

Türkçe Özet : Bu araştırmada pandemi sürecinde ergenlerde internet bağımlılığının depresyonla ilişkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın evrenini, İstanbul ili Büyükçekmece ilçesinde kurulu bir özel lisede 2022-2023 yılı eğitim öğretim döneminde okuyan ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 249 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada sosyal medya bağımlılığı ile internet bağımlılığı arasında pozitif, orta düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Dağıtım Listesi : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

İmzası
Nurgül DAĞDEVİREN

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

Psikoloji Anabilim Dalı

**SALGIN DÖNEMİNDE ERGENLERDE İNTERNET
BAĞIMLILIĞI VE DEPRESYON ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Nurgül DAĞDEVİREN

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL

İstanbul – 2023

BEYAN

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

Nurgül DAĞDEVİREN

.../.../2023



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Nurgül DAĞDEVİREN' in “Salgın Döneminde Ergenlerde İnternet Bağımlılığı Ve Depresyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı Psikoloji Bilim Dalı YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

Dr. Öğr. Üyesi Esra SAVAŞ

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL
(Danışman)

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Hasan SEZEROĞLU

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylım.

.... / / 2023

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Ergenlik dönemi, kişilik gelişimi açısından önemli bir dönemdir. Bu dönemde, ergenlerin öz kimliklerini oluşturmaya çalıştıkları bir süreç yaşanır. Ergenler bağımsızlıklarını ve özerkliklerini kazanmak isterler. Kendilerine özgü düşünce ve değerler geliştirirler ve kendi kimliklerini bulmaya çalışırlar. Depresyon, kaygı, öfke, mutluluk ve heyecan gibi birçok duyguyu deneyimleyebilirler. Sosyal açıdan, ergenler arkadaş çevresi, akran baskısı, cinsiyet rolleri, aile yapısı ve toplumun değerleri gibi birçok faktörle karşı karşıya kalırlar. Covid 19 salgını bireylerde olduğu gibi ergenleri de etkileyen unsurlar arasındadır. Tıbbi sağlık sorunları yanında bireylerde psikolojik sorunlara neden olmuştur. Salgın önlemlerine bağlı sosyal mesafe ve kapalı alanlarda geçirilen zamanın artması ergenlerin de internette daha fazla zaman geçirmesine neden olmuştur.

Bu araştırmada pandemi sürecinde ergenlerde internet bağımlılığının depresyonla ilişkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın evrenini, İstanbul ili Büyükçekmece ilçesinde kurulu bir özel lisede 2022-2023 yılı eğitim öğretim döneminde okuyan ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 249 öğrenci oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında kişisel Bilgi Formu, Beck Depresyon Ölçeği ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır.

Sosyal medya bağımlılığı, internet bağımlılığı ve depresyon dağılımının cinsiyet, yaş, gelir düzeyi, sınıf değişkenleri arası çeşitli sonuçlar elde edilmiştir. Sosyal medya bağımlılığı dağılımının sosyal medyada geçirilen zamana göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği, depresyon dağılımının sosyal medyada geçirilen zamana göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Ayrıca sosyal medya bağımlılığı ile internet bağımlılığı arasında pozitif, orta düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Depresyon, Ergenler, Salgın, İnternet Bağımlılığı

SUMMARY

Adolescence is an important period for personality development. In this period, a process is experienced in which adolescents try to form their self-identities. Adolescents want to gain their independence and autonomy. They develop their own thoughts and values and try to find their own identity. They can experience many emotions such as depression, anxiety, anger, happiness and excitement. Socially, adolescents are faced with many factors such as circle of friends, peer pressure, gender roles, family structure and values of society. The Covid 19 epidemic is among the factors that affect adolescents as well as individuals. In addition to medical health problems, it has caused psychological problems in individuals. Social distancing due to epidemic measures and the increase in the time spent in closed areas have caused adolescents to spend more time on the internet.

In this study, it was aimed to determine the relationship between internet addiction and depression in adolescents during the pandemic process. The universe of the research consists of 249 students who study in a private school established in Büyükçekmece district of Istanbul province in the academic year of 2022-2023 and agree to participate in the research voluntarily. Personal Information Form, Beck Depression Scale, and Internet Addiction Scale were used to collect data.

Various results were obtained between gender, age, income level and class variables of social media addiction, internet addiction and depression distribution. It was determined that the distribution of social media addiction showed a statistically significant difference according to the time spent on social media, and the distribution of depression did not show a statistically significant difference according to the time spent on social media. In addition, it was observed that there was a positive, moderate and statistically significant relationship between social media addiction and internet addiction.

Keywords: Depression, Adolescents, Epidemic, Internet Addiction

İÇİNDEKİLER

ÖZET	i
SUMMARY	ii
İÇİNDEKİLER	iii
TABLolar LİSTESİ	v
ŞEKİLLER LİSTESİ	vi
BİRİNCİ BÖLÜM	1
GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Problemi	1
1.2. Araştırmanın Amacı ve Hipotezleri.....	3
1.3. Araştırmanın Varsayımları	4
1.4. Araştırmanın Önemi	4
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	5
İKİNCİ BÖLÜM	6
KURAMSAL ÇERÇEVE	6
2.1. Peter Blos Ayrılma-Bireyleşme Modeli	6
2.2. Abraham Maslow-Gereksinimler Hiyerarşisi Kuramı	8
2.3. Ergenlik Dönemi Özellikleri ve Yaşanılan Krizler	13
2.4. Depresyon Kavramı.....	20
2.4.1. DSM-V Tanı Ölçütlerine Göre Depresyon Bozuklukları	21
2.4.2. Yeğin (Majör) Depresyon Bozukluğu	24
2.4.3. DSM-V'e Göre Depresyon Bozuklukları Belirleyicileri	25
2.4.4. Depresyonda Yaygınlık.....	26
2.5. Depresyon ve Psikolojik Kuramlar	27
2.5.1. Depresyonda Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımlar	27
2.5.2. Akılcı-Duygusal Yaklaşım (Rational-Emotive Theory-RET)	29
2.5.3. Depresyonda Öz-Denetim Modeli (Self-control model)	30
2.5.4. Öğrenilmiş-Çaresizlik Modeli (The Learned-Helplessness Model).....	32
2.5.5. Aaron T. Beck'in Bilişsel Kuramı	33
2.6. Ergenlerde Depresyon	33
2.7. İnternetin ve İnternet Kullanımının Tarihsel Süreci.....	40
2.7.1. İnternet Bağımlılığı.....	41
2.7.2. İnternet Bağımlılığı Kriterleri	46
2.7.2.1. Kimberly Young'ın İnternet Bağımlılığı Modeli	48

2.7.2.2. Mark D. Griffiths'in İnternet Bağımlılığı Modeli	49
2.7.3. İnternet Bağımlılığı Tedavisi	50
2.8. Ergenlerde İnternet Bağımlılığı	52
2.9. Depresyon, İnternet Bağımlılığı ve İlişkili Faktörler	59
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	61
YÖNTEM	61
3.1. Araştırmanın Modeli	61
3.2. Araştırmanın Varsayım ve Sınırlılıkları	61
3.3. Evren Örneklem.....	62
3.4. Verilerin Toplanması.....	63
3.5. Veri Analizi	65
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....	67
BULGULAR	67
TARTIŞMA VE SONUÇ	80
KAYNAKÇA.....	85
EKLER	104

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Demografik Değişkenlere Ait Frekans ve Yüzde Değerleri	67
Tablo 2. Güvenilirlik Analizi	68
Tablo 3. Sosyal Medya Bağımlılığı, İnternet Bağımlılığı ve Depresyon Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....	69
Tablo 4. Sosyal Medya Bağımlılığı, İnternet Bağımlılığı ve Depresyon Puanlarının Yaş ile İlişkisi	70
Tablo 5. Sosyal Medya Bağımlılığı, İnternet Bağımlılığı ve Depresyon Puanlarının Sınıfa Göre Karşılaştırılması	71
Tablo 6. Sosyal Medya Bağımlılığı, İnternet Bağımlılığı ve Depresyon Puanlarının Gelir Düzeyine Göre Karşılaştırılması	72
Tablo 7. Sosyal Medya Bağımlılığı, İnternet Bağımlılığı ve Depresyon Puanlarının Sosyal Medyada Geçirilen Zamana Göre Karşılaştırılması	73
Tablo 8. İnternet Bağımlılığı ve Depresyon Gruplarının Cinsiyet ile Karşılaştırılması.	74
Tablo 9. İnternet Bağımlılığı ve Depresyon Gruplarının Sınıf ile Karşılaştırılması	76
Tablo 10. İnternet Bağımlılığı ve Depresyon Gruplarının Gelir Düzeyi ile Karşılaştırılması.....	77
Tablo 11. İnternet Bağımlılığı ve Depresyon Gruplarının Sosyal Medyada Geçirilen Zaman ile Karşılaştırılması.....	78
Tablo 12. Sosyal Medya Bağımlılığı, İnternet Bağımlılığı ve Depresyon Puanları Arasındaki İlişki	79

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.1. Maslow' un İhtiyaçlar Hiyerarşisi.....	10
---	----



BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Ergenlik dönemi, ayrıca kişilik ve kimlik gelişimi açısından da önemlidir. Bu dönemde, hormonlarda da önemli değişiklikler yaşanır ve bu hormonal değişimler duygusal dalgalanmalara neden olabilir. Ergenler bağımsızlıklarını ve özerkliklerini kazanmak isterler. Kendilerine özgü düşünce ve değerler geliştirirler ve kendi kimliklerini bulmaya çalışırlar (Özgönül vd., 2023: 52). Ergenlik dönemi, kişilik gelişimi açısından önemli bir dönemdir. Bu dönemde, ergenlerin öz kimliklerini oluşturmaya çalıştıkları bir süreç yaşanır. (Düşünceli ve Demirel, 2023: 351).

Duygusal açıdan, ergenler sık sık dalgalanan duygular yaşarlar. Depresyon, kaygı, öfke, mutluluk ve heyecan gibi birçok duyguyu deneyimleyebilirler. Sosyal açıdan, ergenler arkadaş çevresi, akran baskısı, cinsiyet rolleri, aile yapısı ve toplumun değerleri gibi birçok faktörle karşı karşıya kalırlar. Ergenlik dönemi, bireylerin kimliklerini keşfettikleri, bağımsızlıklarını kazandıkları ve kendi yaşam tarzlarını belirledikleri bir dönemdir (Yavuzer, 2014: 261).

Ergenlerin duygusal gelişiminde, aileleri, arkadaşları ve toplumsal çevreleri önemli bir rol oynar. Aileler, ergenlerin duygusal ihtiyaçlarını anlamak, desteklemek ve yönlendirmek için çaba sarf etmelidirler. Ergenlerin arkadaşları, onların duygusal dünyasında önemli bir yere sahiptir ve arkadaşlık ilişkileri, ergenlerin duygusal gelişimine katkıda bulunabilir (Tunç, 2020: 29).

1.1. Araştırmanın Problemi

Dünyayı etkisi altına alan covid-19 salgın döneminde, karantina, sokağa çıkma yasakları gibi kısıtlamalar getirilip eğitim ve iş yaşamında online uygulamalara geçilmiştir. Bu uygulamalar alışılmış rutinin dışına çıkmamıza neden olmuştur. Tam kapanma sürecinin yaşanması evde fazla zaman geçirilmesine sebep olmuş, iş ve eğitim sürecinin online olarak yürütülmesi, internetin fazla kullanımına sebebiyet vermiştir. Gelişen teknolojiyle birlikte internet kullanımı yaygınlaşmış ve beraberinde bazı sorunlu davranışlar ortaya çıkmıştır ve bu alanda psikiyatrik tanımlamalara ihtiyaç duyulmuştur. Ülke yönetimleri ve sağlık yönetimleri tarafından alınan kararlar gereği sosyal izolasyon tedbirleri, sokak yasakları akabinde internet ve internet teknolojilerine olan yönelimi arttırması söz konusu olmuştur. Özellikle dijital oyun oynama, internette vakit geçirme

ve sosyal medya platformlarının kullanılması gibi online etkinlik-eğlence faaliyetleri, bireylerin yöneldiği tercihler arasında olmuştur. Amerika Birleşik Devletleri (ABD) kuruluşu olan internet teknolojileri servisi tedarikçisi Verizon firması, yaptığı incelemelerde dünya genelinde bireylerin kullanımına bağlı olarak internet trafik kullanımlarının, dijital oyun oynama ve online etkinliklere olan talebin ortalama % 75 düzeylerinde arttığını belirtmiştir (King vd., 2020).

İnternet kullanımlarının ve internet-teknolojileri ile geçirilen sürenin benzer biçimde artışına bağlı olarak farklı bir bağımlılık türü ortaya çıkması kaçınılmazdır. İnternet ile geçirilen sürelerin artışı beraberinde kişilerin farklılaşan internet kullanımları, gelişim sergileyen iletişim olanaklarının bireyler üzerinde oluşturduğu etkinin de sorgulanmasını kaçınılmaz kılmıştır. Bireylerin internet ile geçirdikleri zamanın artması bağımlılıklarının da anlamlı biçimde artmasına zemin hazırlamıştır. Bireylerde ergenlik dönemlerinde yaşanan heyecan arama ve risk almaya yönelik davranışlar, ergenlerde bağımlılık yönelimlerini de tetikleyebilmektedir. Sosyal medyanın artarak gelişme ve yaygınlık kazanması, internet ve teknolojilerinin benzer biçimde agresif düzeyde gelişimi ergenlerinde bu gelişmelere yönelimini yaygınlaştırmıştır. Ergenlik dönemlerinde görülebilecek internet bağımlılıkları, dijital oyun bağımlılıkları, telefon bağımlılığı veya sosyal medya bağımlılıkları oldukça önemli unsurlar arasındadır. Bu değişimin somut biçimde anlaşılması adına kuşaklardaki farklılıklar dikkate alınacak olursa teknoloji kullanımlarındaki en fazla artış Z kuşağında yaşanmıştır. Kuşaklarda X, Y ve Z kuşaklarının teknoloji kullanımları karşılaştırıldığında X ile Y kuşaklarının Z kuşağından % 62 daha az internet teknolojileri (mesajlaşma) kullanımının olduğu görülmüştür. Dolayısı ile medya türlerinin de göz önünde bulundurulması durumunda medya kullanım artışının en fazla Z kuşağında meydana geldiği aşıkardır (Göker ve Turan, 2020).

Ergenlerin algılarına göre internet bağımlısı olması durumunda depresyonlarını hafifleten bir ortamın da internet olduğu kabul edilmektedir. Derin üzüntü içeren ve belirli bir duygu durumu içerisinde birey depresyon yaşayabileceği gibi buna bağlı olarak değersizlik, durgunluk, hareketlerde yavaşlama, isteksizlik, güçsüzlük ve karamsarlık gibi durumlar yaşamaktadır. Benzer biçimde düşünce ve duyguların olumsuz etkilenmesi, fiziksel faaliyetlerin yavaşlaması depresyonda görülebilen belirtilerden bazılarıdır. Bilindiği üzere duygulanım bozuklukları içerisinde depresyon, en yaygın görülebilen bozukluklar arasında yer almaktadır (Aydemir, 2004; Vardar ve Erzenin, 2011; Pınar ve Tel, 2012).

İnternet bağımlılığı dikkate alındığında depresyonun gerek bir sonuç ve gerekse bir sebep olduğu düşünülebilmektedir. Depresyonun neden olduğu yeti yitimine zemin hazırlaması ve yaygınlık kazanması toplumda görülen önemli halk sağlığı sorunları arasında yer almaktadır. İnternet bağımlılığı bulunan bireylerin yalnızlık arzuları, depresif ruhsal durumları, mutsuzluk, toplumsal endişe yaşamaları söz konusu olmakla birlikte internette vakit geçirdiklerinde ruhsal açıdan keyifli olma, eğlenme ve mutluluk halleri yaşaması söz konusudur. Bu durum bireylerde internet tercihlerine de etkide bulunabilmektedir(Göker ve Turan, 2020).

Teknoloji kullanımları ve depresyon dikkate alındığında ergenlerin son dönem covid 19 salgının da etkileri dikkate alındığında etkilenmelerinin söz konusu olup olmadığı veya ne düzeyde olduğu belirlenmesi önemli unsurlardandır. Literatürde covid 19 sürecinin de bireyler ve ergenlerde sosyal kaygı bozukluklarına etki edebildiği ifade edilmektedir (Şingir ve ark., 2021; Özer ve ark., 2022). Bu çalışmada, salgın döneminde ergenlerde internet bağımlılığı ve depresyon arasındaki ilişkinin ne yönde olduğu araştırmanın problemini oluşturmaktadır.

1.2. Araştırmanın Amacı ve Hipotezleri

Bu çalışmada pandemi sürecinde ergenlerde internet bağımlılığının depresyonla ilişkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Hipotezler:

- Ergenlerin sosyo-demografik özellikleri, depresyon ve internet bağımlılığı arasında anlamlı farklılık vardır.
- Ergenlerin depresyon, internet bağımlılığı ve ilişkili faktörleri arasında ilişki vardır.
- Akademik başarı düzeyi değişkeni ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- İnternet geçirilen süre değişkeni ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- Yaş değişkeni ile depresyon arasında anlamlı bir fark vardır.
- Cinsiyet değişkeni ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- Akademik başarı düzeyi değişkeni ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- Sosyo-ekonomik değişkeni ile depresyon arasında anlamlı bir fark vardır.

- Sosyo-demografik değişkeni ile depresyon arasında anlamlı bir fark vardır.
- Depresyon ile internet bağımlılığı arasında anlamlı fark vardır.

1.3. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmada, katılımcılara iletilen görüşme formlarının katılımcılar tarafından objektif ve tarafsız biçimde yanıtlandığı varsayılmıştır. Katılımcıların soruları okuyup anladığı, tüm soruları anladıktan sonra yanıtlandığı, görüşme formunun hızlıca tamamlanması için her hangi bir soruyu okumadan yanıtlama işleminin yapılmadığı varsayılmıştır.

1.4. Araştırmanın Önemi

Depresyon ile ilgili bireylerde görölme oranlarındaki yükseklik, depresyonun yangın olması ve depresyon derecelerinin artışı beraberinde olumsuz duyguları getirebilmekte ve süreci intihar ile sonlandırabilecek seviyeye ulaştırabilmektedir. Bu düzeyde ciddiye içeren sonuçlar göz önünde bulundurulduğunda depresyonun da tedavisi ve önemini ortaya koymaktadır (Ören ve Gençdoğan, 2007).

Depresyona yönelik psikanalitik görüşlerden öncüleri K. Abraham ile S. Freud'tür. Depresyon ile yas arası fark ve benzerlikler düzenli olarak incelenmiş ve farkın depresyonda bireylerin kendilerine yönelimi ile modellenmiştir. Geliştirilen bu modelde, her hangi bir sevgi nesnesi kaybı yaşanmaktadır. Bu durumda kaybı yaşanan bir birey içe-atım (introjekte) edilmektedir. Diğer bir ifade ile de sevilen birey tasarımı benlik içerisinde saklanmaktadır. Bununla birlikte bireyde duyulan sevgi yanında bilinçdişi olarak öfke ve nefret gibi çeşitli olumsuz duygular da söz konusu olmaktadır. Duygular sebebi ile (yas hissinden farklı olmak üzere) birey benlik saygısında azalma yaşarken suçluluk hissi ortaya çıkmaktadır. İntrojekte edilen bireye yönelik duyulan öfke ve agresyon ise bireylerde kendilerine yönelim göstermektedir. Bu yönelim ise beraberinde öz kırım davranışları nedeni şeklinde göröllebilmektedir (Yemez ve Alptekin, 1998).

Literatür incelendiğinde ergenlerde depresyon (Rol, 2011; Çutuk, 2017; Yavuz, 2023) veya internet bağımlılığı (Yaygır, 2018, Yavuz, 2018; Sert-Ağır, 2018; Tunç, 2020) araştırmaları yer aldığı görölmemektedir. Son dönemde ise ergenlere yönelik covid 19 etkileri (şingir ve ark., 2021; Özer ve ark., 2022; Tunçyürek, 2023) gibi kavramları

inceleyen farklı araştırmalar olduğu söz konusudur. Bu araştırma, ergenlere yönelik üç kavramı birlikte incelenmesi etkinin belirlenmesi ve literatür katkı bakımından önem arz etmektedir.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma, Şubat-Nisan 2023 döneminde İstanbul ili Büyükçekmece ilçesinde kurulu bir özel lisede 2022-2023 yılı eğitim öğretim döneminde okuyan öğrenciler sınırlılığında gerçekleştirilmiştir. Bu araştırma katılmayı gönüllü olarak kabul eden 249 katılımcı ile ölçeklere verdiği yanıtlar sınırlılığındadır.



İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

Bireyin doğumu ile birlikte çocukluk ve ergenlik dönemi genel anlamda yetişkinlik dönemini oluşturduğu ve temel nitelikte olduğu bilinen bir gerçektir. Dolayısı ile birçok araştırmacı geçmişten günümüze çocukluğu ve ergenliği incelemiştir. Birçok model geliştirmiş süreci kapsamlı biçimde değerlendirmiştir. Bunlardan birisi de Peter Blos tarafından geliştirilen modeldir.

2.1. Peter Blos Ayrılma-Bireyleşme Modeli

Peter Blos (1904-1997), Alman asıllı Amerikalı bir psikanalisttir. Kendisi, çocuk ve ergen psikanalizi alanlarında uzmanlaşmıştır. Blos, Anna Freud'un öğrencisi olarak Viyana Psikanaliz Enstitüsü'nde eğitim görmüştür. Blos, "The Adolescent Passage" (Ergenlik Süreci) adlı kitabıyla bilinir. Bu kitap, ergenlik döneminin psikanalitik olarak incelenmesi konusunda bir başvuru kaynağı olarak kabul edilir. Kitapta, ergenliğin çeşitli yönleri ele alınmakta ve özellikle kişilik gelişimine etkileri üzerinde durulmaktadır. Blos, aynı zamanda, "On Adolescence: A Psychoanalytic Interpretation" ve "The Youngest Schizophrenic: Clinical Notes on Regression and Recovery" gibi diğer önemli psikanalitik eserlere de imza atmıştır (Kolbay, 2008: 35).

Peter Blos, psikanaliz teorisine dayalı olarak ergenlik dönemini incelerken, "ayrılma-bireyleşme" modelini geliştirmiştir. Bu model, ergenlik dönemindeki bir bireyin anne-babasından ayrılarak bağımsız bir kişilik kazanmaya çalıştığı süreci açıklamaktadır. Literatürde "ikinci ayrışma-bireyleşme" şeklinde kurulan teori, ergenlik dönemine atıfta bulunmaktadır. Blos ergenlikteki tüm psikodinamik yaklaşımın gelişimini ve ergenlikteki farklılaşma-bireyleşmeyi değerlendirmiştir (Rakipi, 2015: 68). Ayrışma-bireyleşme, gençliğin gelişimi ve yetişkinliğe geçişte önemli bir rol oynar. Ayrılma-bireyleşme kavramı gelişimsel sürece dayanır (Kroger, 1998: 175). Farklı bireyselleşme, erken çocukluktan ergenliğe ve genç yetişkinliğe kadar geçen süreçte yaşanmaktadır. Ayrılma ve bireyselleşme sürecinin uzun zaman aldığı ve aşamalı olduğu buradan anlaşılmaktadır.

Peter Blos, ergenlik dönemini kişilik gelişimi açısından oldukça önemli bir aşama olarak tanımlar. Blos'a göre, ergenlik dönemi, önceki çocukluk dönemindeki bağımlılık halinden, bağımsızlığa doğru bir geçiştir ve bireyin kendini tanıması, bağımsızlaşması ve kendi kişilik özelliklerini belirlemesi için önemli bir fırsattır. Ergenlik dönemi, genellikle

11-12 yaşlarından başlar ve erken yetişkinlik dönemi olarak da adlandırılan 18-21 yaşlarına kadar devam eder. Bu dönemde, bireyler cinsel kimliklerini, sosyal rollerini ve mesleki hedeflerini belirlerler. Blos'a göre, ergenlik dönemi, bireylerin kimliklerini bulma ve belirleme sürecindeki bir dönemdir. Ergenlik döneminin zorluklarına rağmen, Blos, bu dönemin bireylerin kişiliklerinin tam olarak gelişmesi için gerekli olduğunu düşünür. Bu nedenle, ergenlik dönemindeki bireylerin anne-baba ve diğer yetişkinlerle iyi iletişim kurmaları, sağlıklı arkadaşlık ilişkileri geliştirmeleri ve yaşamları boyunca sürececek olan bir değerler sistemi oluşturmaları önemlidir (Palombo vd., 2018: 139).

Blos'a göre, ergenlik dönemi, bireyin önceki çocukluk dönemindeki bağımlılık halinden, bağımsızlığa doğru bir geçiştir. Bu süreçte, ergenlik dönemindeki birey, ailesinden ayrılarak bağımsız bir birey olarak kendi kişiliklerini geliştirirler. Ancak bu süreçte birey, aile bağlarından tamamen kopamaz ve ailesiyle olan ilişkilerinde belirli bir denge sağlamak zorundadır (Atak, 2011: 485). Ayrılma-bireyleşme modeli, ergenlik dönemindeki bireyin bağımsızlık ve kişilik gelişiminde karşılaştığı zorlukları anlamak için kullanılabilir. Bu model, ergenlik dönemindeki bireylerin ebeveynleriyle olan ilişkilerindeki çatışmaları ve bağımsızlığı elde etme sürecini anlamak için önemli bir araçtır (Arnet, 2014: 469).

Erken ergenlik döneminde kişi, çocuklukta idealleştirdiği ebeveyn figürlerini idealleştirmeye devam etmektedir. Daha sonraki zamanlarda, ebeveynler kötü nesnelere haline gelir ve yavruda hayal kırıklığına neden olmaktadır. Anne babalar artık her şeyi bilen ve her şeyi yapabilecek kişiler olarak görülmemekte, gencin isteklerine direnen ve onu anlamayan kişilere dönüşmektedirler (Uçar, 2018: 35). Bu süre zarfında genç, arkadaşlarına hitap ederken diğer nesnelere ilişkin olumlu imajını korumaya devam etmektedir. Arkadaşlarla kurulan yeni ilişkiler, gençlerin kişisel gelişimini desteklemektedir. Bu süreye “alıştırma dönemi” denir (Akhun, 2012: 26).

“İkinci yeniden yakınlaşma evresinde” ise ergenler çocuklukta gibi bağımsızlık-bağımlılık gibi zıt durumlar yaşamaktadırlar. Blos (1967), böyle bir durumun gencin farklı sosyal ortamlara (arkadaş grupları, çeteler...) yönelerek rahatlama sağladığını belirtmektedir. Bu sosyal ortamlar, ergene aile bireyleri dışındaki kişilerle yeni kimlikler oluşturma ve yeni etkileşimler yaratarak sosyalleşme fırsatı vermektedir (Akhun, 2012: 26). Ancak her gencin başarılı bir şekilde bireyselleşebileceğini ve sosyalleşebileceğini

iddia etmek doğru olmayacaktır. Çünkü çevresel ve bireysel özellikler her insan için farklıdır.

Ergenlikte başarılı görev performansı, çocuklukta görev performansına ve yetişkinlikte göreve hazır bulunuşluğa bağlıdır. Blos'a göre, bu görevler başarılı farklılaşma-bireyleşme yoluyla gerçekleştirilir. Gençler ayrılma-bireyleşme sürecinde büyük bir kararsızlıkla karşı karşıya kalmaktadır. Yetişkin sorumluluklarını yerine getirmeleri için onlara yeni özgürlükler verilmektedir. Bu, bağımsızlık hakkında karışık duygular yaratır. Gençler, bağımsızlık arzusu ile çocukluğun güvenliği arasında gidip gelirler. Henüz yetişkin değiller ama çocuk da değiller. Blos (1967) ayrılma-bireyleşmeyi özerklik gelişimi hizmetinde ebeveyn ayrılığı olarak tanımlamıştır. Bu bağın kırılması da gencin ayrılıktan ziyade çocuklukta bağımlılıklarından vazgeçtiği süreç olarak anlatılmıştır (Yüksel, 2006: 23-27).

Bireyin kimliğinin, ayrılma süreçlerinin nasıl yönetildiğiyle ilişkili olduğunu belirtmektedir. Ergenlikteki bireyleşmenin doğru yönetilemediği durumlarda bireylerin arkadaşlarına yöneldikleri ve anne-baba ile kurulmuş bağların zayıfladığını vurgulamaktadır. Bu dönemde süpergonun katılığı biraz daha yumuşamakta ve egonun ideal yapısı durumu ele alınmaktadır. Ego sayesinde bireyin kimliğini oluşturmaya destek olmakta ve çocuksu bağlarından kopmaktadır. Bu dönemde bazen bireyde görülen çocuksu hisler ve gerileme normal karşılanmaktadır. Birey çocuksu hislere direnç gösterirse benliğinin tekrar yapılmasını daha zor hale getirebilmektedir. Bu evrede bireyden davranışlarında kontrollü olması ve gelişen sonuçları kabullenmesi beklenmektedir. Bu süreç sonucunda benlik saygısının gelişmesi ve bireyin kişiliğinin oturmasının gerekliliği vurgulanmaktadır (Öztürk, 2023: 32-33).

2.2. Abraham Maslow-Gereksinimler Hiyerarşisi Kuramı

Abraham Maslow (1908-1970), Amerikalı bir psikologdur. Kendisi, insanın ihtiyaçları ve motivasyonları üzerine yaptığı çalışmalarla tanınmıştır. Maslow, insanın ihtiyaçlarını beş aşamada ele alan bir hiyerarşik model geliştirmiştir. Bu modele göre, insanın temel ihtiyaçları fizyolojik ihtiyaçlar (beslenme, su, uyku), güvenlik ihtiyacı (tehlikelerden korunma), sosyal ihtiyaçlar (sevgi, arkadaşlık), saygı ihtiyacı (başarı, prestij) ve kendini gerçekleştirme ihtiyacıdır. Bu ihtiyaçlar hiyerarşik olarak sıralanmıştır ve bir ihtiyaç karşılandığında diğer ihtiyaçlar ortaya çıkar. Maslow, ayrıca “kendini

gerçekleştirme insanı” kavramını da ortaya atmıştır. Bu kavram, insanların en yüksek potansiyellerine ulaşmak için içsel bir motivasyon duygusuna sahip olduklarını ve bu potansiyellerini gerçekleştirdiklerinde en mutlu ve tatmin olmuş halde olduklarını ifade eder (Aktaş, 2018: 50).

Maslow, insan ihtiyaçlarının psikolojik açıdan incelenmesinde önemli bir rol oynamış ve insan psikolojisi alanında birçok araştırmaya ve teorik çalışmaya ilham vermiştir.

Motivasyon, ihtiyaçların durumu ve bu ihtiyaçların karşılanmasıdır. Bu nedenle ihtiyaçları anlamak, motivasyon gelişimini sağlamanın temelidir. İnsan ihtiyaçlarını inceleyen Abraham Maslow, ihtiyaçların farklı zamanlarda ve farklı şekillerde ortaya çıktığını belirtmektedir. 1943 yılında Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi adıyla literatüre giren teori, insanların yaşamları boyunca ihtiyaçlarının olduğu ve bu ihtiyaçları karşılamak için hedefler koydukları gerçeğine dayanmaktadır (Çoban, 2021:113).

Maslow'a göre insanın ihtiyaçları sınırsızdır, bu ihtiyaçların belirli bir düzeni vardır ve bir ihtiyaç karşılandığında bir başka ihtiyaç ortaya çıkar (Walsh, 2011:791). İnsanlar sahip olmadıklarını istedikleri için ihtiyaçlarını giderdiklerinde motivasyonlarını kaybederler (Maslow, 2001: 5). Ayrıca karşılanmayan ihtiyaçlar bireyler için motivasyon kaynağı oluşturur ve bu ihtiyaçlar karşılandığında davranış üzerindeki etkisini azaltır ve motivasyonun düşmesine neden olmaktadır.

Maslow, insanın olumlu yönde hareket eden ve kendiliğinden gelişmeye açık bir varlık olduğunu vurgulamıştır. Motivasyonu da insanların ihtiyaçları etrafında inşa etmiştir. Maslow'un kendi çalışmasında piramit hiçbir zaman görsel olarak kullanılsa da, teorisinin anlaşılmasının kolaylaştırılması için hiyerarşi bir piramit imgesi üzerinden tanımlanmıştır.



Şekil 2.1. Maslow' un İhtiyaçlar Hiyerarşisi

Kaynak: Sabuncuoğlu ve Tüz, 2005: 51.

Bu teoriye göre, insanların ihtiyaçları hiyerarşik bir yapıda sıralanmaktadır ve daha temel ihtiyaçlar önce karşılanmadığında, daha yüksek seviye ihtiyaçlar tatmin edilmesi mümkün olmaz. Kuramın beş temel düzeyi şunlardır (Çoban, 2021: 112):

Fizyolojik ihtiyaçlar: Abraham Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi kuramında fizyolojik ihtiyaçlar, insanların hayatta kalabilmeleri için gerekli olan temel ihtiyaçları kapsar. Bu ihtiyaçlar insanların sağlıklı bir şekilde yaşayabilmesi için gereklidir ve diğer ihtiyaçların tatmin edilmesi için ön şarttır. Fizyolojik ihtiyaçlar, yiyecek, su, barınma, uyku, nefes alma ve cinsellik gibi temel ihtiyaçları kapsar. İnsanlar bu ihtiyaçlarını karşılamak için doğal bir dürtüye sahiptirler ve bu ihtiyaçlar tatmin edilmediğinde vücutta fiziksel ve psikolojik sorunlar ortaya çıkabilir. Fizyolojik ihtiyaçların karşılanması, kişinin sağlık durumunu, enerji seviyesini ve performansını etkileyebilir. Örneğin, açlık hissi ile karşı karşıya kalan bir kişi, yemek yedikten sonra kendisini daha iyi hissedebilir ve günlük faaliyetlerini daha iyi yapabilir. Su içmek de vücudun su dengesini korumasına ve organların doğru şekilde çalışmasına yardımcı olabilir. Fizyolojik ihtiyaçlar, Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi kuramında en temel ihtiyaç düzeyini oluşturur ve diğer ihtiyaçların tatmin edilebilmesi için öncelikle bu ihtiyaçların karşılanması gereklidir (Schultz ve Schultz, 2004: 673).

Güvenlik ihtiyaçları: güvenlik ihtiyaçları, insanların kendilerini güvende hissetmeleri için gereken ihtiyaçları kapsar. Bu düzey, fizyolojik ihtiyaçlar kadar temel olmasa da, insanların yaşamlarını sürdürebilmeleri için önemlidir. Güvenlik ihtiyaçları, kişinin kendisini, ailesini, maddi varlıklarını, sağlığını ve geleceğini koruma ihtiyacını içerir. Bu ihtiyaçlar, birçok farklı şekilde karşılanabilir, örneğin iş güvencesi, maddi kaynaklar, barınma güvencesi, emeklilik planları, sigorta vb. Güvenlik ihtiyaçları, insanların kaygı ve stres seviyelerini azaltarak psikolojik sağlıklarını korumalarına yardımcı olabilir. İnsanlar kendilerini güvende hissettikleri zaman, daha rahat ve mutlu olurlar ve diğer ihtiyaçlarına daha fazla odaklanabilirler. Maslow'a göre, güvenlik ihtiyaçları, daha temel olan fizyolojik ihtiyaçların karşılanmasından sonra gelir ve daha yüksek seviye ihtiyaçların tatmin edilmesi için öncelikle bu ihtiyaçların karşılanması gereklidir. Güvenlik ihtiyaçları karşılanmadığında, insanlar stresli, kaygılı ve korkulu hissederler ve diğer ihtiyaçları karşılamak için çaba harcamazlar (Çoban, 2021: 113).

Ait olma ve sevgi ihtiyacı: ait olma ve sevgi ihtiyacı, insanların sosyal bağlar kurma ve sevgi dolu ilişkiler geliştirme ihtiyacını kapsar. Bu ihtiyaçlar, insanların psikolojik ihtiyaçlarını tatmin etmeleri için önemlidir. Ait olma ihtiyacı, bir topluluğa dahil olma, sosyal kabul görme ve sevilme ihtiyacını ifade eder. İnsanlar, bir grup içinde kendilerini güvende ve bağlı hissettikleri zaman, daha mutlu ve tatmin olmuş hissederler (Hoffman, 2011). Sevgi ihtiyacı ise, insanların sevgi dolu ilişkiler geliştirme ihtiyacını kapsar. Bu ihtiyaç, romantik ilişkilerin yanı sıra, arkadaşlık, aile ve diğer sosyal bağlara da ihtiyaç duyma ihtiyacını ifade eder. Ait olma ve sevgi ihtiyaçları, insanların psikolojik ihtiyaçlarını tatmin etmeleri için önemlidir. İnsanlar kendilerini sevildikleri ve kabul edildikleri zaman, daha mutlu, daha az stresli ve daha az kaygılı hissederler. Ait olma ve sevgi ihtiyaçlarının karşılanması, diğer ihtiyaçların tatmin edilmesi için önemli bir adımdır. Maslow'a göre, ait olma ve sevgi ihtiyaçları, daha temel olan fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçlarının karşılanmasından sonra gelir ve daha yüksek seviye ihtiyaçların tatmin edilmesi için öncelikle bu ihtiyaçların karşılanması gereklidir. Ait olma ve sevgi ihtiyaçları karşılanmadığında, insanlar yalnız, izole ve mutsuz hissederler ve diğer ihtiyaçları karşılamak için çaba harcamazlar (Maslow, 2001).

Değer ihtiyacı: değer ihtiyacı, insanların kendilerini saygın, değerli ve önemli hissetme ihtiyacını kapsar. Bu ihtiyaçlar, insanların kendilerine güvenmeleri ve toplumda bir yerleri olduğunu hissetmeleri için önemlidir. Değer ihtiyacı, iki farklı düzeyde incelenebilir: saygı ihtiyacı ve kendini gerçekleştirme ihtiyacı. Saygı ihtiyacı, insanların

kendilerine ve başkalarına saygı duyma ihtiyacını ifade eder. Bu ihtiyaç, insanların kendilerini başarılı ve etkili hissetmelerini sağlar. Saygı ihtiyacı, iki farklı şekilde karşılanabilir: birincisi, insanların diğer insanlar tarafından saygı görmeleri, ikincisi ise, insanların kendilerine saygı duymaları. Kendini gerçekleştirme ihtiyacı ise, insanların kendilerini tam anlamıyla gerçekleştirmeleri ihtiyacını kapsar. Bu ihtiyaç, insanların en yüksek potansiyellerine ulaşmalarını sağlar (Maslow, 2001). Kendini gerçekleştirme ihtiyacı, insanların hayatta bir amaca sahip olmaları ve bu amaca doğru hareket etmeleri ile ilgilidir. Değer ihtiyacı, insanların psikolojik ihtiyaçlarını tatmin etmeleri için önemlidir. İnsanlar kendilerine saygı duydukları ve kendilerini gerçekleştirdikleri zaman, daha mutlu, daha az stresli ve daha az kaygılı hissederler. Değer ihtiyacının karşılanması, insanların özgüvenlerinin artması ve başarılı olmalarına yardımcı olur. Maslow'a göre, değer ihtiyacı, daha temel olan fizyolojik, güvenlik ve ait olma ihtiyaçlarının karşılanmasından sonra gelir ve daha yüksek seviye ihtiyaçların tatmin edilmesi için öncelikle bu ihtiyaçların karşılanması gereklidir. Değer ihtiyacı karşılanmadığında, insanlar kendilerini değersiz, anlamsız ve yetersiz hissederler ve diğer ihtiyaçları karşılamak için çaba harcamazlar (Sabuncuoğlu ve Tüz, 2005:51).

Kendini gerçekleştirme ihtiyacı: kendini gerçekleştirme ihtiyacı, insanların en yüksek potansiyellerine ulaşma ihtiyacını ifade eder. Bu ihtiyaç, kişinin tam olarak kendisi olabilmesi, kendini ifade edebilmesi ve yaratıcılık potansiyelini tam anlamıyla kullanabilmesi ile ilgilidir. Kendini gerçekleştirme ihtiyacı, kişinin kendisini sürekli geliştirme ve büyüme arzusu ile bağlantılıdır. Bu ihtiyaç, insanların hayatta bir amaca sahip olmaları, kendi yeteneklerini kullanarak başarı elde etmeleri ve kişisel tatmin duygusunu hissetmeleri ile ilgilidir (Ataman, 2002: 440). Maslow, kendini gerçekleştirme ihtiyacını karşılamak için birkaç faktör olduğunu düşünüyordu. Bu faktörler arasında özgürlük, yaratıcılık, bağımsızlık, sorumluluk, dürüstlük, kararlılık, problem çözme becerisi ve merak bulunuyordu. Kendini gerçekleştirme ihtiyacı, diğer ihtiyaçların karşılanması ile birlikte gelişir. Kişinin kendini gerçekleştirme ihtiyacı, daha temel olan fizyolojik, güvenlik, ait olma ve saygı ihtiyaçlarının karşılanmasından sonra ortaya çıkar. Kişi önce hayatta kalmak, güvende olmak, sosyal bir çevrede bulunmak ve kendisine saygı duyulduğunu hissetmek gibi temel ihtiyaçlarını karşılamalıdır. Maslow, kendini gerçekleştirme ihtiyacının tatmin edilmesinin, insanların daha mutlu, daha tatmin edici bir yaşam sürmelerine yardımcı olacağını düşünüyordu. Kendini gerçekleştirme ihtiyacının tatmin edilmesi, insanların kendilerini daha iyi anlamalarına, güvenlerinin

artmasına ve potansiyellerini tam olarak kullanmalarına olanak sağlar (Çoban, 2021: 114).

Bu kuram, insan davranışları üzerinde önemli bir etkiye sahip olmuştur ve birçok psikoloji, sosyoloji ve işletme dersinde öğretilmektedir.

2.3. Ergenlik Dönemi Özellikleri ve Yaşanılan Krizler

Ergenlik dönemi, fiziksel olarak cinsiyet özelliklerinin geliştiği bir dönemdir. Kızlarda memeler ve adet dönemi başlar, erkeklerde ise testisler ve penis büyümeye başlar. Bu dönemde, hormonlarda da önemli değişiklikler yaşanır ve bu hormonal değişimler duygusal dalgalanmalara neden olabilir. Ergenlik dönemi, ayrıca kişilik ve kimlik gelişimi açısından da önemlidir. Bu dönemde, ergenler bağımsızlıklarını ve özerkliklerini kazanmak isterler. Kendilerine özgü düşünce ve değerler geliştirirler ve kendi kimliklerini bulmaya çalışırlar (Özgönül vd., 2023: 52).

Ergenlik dönemi hem olumlu hem de zorlu bir süreç olabilir. Ergenlerin bu dönemde sosyal çevreleri, aileleri ve arkadaşları tarafından desteklenmeleri önemlidir. Ergenlerin yaşadıkları duygusal dalgalanmalar ve davranışsal değişiklikler normaldir, ancak ciddi bir sorun haline gelirse, psikolojik yardım almaları önerilir (Temur ve Türker, 2023: 281).

Ergenlik dönemi, çocukluğun sona erdiği, gençlik döneminin başladığı ve yetişkinliğe hazırlık sürecinde önemli bir geçiş dönemidir. Santrock (2011: 353) ergenliği, bireyin fiziksel değişimlerin hızlı yaşadığı, kimlik ve bağımsızlık arayışı içinde olduğu, idealist ve soyut düşünce yapısının geliştiği bu nedenle çocukluğa göre daha mantıklı olduğunu, çocuklukla yetişkinliğin arasındaki gelişimsel geçiş dönemi şeklinde tanımlamıştır. Ergenlik dönemi, genellikle 11-12 yaşlarından başlar ve erken yetişkinlik dönemi olarak da adlandırılan 18-21 yaşlarına kadar devam eder. Ergenlik dönemi, bireylerin fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal açıdan birçok değişiklik yaşadığı bir dönemdir. Fiziksel olarak, cinsel organların büyümesi ve olgunlaşması, vücut şeklinde değişiklikler ve adet döngüsünün başlaması gibi belirtiler görülür. Zihinsel olarak, bireylerin bilişsel, problem çözme, karar verme ve mantıksal düşünme becerilerinde gelişmeler yaşanır (Levenson ve ark., 2013: 299).

Ergenlik dönemi, kişilik gelişimi açısından önemli bir dönemdir. Bu dönemde, ergenlerin öz kimliklerini oluşturmaya çalıştıkları bir süreç yaşanır. Ergenler, kendilerine özgü düşünce, duygu ve davranışlarını keşfederler ve bu süreçte çeşitli zorluklarla karşılaşır. Ergenlerin kişilik gelişimi, çocukluk dönemi deneyimleriyle başlar. Bu dönemde, çocukların aileleri ve yakın çevreleriyle olan ilişkileri, kişiliklerinin temelini oluşturur. Ergenlik dönemi ise, kişilik gelişimindeki önemli bir adımdır. Bu dönemde ergenler, kendi kişilik özelliklerini tanımaya ve özgüvenlerini geliştirmeye çalışırlar. Ergenler, kendi kimliklerini oluştururken, başkalarının değerlendirmelerine de açık hale gelirler. Bu nedenle, arkadaşlarının ve akranlarının etkisi, kişilik gelişimi açısından önemli bir faktördür. Ergenlerin arkadaş seçimleri, davranışları ve tutumları, kişiliklerinin şekillenmesinde belirleyici olabilir (Düşünceli ve Demirel, 2023: 351).

Ergenlerin kişilik gelişiminde aileleri de önemli bir rol oynar. Aileler, ergenlerin özgüvenlerini artırmak, kendi fikirlerini ifade etmelerine izin vermek ve özgüvenlerini desteklemek için çaba sarf etmelidirler. Aynı zamanda, ergenlerin karar verme becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmak, onların kişilik gelişimlerini olumlu yönde etkileyebilir. Sonuç olarak, ergenlik dönemi, kişilik gelişimi açısından önemli bir süreçtir. Ergenlerin, kendi kimliklerini oluşturmak için çeşitli deneyimler ve ilişkiler yaşaması normaldir. Ancak, ailelerin ve diğer önemli figürlerin desteği, ergenlerin bu süreçte daha olumlu bir kişilik gelişimi sergilemelerine yardımcı olabilir (Çetinkaya ve Özyürek, 2023: 55).

Duygusal açıdan, ergenler sık sık dalgalanan duygular yaşarlar. Depresyon, kaygı, öfke, mutluluk ve heyecan gibi birçok duyguyu deneyimleyebilirler. Sosyal açıdan, ergenler arkadaş çevresi, akran baskısı, cinsiyet rolleri, aile yapısı ve toplumun değerleri gibi birçok faktörle karşı karşıya kalırlar. Ergenlik dönemi, bireylerin kimliklerini keşfettikleri, bağımsızlıklarını kazandıkları ve kendi yaşam tarzlarını belirledikleri bir dönemdir. Bu nedenle, ergenlerin kendilerini ifade edebilmeleri, kendi kararlarını verebilmeleri ve başkalarıyla sağlıklı ilişkiler kurabilmeleri önemlidir. Ergenlik dönemi, zorlukları ve fırsatlarıyla dolu bir dönemdir. Ergenlerin bu süreçte aile, arkadaşlar ve profesyonel destek alabilecekleri kaynaklar bulunmaktadır. Aileler, ergenlerin ihtiyaçlarına duyarlı olmalı, onlara destek olmalı ve iletişim kanallarını açık tutmalıdır (Yavuzer, 2014: 261).

Ergenlik dönemi, duygusal gelişim açısından oldukça önemlidir. Bu dönemde, ergenlerin duygusal deneyimleri ve tepkileri daha karmaşık hale gelir. Duygusal gelişim, ergenlerin kendileri ve diğerleriyle ilişkilerinde önemli bir rol oynar. Ergenler, duygusal

olarak daha karmaşık ve çelişkili hisler yaşayabilirler. Bu dönemde, ergenlerde yaygın olarak görülen duygusal durumlar arasında öfke, üzüntü, mutluluk, korku, endişe ve utanma yer alır. Ergenler aynı anda farklı duygular yaşayabilir ve bu da duygusal deneyimlerini karmaşık hale getirebilir (Kadim, 2023: 91).

Ergenlerin duygusal gelişiminde, aileleri, arkadaşları ve toplumsal çevreleri önemli bir rol oynar. Aileler, ergenlerin duygusal ihtiyaçlarını anlamak, desteklemek ve yönlendirmek için çaba sarf etmelidirler. Ergenlerin arkadaşları, onların duygusal dünyasında önemli bir yere sahiptir ve arkadaşlık ilişkileri, ergenlerin duygusal gelişimine katkıda bulunabilir. Ergenlik döneminde, duygusal gelişim, kimlik gelişimiyle yakından ilişkilidir. Ergenlerin kendilerini tanımaları ve kabul etmeleri, duygusal olarak sağlıklı bir şekilde gelişmelerini sağlar. Aynı zamanda, ergenlerin duygusal deneyimleri, onların hayatta karşılaşacakları zorluklara karşı hazırlıklı olmalarını da sağlayabilir. Sonuç olarak, ergenlik dönemi, duygusal gelişim açısından oldukça önemlidir. Ergenlerin, duygusal deneyimleri ve tepkileri karmaşık hale gelebilir ve bu nedenle, ailelerin, arkadaşların ve toplumsal çevrenin desteği ve yönlendirmesi önemlidir. Ergenlerin, kendilerini tanımaları ve kabul etmeleri, duygusal olarak sağlıklı bir şekilde gelişmelerini sağlar ve hayatta karşılaşacakları zorluklara karşı hazırlıklı olmalarına yardımcı olur (Tunç, 2020: 29).

Ergenlik dönemi, bireylerin çocukluktan yetişkinliğe geçtiği bir dönemdir ve fizyolojik, psikolojik ve sosyal değişimlerle karakterizedir. Ergenlik dönemi özellikleri şunlardır (Kuruoğlu, 2007: 192; Lanciotti vd., 2018: 410; Guimiot vd., 2222):

- Fizyolojik değişimler: Ergenlik dönemi, cinsiyete göre değişebilen hızlı fiziksel değişimlerin yaşandığı bir dönemdir. Kızlarda, meme gelişimi ve adet döngüsünün başlaması, erkeklerde ise testislerin büyümesi, ses değişiklikleri ve yüzde ve vücutta kıllanma gibi belirtiler görülebilir.
- Kimlik arayışı: Ergenlik dönemi, kimlik arayışı ve belirleme süreciyle karakterizedir. Bireyler, kendilerini tanımak ve toplumda nereye ait olduklarını bulmak için çaba sarf ederler.
- Sosyal değişimler: Ergenlik dönemi, sosyal ilişkilerde de önemli değişiklikler getirir. Arkadaş çevresi ve sosyal beceriler değişirken, aynı zamanda cinsel kimlikler, aile yapısı ve sosyoekonomik faktörler gibi etmenler de değişebilir.

- Duygusal dalgalanmalar: Ergenlik dönemi, duygusal dalgalanmaların sıkça yaşandığı bir dönemdir. Bireyler, zaman zaman heyecanlı, zaman zaman kaygılı, depresif, öfkeli veya mutsuz hissedebilirler.
- Risk alma davranışları: Ergenlik dönemi, risk alma davranışlarına yatkın bir dönemdir. Bu nedenle, ergenler genellikle yüksek riskli davranışlar sergileyebilirler, özellikle de arkadaşlarının etkisi altında kaldıklarında yaşanabilir.

Bu özellikler, ergenlik döneminin bireylerin hayatındaki önemli bir geçiş dönemi olduğunu göstermektedir.

Erikson'a göre bireyler psikososyal gelişimlerini sekiz aşamada tamamlarlar. Her aşamada olumlu ve olumsuz bir duygu vardır ve bunlardan biri çürür ve olgunlaşır. Bu iki karşıt durum arasındaki çatışma bu aşamada kritik bir konudur. Evrenin sonunda hangi duygunun daha baskın olduğunu göreceğiz. Erikson'a göre bu krizler uygun bir çözüme kavuşursa bireyin kimliğinin oluşmasına katkıda bulunur. Erikson'a göre ergenlik döneminde kimlik karmaşası yaşamak doğaldır. Aksi belirtilmedikçe, bireyin söz konusu çatışmaları çözmüş olması sağlıklı bir kimliğe yol açabilir. Olumlu bir ergenlik, bireyin yetişkinliğini de etkiler ve sağlıklı yetişkinler olarak yaşamlarına devam etmeleri için önemlidir. Erikson da burada bireysel farklılıklar olduğuna inanıyor. Aynı kültürden gelseler bile bireylerin gelişiminin aynı olmayabileceğine inanmakta ve ergenliğin bireyden bireye değiştiğini savunmaktadır (Arslan, 2008: 22).

Ergenlik dönemi, bireylerin yaşadığı birçok değişiklik ve yeni deneyimlerle dolu bir dönemdir. Bu nedenle, ergenlerin zaman zaman zorluklarla başa çıkmakta zorlandıkları ve krizler yaşadıkları da görülebilir. İşte ergenlik döneminde sıkça karşılaşılan krizlerden bazıları (Sayıl, 1997; Çuhadaroğlu, 2004; Arı, 2003):

Kimlik Krizi: Ergenlik dönemi, bireylerin kimliklerini keşfetmeye başladıkları ve kendilerini yeniden tanımlamaya çalıştıkları bir dönemdir. Bu süreçte, ergenler genellikle kimlik krizi yaşarlar. Kimlik krizi, ergenlerin kimliklerini oluşturma ve tanımlama sürecinde yaşadıkları zorluklar ve belirsizliklerdir. Ergenler, kim olduklarını, ne istediklerini ve nereye gitmek istediklerini bulmaya çalışırlar. Ancak, bu süreçte, kendilerini sorgulayarak, kafa karışıklığına düşerek ve kendilerini yalnız hissederek belirsizliklerle karşılaşabilirler (Atak, 2011: 164).

Kimlik krizi, ergenlerin kendilerini ve dünyayı daha derinlemesine anlamalarına yardımcı olabilir, ancak aynı zamanda endişe, stres ve belirsizlik yaratabilir. Bu süreçte ergenler, kimliklerini oluşturma konusunda aileleri, arkadaşları ve toplumun etkilerinden bağımsızlaşarak kendi değerlerini, ilgi alanlarını ve hedeflerini belirlemeye çalışırlar. Ergenlerin kimlik krizleri, onların duygusal sağlıklarını, kendine güvenlerini ve sosyal ilişkilerini etkileyebilir. Aileler, ergenlerin bu süreçte desteklenmeleri ve onlara yardımcı olmaları için, açık iletişim kanalları sağlamak ve duygularını ifade etmelerine izin vermek önemlidir (Erikson, 2006: 45).

İlişki Krizi: Ergenlik dönemi, gençlerin sosyal ilişkilerinde birçok değişim ve zorluk yaşadıkları bir dönemdir. Bu dönemde, ergenler aileleri ve arkadaşları arasında bir denge kurmaya çalışırken, birçok ilişki krizi yaşayabilirler. İlişki krizi, bir kişinin bir ilişki içindeki rolünü veya beklentilerini anlamakta zorlandığı bir durumdur. Ergenlik döneminde, gençler kendilerini farklı ilişkilerde keşfetmeye başlarlar. Bu süreçte, romantik ilişkiler, arkadaşlık ilişkileri ve aile ilişkileri gibi birçok farklı ilişki türüyle karşılaşır (Parman, 1998: 75).

Ergenler, aileleriyle bağımsızlık arasında bir denge kurmaya çalışırken, aynı zamanda arkadaşlarıyla da yakın ilişkiler geliştirmeye çalışırlar. Bu süreçte, gençler arasında güven, saygı ve anlayış konularında bazı zorluklar ortaya çıkabilir. Özellikle, ergenler arkadaş gruplarının içinde yerlerini bulmakta zorlanabilirler ve bazı durumlarda arkadaş gruplarından dışlanabilirler. Romantik ilişkilerde de ergenler arasında ilişki krizleri yaşanabilir. Ergenler, romantik ilişkilerinde ne istediklerini ve ne beklediklerini anlamakta zorlanabilirler (Taşçı ve Bilge, 2023: 61). Ayrıca, ergenlerin cinsel kimliklerini keşfetmeleri de bu süreçte ortaya çıkabilecek bir başka krizdir. Ergenlik dönemindeki ilişki krizleri, gençlerin duygusal sağlıklarını etkileyebilir ve kendilerine güvenlerini zayıflatabilir. Bu nedenle, ailelerin gençlerin duygusal ihtiyaçlarını anlamaları ve onlara destek olmaları önemlidir. Ayrıca, ergenlerin arkadaşları ve eğitimcileri de, gençlerin sosyal ihtiyaçlarını karşılamak ve onlara destek olmak için birlikte çalışabilirler (Bayhan ve Işıtan, 2010: 35).

Kendine Güven Krizi: Ergenlik dönemi, birçok fiziksel ve duygusal değişimin yaşandığı bir dönemdir ve bu nedenle gençlerde kendine güven krizleri sık sık görülür. Ergenler, bedenlerindeki değişimler ve kendilerini keşfetme süreci nedeniyle kendilerine güvenlerini kaybedebilirler. Bedenlerindeki değişimler, özellikle ergenlerin kendilerini ve bedenlerini anlamakta zorlanmalarına neden olabilir. Ergenler, kendilerini kabul etmek ve sevmek konusunda güçlük çekebilirler. Bu, özellikle ergenlerin fiziksel özelliklerinden dolayı alay edilmesi veya kötü muamele görmesi durumunda daha da zorlaşabilir (Çam vd., 2017: 511). Ayrıca, ergenler kendilerini sosyal olarak da keşfetmeye çalışırken, kendilerine güvenleri de etkilenebilir. Ergenler, arkadaşları ve akranları arasında kendilerine bir yer bulmakta zorlanabilirler ve sosyal hayatlarında başarısız olacaklarından endişe edebilirler. Bu durum, genellikle ergenlerin sosyal anksiyete veya depresyon gibi duygusal sorunlara yol açabilir.

Ergenlerin kendine güvenlerini artırmak için, aileler ve eğitimciler destek olabilirler. Ergenlerin başarılarına odaklanarak, onların yeteneklerini keşfetmelerine ve kendilerine güvenmelerine yardımcı olunabilir. Ayrıca, ergenlerin fiziksel özellikleri hakkında olumlu ve kabul edici bir tutum benimsemek, kendilerine olan güvenlerini artırmalarına yardımcı olabilir. Sonuç olarak, ergenlik döneminde kendine güven krizleri normaldir ve genellikle geçicidir. Ancak, bu krizler, ergenlerin duygusal sağlığını etkileyebilir ve bu nedenle aileler ve eğitimciler, gençlerin kendine güvenlerini artırmak için destek olmalıdırlar (Özdemir vd., 2012: 596).

Gelecek Endişesi: Ergenlik dönemi genellikle kişinin hayatında büyük değişimlere yol açan bir dönemdir. Vücutta fiziksel değişimler yaşanırken, aynı zamanda bireyin zihinsel ve duygusal gelişimi de hızla ilerler. Bu süreçte gelecekle ilgili endişeler de sıklıkla ortaya çıkar. Ergenlik dönemindeki bireyler genellikle kim olduklarını ve hayatlarında nereye doğru ilerlemek istediklerini keşfetmeye çalışırlar. Ancak bu arayış sırasında, gelecekle ilgili endişeler de artabilir (Oral vd., 2022: 152). Örneğin, "Bir meslek seçmeli miyim yoksa daha sonra değiştirebilir miyim?", "Üniversiteye girebilecek miyim?", "Başarılı bir kariyer yapabilecek miyim?" gibi sorular sıklıkla akıllara gelir. Bu endişeler, bireyin hayatındaki belirsizliklerle ilgilidir. Ancak bu belirsizlikler, bazen kişinin kendi tercihleri veya yetenekleriyle ilgili olabilirken, bazen de dış etkenlerden kaynaklanabilir. Bu nedenle, ergenlik dönemindeki bireylerin gelecek kaygılarına karşı farkındalıklarının artması ve bu endişeleri yönetebilmeleri önemlidir (Kıçır, 2017: 1371).

Ergenlik dönemindeki bireylerin gelecekle ilgili endişelerini yönetmelerine yardımcı olmak için, kendilerine uygun kaynaklar aramaları gerekebilir. Örneğin, aileleri, öğretmenleri veya rehberlik birimleriyle konuşarak geleceklerine yönelik planlama yapabilirler. Ayrıca, kendilerini geliştirebilecekleri ve ilgi duydukları konulara yönelik aktivitelere katılarak kendilerini daha iyi tanıyabilirler. Sonuç olarak, ergenlik dönemi, bireyin hayatındaki büyük değişimlerden biridir ve bu dönemde gelecek kaygıları ortaya çıkabilir. Ancak bu kaygıların yönetilebilmesi için farkındalığın artırılması ve kendine uygun kaynaklar aranması önemlidir (Dinçel, 2006: 78).

Özerklik Krizi: Ergenlik dönemi, genç bireylerin özerklik krizleri yaşadığı bir dönemdir. Bu dönemde, gençler kimliklerini ve bağımsızlıklarını arayış içerisinde olurlar. Bu arayışlar sırasında, aileleriyle, arkadaşlarıyla ve toplumla çatışmalar yaşayabilirler. Özerklik krizinin ortaya çıkmasının bir nedeni, ergenlerin kimliklerini arayışındır. Bu dönemde, gençler kendilerini tanımaya ve özgüvenlerini artırmaya çalışırlar. Bu süreçte, bağımsızlıklarını korumak isteyebilirler ve bu nedenle aileleriyle çatışmalar yaşayabilirler. Örneğin, ergenler arkadaşlarıyla daha fazla zaman geçirmek isteyebilirler ve bu nedenle aileleriyle tartışabilirler (Coşkunsever, 2022: 48).

Özerklik krizi aynı zamanda, ergenlerin ailelerinden bağımsızlaşmaya çalıştığı bir dönemi de ifade eder. Bu süreçte, ergenler ailelerinden koparak kendi kararlarını almak ve sorumluluklarını üstlenmek isterler. Bu durum ailelerde endişe yaratabilir ve tartışmalara yol açabilir. Ergenlerin özerklik krizini yönetmelerine yardımcı olmak için, ailelerin onların bağımsızlıklarını desteklemeleri önemlidir. Ancak bu destek, aynı zamanda sınırların da belirlenmesiyle birlikte olmalıdır. Ayrıca, ergenlere sorumluluk verilerek ve özgüvenleri artırılarak, onların bağımsızlıklarını sağlıklı bir şekilde sürdürmelerine yardımcı olunabilir (Gürses ve Kılavuz, 2011: 155). Sonuç olarak, özerklik krizi, ergenlik döneminin doğal bir parçasıdır ve genç bireylerin kimliklerini arayışlarından kaynaklanır. Bu dönemde, ailelerin desteğiyle ergenlerin bağımsızlıkları sağlıklı bir şekilde sürdürülebilir.

Ergenlik döneminde krizler normaldir ve birçok ergen bu süreçte bu tür zorluklarla karşı karşıya kalır. Ancak, aileler, arkadaşlar ve profesyonel destek alarak bu süreçte yardımcı olabilirler. Ergenlerin, kendilerini ifade etmelerine, duygularını açıklamalarına ve ihtiyaç duydukları desteği almalarına yardımcı olmak önemlidir.

2.4. Depresyon Kavramı

Depresyon, kişinin yaşam kalitesini ve işlevselliğini önemli ölçüde etkileyen, duygu durumu bozukluğu olarak tanımlanan bir psikiyatrik rahatsızlıktır. Bu durum, kişinin kendini üzgün, çaresiz, değersiz ve umutsuz hissetmesine neden olur. Depresyon genellikle düşük özgüven, uyku bozuklukları, kaygı, yorgunluk, iştah değişiklikleri, konsantrasyon eksikliği, huzursuzluk ve intihar düşünceleri gibi semptomlarla birlikte gelir. Depresyon, her yaşta insanda görülebilir ve kadınlarda erkeklere göre daha sık görülür. Ayrıca, genetik, biyolojik, çevresel ve psikolojik faktörlerin bir arada etkileşimi sonucu oluştuğu düşünülmektedir (Kesebir, 2004:15). Depresyonun sebepleri arasında kişisel kayıplar, travmatik olaylar, stresli yaşam koşulları, ailevi ve sosyal problemler, kronik hastalıklar, hormon dengesizlikleri ve ilaç yan etkileri de yer alabilir.

Depresyon, her yaşta insanı etkileyebilir ve yaşam kalitesini ciddi şekilde etkileyebilir. Depresyon, dünya genelinde milyonlarca insanı etkileyen yaygın bir psikolojik sorundur ve aynı zamanda tedavi edilebilir bir durumdur. Depresyonun kapsamı, semptomların süresi, şiddeti ve etkileri açısından değişebilir. Bazı kişiler kısa süreli bir depresyon geçirirken, diğerleri uzun süreli ve tekrarlayan bir depresyon yaşayabilir. Depresyon, birçok farklı faktörden kaynaklanabilir, bunlar arasında genetik faktörler, beyin kimyasındaki dengesizlikler, stresli yaşam olayları, travmalar, kayıplar, kronik hastalıklar ve kullanılan bazı ilaçlar yer alabilir (Arslan vd., 2018: 39).

Depresyon tedavisi, bireyselleştirilmiş bir yaklaşımla yapılmalıdır ve çeşitli tedavi seçenekleri arasında ilaç tedavisi, psikoterapi, egzersiz, diyet ve yaşam tarzı değişiklikleri yer alabilir. Erken teşhis ve tedavi, depresyonun semptomlarının hafifletilmesine ve tedavi edilmesine yardımcı olabilir, bu nedenle depresyon belirtileri gösteren kişilerin profesyonel yardım alması önerilir (Balcı ve Baloğlu, 2018: 58).

Depresyon, tedavi edilebilir bir hastalıktır. Psikoterapi ve ilaç tedavisi gibi farklı tedavi yöntemleri, semptomları hafifletmek ve yaşam kalitesini artırmak için kullanılabilir. Ayrıca, depresyonun tekrarlamasını önlemek için yaşam tarzı değişiklikleri, sosyal destek, egzersiz ve diğer sağlıklı yaşam biçimi faktörleri de önemlidir. Depresyon, ciddi bir hastalıktır ve tedavi edilmezse semptomlar kötüleşebilir ve hayatı tehdit eden sonuçlar doğurabilir. Bu nedenle, depresyon belirtileri gösteren kişilerin vakit kaybetmeden profesyonel yardım almaları önemlidir (Göktaş ve Buldukoğlu, 2023: 57).

2.4.1. DSM-V Tanı Ölçütlerine Göre Depresyon Bozuklukları

Depresyon, biliş, davranış ve nörovegetatif sistemi etkileyen, kişinin günlük ve iş hayatında ciddi kesintilere neden olan bir sendromdur (Kulwicka ve Gasiorowska, 2023: 36). Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'nın beşincisinde (DSM V) depresif bozukluklar başlığı altında birçok hastalık belirtilmiştir. Bunlar (Kafes, 2021: 187);

Yıkıcı duygudurum düzensizliği: Yıkıcı duygudurum düzensizliği, bipolar bozukluk olarak da bilinir ve kişinin aşırı duygu değişimleri yaşadığı bir zihinsel sağlık sorunudur. Bu durumda, bir kişi bazen mani atakları geçirir ve son derece yüksek ruh hali, enerji ve aktivite seviyeleri yaşar. Ancak diğer zamanlarda, ağır depresif ataklar geçirebilir ve kendini çaresiz, umutsuz ve enerjisiz hissedebilir. Yıkıcı duygudurum düzensizliği, beynin kimyasal dengesindeki anormalliklerden kaynaklanabilir ve genetik ve çevresel faktörlerin bir kombinasyonundan kaynaklanabilir. Tedavisi, genellikle psikoterapi, ilaçlar ve yaşam tarzı değişiklikleri gibi yöntemlerin bir kombinasyonunu içerir. Bu tedavilerin amacı, kişinin duygu durumunda istikrarlı bir seviyeye ulaşmasına yardımcı olmaktır (Ünal vd., 2019: 45)

Major depresif bozukluk: Major depresif bozukluk, duygu durum bozukluğu olarak kabul edilen ve kişinin normal işlevlerini yerine getirmesini engelleyen bir zihinsel sağlık sorunudur. Kişi, en az iki hafta boyunca süren yoğun üzüntü, hüzün, umutsuzluk ve çaresizlik duyguları yaşar. Bu durumda, kişi kendini değersiz, suçlu veya umutsuz hissedebilir, uyku ve iştah kaybı, enerji azlığı, konsantrasyon güçlüğü, huzursuzluk ve intihar düşünceleri gibi semptomlar da ortaya çıkabilir. Major depresif bozukluğun nedeni tam olarak bilinmemekle birlikte, beyindeki kimyasal dengesizlikler, genetik yatkınlık, yaşam olayları, travmalar ve stres gibi birçok faktör etkili olabilir. Tedavisi, psikoterapi, ilaçlar ve yaşam tarzı değişiklikleri gibi yöntemlerin bir kombinasyonunu içerir. Bu tedavilerin amacı, kişinin semptomlarını azaltarak ve tekrarlanmasını önleyerek normal işlevselliğe geri dönmesini sağlamaktır (Çelik ve Hocaoğlu, 2016: 54).

Persistan depresif bozukluk: Persistan depresif bozukluk, diğer adıyla distimik bozukluk, en az iki yıl boyunca devam eden düşük duygudurumlu bir zihinsel sağlık sorunudur. Kişi, sürekli hüzünlü, umutsuz veya keyifsiz hisseder ve normal aktiviteleri yapmakta zorlanır. Bu durumda, kişinin iştahı, uyku düzeni ve enerji seviyesi de etkilenebilir. Kişi aynı zamanda kendini değersiz, yetersiz veya depresif hissedebilir.

Persistan depresif bozukluğun nedeni tam olarak bilinmemekle birlikte, beyindeki kimyasal dengesizlikler, genetik yatkınlık, yaşam olayları, travmalar ve stres gibi birçok faktör etkili olabilir. Tedavisi, psikoterapi, ilaçlar ve yaşam tarzı değişiklikleri gibi yöntemlerin bir kombinasyonunu içerir. Bu tedavilerin amacı, semptomları azaltmak ve kişinin normal işlevselliğe geri dönmesini sağlamaktır. Ancak, persistan depresif bozukluk genellikle kronik bir durumdur ve tedavilerin semptomların tamamen yok olmasını sağlamayabileceği göz önünde bulundurulmalıdır (İldırlı vd., 2015: 361)

Premenstrual disforik bozukluk: Premenstrual disforik bozukluk (PMDD), bir kadının adet döngüsünün başlamasından önceki günlerde belirgin duyu ve fiziksel semptomlar yaşadığı bir zihinsel sağlık sorunudur. PMDD semptomları, tipik premenstrüel sendromun (PMS) semptomlarından daha şiddetlidir ve kişinin işlevselliğini önemli ölçüde etkiler. PMDD semptomları arasında şunlar yer alabilir: yoğun depresif duygudurum, kaygı, sinirlilik, aşırı duyarlılık, uyku bozukluğu, iştah değişiklikleri, yorgunluk, konsantrasyon güçlüğü ve ağrılı adet dönemi. PMDD'nin nedeni tam olarak bilinmemekle birlikte, hormon seviyelerindeki değişikliklerin etkili olduğu düşünülmektedir. Tedavi seçenekleri arasında, yaşam tarzı değişiklikleri, diyet değişiklikleri, egzersiz, vitaminler ve mineraller, doğum kontrol hapları ve antidepresan ilaçlar gibi yöntemler yer alabilir. PMDD semptomlarının şiddeti ve süresi, kadından kadına değişebilir ve bir sağlık uzmanının tavsiyesiyle tedavi edilmelidir (Aktepe ve Mutlu, 2022).

Madde/ilaç ilişkili depresif bozukluk: Madde/ilaç ilişkili depresif bozukluk, bir kişinin ilaç veya madde kullanımından kaynaklanan bir zihinsel sağlık sorunudur. Bu tür depresif bozukluklar, uyuşturucu veya alkol kötüye kullanımı, reçeteli ilaçlar veya yasadışı uyuşturucuların kullanımı, ayrıca bazı ilaçların yan etkileri nedeniyle ortaya çıkabilir. Madde/ilaç ilişkili depresif bozukluk semptomları, diğer depresif bozukluklarda görülen semptomlarla benzerdir. Bunlar arasında düşük duygudurum, umutsuzluk, yorgunluk, uyku bozuklukları, iştah değişiklikleri, konsantrasyon zorluğu ve intihar düşünceleri yer alabilir (Begen, 2022).

Madde/ilaç ilişkili depresif bozukluğun tedavisi, kişinin madde kullanımı veya ilaç alımını kesmesini veya azaltmasını içerir. Bu tedavi aşamasında, bir sağlık uzmanı ile birlikte çalışmak ve uygun bir tedavi planı oluşturmak önemlidir. Bu plan, psikoterapi, ilaçlar ve destek grupları gibi yöntemleri içerebilir. Tedavinin amacı, madde kullanımının

neden olduğu semptomları azaltmak ve kişinin normal işlevselliğe geri dönmesini sağlamaktır (Aydemir, 2022).

Tıbbi duruma bağlı depresif bozukluk: Tıbbi duruma bağlı depresif bozukluk, bir kişinin başka bir tıbbi durumdan kaynaklanan bir zihinsel sağlık sorunudur. Bu tıbbi durumlar arasında kalp hastalığı, kanser, Parkinson hastalığı, hipotiroidi, diyabet, kronik ağrı sendromu, epilepsi, inme, travma sonrası stres bozukluğu gibi durumlar yer alabilir. Bu tıbbi durumlar, beyinde kimyasal ve hormonal değişikliklere neden olabilir ve sonuçta depresif semptomlara yol açabilir (Yalçın ve Karoğlu, 2023: 144).

Tıbbi duruma bağlı depresif bozukluk semptomları, diğer depresif bozukluklarda görülen semptomlarla benzerdir. Bunlar arasında düşük duygudurum, umutsuzluk, yorgunluk, uyku bozuklukları, iştah değişiklikleri, konsantrasyon zorluğu ve intihar düşünceleri yer alabilir. Tıbbi duruma bağlı depresif bozukluğun tedavisi, temel tıbbi durumun tedavisi ile birlikte, psikoterapi, antidepresan ilaçlar veya diğer ilaçlar gibi yöntemleri içerebilir. Tedavi planı, kişinin tıbbi durumuna, semptomlarının şiddetine ve kişinin diğer tıbbi durumlarına bağlı olarak değişebilir. Tıbbi duruma bağlı depresif bozuklukla başa çıkmak için, kişinin bir sağlık uzmanı ile birlikte çalışması önemlidir (Göktaş ve Buldukoğlu, 2023: 56).

Ayirt edilememiş depresif bozukluk: Ayirt edilememiş depresif bozukluk, depresif semptomların diğer depresif bozukluklardan farklı olmadığı ancak belirli bir tanıya uygun olmadığı durumlarda kullanılan bir terimdir. Bu durum, depresyon belirtilerinin diğer zihinsel sağlık sorunları veya tıbbi durumlarla bağlantılı olmadığı durumlarda kullanılır. Ayirt edilememiş depresif bozukluk semptomları, diğer depresif bozukluklarda görülen semptomlarla benzerdir. Bunlar arasında düşük duygudurum, umutsuzluk, yorgunluk, uyku bozuklukları, iştah değişiklikleri, konsantrasyon zorluğu ve intihar düşünceleri yer alabilir. Bununla birlikte, semptomların süresi ve şiddeti diğer depresif bozukluklardan farklılık gösterebilir. Ayirt edilememiş depresif bozukluğun tedavisi, diğer depresif bozuklukların tedavi yöntemleri ile benzerdir. Psikoterapi, antidepresan ilaçlar veya diğer ilaçlar, egzersiz, sağlıklı bir diyet ve yaşam tarzı değişiklikleri tedavi planının bir parçası olabilir. Tedavi planı, kişinin semptomlarının şiddetine ve süresine bağlı olarak değişebilir. Kişinin bir sağlık uzmanı ile birlikte çalışması, uygun tedavi planını belirlemek ve semptomları kontrol altına almak için önemlidir (Demir ve Kumcağız, 2020: 26).

2.4.2. Yeğın (Majör) Depresyon Bozukluğu

Yaygın olarak majör depresif bozukluk veya klinik depresyon olarak da bilinen yeğın depresyon, bir kişinin düşük duygudurum, umutsuzluk, umutsuzluk, yorgunluk, ilgi kaybı, iştah değişiklikleri, uyku bozuklukları ve intihar düşünceleri gibi semptomlar yaşadığı bir tür depresif bozukluktur. Yeğın depresyonun semptomları, normal yas veya üzüntü ile farklılık gösterir ve günlük yaşamı etkiler. Bu semptomlar en az iki hafta boyunca devam eder ve genellikle her gün birkaç saat veya daha uzun sürer (Duru ve Yılmaz, 2023: 136).

Bir başka açıklama ile majör depresyon bozukluğu, kişinin en az iki hafta boyunca düşük ruh hali, ilgi kaybı, enerji kaybı, uyku problemleri, iştah değişiklikleri, değersizlik hissi, konsantrasyon sorunları ve intihar düşünceleri gibi semptomlar yaşadığı bir tür duygudurum bozukluğudur. Majör depresyon, genellikle günlük aktiviteleri yapmayı zorlaştırır ve iş, okul ve sosyal hayatı etkiler. Nedenleri tam olarak bilinmemekle birlikte, biyolojik, genetik, psikolojik ve çevresel faktörlerin etkileşimi rol oynar. Örneğın, beyindeki kimyasal dengesizlikler, stresli yaşam olayları, kayıp veya travmatik deneyimler, hormonal değişiklikler ve genetik yatkınlık majör depresyon riskini artırabilir (Fries vd., 2023: 292).

Majör depresyon; üzüntü, ilgi veya zevk kaybı, suçluluk, düşük benlik saygısı, uyku veya iştah bozuklukları, yorgunluk ve zayıf konsantrasyon ile karakterize edilen bir psikiyatrik hastalıktır. Depresyon tekrarlayıcı veya uzun süreli olabilir. Kişinin işte veya okulda işlevsel olma veya günlük hayatla başa çıkma becerisini önemli ölçüde bozar. İntihar düşüncesi ve intihar düşüncesi majör depresyon hastalarında oldukça yüksektir (APA, 2013). İntihar dünya çapında ölümlerin yüzde 1,5'ine yaklaşıyor ve bu da onu 2015'te 20. önde gelen ölüm nedeni yapıyor. 2015 yılında MDB, dünya çapında 15-29 yaşları arasında önde gelen ölüm nedenlerinden birisi olarak kabul edilmektedir (Vos vd., 2015: 1547).

Yeğın depresyonun nedeni tam olarak bilinmemekle birlikte, genetik, biyolojik, psikolojik ve çevresel faktörlerin bir kombinasyonu etkili olabilir. Ayrıca, yaşam olayları, stres, travma, ilişki sorunları ve diğer psikolojik sorunlar yeğın depresyon riskini artırabilir (Ross vd., 2023: 302). Yeğın depresyonun tedavisi, psikoterapi, ilaç tedavisi veya bunların bir kombinasyonunu içerebilir. Tedavinin amacı semptomları azaltmak, kişinin işlevselliğini artırmak ve tekrarlamasını önlemektir. Psikoterapi, bilişsel-davranış

terapi, psikanaliz ve davranış terapi gibi farklı yaklaşımlar içerebilir. Antidepresan ilaçlar, kimyasal dengesizlikleri düzenleyerek semptomları hafifletmeye yardımcı olabilir. Kişinin bir sağlık uzmanı ile birlikte çalışması, uygun tedavi planını belirlemek ve semptomları kontrol altına almak için önemlidir (Brown vd., 2023: 106).

Majör depresyon tedavisi, psikoterapi, ilaçlar veya bir kombinasyonu gibi farklı yaklaşımları içerebilir. Bilişsel-davranış terapi, davranış terapi, psikanaliz ve ilgi alanlarını artırmak için yapılandırılmış aktiviteler gibi psikoterapiler semptomları hafifletmeye yardımcı olabilir. Antidepresan ilaçlar da beyindeki kimyasal dengesizlikleri düzenleyerek semptomları hafifletmeye yardımcı olabilir. Diğer tedaviler arasında egzersiz, düzenli uyku, sağlıklı bir diyet ve yaşam tarzı değişiklikleri de yer alabilir. Majör depresyon, tedavi edilmediğinde ciddi sonuçlara neden olabilir, bu nedenle semptomlarınız varsa bir sağlık uzmanıyla konuşmak önemlidir (Karaytuğ vd., 2023: 55).

2.4.3. DSM-V'e Göre Depresyon Bozuklukları Belirleyicileri

DSM-V tarafından belirlenen majör depresyon bozukluğu belirleyicileri aşağıdaki gibidir (Oyama ve Piotrowski, 2022; Simas, 2017; APA, 2014):

- Düşük ruh hali veya kayıp hissi: Kişi sürekli olarak üzgün, boş veya umutsuz hissedebilir. Bu hisler en az iki hafta sürmelidir.
- İlgi kaybı veya keyif alamama: Kişi normalde keyif aldığı aktivitelerden keyif almaz ve bu aktivitelerle ilgilenmez.
- Enerji kaybı: Kişi yorgun hissedebilir veya fiziksel aktivite yapmakta zorlanabilir.
- Uyku problemleri: Kişi uyku problemleri yaşayabilir, uyku hali veya aşırı uyku durumu olabilir.
- İştah değişiklikleri: Kişi iştahında artış veya azalma yaşayabilir ve ağırlık değişiklikleri gözlenebilir.
- Değersizlik hissi veya suçluluk duygusu: Kişi kendini değersiz hissedebilir veya suçluluk duyguları yaşayabilir.
- Konsantrasyon sorunları: Kişi odaklanmakta zorluk çekebilir, karar vermede zorluk yaşayabilir veya hafıza sorunları yaşayabilir.
- Ölüm veya intihar düşünceleri: Kişi ölüm veya intihar düşünceleri yaşayabilir.

- Majör depresyon bozukluğu tanısı için, kişinin en az beş semptomu en az iki hafta boyunca yaşaması gerekir. Bu semptomlar normal işlevselliği ve sosyal, mesleki veya diğer önemli alanları olumsuz etkiliyorsa, majör depresyon bozukluğu tanısı konulabilir.

2.4.4. Depresyonda Yaygınlık

Depresyon, dünya genelinde oldukça yaygın bir sorundur. Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO, 2018) verilerine göre, dünya genelinde her yıl yaklaşık 264 milyon kişi depresyondan etkilenmektedir. Depresyon, kadınlar arasında erkeklere göre daha yaygındır. Kadınlarda depresyon görülme riski, erkeklere göre yaklaşık iki kat daha yüksektir. Bununla birlikte, depresyon her yaşta ve cinsiyette görülebilir. Ülkeler arasında depresyon oranları farklılık göstermekle birlikte, dünya genelinde depresyon oranları yaklaşık olarak %4,4-%5 arasındadır. Ayrıca depresyon, diğer psikiyatrik bozukluklarla da sık sık birlikte görülür. Örneğin, depresyon, anksiyete bozukluğu, panik bozukluğu, yeme bozuklukları ve madde kullanım bozuklukları gibi diğer psikiyatrik bozukluklarla birlikte görülebilir.

MDB de sıkça görülen ruhsal bozukluklardan biridir, yeti yitimi ve ciddi yıkımlara neden olabilmektedir (Çakır, 2017: 43). MDB yaşam boyu görülme sıklığının kadınlarda %10- 25, erkeklerde %5-12 olduğu aktarılmıştır. İlk epizod sonrasında hastalığın tekrarlanma riski erkek ve kadınlar için eşit olduğu belirtilmektedir (Keser, 2020: 418). ABD'de ECA çalışmalarında majör depresyon yaygınlığının %3-5.8 kadar olduğu bilinmektedir. Hayat boyu riskin erkeklerde %3-12, kadınlarda %10-26 olduğu bildirilmiştir. Ulusal Komorbidite Araştırma çalışmalarına bakıldığında bu oranlar kadınlarda %21-24, erkeklerde %12-15 kadar olduğu aktarılmıştır. Genel toplumda yaşam boyu prevalans ise; %15 kadar olduğu bilinmektedir (APA, 2013).

Ülke ve kültürel anlamda kadınlarda erkeklere göre iki kat daha sık görülmektedir (Çakır, 2017: 44). Ancak semptomlar, seyir ve tedaviye yanıt bakımından cinsiyetlerin arasında fark bulunmamaktadır (Keser, 2020: 419). Depresyon 18-44 yaş arası kadınlarda daha sık görülür. 45-65 yaş grubunda ise cinsiyet farkı giderek kapanmaktadır. 65 yaşından sonra kadınlarda daha sık görülür. Hastaneye yatış 40-60 yaşlarında daha sık görülür. Eğitim düzeyi düşük ve ekonomik durumu kötü olan kişilerde olasılık artmaktadır. Ayrıca, bu vakaların tedaviye yanıt verme olasılığı düşüktür (APA, 2013).

Kessler vd. (2006) tarafından yapılan bir araştırmada, ABD’de majör depresyon ile ilgili işçi başına 27.2 gün işgücü kaybının ortaya çıktığı aktarılmıştır. Ruh Sağlığı Eylem Planı 2013-2020 raporlarında; 2030 yılına gelindiği zaman depresyon bütün dünyada hastalık yükünün temel nedeni olacağı bildirilmiştir (WHO, 2018).

2.5. Depresyon ve Psikolojik Kuramlar

Depresyon, psikolojik kuramlar açısından farklı şekillerde açıklanabilir. İşlevselci kurama göre, depresyon, bir kişinin temel ihtiyaçlarının karşılanamamasından kaynaklanır ve kişi kendini değersiz hissettiği için umutsuzluk, güçsüzlük ve kaygı hisseder. Psikanalitik kurama göre, depresyon, kaybın bir şekilde işlenememesinden kaynaklanabilir ve depresyonun arkasındaki neden, bir kaybın (örneğin, bir sevilen kişinin ölümü) kabul edilememesi veya bir kaybın telafi edilmemesiyle ilgili duygusal süreçler olabilir (Görgülü, 2021: 61).

Kognitif kurama göre, depresyon, bir kişinin olumsuz düşünceleri ve inançları nedeniyle ortaya çıkabilir. Bu inançlar, kişinin kendisi, dünya ve geleceği hakkında olumsuz bir şekilde düşünmesine ve umutsuzluk, güçsüzlük ve depresyon hissetmesine neden olabilir. Davranışsal kurama göre, depresyon, bir kişinin yaşadığı olumsuz olaylarla ilişkili yanıt olarak ortaya çıkabilir. Bu teoride, depresyon, bir kişinin güçsüzlük, umutsuzluk ve çaresizlik hissi ile ilgili davranışsal yanıtıdır. Son olarak, insanistik kurama göre, depresyon, bir kişinin varoluşsal kaygılarının bir sonucu olarak ortaya çıkabilir. Bu kurama göre, depresyon, bir kişinin anlam arayışı ve yaşamın amaç ve hedefleri hakkında derin düşüncelerinin yansımasıdır. Tüm bu kuramlar, depresyonun nedenleri hakkında farklı fikirler sunar ve tedavi yöntemleri açısından farklı yaklaşımlar gerektirebilir. Çoğu zaman, depresyonun tedavisi, bireyselleştirilmiş bir yaklaşım gerektirir ve psikoterapi, ilaç tedavisi, yaşam tarzı değişiklikleri gibi farklı tedavi seçenekleri arasında seçim yapılabilir. (Çoban, 2020: 48).

2.5.1. Depresyonda Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımlar

Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımlar (BDY), psikolojik rahatsızlıkların tedavisinde kullanılan bir terapi yöntemidir. BDY, insanların düşüncelerinin, duygularının ve davranışlarının birbirleriyle etkileşim halinde olduğunu ve bu etkileşimlerin psikolojik rahatsızlıkların ortaya çıkmasında önemli bir rol oynadığını varsayar. BDY'nin temel amacı, insanların bu düşünce, duygu ve davranışlarını değiştirmelerine yardımcı olmak

ve böylece psikolojik rahatsızlıklarının semptomlarını azaltmaktır (Tunçer ve Bingöl, 2023: 71).

BDY'nin temel ilkesi, insanların yaşadıkları problemleri sadece dışsal faktörlere bağlamak yerine, bu problemlerin altında yatan bilişsel süreçleri ve inançları ele almak olduğunu savunur. Bu yaklaşıma göre, insanlar yaşadıkları olaylara yükledikleri anlamlar ve bu anlamları yaratmak için kullandıkları düşünceler, duygularını ve davranışlarını doğrudan etkiler. Bu nedenle, insanların yaşadıkları sorunların altında yatan düşünceleri ve inançları değiştirerek, daha sağlıklı duygular ve davranışlar geliştirebilecekleri düşünülür (Altınışik ve Hacıömeroğlu, 2022: 275).

BDY, birçok psikolojik rahatsızlığın tedavisinde kullanılabilir. Depresyon, kaygı bozukluğu, obsesif-kompulsif bozukluk, panik ataklar, yeme bozuklukları, fobiler ve travma sonrası stres bozukluğu gibi rahatsızlıkların tedavisinde etkilidir. BDY'nin temel teknikleri arasında, kişinin düşüncelerini sorgulaması, yanlış inançlarını tanımlaması, olumlu düşünceler geliştirmesi, problem çözme becerilerini öğrenmesi, sosyal becerilerini artırması, gevşeme teknikleri kullanması ve davranış aktivasyonu yer alır. BDY, sadece psikolojik rahatsızlıkların tedavisi için değil, aynı zamanda stres yönetimi, performans geliştirme ve kişisel gelişim gibi alanlarda da kullanılabilir. BDY'nin amacı, insanların daha sağlıklı, mutlu ve doyumlu bir yaşam sürmelerine yardımcı olmaktır (Toprak ve Karaaziz, 2022: 79).

Depresyonda bilişsel-davranışçı yaklaşımlar, depresyonun bilişsel ve davranışsal faktörleri üzerine odaklanır. Bu yaklaşım, kişinin depresyonunun sebebinin, kişinin iç dünyası ve düşünceleri ile ilgili olduğunu savunur. Depresyonun düşünsel yönüne odaklanan bu yaklaşım, kişinin olumsuz düşüncelerini değiştirerek depresyon semptomlarını azaltmaya çalışır (Göç, 2023: 37-38).

Bilişsel-davranışçı terapi, depresyon tedavisinde en sık kullanılan yaklaşımlardan biridir. Bu tedavi, olumsuz düşünceleri tanımlamak, sorgulamak ve değiştirmek için bir dizi teknik kullanır. Bazı bilişsel-davranışçı terapi teknikleri şunlardır (Duru ve Yılmaz, 2023: 138; Yılmaz, 2023: 52; Dağlı ve Yüyen, 2023: 106):

- Olumlu düşünce geliştirme: Olumsuz düşünceler yerine olumlu düşünceler geliştirerek kişinin kendine yönelik olumsuz değerlendirmelerini azaltmak.
- Sosyal beceri eğitimi: Kişinin sosyal becerilerini artırarak, diğer insanlarla etkileşimlerinde daha rahat ve başarılı olmalarını sağlamak.

- Davranış aktivasyonu: Kişinin motivasyonunu artırmak ve onu daha aktif hale getirmek için bir dizi etkinlik planlaması.
- Problem çözme becerileri: Kişinin yaşadığı sorunları daha etkili bir şekilde çözebilmeleri için, bir dizi problem çözme becerisi kazandırmak.

Bilişsel-davranışçı terapi, birçok çalışmada etkililiği kanıtlanmış bir terapi yöntemidir ve depresyon tedavisinde sıklıkla kullanılmaktadır. Bu terapi yöntemi, semptomların azaltılması yanında, kişinin hayat kalitesini artırmak için de kullanılabilir (Murdock, 2016).

2.5.2. Akılcı-Duygusal Yaklaşım (Rational-Emotive Theory-RET)

Akılcı Duygusal Yaklaşım (RET), insanların olumsuz duygularının altında yatan düşünceleri ve inançları değiştirerek, daha olumlu duygulara ulaşmalarına yardımcı olan bir psikoterapi yaklaşımıdır. RET, Albert Ellis tarafından geliştirilmiştir ve bilişsel davranışçı terapi (BDT) yaklaşımının temel felsefesi üzerine inşa edilmiştir (Kabadayı ve Güven, 2022). RET, insanların yaşadıkları sorunların sadece olaylardan kaynaklanmadığını, aynı zamanda olaylar hakkındaki düşüncelerinin de sorunlara neden olduğunu savunur. Bu yaklaşıma göre, insanların yaşadıkları olaylara yükledikleri anlamlar, duygularını ve davranışlarını doğrudan etkiler. Bu nedenle, insanların olumsuz duygularının altında yatan düşünceleri ve inançları değiştirerek, daha sağlıklı ve olumlu duygulara ulaşabilecekleri düşünülür (Erdem ve Denizli, 2022: 48).

RET, insanların olumsuz duygularının altında yatan düşünceleri ve inançları belirlemelerine yardımcı olan bir dizi teknik kullanır. Bu teknikler arasında, düşünce çözümlemesi, doğru düşünce geliştirme, olumlu yönde kanıt toplama, olumsuz düşünceleri yeniden yapılandırma, kendini konuşlandırma ve gevşeme teknikleri yer alır. Bu teknikler, insanların olumsuz düşüncelerini sorgulayarak, daha olumlu ve akılcı düşünceler geliştirmelerine ve dolayısıyla daha sağlıklı duygulara ulaşmalarına yardımcı olur (Aydil, 2022: 45).

RET, depresyon, kaygı bozuklukları, obsesif-kompulsif bozukluk, panik ataklar, yeme bozuklukları ve sosyal fobi gibi rahatsızlıkların tedavisinde etkili bir yöntemdir. aynı zamanda stres yönetimi, öfke kontrolü, performans geliştirme ve kişisel gelişim gibi alanlarda da kullanılabilir. İnsanların duygusal olarak daha dengeli ve sağlıklı bir hayat sürmelerine yardımcı olan bir yaklaşımdır. Bu yaklaşım, insanların olumsuz düşüncelerini ve inançlarını sorgulayarak, daha olumlu ve akılcı düşünceler

geliştirmelerine ve dolayısıyla daha sağlıklı duygulara ulaşmalarına yardımcı olur (Toy vd., 2022: 49).

RET, depresyon tedavisinde sıklıkla kullanılan bir terapi yaklaşımıdır. Depresyon, kişinin duygusal, fiziksel ve düşünsel olarak yorgun, üzgün, umutsuz ve isteksiz hissetmesine neden olur. Depresyonun tedavisinde, hem ilaç tedavisi hem de psikoterapi gibi tedavi yöntemleri kullanılabilir. Depresyonun temelinde kişinin olumsuz düşüncelerinin ve inançlarının yattığını savunur. Bu yaklaşıma göre, kişinin yaşadığı olaylar değil, bu olaylar hakkındaki düşünceler ve inançlar kişinin duygusal durumunu belirler. Örneğin, kişi bir iş görüşmesinden olumsuz bir yanıt aldığı anda, bu olay hakkındaki düşünceleri, "Ben başarısızım, her zaman başarısızlık yaşarım" gibi olumsuz inançlara dayanıyorsa, kişi depresyona girme eğiliminde olacaktır (Ercan, 2022: 58).

RET, kişinin olumsuz düşüncelerini sorgulayarak, daha sağlıklı ve olumlu düşünceler geliştirmesine yardımcı olur. Bu yaklaşımda kullanılan teknikler arasında, düşünce çözümlemesi, doğru düşünce geliştirme, olumlu yönde kanıt toplama, olumsuz düşünceleri yeniden yapılandırma, kendini konuşlandırma ve gevşeme teknikleri yer alır. Bu teknikler, kişinin depresyonla mücadelesinde kendine güvenini artırmak, kendini daha iyi hissetmek ve olumlu bir duygusal durum yaratmak için tasarlanmıştır. Depresyon tedavisinde etkili bir yöntemdir ve genellikle ilaç tedavisi ile birlikte kullanılır. Depresyonun şiddetine ve kişinin durumuna göre, RET terapisi birkaç haftadan birkaç aya kadar sürebilir. Bu terapi yaklaşımı, kişinin olumsuz düşüncelerini ve inançlarını sorgulayarak, daha olumlu ve akılcı düşünceler geliştirmesine yardımcı olarak, kişinin depresyonla mücadelesine katkıda bulunur (İpek, 2022: 36).

2.5.3. Depresyonda Öz-Denetim Modeli (Self-control model)

Öz-Denetim Modeli, psikolojide özellikle depresyon, anksiyete ve stres gibi zihinsel sağlık sorunlarının oluşumu ve sürdürülmesinde kullanılan bir teoridir. Bu model, insanların kendilerine yönelik düşünceleri, duyguları ve davranışları arasındaki etkileşimleri açıklamaktadır. Bu modele göre, insanların kendilerine yönelik düşünceleri, duygularını ve davranışlarını etkilemektedir. Örneğin, bir kişi kendisine "başarısızım" gibi olumsuz bir düşünceyle yaklaştığında, bu düşünce kendisinin kendine güvenini azaltacak ve depresyon, kaygı veya stres gibi duygusal sorunlara yol açabilecektir. Benzer

şekilde, bir kişinin olumsuz bir duygusu olduğunda, bu durum da onun kendisine yönelik düşüncelerini ve davranışlarını etkileyecektir (De Ridder vd., 2012: 77).

Öz-Denetim Modeli, insanların kendilerine yönelik düşüncelerinin, duygularının ve davranışlarının farkında olmaları ve bu faktörlerin zihinsel sağlık sorunlarının oluşum ve sürdürülmesinde önemli bir rol oynadığına dikkat çekmektedir. Bu nedenle, terapilerde bu model kullanılarak, kişilerin kendilerine yönelik olumsuz düşüncelerini ve davranışlarını değiştirmeleri, olumlu düşünceler ve sağlıklı davranışlar geliştirmeleri amaçlanır. Öz-Denetim Modeli, psikolojide kullanılan birçok terapi türünde kullanılmaktadır. Bilişsel-davranışçı terapi (BDT), öz-denetim modelinin temelini oluşturan bir terapi türüdür. Bu terapide, kişilerin kendilerine yönelik olumsuz düşünceleri ve davranışları değiştirilerek, olumlu düşünceler ve sağlıklı davranışlar kazanmaları hedeflenir. Ayrıca, öz-denetim modeli, kabul ve kararlılık terapisi ve duyu odaklı terapi gibi terapi türlerinde de kullanılmaktadır (Duckworth vd., 2010: 306).

Depresyonda Öz-Denetim Modeli, depresyonun ortaya çıkış ve devamında kişinin kendi düşünceleri, duyguları ve davranışları arasındaki etkileşimi açıklamaya çalışan bir modeldir. Bu modele göre, kişi yaşadığı olaylarla ilgili olumsuz düşünceler geliştirdiğinde, bu düşünceler kişinin duygusal durumunu etkiler ve depresyonun ortaya çıkmasına neden olabilir. Öz-denetim modeli, depresyonu üç temel bileşen üzerinden açıklar: kendine yönelik olumsuz inançlar, kişinin kendine yönelik beklentileri ve hedefleri, ve kişinin yaşadığı olaylar. Bu bileşenler birbirleriyle etkileşime girerek kişinin depresyonla başa çıkmasını etkiler (Gezgin vd.,2022: 32).

Öz-denetim modeli, depresyonun tedavisinde bilişsel-davranışçı terapi (BDT) yaklaşımının temelini oluşturur. Bu yaklaşımda, kişinin depresyona neden olan olumsuz düşünceleri ve inançları sorgulanarak, daha akılcı ve olumlu düşünceler geliştirilir. Aynı zamanda, kişinin kendine yönelik beklentileri ve hedefleri de gözden geçirilerek, bu beklentilerin gerçekçi olup olmadığı ve kişinin kendisine ne kadar haksızlık yaptığı değerlendirilir. BDT yaklaşımı, kişinin yaşadığı olaylar hakkında daha farklı bir perspektif geliştirmesine yardımcı olarak, kişinin depresyonla mücadelesine katkıda bulunur (Aslan, 2020: 58).

Depresyonda Öz-Denetim Modeli, depresyonun ortaya çıkış ve devamında kişinin kendi düşünceleri, duyguları ve davranışları arasındaki etkileşimi açıklamaya çalışan bir modeldir. Bu model, depresyonun tedavisinde kullanılan BDT yaklaşımının temelini

oluşturur ve kişinin olumsuz düşüncelerini sorgulayarak, daha sağlıklı ve olumlu düşünceler geliştirmesine yardımcı olarak, kişinin depresyonla mücadelesine katkıda bulunur. (Işık ve Aslan, 2022: 665).

2.5.4. Öğrenilmiş-Çaresizlik Modeli (The Learned-Helplessness Model)

Öğrenilmiş-Çaresizlik Modeli, Martin Seligman tarafından geliştirilmiş bir teoridir. Bu model, kişilerin başlarına gelen olumsuz olaylar karşısında hissettikleri çaresizlik duygusunu açıklamakta ve öğrenme teorisine dayanmaktadır (Kara, 2022: 18). Model, olumsuz olaylar karşısında ilk olarak kişilerin bir neden-atribütü bağlantısı kurduklarını varsayar. Bu bağlantı, kişinin olayın nedenini içsel (kendinde) ya da dışsal (dış faktörlerde) olarak açıklamasına bağlıdır. Örneğin, bir öğrenci sınavda kötü not aldığına, nedeni içsel olarak kendisinde ("Ben beceriksizim") ya da dışsal faktörlerde ("Bu sınav zordu") arayabilir (Büyükbodur vd., 2022: 292). Daha sonra, kişi olayın sonuçlarını tahmin eder ve son olarak da, olayın kontrol edilebilirliği hakkında bir yargıya varır. Eğer kişi olayın nedenini içsel olarak kendisinde görürse, sonuçların olumsuz olduğunu tahmin eder ve kontrol edilemez olduğunu düşünürse, çaresizlik hissi yaşar. Bu durumda, kişi kendisine karşı olan güvenini kaybeder ve gelecekteki benzer olaylarda da başarısız olacağını düşünür (Fazlı vd., 2022: 19).

Öğrenilmiş-Çaresizlik Modeli, kişilerin olumsuz olaylar karşısında hissettikleri çaresizlik duygusunun, sürekli tekrarlanan başarısızlıklar ve kontrol edilemezlik hissini sonucunda oluştuğunu öne sürer. Bu nedenle, kişilerin çaresizlik hissinden kurtulmaları için, içsel nedenler yerine dışsal faktörlere odaklanmaları ve kontrol edilebilirlik hissini yeniden kazanmaları gerekmektedir (Kaplan, 2019: 26). Öğrenilmiş-Çaresizlik Modeli, özellikle depresyon gibi zihinsel sağlık sorunları üzerinde etkili bir rol oynar. Bu modelin kullanıldığı terapiler, kişilerin olumsuz olaylar karşısında kontrol edilebilirlik hissini yeniden kazanmalarına yardımcı olur. Bu terapiler arasında, bilişsel-davranışçı terapi (BDT) ve davranışçı terapi (DT) gibi terapiler yer alır (Bilge ve Poyraz, 2021: 5).

2.5.5. Aaron T. Beck'in Bilişsel Kuramı

Aaron T. Beck, bilişsel kuramı geliştirmiş bir psikologdur. Beck, depresyon gibi zihinsel sağlık sorunlarının temelinde yatan düşünce kalıplarının değiştirilmesi gerektiğini savunmuştur (Arı, 2021: 1825). Beck'e göre, kişilerin düşünceleri, duygu ve davranışları arasında karşılıklı bir etkileşim vardır. Kişilerin yaşadığı zihinsel sağlık sorunları, genellikle düşüncelerindeki yanlış inançlar ve olumsuz düşüncelerden kaynaklanır. Bu nedenle, bilişsel terapi, bu yanlış inançları ve olumsuz düşünceleri değiştirerek zihinsel sağlık sorunlarının iyileştirilmesine odaklanır (Bengisoy vd., 2019: 751). Beck, depresyonun temelinde yer alan düşüncelerin üç ana kategorisini tanımlamıştır (Yıldız, 2020: 222; Özdel, 2015: 12; Gültekin, 2013: 45):

- Kendine karşı olumsuz düşünceler: Kişiler kendilerini değersiz, beceriksiz ve yetersiz olarak görürler.
- Çevreye karşı olumsuz düşünceler: Kişiler diğer insanları, dünyayı ve olayları olumsuz bir şekilde algırlar.
- Geleceğe karşı olumsuz düşünceler: Kişiler gelecekteki olayları olumsuz bir şekilde tahmin ederler.

Beck, bu olumsuz düşüncelerin depresyonun oluşumuna katkıda bulunduğunu düşünür. Bilişsel terapi, kişilerin bu yanlış inançlarını tanımlarına ve değiştirmelerine yardımcı olur. Terapi, kişilerin gerçekleri objektif bir şekilde değerlendirmelerine, yanlış inançlarından kurtulmalarına ve daha olumlu düşünceler geliştirmelerine odaklanır. Beck'in bilişsel kuramı, depresyonun yanı sıra anksiyete, obsesif-kompulsif bozukluk, yeme bozuklukları gibi birçok zihinsel sağlık sorununun tedavisinde kullanılmaktadır (Türkçapar ve Sargın, 2012: 11). Kuram, kişilerin düşüncelerinin, duygularının ve davranışlarının birbiriyle bağlantılı olduğunu ve bu nedenle bütünsel bir tedavi yaklaşımının gerekliliğini vurgular.

2.6. Ergenlerde Depresyon

Ergenlik dönemi, gençlerin birçok değişiklik ve zorlukla karşı karşıya kaldığı bir dönemdir. Ergenlerde depresyon, ciddi bir zihinsel sağlık sorunudur ve yaygın bir sorundur (Hastürk ve Şenışık, 2011: 41). Depresyon, ergenlerin duygusal, davranışsal ve

fiziksel sağlıklarını etkiler ve okul, sosyal ilişkiler ve aile yaşamlarında sorunlara neden olabilir (Kayaalp, 1999: 59).

Yetişkinlerden farklı olarak, gençlerde depresyonun duygusal değil davranışsal belirtilerinin ön planda olduğu tespit edilmiştir. Depresyon, arkadaşlarla uyumsuzluk, bireylerle çatışma ve davranış bozuklukları; Altta yatan bir başarısızlık duygusu, düşük benlik saygısı, değersizlik ve güçsüzlüğün ifadesi olabilir (Taşkın ve etin, 2006: 96). Çocukluk ve ergen depresyonu üzerine yapılan araştırmalara bakıldığında iki önemli bulgu göze çarpmaktadır. Birincisi, 20. yüzyılın ikinci yarısında doğan çocukların ergenlik döneminde depresyona girme olasılığı daha yüksektir. Bir başka dikkat çekici sonuç da genç yaşta başlayan depresyonun çağımızda önceki nesillere göre daha yaygın olmasıdır (Eryüksel ve Akn 2003: 61). Ergenlikte majör depresyon yaygınlığı kız ve erkek çocuklar için benzer olmakla birlikte; Ergenlikten sonra kadınlarda 2-3 kat daha sık görülür (am ve Engin, 2014: 78).

Ergenlerde depresyonun belirtileri yetişkinlerdeki belirtilerden farklı olabilir. Ergenler genellikle depresyon belirtilerini řu şekilde gösterir (Tamar ve Özbaran, 2004: 84).

- Sürekli bir huzursuzluk ve endişe duyma
- Okulda, ailede ya da sosyal ortamlarda uyumsuzluk
- Artan fke ve saldırganlık
- Duygusal dalgalanmalar ve aşırı duygusal tepkiler
- Uykusuzluk veya aşırı uyuma
- İştah kaybı veya aşırı yeme
- Kendine zarar verme veya intihar düşünceleri
- Sosyal aktivitelere karşı ilgisizlik veya geri ekilme

Ergenlik dönemi, birçok farklı faktörün bir arada etkisiyle ortaya çıkan karmaşık bir süreçtir ve depresyon gibi zihinsel sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilir. Burada ergenlik döneminde depresyona neden olan faktörler arasında şunlar sayılabilir (Sabuncuoğlu vd., 2003; Tamar ve Özbaran, 2004; Demir ve Kumağız, 2020; Taş, 2018):

Biyolojik faktörler: Ergenlik dönemi, hormon seviyelerindeki değişikliklerle ilişkilidir ve bu değişiklikler, depresyon riskini artırabilir. Ergenlik dönemi, hormon seviyelerindeki değişikliklerle ilişkilidir ve bu değişiklikler, depresyon riskini artırabilir. Biyolojik nedenler arasında, depresyonla ilişkili beyin kimyasalları (örneğin serotonin ve norepinefrin) ve beynin frontal loblarındaki yapısal farklılıklar bulunur. Beyindeki serotonin ve norepinefrin seviyeleri, ruh halini ve duygusal durumu düzenleyen nörotransmitterlerdir (Akün, 2017: 87).

Ergenlik döneminde, bu nörotransmitterlerin seviyelerinde değişiklikler görülebilir ve bu değişiklikler, depresyon riskini artırabilir. Ayrıca, ergenlerde beynin frontal lobları, yetişkinlerde olduğundan farklı şekilde işlev gösterebilir. Bu farklılıklar da depresyon gibi zihinsel sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına neden olabilir. Biyolojik faktörler, ergenlerde depresyonun nedenlerinden biridir ancak depresyonun tam olarak biyolojik olarak neyden kaynaklandığı net değildir. Genetik ve çevresel faktörler de dahil olmak üzere diğer faktörler de depresyon gelişiminde etkili olabilir (Uğurlu, 2017: 58).

Genetik faktörler: Depresyon gibi zihinsel sağlık sorunlarının ailedeki öyküsü, bireylerin depresyon riskini artırabilir. Genetik faktörler, aile geçmişi, beyin kimyasındaki dengesizlikler, stres, travma ve çevresel faktörlerin tümü rol oynayabilir. Genetik faktörler, ergenlik döneminde depresyon riskini artırabilir. Ailede depresyon öyküsü olan ergenler, depresyon geliştirme olasılığı daha yüksek olan bir gruptur. Araştırmalar, depresyonun genetik yatkınlığı ile ilgili olarak farklı genlerin rol oynadığını göstermektedir (Kocamanoğlu, 2021: 36). Genetik faktörlerin depresyon riskini artırmasına rağmen, bu faktörlerin tek başına depresyonu açıklamak için yeterli olmadığı bilinmektedir. Çevresel faktörler ve stres de depresyon gelişiminde önemli bir rol oynar. Bu nedenle, genetik yatkınlığa sahip olan ergenlerin depresyon geliştirme olasılığı daha yüksek olsa da, çevresel faktörler de bu sürece dahil olmalıdır (Atalar ve Atalay, 2018: 87).

Psikolojik faktörler: Ergenlik döneminde, birçok farklı psikolojik faktör depresyona neden olabilir. Örneğin, ergenler, kimliklerini keşfetmeye, sosyal olarak kabul görmeye, yalnızlıktan kaçınmaya çalışırken, bu süreçlerin zorlukları depresyona yol açabilir. Ergenlik dönemindeki depresyonun psikolojik nedenleri arasında şunlar sayılabilir (Pesen ve Mayda, 2020: 252; Çutuk ve Kaya, 2018: 1379):

- Kendilik saygısı: Kendilik saygısı, kişinin kendine olan değer ve saygı duygusunu ifade eder. Ergenlerde düşük kendilik saygısı, depresyon riskini artırabilir.
- Sosyal etkileşimler: Ergenlik dönemi, sosyal etkileşimlerin yoğun olduğu bir dönemdir. Sosyal olarak izole olan ya da arkadaş çevresi olmayan ergenler, depresyon riski daha yüksek olan bir gruptur.
- Stres: Ergenlik dönemi, stresin yoğun olduğu bir dönemdir. Okulda, evde veya sosyal ortamlarda yaşanan stresli olaylar, depresyon riskini artırabilir.
- Özsaygı: Ergenlerde düşük özsaygı, depresyon riskini artırabilir.
- Aile etkileşimleri: Aile ile ilişkiler, ergenlerin duygusal sağlığı üzerinde büyük etkiye sahiptir. Aile içi çatışmalar, ebeveynlerin depresyonu veya aile içi iletişim problemleri, ergenlerin depresyon riskini artırabilir.
- Duygusal regülasyon: Ergenlik dönemindeki duygusal regülasyon, yani duyguları düzenleme yeteneği, henüz tam olarak gelişmemiştir. Bu nedenle, ergenlerde duygu durumları hızlı bir şekilde değişebilir ve bu durum da depresyon riskini artırabilir.
- Olumsuz düşünceler: Ergenlerde, özellikle de depresyonlu olanlarda, olumsuz düşünceler sık görülür. Öz-yargılamalar, kendini suçlama ve umutsuzluk hissi, depresyon belirtileri olarak ortaya çıkabilir.

Sosyal faktörler: Ergenler, arkadaşları ve aileleriyle ilişkilerinde zorluklarla karşılaşabilirler. Aile içi sorunlar, okulda zorbalık, arkadaş çevresindeki problemler gibi sosyal stresler depresyona yol açabilir. Ergenlik dönemindeki depresyonun sosyal nedenleri şunlar olabilir (Daysal ve Yılmazel, 2020: 328; Parlak ve Canel, 2021, 1447):

- Sosyal izolasyon: Ergenlik dönemi, arkadaşlıkların ve sosyal bağların geliştiği bir dönemdir. Sosyal olarak izole olan ergenler, depresyon riski daha yüksektir.
- Akran baskısı: Ergenlik döneminde, akranlar arasındaki ilişkiler ve baskılar büyük bir rol oynar. Ergenler, arkadaşları tarafından kabul edilmek ve onlara uymak için davranışlarını değiştirebilirler. Bu durum, depresyon riskini artırabilir.
- Okul stresi: Ergenler için okul, büyük bir stres kaynağıdır. Dersler, sınavlar, ödevler ve diğer okul faaliyetleri, depresyon riskini artırabilir.

- Aile etkileşimleri: Aile ile ilişkiler, ergenlerin duygusal sağlığı üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Aile içi çatışmalar, ebeveynlerin depresyonu veya aile içi iletişim problemleri, ergenlerin depresyon riskini artırabilir.
- Travma: Ergenlik dönemi, travmatik olayların meydana gelebileceği bir dönemdir. Travmatik bir olayın yaşanması, ergenlerin depresyon riskini artırabilir.
- Medya ve internet kullanımı: Ergenler, sosyal medya ve internet kullanımına daha fazla maruz kalırlar. Sosyal medya ve internet kullanımı, yalnızlık hissine neden olabilir ve depresyon riskini artırabilir.
- Toplumsal beklentiler: Toplum, ergenlerin hayatlarında büyük bir rol oynar. Toplumsal beklentiler, özellikle akademik veya mesleki başarıda, ergenlerin depresyon riskini artırabilir.

Çevresel faktörler: Ergenlerin yaşadığı çevre, depresyon riskini artırabilir. Örneğin, aşırı stresli bir aile ortamı, madde kullanımı veya şiddet içeren bir çevrede yetişmek, depresyona neden olabilir. Ergenlik dönemindeki depresyonun çevresel nedenleri şunlar olabilir (Atalar ve Atalay, 2018: 87; Demircioğlu ve Yoldaş, 2019: 41):

- Ekonomik koşullar: Yetersiz ekonomik koşullar, ergenlerin depresyon riskini artırabilir. Ailelerin maddi sıkıntıları, çocukların ihtiyaçlarının karşılanamaması ve diğer finansal sorunlar, ergenlerin psikolojik sağlığı üzerinde olumsuz bir etki yapabilir.
- Yaşam olayları: Yaşam olayları, ergenlerin depresyon riskini artırabilir. Aile içi sorunlar, arkadaşlarla yaşanan sorunlar, ayrılık, kayıp, boşanma, göç, vb. gibi yaşam olayları, ergenlerin duygusal sağlığı üzerinde büyük bir etkiye sahip olabilir.
- Stresli yaşam koşulları: Stresli yaşam koşulları, ergenlerin depresyon riskini artırabilir. Aşırı çalışma, aşırı planlama, yüksek beklentiler, düzensiz uyku, kötü beslenme, vb. gibi yaşam koşulları, ergenlerin psikolojik sağlığı üzerinde olumsuz bir etki yapabilir.
- Sosyoekonomik koşullar: Sosyoekonomik koşullar, ergenlerin depresyon riskini artırabilir. Örneğin, yetersiz eğitim, işsizlik, sosyal statü farklılıkları, vb. gibi sosyoekonomik faktörler, ergenlerin duygusal sağlığı üzerinde olumsuz bir etki yapabilir.

- Sağlık sorunları: Sağlık sorunları, ergenlerin depresyon riskini artırabilir. Kronik bir hastalık, ciddi bir yaralanma veya fiziksel bir engel, ergenlerin psikolojik sağlığı üzerinde olumsuz bir etki yapabilir.
- Çevresel koşullar: Ergenlerin yaşadığı çevresel koşullar, depresyon riskini artırabilir. Kirli hava, gürültü kirliliği, trafik, vb. gibi çevresel faktörler, ergenlerin duygusal sağlığı üzerinde olumsuz bir etki yapabilir.

Ergenlerde depresyon, tek bir neden değil, birçok farklı faktörün bir araya gelmesi sonucu ortaya çıkar. Bu nedenle, ergenlerin depresyonu nasıl yaşadıklarını anlamak ve tedavi etmek için bireyselleştirilmiş bir yaklaşım gereklidir.

Ergenlerde depresyon, yaygın bir sorundur ve bu dönemde psikolojik zorluklarla mücadele etmek, özellikle de ergenlik çağına özgü fizyolojik, sosyal ve psikolojik değişiklikler nedeniyle daha zor olabilir. Ergenlik, ergenlerin kimliklerini keşfetmeye başladıkları, akranlarının önemini artırdıkları ve ailelerinden bağımsızlıklarını artırdıkları bir dönemdir. Bu nedenle, ergenlerde depresyonun birçok farklı nedeni olabilir (Saatçioğlu vd., 2023: 48):

Ergenlerde depresyonun nedenleri arasında biyolojik faktörler, genetik yatkınlık, sosyal faktörler, aile sorunları, travmatik yaşam olayları, zorbalık ve stresli yaşam koşulları yer alabilir. Ergenlerde depresyonun tedavisi, çeşitli terapötik yaklaşımlarla yapılabilir. Bu yaklaşımlar arasında, ilaç tedavisi, bilişsel davranışçı terapi, aile terapisi ve psikodinamik terapi yer alabilir. Ergenlerde depresyonun tedavisinde, ailelerin, okulun ve diğer çevre faktörlerinin de rolü büyüktür. Ebeveynlerin ve okul personelinin, ergenlere duygusal destek, bilgi ve yardım sağlamak için bir arada çalışması önemlidir. Ayrıca, ergenlere fiziksel aktivite, sağlıklı beslenme ve uyku düzeni gibi sağlıklı yaşam tarzı önerileri de verilmelidir (Yolalan vd., 2023: 29).

Ergenlerde depresyon tedavisi, genellikle bilişsel davranış terapisi ve/veya ilaç tedavisi ile yapılır. Tedaviye erken başlamak, belirtileri hafifletmek ve ergenlerin daha iyi hissetmelerine yardımcı olmak için önemlidir. Ayrıca, aile desteği ve yaşam tarzı değişiklikleri de depresyon tedavisinde önemli bir rol oynar (Tarhan, 2013: 15).

Sosyal destek eksikliği, depresyon ile ilişkilidir ve internet bağımlılığına karşı yatkınlığı artırır. Araştırmacılar son zamanlarda sosyal desteğin çevrimiçi olarak da var olabileceğinden bahsetmiştir. İnsanlar internet üzerinden hareket ederek yeni bir yaşam biçimi geliştirmekte, bu durum da gerçek sosyal ilişkilerin bozulmasına yol açmaktadır.

Diğer bir deyişle, depresif kişiler sosyal destek için internete bağlanmakta, bu durum da gerçek ilişkilerinin bozulmasına neden olmakta ve dolayısıyla internet bağımlılığı riskini artırmaktadır (Batıgün ve Kılıç, 2011: 4).

Ergenlerde depresyon tedavisi, genellikle birden fazla yaklaşımı içermektedir. Aşağıdaki tedavi yöntemleri, ergenlerde depresyon tedavisinde yaygın olarak kullanılmaktadır (Akça vd., 2018: 256; Önal ve Hisar, 2018: 129):

- Psikoterapi: Psikoterapi, ergenlerin depresyonla başa çıkmasına yardımcı olmak için kullanılan bir tedavi yöntemidir. Psikoterapi, bireyin duygularını ve davranışlarını anlamasına, kendisini daha iyi tanmasına ve olumlu değişiklikler yapmasına yardımcı olabilir. Ergenler için uygun olan terapi türleri arasında bireysel terapi, aile terapisi ve grup terapisi bulunmaktadır.
- İlaç tedavisi: Bazı durumlarda, ergenlerde depresyonun tedavisi için ilaçlar kullanılabilir. Antidepresanlar, ergenlerde depresyonun semptomlarını hafifletmek için kullanılan yaygın bir ilaç sınıfıdır. Ancak, antidepresanların yan etkileri ve bazı riskleri olduğu için, ilaç tedavisi seçenekleri dikkatli bir şekilde değerlendirilmelidir. İlaç tedavisi mutlaka bir uzman hekimin denetiminde gerçekleştirilmelidir.
- Egzersiz: Düzenli egzersiz, ergenlerin depresyonla mücadele etmelerine yardımcı olabilir. Egzersiz, endorfin hormonlarının salgılanmasını sağlayarak depresyon semptomlarını hafifletir. Egzersiz, ayrıca özgüveni artırabilir ve stresi azaltabilir.
- Beslenme: Sağlıklı bir beslenme programı, ergenlerin depresyonla başa çıkmalarına yardımcı olabilir. Sağlıklı bir diyet, enerji seviyelerini yükseltir, vücuttaki biyokimyasal dengeleri düzenler ve depresyon semptomlarını azaltabilir.
- Destek Grupları: Ergenler, depresyonla mücadele etmek için bir destek grubuna katılabilirler. Destek grupları, benzer sorunlar yaşayan kişilerin bir araya gelmesine olanak tanır ve sağlıklı bir paylaşım ortamı sunar. Bu gruplar, ergenlerin depresyonla mücadele etme konusunda öğrenmelerini, bilgi edinmelerini ve kendilerini daha iyi hissetmelerini sağlayabilir.

Ergenlerde depresyon tedavisi, bireysel olarak belirlenmelidir. Her ergenin durumu farklı olduğu için, tedavi yaklaşımı bireysel ihtiyaçlara göre ayarlanmalıdır.

2.7. İnternetin ve İnternet Kullanımının Tarihsel Süreci

İnternet, dünya genelinde bilgisayar ağıları aracılığıyla bağlantılı olan milyarlarca cihazın oluşturduğu devasa bir bilgi ağıdır. İnternet, bilgisayarlar, akıllı telefonlar, tabletler ve diğer internete bağlanabilen cihazlar gibi birçok cihaz arasında veri iletimi sağlar. İnternet, bilgi, eğlence, iletişim, iş ve diğer birçok amaç için kullanılabilir. İnternet aracılığıyla, dünya genelindeki insanlar hızlı bir şekilde haberleşebilir, bilgi paylaşabilir, çevrimiçi alışveriş yapabilir, dijital eğlenceye erişebilir ve hatta uzaktan çalışabilir (Arısoy, 2009: 44).

İnternet, TCP/IP (Transmission Control Protocol/Internet Protocol) protokolü üzerine kuruludur. Bu protokol, veri paketlerinin hızlı ve güvenli bir şekilde iletimini sağlar. İnternet, arama motorları, web siteleri, e-posta, sosyal medya, bulut bilişim, online mağazalar ve daha birçok hizmeti içerir. Günümüzde, internet kullanımı, dünya genelinde milyarlarca insan tarafından yaygın olarak benimsenmiştir ve birçok insan için hayatın vazgeçilmez bir parçasıdır (Marcum, 2019).

İnternet kullanımının tarihsel süreci oldukça uzun ve karmaşıktır. İnternet, 1960'larda Amerika Birleşik Devletleri'nde geliştirilmeye başlanmıştır. O dönemde, bilgisayarların aralarında iletişim kurabilmesi için geliştirilen ARPANET adlı bir proje başlatılmıştır. ARPANET, 1969'da ilk kez kullanılmış ve hızla yayılmıştır. 1970'lerde, ARPANET'in kullanımı yaygınlaşmış ve diğer ülkelerde benzer projeler başlatılmıştır (Marcum, 2019: 5). 1980'lerde, ARPANET'in yerini internet protokolü almış ve bu protokolün kullanımı hızla artmıştır. 1990'ların başında, dünya genelinde internet kullanımı hızla yayılmış ve özellikle World Wide Web'in (www) geliştirilmesi internet kullanımını daha da artırmıştır. İnternetin kullanımı, 2000'li yıllarda da hızla devam etmiş ve mobil cihazların yaygınlaşmasıyla birlikte mobil internet kullanımı da artmıştır (Couldry, 2012: 14).

Günümüzde, internet dünya genelinde milyarlarca insan tarafından kullanılmaktadır. İnternet, iş dünyasından eğlenceye, eğitimden iletişime kadar birçok alanda kullanılmaktadır ve hayatımızın birçok yönünü etkilemektedir. İnternet teknolojisinin birçok özelliği vardır. Bunlar arasında şunlar yer alır (Gibson ve Ward, 2000: 60):

- Küresel erişim: İnternet, dünya genelindeki herkesin erişebileceği küresel bir ağıdır.
- Veri iletimi: İnternet, verilerin hızlı ve güvenli bir şekilde iletimini sağlar.
- Protokol ve standartlar: İnternet, TCP/IP gibi belirli protokol ve standartlar üzerine kuruludur, böylece cihazlar arasında iletişim sağlanabilir.
- Çoklu ortam desteği: İnternet, metin, grafik, video ve diğer türdeki medya dosyalarını destekler.
- Etkileşim: İnternet, insanlar arasında etkileşim sağlamak için birçok araç ve hizmet sunar.
- Hızlı veri aktarımı: İnternet, yüksek hızlı veri aktarımı sağlar.
- Güvenlik: İnternet, verilerin güvenliğini sağlamak için birçok güvenlik mekanizması sunar.
- Kolay kullanım: İnternet, genellikle kullanıcı dostu arayüzlerle tasarlanmıştır ve kolay kullanılabilir.
- Uygun maliyetli: İnternet, birçok hizmet ve kaynağa erişimi uygun maliyetli hale getirir.

Bu özellikler, internet teknolojisinin hızla yayılmasını ve dünya genelinde yaygın olarak kullanılmasını sağlamıştır.

2.7.1. İnternet Bağımlılığı

Bağımlılık, kişinin bir madde, davranış veya aktiviteye karşı kontrolünü kaybetmesi sonucu ortaya çıkan tekrarlayıcı bir dürtü veya ihtiyaçtır (Kara, 2014). Kişi bağımlılık geliştirdiğinde, bağımlılık yapıcı madde, davranış veya aktiviteyi elde etmek için gereksinim duymaya başlar ve bu durumda istenmeyen sonuçlar ortaya çıkabilir. Bağımlılık, fiziksel, psikolojik veya sosyal faktörlere bağlı olarak farklı nedenlerden kaynaklanabilir (Eşgi, 2014: 811).

Bağımlılık, bireyin fiziksel veya psikolojik olarak belirli bir uyarıcıya (madde, davranış, aktivite vb.) sürekli ihtiyaç duyması ve bu uyarıcıyı bırakmada zorluk çekmesi durumudur. Bağımlılık, beyindeki ödül mekanizmasını etkileyerek, uyarıcıya karşı istekli olma ve tekrar etme davranışıyla kendini gösterir. Uzun süreli kullanım, tolerans ve yoksunluk belirtileri de bağımlılığın diğer özelliklerindedir. Bağımlılık, kişinin iş, okul,

sosyal ilişkiler ve sağlık durumu gibi alanlarda da olumsuz etkilere neden olabilir (Çakır vd., 2011: 96).

Bağımlılık, bir davranış, madde veya aktiviteye tekrarlı ve kontrol edilemeyen bir şekilde bağımlı hale gelme durumudur. Bağımlılık, bedensel ve zihinsel bağımlılık olarak ikiye ayrılabilir. Bedensel bağımlılık, bir kişinin vücudunun bir maddeye veya aktiviteye alışmasıdır ve maddeyi veya aktiviteyi bıraktığında yoksunluk belirtileri ortaya çıkar. Zihinsel bağımlılık ise, bir kişinin bir davranış veya maddeye karşı zihinsel olarak alışkanlık kazanmasıdır ve bu alışkanlık, davranışı veya maddeyi bırakmayı zorlaştırır (Kocadaş, 2023: 175).

Bağımlılık, birçok faktöre bağlı olabilir. Genetik faktörler, çevresel faktörler, stres, duygusal zorluklar, akran baskısı ve psikolojik faktörler, bir kişinin bağımlılık geliştirme riskini artırabilir. Bağımlılık, bir kişinin fiziksel sağlığı, zihinsel sağlığı, sosyal hayatı, iş hayatı ve kişisel ilişkileri üzerinde olumsuz etkilere neden olabilir. Bağımlılık, profesyonel yardım ve destek ile tedavi edilebilir (Uzun ve Deniz, 2023: 16).

Bağımlılıkların insan hayatına olumsuz etkileri vardır. Bu etkiler şunlardır (Uğurlu, 2012: 41; Örsel vd., 2005: 115):

- Fiziksel sağlık sorunları: Bağımlılık nedeniyle ortaya çıkan sağlık sorunları kişinin yaşam kalitesini düşürebilir ve hayatını tehdit edebilir. Örneğin, sigara bağımlılığı akciğer kanseri, kalp hastalıkları ve solunum yolu enfeksiyonlarına neden olabilir.
- Ruhsal sağlık sorunları: Bağımlılık, kaygı, depresyon, özsaygı eksikliği ve diğer ruhsal sağlık sorunlarına neden olabilir. Kişinin sosyal ilişkileri ve iş hayatı da etkilenebilir.
- Ekonomik sorunlar: Bağımlılık nedeniyle ortaya çıkan sağlık sorunları, iş kaybı ve diğer nedenlerle kişinin maddi durumu olumsuz etkilenebilir.
- Sosyal izolasyon: Bağımlılık nedeniyle kişi, aile, arkadaşlar ve toplumdan uzaklaşabilir. Bu sosyal izolasyon, kişinin ruhsal sağlık sorunlarının daha da kötüleşmesine neden olabilir.
- Hukuki sorunlar: Bazı bağımlılık türleri (örneğin, uyuşturucu bağımlılığı) yasa dışıdır ve bu nedenle hukuki sorunlara neden olabilir. Kişi, tutuklanabilir veya cezalandırılabilir.
- Ölüm: Bazı bağımlılık türleri, özellikle uyuşturucu bağımlılığı, ölüme neden olabilir.

Bu nedenlerle, bağımlılıkların olumsuz etkilerinden kaçınmak için, bağımlılıkla mücadele etmek, tedavi aramak ve koruyucu önlemler almak önemlidir.

Teknoloji bağımlılığı, bir kişinin teknolojik cihazlar veya uygulamalar gibi teknolojik araçlarla aşırı derecede ilgili olması veya bunlara karşı kontrolünü kaybetmesi durumudur. Bu durum, bireyin normal günlük yaşam aktivitelerini, iş veya sosyal yaşamını aksatabilir ve hatta olumsuz bir şekilde etkileyebilir (Ektiricioğlu vd., 2020: 55). Teknoloji bağımlılığı, birçok farklı şekilde ortaya çıkabilir. Örneğin, bir kişi sürekli olarak sosyal medyayı kontrol ediyor veya oyun oynuyor olabilir. Ayrıca, akıllı telefonlar, tabletler veya bilgisayarlar gibi cihazlar da teknoloji bağımlılığına yol açabilir. Bu cihazlar, internet, oyunlar, sosyal medya gibi uygulamalar aracılığıyla kullanıcının dikkatini sürekli olarak çekebilir ve kullanıcının zamanını ve enerjisini tüketebilir (Muslu ve Gökçay, 2019: 75).

Teknoloji bağımlılığı, özellikle gençler ve genç yetişkinler arasında yaygın bir sorundur. Bu yaş grupları, teknolojik cihazlar ve uygulamalarla büyüdüğü için teknolojik araçlara bağımlılık geliştirme riski daha yüksektir. Teknoloji bağımlılığı, depresyon, kaygı, uyku bozuklukları ve diğer zihinsel sağlık sorunlarına yol açabilir. Bu nedenle, teknoloji kullanımının sağlıklı sınırlar içinde kalması ve teknoloji bağımlılığına karşı önlemler alınması önemlidir (Akkaş, 2019: 45).

Teknoloji bağımlılığı, birçok farklı faktöre bağlı olarak ortaya çıkabilir. Temelinde, beynin ödül merkezleriyle ilgili bir sorun olduğu düşünülür. Ödül merkezleri, beyindeki dopamin gibi kimyasalların salınımıyla tetiklenir ve ödül alma hissi oluşturur. Teknolojik araçlar, özellikle de sosyal medya ve oyunlar, ödül merkezlerini uyaran sürekli bir teşvik sağlayabilir. Bu teşvikler, beyindeki ödül merkezlerini aşırı derecede aktive ederek, kişinin teknolojik araçlara karşı aşırı bağımlılık geliştirmesine neden olabilir (Küçükvardar ve Tıngöy, 2018: 116).

Ayrıca, teknoloji bağımlılığı, kişinin sosyal ilişkilerinde veya diğer yaşam alanlarında zorluklar yaşaması durumunda ortaya çıkabilir. Örneğin, bir kişi sosyal olarak izole olduğunda veya iş veya okulda stresli bir dönem yaşadığında, teknolojik araçlar gibi uyarıcılarla ilgilenmek, sorunlarından kaçınmak için bir yol olarak kullanılabilir. Bazı araştırmalar, teknoloji bağımlılığının genetik faktörlerden de etkilenebileceğini öne sürmektedir (Savcı ve Aysan, 2017: 209). Genetik yatkınlık, kişinin beyin kimyasındaki değişikliklerin tepkisini etkileyebilir ve bu da teknoloji bağımlılığına yatkınlığı artırabilir. Sonuç olarak, teknoloji bağımlılığının temeli, beynin ödül merkezleri ve kişinin yaşamındaki stres veya sosyal izolasyon gibi faktörlere bağlı olarak farklı olabilir. Ancak,

teknoloji kullanımının sağlıklı sınırlar içinde kalması ve bağımlılık geliştirme riskinin en aza indirilmesi için dikkatli bir yaklaşım gereklidir (Eryılmaz ve Bal, 2019: 905).

İnternetle beraber insanlara sunulan hizmetler ve teknolojilerin hızla geliştiği görülmektedir. Bu doğrultuda birçok internet sitesi, sohbet programı ve iş dergileri internetin vazgeçilmez yönlerinden bahsetmektedir. Bilgiye erişim önemlidir ve internet insanlara ulaşmanın en kolay ve ucuz yoludur. Ancak, her şeyin fazlası zararlı olması gibi, internet teknolojilerinin fayda olarak gereğinden fazla kullanılması olumsuz sonuçlar doğurabilir. İnternet ve benzeri elektronik sistemlerin kullanıcılar tarafından aşırı kullanılması kişileri bağımlı hale getirmektedir. Ayrıca, bazı insanlar her gün saatlerce internette gezinerek hayatlarına zarar vermektedirler. Bu nedenle, internet bağımlılığı, kumar ve alkolizm gibi gerçek bir bağımlılık çeşidi olarak kabul edilir (O'Reilly, 1996: 1882).

İnternetin aşırı şekilde kullanımı, devamlı yenilenen ve keşfedilmeyi bekleyen doğasında internet bağımlılığı sorununu karşımıza çıkarıyor. İnternetin aşırı kullanılması, sürekli yenilenen ve keşfedilmeyi bekleyen yapısında internet bağımlılığı sorunuyla karşılaşmaktadır. Bu tür bağımlılığın bireyde yarattığı olumsuz etkiler göz önünde bulundurulduğunda bağımlılığın başlangıç aşamasında fark edilmesi ve bu yönde önlemler alınması oldukça önemlidir (Usta, 2017: 2). Bireyin zaman kullanımının planlanması ve izlenmesi, internet bağımlılığının önlenmesi ve tedavisinde en önemli adımlardan biridir (Arısoy, 2009: 62).

İnternet bağımlılığı, internet kullanımının kontrolünü kaybetme ve bu nedenle günlük yaşamda iş, okul veya sosyal ilişkilerde sorunlar yaşama durumudur. İnternet bağımlılığı, özellikle sosyal medya, oyunlar ve alışveriş gibi internetin eğlence ve tatmin sağlayan yönlerine karşı gelişebilir (Arısoy, 2009: 57). İnternet bağımlılığı belirtileri arasında, internet kullanımını kontrol edememe, internet kullanımı sonrası zamanın hızlı geçmesi, internet kullanımı nedeniyle iş, okul veya sosyal hayatta sorunlar yaşama, internet kullanımı sırasında artan heyecan ve mutluluk hissi, internet kullanımını gizleme ve diğer aktivitelerden vazgeçme sayılabilir (Balcı ve Gülnar, 2009: 7).

İnternet bağımlılığı, çeşitli psikolojik faktörlerle ilişkili olabilir. Stres, kaygı, depresyon, yalnızlık ve düşük özsaygı gibi duygusal sorunlar, kişinin interneti aşırı kullanımına katkıda bulunabilir. Ayrıca, çevrimiçi etkileşimlerin yüz yüze etkileşimlere tercih edilmesi, sosyal becerilerin azalması ve çevrimiçi etkileşimlerin kısa süreli ve anlık olması da internet bağımlılığına neden olabilir (Gökçearsan ve Günbatır, 2012: 12).

İnternet bağımlılığı, kişinin hayatını olumsuz etkilediğinde ciddi bir sorun haline gelebilir. Ancak, erken teşhis ve tedavi edildiğinde, çoğu kişi internet kullanımını kontrol edebilir ve normal hayatlarına geri dönebilir. Psikolojik tedaviler, destek grupları ve bilişsel-davranışçı terapi gibi yöntemlerle, internet bağımlılığı tedavi edilebilir (Cengizhan, 2005: 86). İnternet bağımlılığı, internet kullanımının normal düzeyin üzerinde olması ve hayatın diğer alanlarına zarar vermesi ile tanımlanan bir bağımlılık türüdür. İnternet bağımlılığı, kişinin internet kullanımı nedeniyle diğer önemli faaliyetlerini aksatması, iş, okul veya sosyal yaşamını ihmal etmesi, kontrolsüz internet kullanımı nedeniyle zamanının büyük bir kısmını internet başında geçirmesi, internet kullanımına devam etmesine rağmen yaşadığı olumsuz sonuçlar nedeniyle endişe duyması veya üzülmesi gibi belirtilerle kendini gösterir (Yalçın ve Mutlu, 2019: 135).

İnternet bağımlılığına neden olan faktörler arasında, internetin yaygın olarak kullanılması, internet kullanımının kolaylığı, internetin ulaşılabilirliği, genç yaşta internete erişim ve duygusal veya psikolojik sorunlar yer alabilir. İnternet bağımlılığı, kişinin zihinsel sağlığı, fiziksel sağlığı, sosyal hayatı, iş hayatı ve kişisel ilişkileri üzerinde olumsuz etkilere neden olabilir (Taş, 2018: 32). İnternet bağımlılığı, terapi, danışmanlık, destek grupları ve ilaç tedavisi gibi birçok yöntemle tedavi edilebilir. Kişinin internet bağımlılığı ile ilgili olumsuz davranışlarının nedenleri belirlenmeli ve tedaviye uygun bir yaklaşım benimsenmelidir. Ayrıca, internet kullanımı konusunda sağlıklı alışkanlıklar edinmek, sosyal etkileşimi artırmak ve başka faaliyetlere yönelmek, internet bağımlılığını önlemek veya azaltmak için faydalı olabilir (Tekin, 2020: 42).

İnternet bağımlılığının kaynağı, birçok faktörün birleşimi olabilir. Bunlar arasında psikolojik, sosyal ve çevresel faktörler yer alabilir. Bazı araştırmalar, internet bağımlılığına yatkın olan kişilerde, dopamin ve norepinefrin gibi beyindeki kimyasal maddelerin düzeylerinde değişiklikler olduğunu göstermektedir. Psikolojik faktörler arasında, depresyon, kaygı, stres, düşük özsaygı, yalnızlık ve intihar düşünceleri gibi duygusal sorunlar yer alabilir. İnternet kullanımı, bu duygusal sorunlardan kaçınmak veya bunları hafifletmek için bir çıkış yolu olarak kullanılabilir. Sosyal faktörler arasında, sosyal becerilerin eksikliği, sosyal ağlarda bağlantı kurmakta zorluk çekme, arkadaş bulmakta zorluk çekme ve yalnızlık gibi durumlar yer alabilir. İnternet bağımlılığı, kişilerin sosyal ihtiyaçlarını karşılamak için çevrimiçi etkileşimlere yönelmelerine neden olabilir. Çevresel faktörler arasında, teknolojinin kolayca ulaşılabilir olması, internet erişiminin yaygınlaşması, akıllı telefonların ve tabletlerin yaygınlaşması, ailelerin çocuklarına yeterli zaman ve ilgi ayırmaması, düşük sosyoekonomik durum ve düşük

eğitim seviyesi gibi faktörler yer alabilir (Arisoy, 2009: 55; Cengizhan, 2005: 89; Küçükkaraca ve Pak, 2023: 1).

İnternet bağımlılığı çocukların fiziksel ve psikolojik durumunu olumsuz etkileyebilir. İnternet bağımlılığı olan çocuklar genellikle uzun süre oturarak bilgisayar veya diğer cihazlarla vakit geçirirler ve fiziksel aktivitelere daha az zaman ayırırlar. Bu da obezite, kas-iskelet sorunları, uyku bozuklukları gibi fiziksel sağlık sorunlarına neden olabilir (Lin vd., 2015: 12). Ayrıca, internet bağımlılığı çocukların sosyal becerilerini de olumsuz etkileyebilir. Çocuklar daha az sosyal etkileşimde bulunabilir, yüz yüze iletişim kurma becerileri azalabilir ve sosyal kaygı geliştirebilirler. Bunun yanı sıra, internet bağımlılığı, çocukların akademik başarılarını da olumsuz etkileyebilir. Çünkü zamanlarının büyük bir kısmını internette geçirdikleri için okul çalışmalarına yeterince zaman ayıramazlar ve derslerinde başarısız olabilirler (Arbabisarjou ve ark., 2016: 1658). Bunların yanı sıra, internet bağımlılığı olan çocuklar, depresyon, kaygı bozukluğu, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu gibi psikolojik sorunlarla da mücadele edebilirler. Bu nedenle, çocukların internet kullanımını denetlemek, sınırlamak ve ebeveynlerin kontrolünde olmasını sağlamak önemlidir (Wu vd., 2016: 130).

İnternet bağımlılığı, bu faktörlerin birleşimi sonucu gelişebilir. Ancak, herkes aynı risk altında değildir ve kişinin bağımlılık geliştirme olasılığı, kişinin psikolojik ve sosyal özelliklerine, aile yapısına, çevresel faktörlere ve kişisel özelliklere bağlı olarak değişebilir.

2.7.2. İnternet Bağımlılığı Kriterleri

İnternet bağımlılığı, internet kullanımının normal düzeyin üzerinde olması ve hayatın diğer alanlarına zarar vermesi ile tanımlanır. İnternet bağımlılığına sahip olmak için aşığıdaki kriterlerin büyük bir kısmını karşılamak gerekmektedir (Küçükkaraca ve Pak, 2023:1; Kaçmaz vd., 2023: 497; Ercan vd., 2023: 363):

- İnternet kullanımının kontrol edilememesi: İnternet kullanımının süresi veya sıklığı üzerinde kontrol sağlanamıyorsa, bu bir bağımlılık işareti olabilir.
- İş, okul veya sosyal aktivitelerin aksatılması: İnternet kullanımı, kişinin iş, okul veya sosyal yaşamını ihmal etmesine neden oluyorsa, bu bir bağımlılık belirtisi olabilir.

- Tolerans oluşması: İnternet kullanımının artması gerektiği hissi, kişinin bağımlılık belirtilerini artırdığı anlamına gelir.
- Yoksunluk belirtileri: İnternet kullanımının durdurulması veya azaltılması, yoksunluk belirtilerine neden olabilir. Bu belirtiler arasında gerginlik, irritasyon, huzursuzluk, uykusuzluk ve depresyon yer alabilir.
- İnternet kullanımı için zaman ayırma: Kişi, diğer önemli faaliyetlerinden daha fazla zamanını internet kullanımına ayırıyorsa, bu bir bağımlılık işareti olabilir.
- İnternet kullanımının devam etmesi: Kişi, internet kullanımının neden olduğu sorunlara rağmen kullanımına devam ediyorsa, bu bir bağımlılık belirtisi olabilir.
- Diğer faaliyetlerin önemsizleşmesi: İnternet kullanımı, kişinin diğer ilgi alanlarını kaybetmesine neden olabilir. Bu durum, kişinin sadece internet kullanımına odaklanmasına neden olabilir.

Bu belirtiler, bir kişinin internet bağımlılığına sahip olabileceğini düşündüren işaretlerdir. Ancak, bir tanısın konulabilmesi için kişinin bir uzman tarafından değerlendirilmesi gerekmektedir.

Tao vd. (2010: 562) internet bağımlılığı için tanı kriterlerinin geliştirilmesi sonucunda internet bağımlılığını tanımlamak için dört ana kriter önermiştir. Bunları aşağıdaki gibi sıralamak mümkündür;

1. Semptom (Belirti) Kriterleri: (2+1: İlk iki semptomun (yoksunluk ve meşguliyet) kesin olma durumu ve diğerlerinden en az bir veya daha çoğunun olması gerekir)
 - İnternet ile meşgul olma (düşünme, internet ile ilgili plan yapma durumları)
 - İnternet olmadığı zaman yoksunluk belirtilerinin olması (disforik bir ruh durumu, sinirlilik, kaygı) ile geri çekilmek,
 - Tolerans (tatmin olma ve hazzı elde edebilmek için internet kullanımının artırılması)
 - İnternet kullanımını kontrol altına alma, azaltma veya durdurma gibi durumlar için devamlı başarısız veya isteksiz girişimler

- İnternet kullanımının sebep olduğu veya hiddetlendirdiği, tekrarlayan veya kalıcı fiziksel, psikolojik veya sosyal bir problem olduğu bilgisine karşın internetin aşırı şekilde kullanımının sürdürülmesi,
- İnternet kullanılmasının doğrudan bir sonucu olarak ve bunların dışında ilgi alanları, eğlence kaybı, önceki hobiler,
- Disforik bir ruh durumundan (örneğin suçluluk, çaresizlik, endişe duyguları) kaçma veya rahatlama adına internet kullanımı.

2. Klinik Olarak Anlamlı Bozulma Kriteri:

- Önemli bir ilişki, eğitim, iş veya kariyer fırsatlarının kaybı dahil olarak işlevsel bozukluklar (sosyal, akademik, bireysel, iş kabiliyetlerin azalması)

3. Süreç Kriteri:

- İnternet bağımlılığı süresi, üç aydan daha uzun bir süre günde en az altı saat internet kullanımı (iş/akademik hedefler gibi zorunlu kullanım dışında)

4. Dışlama Kriteri:

- Psikotik bozuklukları sebep olduğu patolojik internet kullanımının dışında tutulması

İnternet bağımlılığı tanı ölçütlerini belirlemeye yönelik birçok çalışmanın yapıldığı görülmüştür. Block (2008: 306), internet bağımlılığının aşırı kullanım, geri çekilme, tolerans ve olumsuz sonuçlar olarak dört ana bileşeni olduğunu ileri sürmüştür.

2.7.2.1. Kimberly Young'ın İnternet Bağımlılığı Modeli

İnternet bağımlılığı kavramı, alanyazına kazandıran Young, oyun bağımlılığı kriterlerinden yola çıkarak internet bağımlılığı için tanı kriterleri geliştirmiştir; çünkü ona göre oyun bağımlılığı, internet bağımlılığının patolojik doğasına en yakın olanıdır (Young, 1998: 238).

Young (1999)'a göre, patolojik kumar oynama için geliştirilen DSM-IV tanı ölçütlerinin yapısı, internet kullanılmasının patolojik yapısına benzemektedir. Patolojik kumar modelini dikkate alarak internet bağımlılığı için tanı kriterleri belirlenebilir. İnternet bağımlılığı, bağımlılık yapmayan dürtü kontrol bozukluğu olarak tanımlanmaktadır.

Kimberly Young, internet bağımlılığı için bir model geliştirdi. Modeli, internet bağımlılığına neden olan faktörleri ve bu bağımlılıktan kurtulmak için kullanılan stratejileri tanımlar. Young'un modelinde beş aşama vardır (Young vd., 1999; Young, 2007; Young, 2008):

- Çevrimiçi davranışlar: İnternet bağımlılığına neden olan aktiviteler, kişilerin çevrimiçi olarak yaptıkları aktivitelerdir. Örnek olarak, online oyunlar, sosyal medya, alışveriş, çevrimiçi aramalar ve pornografi gibi aktiviteler sayılabilir.
- Psikolojik ve sosyal faktörler: Young, kişilerin internet bağımlılığına neden olan psikolojik ve sosyal faktörleri belirlemiş ve bu faktörlerin çevrimiçi davranışlara nasıl etki ettiğini açıklamıştır. Örneğin, yalnızlık, düşük özgüven, stres, kaygı, depresyon ve sosyal fobi gibi faktörler, kişilerin internet bağımlılığına yatkın olmalarına neden olabilir.
- İnternet bağımlılığı: İnternet bağımlılığı aşaması, kişinin çevrimiçi davranışlara kontrolsüz bir şekilde devam etmesi ve diğer faaliyetlerini ihmal etmesidir. Bu aşamada, kişiler internet kullanımı ile ilgili olumsuz sonuçlarla karşılaşabilirler, ancak yine de internet kullanımına devam ederler.
- Sonuçlar: İnternet bağımlılığı sonuçları, kişilerin zihinsel ve fiziksel sağlığına, iş ve okul performansına, sosyal hayatlarına ve kişisel ilişkilerine zarar verir. Bu sonuçlar arasında, uyku bozuklukları, dikkat eksikliği, göz yorgunluğu, yalnızlık, aşırı kilo alımı, iş kaybı ve boşanma gibi durumlar yer alabilir.
- Tedavi: Young, internet bağımlılığından kurtulmak için tedavi stratejileri sunar. Bu stratejiler arasında, bilişsel davranış terapisi, aile terapisi, destek grupları, ilaç tedavisi, offline aktivitelere yönelme ve internet kullanımı konusunda sağlıklı alışkanlıklar edinme gibi seçenekler bulunur.

2.7.2.2. Mark D. Griffiths'in İnternet Bağımlılığı Modeli

Griffiths (1999) internet bağımlılığı tanı ölçütlerini altı kategori altında toplamaktadır. Bunlar (Günüç, 2009: 22);

- Dikkat Çekme: Bir davranış modeli kişinin hayatında önemli bir yer almaya başladığında olur. Bu davranışların kişinin duygu ve düşünceleri üzerinde büyük etkisi vardır. Buna örnek olarak internet teknolojisini kullanmış olan kişilerin interneti kullanmadıkları halde sürekli olarak internette vakit geçirdiklerini düşünmeleri gösterilebilir.

- **Ruh Hali Değişimi:** Bu kritere göre duygudurum dalgalanmalarının, bireyin faaliyetleri ve kişisel deneyimleriyle ilgili olduğu söylenmekte ve bireyin bir tür başa çıkma stratejisi olarak görülmektedir. Örneğin, interneti kullanmaya başlayan bir bireyde fiziksel veya zihinsel bir canlılık halinin ortaya çıkması.
- **Tolerans:** Bireyin etkinliğinin yeterli olmadığı durumlarda doyuma ulaşmak için etkinlik miktarını artırma ihtiyacıdır. Örneğin, interneti kullanan bir kişi, ilk kez sahip olduğu tatmini veya ruh halini yeniden kazanmak için internette daha fazla zaman harcamaktadır.
- **Yoksunluk:** Bunlar, aktivite kısıtlandığında veya aniden durduğunda kişinin hissettiği olumsuz duygularla fiziksel etkilerdir. Örneğin, bir kişinin İnternet teknolojisini kullanmasına engel olan davranışlar, ruh hali değişiklikleri, sinirlilik ve titreme gibi belirtilere neden olabilir.
- **Çatışma:** Bu ölçüt, kişinin kendi iç çatışmalarını içerebileceği gibi kişinin sosyal çevresinde bulunan kişilerle olan çatışmalarını da içerebilir.
- **Nüks Etme:** Bireyin bağımlılık yapıcı veya kısıtlayıcı davranışlarda bulunduktan sonra tekrarlama ve eski İnternet kullanım kalıplarını tekrarlama eğilimini ifade etmektedir.

2.7.3. İnternet Bağımlılığı Tedavisi

İnternet bağımlılığı, psikolojik bir sorundur ve tedavisi mümkündür. Tedavi süreci, bireysel terapi, grup terapisi, aile terapisi, ilaç tedavisi gibi farklı yöntemlerle yürütülebilir. İnternet bağımlılığı tedavisi, kişinin yaşam kalitesini arttırmak, sorunların çözümüne yardımcı olmak, gelecekte yeniden bağımlılık geliştirme riskini azaltmak için hedefler belirlemelidir (Arısoy, 209: 57).

Bireysel terapi, internet bağımlılığına neden olan altta yatan nedenleri belirlemeye, kişinin davranışlarını değiştirmesine yardımcı olur. Terapi, davranışçı terapi, bilişsel terapi veya psikanalitik terapi gibi farklı terapi yöntemleri kullanılarak yürütülebilir. Bireysel terapi, internet bağımlılığı tedavisinde kullanılan bir yöntemdir. Bu terapide, bireyin bağımlılık nedenleri ve bağımlılıkla ilgili düşünceleri ele alınarak, kişinin bağımlılıkla mücadele etme becerilerinin geliştirilmesi hedeflenir (Alyanak, 2016: 21). Terapi sürecinde bireyin internet kullanım alışkanlıkları ve bağımlılıkla ilişkili diğer faktörler incelenir. Terapi genellikle bireysel olarak yapılmaktadır ve psikoterapi teknikleri kullanılarak gerçekleştirilir. Terapi, bağımlılıkla mücadele etmek için bireylere

çeşitli stratejiler öğretir ve motivasyon sağlar. Bireysel terapi ayrıca, bağımlılıkla mücadele etmek için gerekli olan kaynakları sağlama konusunda da yardımcı olabilir (Şenormancı vd., 2010: 262).

Grup terapisi, benzer sorunları olan kişilerin bir araya gelerek birbirleriyle konuşarak deneyimlerini paylaşmalarına ve destek almalarına yardımcı olur. Grup terapisi, kişilerin sosyal becerilerini artırır ve kendilerini daha iyi ifade edebilmelerine yardımcı olur. Grup terapisi, internet bağımlılığı tedavisinde kullanılan bir diğer yöntemdir. Bu terapide, internet bağımlılığı olan kişiler bir araya getirilerek, birbirleriyle deneyimlerini paylaşırlar ve birbirlerine destek olurlar. Grup terapisi, kişinin sosyal becerilerinin geliştirilmesine, kendine güveninin artırılmasına, duygusal desteğin sağlanmasına ve bağımlılıkla mücadele etmek için gerekli olan kaynakların paylaşılmasına yardımcı olur. Terapi sürecinde, grup lideri tarafından çeşitli teknikler kullanılarak, grup üyeleri arasında iletişim, empati ve destek sağlanır. Grup terapisi, bireysel terapiye ek olarak kullanılabilmesi gibi, bazı durumlarda tek başına da yeterli olabilir (Arisoy, 2009: 58).

Aile terapisi, ailenin internet bağımlılığına nasıl katkıda bulunabileceğini ve nasıl yardımcı olabileceğini öğretir. Terapi, aile üyeleri arasındaki iletişimi güçlendirmek, sınır koyma becerilerini öğrenmek ve bağımlılıkla başa çıkmak için daha sağlıklı yollar öğrenmek amacıyla yürütülebilir. İnternet bağımlılığı tedavisinde aile terapisi de önemli bir rol oynar. Aile terapisi, aile üyelerinin bir araya gelerek, birbirleriyle iletişim kurmasını ve bağımlılıkla mücadele etmesini sağlar. Aile üyelerinin birbirine destek olması, birbirlerine anlayış göstermesi ve bağımlılıkla mücadele için birlikte çalışması, tedavi sürecinin başarısını artırır. Aile terapisi sırasında, aile üyeleri arasındaki ilişkiler ve iletişim problemleri ele alınır. Aile üyeleri, birbirlerini anlamak için farklı bakış açılarını ve hissettiklerini paylaşır. Bu sayede, birbirlerine daha fazla empati göstermeleri ve anlayışla yaklaşmaları sağlanır. Aile terapisi ayrıca, aile üyelerinin birbirlerine karşı daha duyarlı ve destekleyici olmalarını sağlar. Aile terapisi, internet bağımlılığı olan bir çocuğun ailesi tarafından da alınabilir. Bu durumda, aile terapisti, çocuğun internet bağımlılığına neden olan faktörleri belirler ve aile üyeleriyle birlikte, bu faktörleri ortadan kaldırmak için bir plan oluşturur. Bu plan, çocuğun internet kullanımını kontrol etmesine ve sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemesine yardımcı olur (Söyler ve Kaptanoğlu, 2018: 41).

İlaç tedavisi, internet bağımlılığına eşlik eden psikiyatrik rahatsızlıkların tedavisi için kullanılabilir. Ancak ilaç tedavisi, genellikle diğer tedavi yöntemleriyle birlikte kullanılır. İnternet bağımlılığı tedavisinde ilaç kullanımı konusunda henüz kesin bir yöntem belirlenmemiştir. Ancak, bazı durumlarda ilaç tedavisi de önerilebilmektedir. Özellikle, internet bağımlılığından kaynaklanan diğer psikolojik sorunlar, örneğin depresyon veya kaygı bozukluğu gibi rahatsızlıklar varsa, bu sorunların tedavisi için ilaçlar kullanılabilir. Bununla birlikte, ilaç kullanımının yan etkileri ve bağımlılık riski nedeniyle, bu tedavi yöntemi genellikle diğer tedavi yöntemlerinin yanında ya da tamamlayıcı bir yöntem olarak kullanılır. İlaç tedavisi, sadece bir uzman tarafından reçete edilmelidir ve düzenli olarak takip edilmelidir (Ekşi ve Ümmet, 2013: 95).

İnternet bağımlılığı tedavisinde, kişinin kendisine ve davranışlarına dair farkındalığının artırılması ve kendini motive etmesi önemlidir. Kişi, kendi sorunlarına karşı sorumluluk almalı, olumlu bir tutum ve değişime açık olmalıdır.

2.8. Ergenlerde İnternet Bağımlılığı

İnternetin insanlara kimliklerini gizleme ya da istedikleri gibi görünme imkanı sunması, ideal ya da arzulanan kimliklerini ortaya çıkarmaya çalışan gençler için interneti gerçek dünyadan çekici kılmaktadır. Ayrıca interneti çok kullanan ya da internet bağımlılığı belirtileri göstermeye başlayan gençlerin internet aracılığıyla "ideal" kimliklerini ifade edebilmeleri, bu nedenle gencin bireysel kimlik değerlendirmelerinin gerçek dışı ve abartılı olabileceğine inanılmaktadır. Öte yandan gençlerin internet aracılığıyla sanal dünyada gerçek dünyadan daha tatmin edici bir yaşam sürmeleri ve sanal yaşamlarının oluşturduğu kimlik, gençlere kendi özelliklerini tanıma fırsatı vermektedir. Ancak bu deneyimleri gerçek dünyaya aktarmanın mümkün olmadığına inanılıyor, bu da gençleri zihinsel olarak savunmasız bırakıyor (Ceyhan, 2008: 364).

İnternet, gerçek hayatın bir uzantısı olan sanal ortamın yanı sıra gençlerin daha fazla iletişim kurmasını sağlayan uygun bir ortam sunar (Kalkan ve Kaygusuz, 2013: 76). Ayrıca internet teknolojisinin hızla ulaşılabilir olması ve söz konusu teknolojinin kolay ulaşılabilir olması bireyin çeşitli kaynaklardan araştırma yapmasına gerek kalmaması, internette gelen bilgileri sorgulamaması ve alınan bilgileri herhangi bir uyarılma yapmadan kullanması anlamına gelmektedir. Bu bağlamda, gençlerin sakin, tartışmasız ve düşüncesiz kişilikler olma eğilimlerinin arttığı kabul edilmektedir (Kerimov, 2016: 26).

İnternet, ergenlerin kimlik gelişim sürecinde etkili bir faktör olarak öne çıkmaktadır. Ergenler, interneti hem kendilerini ifade etmek hem de farklı kimlikler deneyimlemek için kullanmaktadırlar. Özellikle sosyal medya, ergenlerin kendilerini tanımlama biçimlerinde önemli bir rol oynamaktadır. Sosyal medya platformları, ergenlerin kendilerini ifade etme, benlik saygısını artırma ve farklı topluluklara ait olma ihtiyacını karşılama gibi ihtiyaçlarını karşılamaktadır (Kim, 2007: 6).

Ancak, internet kullanımının aşırıya kaçması ve internet bağımlılığı, ergenlerin kimlik gelişim sürecini olumsuz etkileyebilir. Özellikle internet kullanımının aşırıya kaçması, sosyal ilişkileri olumsuz etkileyerek, sosyal becerileri ve yüz yüze iletişim becerilerini olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle, ergenlerin internet kullanımı ve internet bağımlılığı konusunda ebeveynlerinin ve diğer yetişkinlerin dikkatli olmaları ve gerektiğinde sınırlamalar getirmeleri önemlidir (Lee, 2002: 57).

Bilgisiz ve problemlı internet kullanımı bugün ciddi bir sorun haline gelmekte ve internetin yaygınlaşmasıyla birlikte gençlerin bilgiye kolay erişim sağlayarak kişisel gelişimlerini anlamalarına yardımcı olmaktadır. Ayrıca internetin kontrolsüz, amaçsız ve/veya kötüye kullanılmasının da gençlerin yaşamlarını olumsuz etkilediği düşünülmektedir (Colwell ve Kato, 2003: 153). Gençler interneti ve bilgisayarı çok fazla kullanmazsa veya zamanını iyi yönetemezse bilgiye erişim kolay, hızlı ve güvenli hale geliyor. Bu bakımdan gençlere interneti kullanmaktan istenilen faydaları elde etmeleri için içsel motivasyon sağlamak ve sürekli iletişim halinde oldukları kişilere, örneğin ailelere ve eğitimcilere hem doğru hem de yeterli bilgi vermek çok önemlidir (Akıncı ve Şanver, 2019: 290).

Gençlerin hayatlarının giderek daha önemli bir parçasına dönüşen internet kullanımı, psikoloji, sosyoloji, eğitim ve iletişim gibi birçok bölümden ilgi görmektedir. Sonuç olarak, gençlerin internet kullanımı ile ilgili birçok çalışma yapılmıştır. Bu çalışmalar daha çok gençler, gençler ve gençler arasındaki teknoloji temelli kişilerarası ilişkilerin doğasına ve internet kullanımının internet bağımlılığı, dijital şiddet, siber zorbalık, dijital flört şiddeti, okula uyum gibi konularda olumlu ve olumsuz sonuçları üzerinde odaklanmış olsa da sosyal çevre, aile ile sosyal ilişkiler incelenmiştir. İnternetin gençlere yönelik olumlu yönlerinin yanı sıra olumsuz etkileri de bulunmaktadır. İnternetin olumsuz etkileri arasında gençlerin hayatındaki yaygın sorunlardan biri de aşırı internet ve bilgisayar kullanımınıdır. Aşırı internet ile bilgisayar kullanılmasının gençlerin yaşamında bazı sonuçlarının olması kaçınılmazdır. Genellikle kişisel ve sosyal sonuçları olan aşırı internet kullanımı; bu da yetersiz uyku, sosyal hayata katılma isteksizliği, içe

kapanma, dış gerçeklik ile bağın zayıflaması, yorgunluk, sinir ve dikkat bozuklukları gibi sağlık sorunlarına sebep olabilmektedir (Tanrıkulu vd., 2015: 1237).

İnternet bağımlılığı ergenlerin hayatını çeşitli şekillerde etkileyebilir. İnternet bağımlısı ergenler, sosyal ilişkilerinde sorunlar yaşayabilirler ve arkadaşlarından, ailelerinden ve okullarından uzaklaşabilirler. Ayrıca, internet bağımlısı ergenler, uyku problemleri, düşük özgüven, düşük akademik başarı, fiziksel sağlık sorunları ve diğer psikolojik sorunlar gibi çeşitli sorunlarla da karşı karşıya kalabilirler. İnternet bağımlılığı ayrıca ergenlerin kimliği üzerinde de etkili olabilir. Çünkü ergenlik döneminde kimlik gelişimi önemli bir süreçtir ve internet bağımlılığı, ergenlerin kimliklerini olumsuz yönde etkileyebilir ve gelecekteki yaşamlarını da etkileyebilir (Sert, 2018: 7).

İnternet bağımlılığı, birçok psikolojik soruna neden olabilir. Özellikle yoğun bir şekilde internet kullanan kişiler, yalnızlık, kaygı, depresyon, öfke, stres, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) gibi durumlarla karşı karşıya kalabilirler. İnternet bağımlılığı olan kişiler, internet kullanımını kontrol edememe ve sınırlandıramama eğilimindedirler. Bu da, günlük yaşamdaki sorumlulukların yerine getirilmesinde zorluklar, sosyal ilişkilerde bozulmalar, yetersiz uyku ve beslenme alışkanlıkları gibi çeşitli psikolojik sorunlara neden olabilir. Ayrıca, internet bağımlılığı olan kişiler, çevrelerindeki gerçek dünya ile bağlantılarını kaybedebilirler. Bu da, yalnızlık ve sosyal izolasyon gibi psikolojik sorunlara yol açabilir. Bununla birlikte, internetin sunabileceği yardım ve destek kaynaklarının da olduğunu unutmamak gerekir (Balcı ve Gülnar, 2009: 9).

İnternet bağımlılığı, kişinin çevrimiçi aktiviteleri kontrol edememe ve bu aktivitelerden ayrılamama durumudur. Bu durum, kişinin günlük yaşam aktivitelerini etkileyebilir ve bazı sağlık sorunlarına neden olabilir. İnternet bağımlılığı olan ergenlerde, uyku sorunları sıkça görülen bir durumdur. İnternet kullanımının artması ve teknolojinin hayatımızın bir parçası haline gelmesi, ergenlerin uyku düzenlerini etkilemektedir. Özellikle yatak odalarında kullanılan akıllı telefonlar, tabletler veya bilgisayarlar, ergenlerin uyku süresini kısaltabilir ve uyku kalitesini düşürebilir. Uyku kalitesindeki bu düşüş, ergenlerin gün içinde dikkat eksikliği, yorgunluk, halsizlik gibi sorunlar yaşamasına neden olabilir. İnternet bağımlılığı olan ergenlerde uyku sorunları daha da kötüleşebilir. İnternet bağımlılığı, beyindeki dopamin seviyelerini etkiler ve uykuya dalma sürecini bozabilir. Ayrıca, çevrimiçi aktiviteler, ergenlerin zihinlerinde dönüp durabilir ve uykuya dalma sürecini daha da zorlaştırabilir. Uyku sorunları, ergenlerin fiziksel ve zihinsel sağlığı üzerinde olumsuz etkilere sahip olabilir. Uykusuzluk,

ergenlerin okul performansını, sosyal ilişkilerini ve genel sağlık durumlarını etkileyebilir. Bu nedenle, ergenlerde internet bağımlılığına karşı alınacak önlemler arasında düzenli uyku saatleri ve teknoloji kullanımının azaltılması yer alabilir (Topal vd., 2018: 119).

İnternet bağımlılığı, kişinin internet kullanımına aşırı bağımlı hale gelmesi ve hayatındaki diğer alanlara zarar vermesi durumudur. Bu durumun bir sonucu olarak, kişinin özgüveni de etkilenebilir. Özellikle gençlerde, internet bağımlılığı ile düşük özgüven arasında bir ilişki olduğu düşünülmektedir. Çünkü aşırı internet kullanımı, kişinin gerçek hayattaki sosyal etkileşimlerini azaltabilir ve sosyal becerilerini geliştirememesine neden olabilir. Bu da kişinin kendine olan güvenini azaltabilir. Ayrıca, internet bağımlılığı, sosyal medya gibi platformlar aracılığıyla sürekli olarak başkalarıyla karşılaştırılma ve kendini yetersiz hissetme duygusunu artırabilir. Bu da kişinin kendine olan güvenini olumsuz etkileyebilir. İnternet bağımlılığı ile düşük özgüven arasındaki ilişki, gençlerin sağlıklı bir şekilde gelişmeleri için dikkate alınması gereken önemli bir faktördür. Bu nedenle, ergenlerde internet kullanımının kontrol altında tutulması ve sosyal becerilerin geliştirilmesi için farklı yöntemler kullanılması önerilmektedir (Erden, 2019: 28).

İnternet bağımlılığı, özellikle ergenlik dönemindeki öğrencilerde düşük akademik başarı ile ilişkili olabilir. İnternet kullanımının aşırıya kaçması, öğrencilerin okul çalışmalarına yeterli zaman ayıramamasına, derslerde konsantrasyon sorunları yaşamasına ve ödevlerin tamamlanmasını engelleyebilir. Ayrıca, internet bağımlılığı olan öğrencilerin sınavlarında düşük notlar alması da olasıdır. Bununla birlikte, internetin bazı yararları da olabilir. İnternet üzerinden öğrenme kaynaklarına erişmek, ödevleri tamamlamak ve ders materyallerini araştırmak, öğrencilerin başarısını artırabilir. Ancak, internet kullanımının dengeli olması önemlidir. Öğrencilerin, internet kullanımını sınırlamaları, ders çalışmalarına yeterli zaman ayırmaları ve sağlıklı bir denge kurmaları gerekmektedir (Yavuz, 2018: 1057).

İnternet bağımlılığı, özellikle uzun süreli ve yoğun bir şekilde yapıldığında çeşitli fiziksel sağlık sorunlarına neden olabilir. Öncelikle, uzun süreli oturma pozisyonu ve azalmış fiziksel aktivite, obezite, kardiyovasküler hastalıklar, diyabet ve diğer birçok sağlık sorununa neden olabilir. Ayrıca, yoğun bir şekilde internet kullanan kişilerin göz sağlığı bozulabilir. Özellikle, uzun süreli bilgisayar kullanımı gözlerde kuruluk, yorgunluk, kaşıntı, ağrı ve baş ağrısı gibi semptomlara neden olabilir. Bunun yanı sıra, sürekli olarak cep telefonlarına bakmak, boyun ve sırt ağrısı gibi diğer fiziksel

rahatsızlıklara da neden olabilir. Sonuç olarak, internet bağımlılığı uzun vadede fiziksel sağlık sorunlarına yol açabileceği için, sağlıklı bir yaşam sürdürmek için dengeli bir internet kullanımı önemlidir (Aslan ve Aylaz, 2014: 15).

İnternet bağımlılığı, kişinin internet kullanımı için kontrolünü kaybetmesi ve diğer aktivitelere ayırmak gereken zamanı internete harcaması ile karakterize bir durumdur. İnternet bağımlılığı, birçok farklı alanda olumsuz etkiler yaratabilir ve gelecek kaygısı da bu etkilerden biridir. Gelecek kaygısı, bir kişinin geleceğe yönelik endişeleri ve kaygılarıdır. İnternet bağımlılığı olan bireylerde, gelecek kaygısı sıklıkla artmaktadır. Bu kişiler, internette geçirdikleri zaman nedeniyle diğer aktivitelere ayıracakları zamanı kaybettikleri için gelecekte başarısızlık yaşayacaklarını düşünerek kaygı duyabilirler. Özellikle gençlerde internet bağımlılığının gelecek kaygısı üzerindeki etkisi daha fazladır. Gençlerin gelişim döneminde oldukları için gelecekte hakkında endişelenmeleri normaldir. Ancak internet bağımlılığı, bu kaygıları daha da artırabilir ve kişinin geleceği hakkında olumsuz düşüncelerle dolmasına neden olabilir. Bu nedenle, internet bağımlılığı olan bireylerin bu durumu fark etmeleri ve tedavi almaları önemlidir. Tedavi sürecinde, kişinin geleceğine yönelik kaygıları ele alınarak, bu kaygıların nasıl azaltılabileceği üzerinde çalışılabilir (Ağır, 2018: 11).

İnternet bağımlılığı, birçok psikolojik soruna neden olabilir ve kaygı bozuklukları da bunlardan biridir. Özellikle sürekli internet kullanımı, sosyal medya ve çevrimiçi oyunlar, kaygı düzeylerinde artışa neden olabilir. İnternet bağımlılarında genellikle kaygı bozukluklarına eşlik eden semptomlar arasında uyku bozuklukları, iştah değişiklikleri, konsantrasyon zorluğu, panik ataklar, sosyal fobi ve obsesif-kompulsif bozukluklar yer alabilir. Kaygı, genellikle bir tehdit veya tehlikenin varlığına ilişkin endişe ve korku hissi olarak tanımlanır. İnternet bağımlılığı, kişinin günlük yaşam aktivitelerinden uzaklaşmasına, sosyal ilişkilerini ihmal etmesine ve gerçek hayattaki sorunlarını çözmek yerine sanal dünyaya kaçmasına neden olabilir. Bu durum, kaygı düzeylerinde artışa neden olabilir ve kişinin endişelerinin artmasına, geleceğe dair kaygılarının artmasına ve hatta depresyona yol açabilir (Ağırtaş ve Güler, 2020: 77). Bu nedenle, internet bağımlılığına sahip kişilerin kaygı bozukluğu belirtileri göstermeleri muhtemeldir. İnternet bağımlılığı olan kişilerin kaygı belirtileri göstermeleri durumunda, psikolojik danışmanlık, bilişsel davranış terapisi ve ilaç tedavisi gibi çeşitli tedavi seçenekleri mevcuttur. Ancak en önemli şey, internet kullanımını sınırlamak ve gerçek hayattaki aktivitelere daha fazla zaman ayırmaktır (Göldağ, 2017: 48).

Sanders vd. (2000) gençler arasında aşırı internet kullanımının etkilerini bulmaya çalıştıkları çalışmada aşırı internet kullanımının eğitim başarılarını düşürdüğü tespit edilmiştir. Eğitimlerine kayıtsız kalmalarına, sosyal ilişkilerine daha az önem vermelerine ve daha az zaman ayırmalarına neden olarak sosyal çevreyle ilişki kurmalarını zorlaştırmaktadır. İnternet, gençler üzerindeki olumsuz etkisinin yanı sıra gençler arasında sözlü taciz, cinsel taciz ve hakaretlerin yayılmasını da artırıyor (Tanrikulu vd., 2015: 1238).

Gençlerin internetteki konumları ve internetle kimlikleri ile ilgili bazı terminolojik açıklamalar yapılmıştır. Teknolojiyle birlikte gelişen araçların kullanımının sürekli yenilenmesi ve küresel olarak yaygınlaşması sonucunda Türkiye'de interneti aktif olarak kullanan gençlere yönelik dijital nesil kavramı geliştirilmiştir. Dijital vatandaşlık kavramının ortaya çıkmasına neden olmuştur. Bu kapsamda insanların teknolojiyi yaygın olarak kullanması, dijital alana giren toplum üyelerinin dijital vatandaş olarak adlandırılmasını sağlamıştır (Sakallı ve Çiftci, 2016: 100).

Günlük yaşamlarında bilgisayar ve interneti çokça kullanan internet gençliği, internet sayesinde sosyal çevrelerini geliştirmekte, internet vasıtasıyla oyun, sohbet ve boş zaman etkinlikleri sağlamaktadır. Gençlerin internetteki özelliklerine bakacak olursak, yaşam standartları, örneğin internet üzerinden iletişim kurmayı tercih etme, internette oyun oynayarak vakit geçirme, internette canı sıkıldığında kişisel olarak çözüm bulma, katılmak istememe gibi sosyal ilişkilerde faaliyetleri ve internet ile hayatınızı tanımlayabilir hesaplanabilir. Başka bir tanıma göre gençliğin alt kültür kesimini oluşturan internet gençliği, bilgisayarı ve interneti çok kullanan, internette oyun oynayan, vakit geçiren ve interneti gerekli yere yerleştiren gençlerdir (Karaca, 2007: 41).

Prensky (2001) gençlerin genel olarak teknolojiyi, özel olarak da interneti kullanma becerilerini ifade etmek için “dijital yerli” terimini ortaya atmıştır. Hayatlarını bilgisayar, video oyunları, cep telefonu ve müzik enstrümanları gibi teknolojik araçlarla geçiren ve söz konusu teknolojik araçlar olmadan kendisini tanımlayamayan ve kendini boşlukta hissedilen dijital yerliler olarak tanımlanan günümüz gençliğini ifade etmektedir.

Ergenlerde internet bağımlılığı son yıllarda artan bir endişe kaynağı haline gelmiştir. Ergenler, interneti sosyal medya, video oyunları, çevrimiçi sohbet ve forumlar gibi aktivitelerde kullanırken, zamanla internet kullanımını onların yaşamlarının önemli bir parçası haline gelebilir ve bağımlılık geliştirebilirler. Ergenlerde internet bağımlılığına neden olan faktörler şunlar olabilir (Yıldırım ve Baydan, 2023; Saylan ve Çolak, 2023; Baskan vd., 2023; Kocadaş, 2023):.

- Duygusal zorluklar: Ergenler, yaşamlarında çeşitli duygusal zorluklarla karşı karşıya kalabilirler. Bu zorluklar, aile problemleri, arkadaş çatışmaları, akademik stres, cinsiyet kimlik sorunları ve cinsel yönelim gibi çeşitli kaynaklardan kaynaklanabilir. Ergenler, internet bağımlılığına başvurarak bu duygusal zorluklarla başa çıkmaya çalışabilirler.
- Sosyal bağlantı: Ergenler, çevrimiçi ortamda arkadaş edinmek ve sosyal bağlantılar kurmak için interneti kullanırlar. Sosyal medya, çevrimiçi oyunlar ve diğer çevrimiçi aktiviteler, ergenlerin arkadaş edinme ve sosyal kabul arayışını tatmin etmelerine yardımcı olabilir. Ancak, bu aktiviteler zamanla bağımlılık haline gelebilir ve ergenlerin offline hayatlarını ihmal etmelerine neden olabilir.
- Ebeveyn kontrolü: Ergenler, ebeveynlerinin kontrolünden kaçmak için interneti kullanabilirler. Ebeveynler, çocuklarının internet kullanımını sınırlama ve denetleme eğiliminde olsalar da, ergenler bu kontrolden kaçarak interneti aşırı kullanabilirler.
- Özsaygı sorunları: Ergenler, kendilerine olan güvensizlikleri nedeniyle internet bağımlılığına başvurabilirler. İnternet, ergenlerin özsaygılarını artırabilecek ve kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı olabilecek çeşitli kaynaklar sunabilir.

Ergenlerde internet bağımlılığı, onların yaşamlarını önemli ölçüde etkileyebilir. Bu nedenle, ergenlerde internet bağımlılığına karşı alınacak önlemler arasında, ebeveynlerin internet kullanımını denetleme, ergenlerin çevrimiçi aktivitelerine sınırlama getirme, offline aktiviteleri teşvik etme ve sağlıklı internet kullanım alışkanlıklarının geliştirilmesi yer alır.

Bireyler için potansiyel bir sorun, internet kullanımını sınırlayamayan gençlerde başarının düşmesidir. Bu teknolojinin aşırı kullanımı ve gençlerin interneti faydalı aktiviteler için kullanmak yerine enerji ve zamanlarını boş zaman aktiviteleri için kullanmaları rutin işlerini tamamlamalarını engelleyebilmektedir. Aynı zamanda kontrolsüz internet kullanımının kişilerin okul başarılarını olumsuz etkilemesi aileler ve öğretmenler bakımından mücadele edilmesi gerekli olan bir konu olduğu kabul edilmektedir. Olumsuzluklarla bu yönde baş etmek, bu teknolojinin kullanımını gençlerin bu başarıya ulaşmalarına yardımcı olacak biçimde yönlendirirseniz mümkündür (Karaca, 2007: 135).

Büyükgebiz ve Tunca (2020: 76) tarafından öğrenciler üzerinde yapılan bir çalışmada internet ve sosyal medyanın etkisi araştırılmıştır. Bu doğrultuda öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri anket ile ölçülmüş ve internet bağımlılığı yüksek 15 öğrencinin aileleri ile görüşülerek internet kullanım düzeyleri araştırılmıştır. Bu araştırma sonucunda interneti sadece eğlence amaçlı kullanan öğrencilerin başarısının düştüğü, interneti eğitim amaçlı kullanılan kişilerin performansının ise arttığı ortaya çıkmıştır.

Öğrencilerin uzun süre internette kalmalarının sebepleri arasında internet kullanım sürelerinin olmaması, ödeme yükümlülüklerinin olmaması ve öğrenci kullanıcıları üzerinde denetimin olmaması sayılabilir. Wallace (2014), internet bağımlılığının dizüstü/masaüstü bilgisayarların ve bilgisayar laboratuvarlarının hazır olduğu kampüslerde gençler arasında yaygın olduğunu bildirmiştir. Nüfusun %1'i ve gençlerin %4'ünün günlük yaşamda işlevsellikte bozulma yaşamasıyla bu olgunun giderek büyüyen küresel bir sorun olduğu belirlenmiştir (Rumpf vd., 2014: 161). Araştırmalar, internet bağımlısı üniversite öğrencilerinin günlük işlerini ihmal ettiklerini, arkadaşları, ebeveynleri ve öğretmenleri ile zayıf ilişkilere sahip olduklarını ve özsaygı, güven ve akademik performanslarının düşük olduğunu göstermiştir (Baturay ve Toker 2019: 2865).

2.9. Depresyon, İnternet Bağımlılığı ve İlişkili Faktörler

Depresyon ve internet bağımlılığı arasında güçlü bir ilişki vardır. Yapılan araştırmalar, internet bağımlılığı olan kişilerde depresyon riskinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, hangi durumun önce geldiği (internet bağımlılığı mı depresyon mu?) tam olarak belirlenememiştir. Bazı araştırmalar, internet bağımlılığı olan kişilerin öncelikle depresyon yaşadıklarını ve bu nedenle internette zaman geçirdiklerini öne sürmektedir (Günüç ve Kayri, 2010: 225). Bununla birlikte, depresyon ve internet bağımlılığı arasındaki ilişki çift yönlü olabilir. Yani, internet bağımlılığı depresyona yol açabileceği gibi, depresyon da internet bağımlılığına neden olabilir. Örneğin, depresyonda olan bir kişi, internete bağımlılık geliştirerek sosyal çevresinden uzaklaşabilir ve kendisini internette izole bir şekilde geçirdiği zamanlarında daha kötü hissedebilir (Tsai ve Lin, 2003: 652).

Depresyonlu bireyler, internet bağımlılığı ile geçici bir kaçış bulabilirler ve internet aracılığıyla sosyal etkileşimler kurarak kendilerini daha iyi hissedebilirler. Ancak bu geçici çözümler, aslında depresyonun altında yatan problemleri çözmek yerine daha

da kötüleştirebilir (Bingöl ve Çolak, 2023: 30). Sonuç olarak, depresyon ve internet bağımlılığı arasında karşılıklı bir etkileşim olduğu düşünülmektedir. Ancak bu etkileşimin doğası ve nasıl ortaya çıktığı tam olarak anlaşılamamıştır ve daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir (Çağlayan ve Arslantaş, 2023: 335).

Depresyon ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin nedenleri arasında şunlar yer alabilir (Koroğlu vd., 2006):

- Sosyal izolasyon: İnternet bağımlılığı, sosyal izolasyona neden olabilir ve bu da depresyona yol açabilir.
- Duygusal düzenleme sorunları: Depresyonda olan kişiler, duygusal düzenleme konusunda zorluk yaşayabilirler ve bu nedenle internet gibi kolayca erişilebilen bir bağımlılık kaynağına yönelebilirler.
- Stresli yaşam olayları: Depresyon riski, stresli yaşam olayları ile artar. İnternet bağımlılığı da stresli yaşam olaylarına karşı bir kaçış yolu olarak kullanılabilir.
- Kimlik ve benlik saygısı sorunları: Ergenler ve genç yetişkinler, kimlik ve benlik saygısı sorunları yaşayabilirler ve bu da depresyon ve internet bağımlılığı riskini artırabilir.

Bu nedenlerden dolayı, depresyon veya internet bağımlılığından herhangi birini yaşayan kişiler, bu sorunları çözmeye yardımcı olabilecek bir uzmana başvurmalıdır. Uzmanlar, bilişsel davranışçı terapi, ilaç tedavisi, aile terapisi ve destek grupları gibi birçok farklı tedavi seçeneği sunabilirler. Ayrıca, sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürmek, düzenli fiziksel aktivite yapmak, sağlıklı beslenmek ve iyi bir uyku düzeni oluşturmak da depresyon ve internet bağımlılığı riskini azaltmaya yardımcı olabilir (Küçükkaraca ve Pak. 2023: 1; Ayyıldız vd., 2023: 76).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, nicel araştırma yöntemleri arasında yer alan ilişkisel tarama modeline göre modellenmiştir. Bu araştırma modeli, ergen bireylerin görüşlerine göre internet kullanımları ile bağımlılık arasındaki ilişkiyi belirlemek istendiğinden dolayı ilişkisel tarama modeline dayanmaktadır. İlişkisel tarama modellerinde, iki veya daha çok sayıda değişken arasındaki birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir (Karasar 2006).

Araştırma kesitsel-tanımlayıcı türdedir. Modeller arasında ise genel tarama modelleri içerisinde yer alan ilişkisel tarama modeli örneği olarak belirtilebilir. İlişkisel tarama modelleri, korelasyon adı ile de ifade edilebilmektedir. İki veya daha fazla değişkenin bir biri arasında olası bir ilişkiye yönelik herhangi bir biçimde bu değişkenlere müdahale edilmeksizin incelendiği araştırmalar olarak gerçekleştirildiği bilinmektedir (Büyüköztürk ve ark, 2012).

3.2. Araştırmanın Varsayım ve Sınırlılıkları

Ergenler ile ilgili olarak depresyona yönelik eğilimler, ergenlerde cinsiyet, yaş, öğrenim görülen sınıf seviyeleri, akademik başarılarına, sosyo ekonomik düzeyleri, sosyo demografik özellikleri ve internette geçirilen süre doğrultusunda ne tür farklılık sergilediğinin belirlenmesi, araştırmanın amacı olarak belirlenmiştir. Amaç kapsamında, öncelikli olarak

“beklenen değeri beşten küçük olan kategori sayısının, toplam kategori sayısının %20’sini aşmaması ve tüm kategorilerde bu değer birden büyük olması”

varsayımı perspektifinde inceleme gerçekleştirilmiştir. Araştırmada belirlenen sınırlılıklar ise;

1. Araştırmanın İstanbul ili Büyükçekmece ilçesinde kurulu bir özel lisede 2022-2023 yılı eğitim öğretim döneminde okuyan öğrencilerden araştırmaya katılan öğrencilerin yanıtları ile sınırlıdır.

2. Bu araştırma kapsamında ulaşılan sonuçlara yönelik tercih edilen ölçme araçlarına yönelik geçerlilik ve güvenilirlik düzeyleri ile sınırlılık arz etmektedir.

3. Araştırmanın süre sınırı olmakla birlikte bu süre 1 yıldır.

4. Bu araştırmada elde edilen sonuçlar, çalışma doğrultusunda tercih edilmiş olan istatistiki metodlar çerçevesinde sınırlılık içermektedir.

3.3. Evren Örneklem

Araştırmanın evrenini, İstanbul ili Büyükçekmece ilçesinde kurulu bir özel lisede 2022-2023 yılı eğitim öğretim döneminde okuyan öğrenciler oluşturmaktadır. Evren kapsamında ilgili kurumda 450 öğrenci bulunmakla birlikte araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 249 öğrenci araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır.

Literatürde yer alan bilimsel yöntemlerde, evrendeki kişi sayısı belli olduğunda, örneklemin (en az olması gereken sayısı) hesabı “evreni bilinen örneklem denklemi” aracılığı ile belirlenmektedir (Yavuz, 2019). Formül:

$$n = \frac{(N \cdot t^2 \cdot p \cdot q)}{(d^2 \cdot (N - 1) + t^2 \cdot p \cdot q)}$$

olarak değerlendirilmektedir. Formülde yer alan ifadeler dikkate alındığında;

- n: örneklem büyüklüğü,
- p: olayın görülme olasılığı,
- q: 1-p: olayın görülmemesi olasılığı,
- d: kabul edilen \pm örnekleme hata oranı
- t: (α ,sd): α anlamlılık düzeyinde, serbestlik derecesine göre t kritik değeri

olarak belirtilmektedir. Güvenilirlik seviyesinin %95 seviyesinde alınması ve d: 0,05; t: 1,96; araştırma hipotezinin tüm koşullarda eşit olasılıklı düzeyde gerçekleşeceği varsayımından yola çıkarak p ve q değerlerinin her ikisi de 0,5 olarak kabul edilmiştir. Bu durumda evrenin 450 öğrenci olduğu bilindiğinden formül işlemi yapıldığında örneklemin;

$$n = \frac{(450 \times 1,96^2 \times 0,5 \times 0,5)}{(0,05^2 \times (450 - 1) + 1,96^2 \times 0,5 \times 0,5)}$$

$$n = \frac{(432,18)}{(2,0829)}$$

$$n = 207$$

ve üzerinde olması gerektiği hesaplanmıştır. Araştırmamızda örneklem 249 öğrenci olarak gerçekleşmiştir.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırma kapsamında ergenlerin görüşlerinin belirlenmesi amacıyla veri toplama araçları kullanılmıştır. Oluşturulan veri toplama aracı, evren doğrultusunda okuldaki öğrencilere dağıtılmış ve 1 hafta sonra ebeveynlerinin de onayı ile araştırmacıya geri teslim edilmesi talep edilmiştir. Araştırmaya katılımın zorunlu olmadığı belirtilmiş ve 1 hafta sonra 249 öğrenci tarafından ilgili veri toplama araçları toplanmıştır. Verilerin toplanmasında kullanılan araçlar kişisel bilgi formu ve farklı araştırmacılar tarafından yayınlanan ölçeklerden oluşturulmuştur. Bunlar;

- Kişisel Bilgi Formu
- Beck Depresyon Ölçeği
- İnternet Bağımlılığı Ölçeği

Kişisel Bilgi Formu: Ergenlere yönelik olarak kişisel bilgilerin belirlenmesi, internet bağımlılıkları ve depresyon ile diğer ilişkili etkenleri etkileyebileceği ifade edilen alan yazın araştırmaları (Esen ve Siyez, 2011; Öztürk, 2008; Sayıl ve Berksun, 1999; Demir ve ark, 1999; Çağır ve Gürgen, 2010) incelenmek sureti ile oluşturulan ve beş bölüm ile oluşturulan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ): Beck ve arkadaşlarınca (1961) geliştirilmiş olan ve alan yazına kazandırılan bu ölçekte, bilişsel, duygusal, motivasyonel ve somatik bileşenler ile bireylerdeki depresif şiddet ve düzeyinin belirlenmesi amaçlanmaktadır. BDÖ'de bir diğer amaçta bireylere yönelik depresyonun tanısının koyulması olmamakla birlikte, depresyona yönelik olası belirtileri nesnel anlamda sayısal olarak oraya koymaktır. Ölçekte klinik gözlemler doğrultusunda ortaya çıkarılan 21 maddeyle, depresif psikiyatri hatalarınca sıkça sergilenen, depresif olmayan 44 psikiyatri hastalarınca ise nadir olarak sergilenen belirti ve tutumların bileşimidir (Beck ve ark., 1961).

Orijinal formatında ölçek kapsamında 21 madde yer almaktadır. Türkçe olarak ölçek uyarlanması ise Hisli (1988) ile Tegin (1980) tarafınca gerçekleştirilmiş ve daha sonrasında ise Avşar (2007) ölçeğe yönelik güvenilirlik ve geçerlilik çalışmasını tekrar gerçekleştirmiştir. Ölçeğin uyarlama sürecinde ise orijinal ölçekte yer alan ilgili maddeler kapsamında en iyi temsil ettiği düşünülen ifadeler seçilmiş, Türkçe form hazırlanmıştır. Güvenirlik çalışmalarına yönelik ölçek iç tutarlılık katsayısı ile toplam-madde puanları korelasyonları incelenmiş, ulaşılan sonuçlar doğrultusunda ölçek iç tutarlılık katsayısı 0.93 ve madde toplam puan korelasyonlarıysa 0.45 ve 0.72 arası değerlerde belirlenmiştir. Ölçekte geçerlilik çalışmasına yönelik ölçüt bağıntılı geçerliliği ile yapı geçerliliği de incelenmiştir.

BDÖ'de envanterin tam metni dikkate alındığında her madde 0 ile 3 puan arasında değerlendirilmektedir. Cevaplayan bireylerin tercihleri doğrultusunda buradan elde edilebilecek puanların toplamı en az 0 (sıfır) ve en fazla da 63 olarak belirlenebilmektedir. Türkçe uyarlamaları sonrasında ise ölçekten alınacak 17 puan, "kesme puan" şeklinde belirlenmiştir. Bu tespit doğrultusunda,

- Ölçekten 17 puan ile bu puandan daha düşük puan elde eden bireylerde depresyon riskinin bulunmadığı,
- Ölçekten 17 puandan fazla bir değer elde eden bireylerdeyse depresyon risklerinin ortaya çıktığı

kabul edilmektedir. Bir diğer ifade ile BDÖ'de uygulanan Türkçe verisyonunda, kesme noktalarına göre 17 puan ve üzeri değer alan katılımcılarda tedavi gerektirebilecek depresyon % 90 üzeri doğruluk ile ayırt edilebileceği belirlenmiştir (Hisli, 1988; Avşar, 2007). Araştırma kapsamında lise düzeyi eğitim gören 669 ergen katılımı ile depresyon düzeyleri tespiti amaçlanmıştır. Ergenlerde verilen yanıtlara yönelik olarak güvenilirlik seviyelerinin belirlenmesi amacı ile de Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı hesaplanmış ve 21 maddelik ölçek maddelerinin güvenilirlik katsayısı 0,91 olarak tespit edilmiştir. Elde edilen güvenilirlik katsayısının göz önünde bulundurulması sonucunda, araştırmaya dahil olan 669 ergene yönelik ölçek maddeleri karşısında güvenilir düzeyde yanıt verdikleri anlaşılmaktadır.

İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ): Bu çalışmada lisede öğrenim gören ergenlerin internete olan bağımlılık düzeylerini belirlemek amacıyla Kimberley Young (1998) tarafınca geliştirilen ve daha sonrasında da Bayraktar (2001) tarafınca Türkçeye

uyarlanan İBÖ kullanılmıştır. İBÖ ile ilgili olarak orijinal versiyonu Young tarafından başkanlık yapılan İnternet Bağımlılık Merkezi'nce hazırlanmıştır. Ölçekte orijinal versiyon 20 madde kapsamında oluşmaktadır. Ölçekte yer alan maddeler likert türü olarak derecelendirilmektedir. Ölçek ile ilgili olarak Türkçe'ye uyarlama sürecinde Bayraktar (2001) ölçek maddelerini öncelikle İngilizce versiyonundan Türkçeye çevrilmiş, akabinde de çevrilen maddeler kapsamında beş konu ilgili alan uzmanı görüşünü almıştır. 12-17 yaş grubu ergenlere uygulanan ölçek güvenilirliğini tespit etme adına hesaplanan Cronbach alfa katsayısı 0,91; Spearman Brown katsayısı 0,87 olarak belirlenmiştir. İnternet Bağımlılık Ölçeği'nde katılımcıdan "Hiçbir zaman" "Nadiren" " Arada sırada" "Çoğunlukla" "Çok sık" ve "Devamlı" seçeneklerinden birini işaretlemesi istenmektedir. Bu seçeneklere sırasıyla 0, 1, 2, 3, 4 ve 5 puan verilmektedir. 80 ve üzeri puan alanlar "Patolojik İnternet Kullanıcısı" olarak tanımlanmaktadır. 50-79 puan arası olanlar "Sınırlı Semptom Gösterenler", 50 puan ve altı alanlar "Semptom Göstermeyenler" olarak tanımlanmıştır. Bu araştırma kapsamında lisede öğrenim gören 669 ergenin görüşleri alınmış ve ergenlerden alınan görüşlerin güvenilirlik düzeyini belirlemek amacıyla hesaplanan Cronbach alfa katsayısı 0,91 olarak bulunmuştur. Lise öğrencisi 669 ergenin vermiş oldukları cevaplar doğrultusunda hesaplanan güvenilirlik katsayısı, ergenlerin internet bağımlılığı ölçek maddelerine güvenilir cevap verdiklerini göstermektedir.

3.5. Veri Analizi

Pandemi sürecinde ergenlerde internet bağımlılığının depresyonla ilişkisinin araştırıldığı bu çalışmada nicel boyutuna yönelik olarak ölçme araçlarının uygulanması sonucunda elde edilecek veriler SPSS for Windows 22.0 paket programıyla analiz edilmiştir. Demografik değişkenlere ait bulgularda tanımlayıcı özelliklerinin belirlenmesinde yüzde, frekans, ortalama ve standart sapma istatistiklerinden yararlanılmıştır.

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, İnternet Bağımlılığı ve Depresyon ölçeği puanlarının normal dağılım sergilemediği Shapiro-Wilk testi ve grafiklerden yararlanarak belirlenmiştir. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, İnternet Bağımlılığı ve Depresyon alt boyut puanlarının normal dağılım sergilemediği görülmüştür.

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, İnternet Bağımlılığı ve Depresyon alt boyut puanlarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılırken Mann Whitney U testi

kullanılmıştır. Değişkenlere ait medyan ve çeyrekler arası genişlik (IQR) değerleri verilmiştir.

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, İnternet Bağımlılığı ve Depresyon puanlarının sınıf, gelir düzeyi, sosyal medyada geçirilen zaman değişkenlerine göre karşılaştırılırken Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Değişkenlere ait medyan ve çeyrekler arası genişlik (IQR) verilmiştir. Farklılık bulunması durumunda Bonferroni düzeltilmeli Mann Whitney U testlerinden yararlanılmıştır.

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, İnternet Bağımlılığı ve Depresyon puanları ile yaş arasındaki ilişki Spearman's Rho korelasyon katsayısı ile belirlenmiştir.

İnternet Bağımlılığı ve Depresyon ölçeği kategorik puanlarına göre değerlendirilmiş ve demografik değişkenlerle karşılaştırması Crosstab aracılığı ile yapılmıştır. Kategorik değişkenlerin değerlendirilmesinde Ki-kare testinden yararlanılmıştır.

İnternet bağımlılığı kategorilerinde "İnternet bağımlısı" katılımcı sayısı 1 olması nedeniyle "Riskli internet kullanıcısı" seçeneğine eklenmiştir.

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, İnternet Bağımlılığı ve Depresyon puanları arasındaki ilişki Spearman's Rho korelasyon katsayısı ile belirlenmiştir.

Tüm testlerde hata oranı ($\alpha=0,05$) belirlenip $p<0.05$ olduğu durumlarda karşılaştırmalar arası farklılık istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

İstatistiksel analiz ve hesaplamalar için Ms-Excel 2010 ve IBM SPSS Statistics 22.0 (IBM Corp. Released 2013. IBM SPSS Statistics for Windows, Version 22.0. Armonk, NY, IBM Corp.) kullanılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde analiz sonuçlarına yer verilmiştir. Araştırmaya katılanlara ve demografik bulgulara yönelik sonuçlar Tablo 1’de yer almaktadır.

Tablo 1. Demografik Değişkenlere Ait Frekans ve Yüzde Değerleri

	Min. - Max.	Ort. ± SS
Yaş	13,0-19,0	16,73 ± 1,6
	n	%
Cinsiyet		
Kız	140	56,2
Erkek	109	43,8
Toplam	249	100,0
Sınıf		
Hazırlık	25	10,0
9. sınıf	49	19,7
10. sınıf	29	11,6
11. sınıf	56	22,5
12. sınıf	90	36,1
Toplam	249	100,0
Gelir Düzeyi		
8500 TL ve altı	9	3,6
8500-12000 TL	22	8,8
12001-15000 TL	40	16,1
15001-18000 TL	62	24,9
18001 TL ve üzeri	116	46,6
Toplam	249	100,0
Sosyal Medya Kullanımı		
İnstagram	146	47,7
Twitter	23	7,5
Tiktok	42	13,7
Facebook	3	0,9
Youtube	71	23,2
Diğer	21	6,8
	306	100,0
Sosyal Medyada Geçirilen Zaman		
1 saatten az	15	6,0
1 saatten 2 saate kadar	66	26,5
2 saatten 3 saate kadar	81	32,5
3 saatten 4 saate kadar	45	18,1
4 saatten fazla	42	16,9
Toplam	249	100,0

Tablo 1’de yaş dağılımına bakıldığında, katılımcıların en küçüğü 13 ve en büyüğü 19 yaşında ve yaş ortalaması olarak 16,73 ~ 17 olduğu görülmüştür.

Cinsiyet dağılımı ise katılımcıların %56,2’si (n=140) kız ve %43,8’i (n=109) erkek olarak dağılmıştır.

Sınıf dağılımı ise katılımcıların %10’u (n=25) hazırlık sınıfında, %19,7’si (n=49) 9.sınıf, %11,6’sı (n=29) 10. Sınıf, %22,5’i (n=56) 11.sınıf ve %36,1’i (n=90) 12.sınıf olarak dağılmıştır.

Gelir düzeyi dağılımı ise katılımcıların %3,6’sı (n=9) 8500 TL ve altı, %8,8’i (n=22) 8500-12000 TL, %16,1’i (n=22) 12001-15000 TL, %24,9’u (n=62) 15001-18000 TL ve %46,6’sı (n=116) 18001 TL ve üzeri olarak dağılmıştır.

Sosyal medya kullanımı dağılımı ise katılımcıların %47,7’si (n=146) Instagram, %7,5’i (n=23) Twitter, %13,7’si (n=42) Tiktok, %0,9’u (n=3) Facebook, %23,2’si (n=71) Youtube ve %6,8’i (n=21) diğer sosyal medya hesaplarının kullandığını belirtmiştir.

Sosyal medyada geçirilen zaman dağılımı ise katılımcıların %6’sı (n=15) 1 saatten az ve altı, %26,5’i (n=66) 1 saatten 2 saate kadar, %32,5’i (n=81) 2 saatten 3 saate kadar, %18,1’i (n=45) 3 saatten 4 saate kadar ve %16,9’u (n=42) 4 saatten fazla olarak dağılmıştır.

Ölçeklere ait güvenilirlik analizleri gerçekleştirilmiş olup analiz sonuçları Tablo 2’de belirtilmiştir.

Tablo 2.Güvenilirlik Analizi

	Cronbach's Alpha
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	0,860
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	0,853
Beck Depresyon Ölçeği	0,886

Tablo 1’de sosyal medya ölçeği Cronbach's Alpha değeri 0,860, internet bağımlılığı ölçeği Cronbach's Alpha değeri 0,853 ve depresyon ölçeği Cronbach's Alpha değeri 0,886 olarak bulunmuştur.

Tablo 3. Sosyal Medya Bağımlılığı, İnternet Bağımlılığı ve Depresyon Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Cinsiyet	n	Medyan(IQR)	Grup Karşılaştırması
Sosyal Medya Bağımlılığı	Kız	139	14,00 (10,00)	Z=4,727; p<0,001
	Erkek	108	11,00 (8,00)	
İnternet Bağımlılığı	Kız	139	28,00 (20,00)	Z=1,247; p=0,212
	Erkek	108	25,00 (16,75)	
Depresyon	Kız	139	17,00 (14,00)	Z=3,534; p<0,001
	Erkek	108	12,00 (13,00)	

Tablo 3'te sosyal medya bağımlılığı dağılımının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan test sonucunda, sosyal medya bağımlılığı dağılımının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği bulundu (Z=4,727; p<0,001). Böylece kız çocuklarının sosyal medya bağımlılığının erkek çocuklarından daha yüksek olduğu görüldü.

İnternet bağımlılığı dağılımının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan test sonucunda, internet bağımlılığı dağılımının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği bulundu (p>0,05). Böylece kız ve erkek çocuklarının internet bağımlılığının benzer olduğu görüldü.

Depresyon dağılımının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan test sonucunda, depresyon dağılımının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği bulundu (Z=3,534; p<0,001). Böylece kız çocuklarının depresyon düzeyinin erkek çocuklarından daha yüksek olduğu görüldü.

Tablo 4. Sosyal Medya Bağımlılığı, İnternet Bağımlılığı ve Depresyon Puanlarının Yaş ile İlişkisi

	Yaş
Sosyal Medya Bağımlılığı	0,050
İnternet Bağımlılığı	-0,117
Depresyon	0,016

** p < 0.01

Tablo 4'te sosyal medya bağımlılığı dağılımı ile yaş arasında istatistiksel olarak ilişki olup olmadığını belirlemek için yapılan test sonucunda, sosyal medya bağımlılığı dağılımı ile yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı bulundu ($p>0,05$).

İnternet bağımlılığı dağılımı ile yaş arasında istatistiksel olarak ilişki olup olmadığını belirlemek için yapılan test sonucunda, internet bağımlılığı dağılımı ile yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı bulundu ($p>0,05$).

Depresyon dağılımı ile yaş arasında istatistiksel olarak ilişki olup olmadığını belirlemek için yapılan test sonucunda, depresyon dağılımı ile yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı bulundu ($p>0,05$).

Tablo 5. Sosyal Medya Bağımlılığı, İnternet Bağımlılığı ve Depresyon Puanlarının Sınıfa Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Sınıf	n	Medyan(IQR)	Grup Karşılaştırması
Sosyal Medya Bağımlılığı	Hazırlık	24	18,00 (10,00)	$\chi^2 = 11,747$; $p = 0,019$
	9. sınıf	49	14,00 (9,00)	
	10. sınıf	28	9,50 (8,00)	
	11. sınıf	56	12,50 (8,75)	
	12. sınıf	90	14,00 (9,25)	
İnternet Bağımlılığı	Hazırlık	24	27,00 (23,25)	$\chi^2 = 12,587$; $p = 0,013$
	9. sınıf	49	31,00 (22,50)	
	10. sınıf	28	19,00 (14,25)	
	11. sınıf	56	22,00 (18,25)	
	12. sınıf	90	29,00 (19,00)	
Depresyon	Hazırlık	24	18,50 (23,00)	$\chi^2 = 4,626$; $p = 0,328$
	9. sınıf	49	14,00 (14,50)	
	10. sınıf	28	15,50 (11,50)	
	11. sınıf	56	14,00 (10,00)	
	12. sınıf	90	14,00 (11,25)	

Tablo 5’te sosyal medya bağımlılığı dağılımının sınıfa göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan test sonucunda, sosyal medya bağımlılığı dağılımının sınıfa göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği bulundu ($\chi^2=11,747$; $p=0,019$). Böylece 10. Sınıfta olan çocuklarının sosyal medya bağımlılığının hazırlık sınıfında olan çocuklarından daha yüksek olduğu görüldü.

İnternet bağımlılığı dağılımının sınıfa göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan test sonucunda, internet bağımlılığı dağılımının sınıfa göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği bulundu ($\chi^2 = 12,587$; $p = 0,013$). Böylece 10. Sınıfta olan çocukların internet bağımlılığının 9. Sınıfta olan çocuklarından daha yüksek olduğu görüldü.

Depresyon dağılımının sınıfa göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan test sonucunda, depresyon dağılımının sınıfa göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği bulundu ($p>0,05$). Böylece farklı sınıflardaki çocuklarının depresyon düzeyinin benzer olduğu görüldü.

Tablo 6. Sosyal Medya Bağımlılığı, İnternet Bağımlılığı ve Depresyon Puanlarının Gelir Düzeyine Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Gelir Düzeyi	n	Medyan(IQR)	Grup Karşılaştırması
Sosyal Medya Bağımlılığı	8500 TL ve altı	9	19,00 (13,50)	$\chi^2 = 4,416$; $p = 0,353$
	8500-12000 TL	22	12,00 (8,50)	
	12001-15000 TL	39	14,00 (7,00)	
	15001-18000 TL	61	14,00 (10,00)	
	18001 TL ve üzeri	116	13,00 (9,00)	
İnternet Bağımlılığı	8500 TL ve altı	9	33,00 (25,00)	$\chi^2 = 1,256$; $p = 0,869$
	8500-12000 TL	22	27,00 (19,25)	
	12001-15000 TL	39	28,00 (17,00)	
	15001-18000 TL	61	26,00 (20,00)	
	18001 TL ve üzeri	116	26,00 (19,75)	
Depresyon	8500 TL ve altı	9	13,00 (14,00)	$\chi^2 = 0,977$; $p = 0,913$
	8500-12000 TL	22	15,00 (14,50)	
	12001-15000 TL	39	16,00 (13,00)	
	15001-18000 TL	61	14,00 (8,00)	
	18001 TL ve üzeri	116	14,50 (14,75)	

Tablo 6’da sosyal medya bağımlılığı dağılımının gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan test sonucunda, sosyal medya bağımlılığı dağılımının gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği bulundu ($p>0,005$). Böylece farklı gelir düzeyindeki çocukların sosyal medya bağımlılığının benzer olduğu görüldü.

İnternet bağımlılığı dağılımının gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan test sonucunda, internet bağımlılığı dağılımının gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık

göstermediği bulundu ($p>0,005$). Böylece farklı gelir düzeyindeki çocukların internet bağımlılığının benzer olduğu görüldü.

Depresyon dağılımının gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan test sonucunda, depresyon dağılımının gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği bulundu ($p>0,005$). Böylece farklı gelir düzeyindeki çocukların depresyon düzeyinin benzer olduğu görüldü.

Tablo 7. Sosyal Medya Bağımlılığı, İnternet Bağımlılığı ve Depresyon Puanlarının Sosyal Medyada Geçirilen Zamana Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Sosyal Medyada Geçirilen Zaman	n	Medyan(IQR)	Grup Karşılaştırması
Sosyal Medya Bağımlılığı	1 saatten az	15	4,00 (8,00)	$\chi^2 = 54,848$; $p < 0,001$
	1 saatten 2 saate kadar	66	11,00 (6,25)	
	2 saatten 3 saate kadar	80	12,00 (8,50)	
	3 saatten 4 saate kadar	44	17,00 (7,00)	
	4 saatten fazla	42	19,00 (9,25)	
İnternet Bağımlılığı	1 saatten az	15	12,00 (14,00)	$\chi^2 = 39,375$; $p < 0,001$
	1 saatten 2 saate kadar	66	22,00 (17,25)	
	2 saatten 3 saate kadar	80	24,50 (16,75)	
	3 saatten 4 saate kadar	44	31,50 (22,50)	
	4 saatten fazla	42	35,00 (19,00)	
Depresyon	1 saatten az	15	11,00 (12,00)	$\chi^2 = 5,455$; $p = 0,244$
	1 saatten 2 saate kadar	66	14,00 (12,25)	
	2 saatten 3 saate kadar	80	15,00 (10,00)	
	3 saatten 4 saate kadar	44	15,00 (14,50)	
	4 saatten fazla	42	16,50 (13,25)	

Tablo 7’de sosyal medya bağımlılığı dağılımının sosyal medyada geçirilen zamana göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan test sonucunda, sosyal medya bağımlılığı dağılımının sosyal medyada geçirilen zamana göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği bulundu (χ^2

=54,848; $p < 0,001$). Böylece sosyal medyada 2 saatten 3 saate kadar, 3 saatten 4 saate kadar ve 4 saatten fazla süre harcayan çocuklarının sosyal medya bağımlılığının 1 saatten az süre harcayan çocuklarından daha yüksek olduğu görüldü.

İnternet bağımlılığı dağılımının sosyal medyada geçirilen zamana göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan test sonucunda, internet bağımlılığı dağılımının sosyal medyada geçirilen zamana göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği bulundu ($\chi^2 = 39,375$; $p < 0,001$). Böylece sosyal medyada 3 saatten 4 saate kadar ve 4 saatten fazla süre harcayan çocuklarının internet bağımlılığının 1 saatten az, 1 saatten 2 saate kadar ve 2 saatten 3 saate kadar süre harcayan çocuklarından daha yüksek olduğu görüldü.

Depresyon dağılımının sosyal medyada geçirilen zamana göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan test sonucunda, depresyon dağılımının sosyal medyada geçirilen zamana göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği bulundu ($p > 0,05$). Böylece farklı sınıflardaki çocuklarının depresyon düzeyinin benzer olduğu görüldü.

Tablo 8. İnternet Bağımlılığı ve Depresyon Gruplarının Cinsiyet ile Karşılaştırılması

		Cinsiyet		
		Kız	Erkek	Toplam
İnternet Bağımlılığı	Ortalama internet kullanıcısı	128 (%56,1)	100 (%43,9)	228 (%100)
	Riskli internet kullanıcısı	12 (%60,0)	8 (%40,0)	20 (%100)
	Toplam	140 (%56,5)	108 (%43,5)	248 (%100)
$\chi^2 = 0,010$; $p = 0,921$				
Depresyon	Minimal Depresyon	22 (%37,3)	37 (%62,7)	59 (%100)
	Hafif Depresyon	46 (%55,4)	37 (%44,6)	83 (%100)
	Orta Depresyon	51 (%68,9)	23 (%31,1)	74 (%100)
	Şiddetli Depresyon	21 (%65,6)	11 (%34,4)	32 (%100)
	Toplam	140 (%56,5)	108 (%43,5)	248 (%100)
$\chi^2 = 14,623$; $p = 0,002$				

Tablo 8’de görüldüğü gibi, cinsiyet ile internet bağımlılığı değişkenleri arasındaki ilişkiye belirlemek amacıyla yapılan Ki-kare bağımsızlık testi sonucunda cinsiyet ile internet bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlılık olmadığı tespit edilmiştir. ($p>0,05$). Böylelikle cinsiyet ile internet bağımlılığının bağımsız değişkenler olduğu söylenebilir.

Kızların %37,3’ü minimal depresyon, %55,4’ü hafif depresyon, %68,9’u orta depresyon ve %65,6’sı şiddetli depresyona sahip olduğu ve erkeklerin %62,7’si minimal depresyon, %44,6’sı hafif depresyon, %31,1’i orta depresyon ve %34,4’ü şiddetli depresyona sahip olduğu olmak üzere dağılmaktadır. Cinsiyet ile depresyon değişkenleri arasındaki ilişkiye belirlemek amacıyla yapılan Ki-kare bağımsızlık testi sonucunda cinsiyet ile depresyon arasında istatistiksel olarak anlamlılık olduğu tespit edilmiştir. ($\chi^2 = 14,623$; $p=0,002$) Böylelikle kızların orta ve şiddetli depresyon düzeylerinin erkeklerden yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 9. İnternet Bağımlılığı ve Depresyon Gruplarının Sınıf ile Karşılaştırılması

		Sınıf				
		Hazırlık	9. sınıf	10. sınıf	11. sınıf	12. sınıf
İnternet Bağımlılığı ¹	Ortalama internet kullanıcısı	24 (%10,5)	43 (%18,9)	28 (%12,3)	54 (%23,7)	79 (%34,6)
	Riskli internet kullanıcısı	0 (%0,0)	6 (%30,0)	1 (%5,0)	2 (%10,0)	11 (%55,0)
	Toplam	24 (%9,7)	49 (%19,8)	29 (%11,7)	56 (%22,6)	90 (%36,3)
	$\chi^2 = 7,717; p=0,103$					
Depresyon	Minimal Depresyon	6 (%10,2)	14 (%23,7)	6 (%10,2)	11 (%18,6)	22 (%37,3)
	Hafif Depresyon	4 (%4,8)	13 (%15,7)	10 (%12,0)	24 (%28,9)	32 (%38,6)
	Orta Depresyon	7 (%9,5)	16 (%21,6)	9 (%12,2)	14 (%18,9)	28 (%37,8)
	Şiddetli Depresyon	7 (%21,9)	6 (%18,8)	4 (%12,5)	7 (%21,9)	8 (%25,0)
	Toplam	24 (%9,7)	49 (%19,8)	29 (%11,7)	56 (%22,6)	90 (%36,3)
$\chi^2 = 12,075; p=0,440$						

Tablo 9’da görüldüğü gibi, sınıf ile internet bağımlılığı değişkenleri arasındaki ilişkiye belirlemek amacıyla yapılan Ki-kare bağımsızlık testi sonucunda sınıf ile internet bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlılık olmadığı tespit edilmiştir. ($p>0,05$). Böylelikle sınıf ile internet bağımlılığının bağımsız değişkenler olduğu söylenebilir.

Sınıf ile depresyon değişkenleri arasındaki ilişkiye belirlemek amacıyla yapılan Ki-kare bağımsızlık testi sonucunda sınıf ile depresyon arasında istatistiksel olarak anlamlılık olmadığı tespit edilmiştir. ($p>0,05$). Böylelikle sınıf ile depresyonun bağımsız değişkenler olduğu söylenebilir.

Tablo 10. İnternet Bağımlılığı ve Depresyon Gruplarının Gelir Düzeyi ile Karşılaştırılması

		Gelir Düzeyi				
		8500 TL ve altı	8500- 12000 TL	12001- 15000 TL	15001- 18000 TL	18001 TL ve üzeri
İnternet Bağımlılığı 1	Ortalama internet kullanıcıları	7 (%3,1)	22 (%9,6)	37 (%16,2)	58 (%25,4)	104 (%45,6)
	Riskli internet kullanıcıları	2 (%10,0)	0 (%0,0)	2 (%10,0)	4 (%20,0)	12 (%60,0)
	Toplam	9 (%3,6)	22 (%8,9)	39 (%15,7)	62 (%25)	116 (%46,8)
	$\chi^2 = 5,848; p=0,211$					
Depresyon	Minimal Depresyon	0 (%0,0)	5 (%8,5)	9 (%15,3)	12 (%20,3)	33 (%55,9)
	Hafif Depresyon	5 (%6,0)	7 (%8,4)	11 (%13,3)	30 (%36,1)	30 (%36,1)
	Orta Depresyon	3 (%4,1)	7 (%9,5)	13 (%17,6)	17 (%23)	34 (%45,9)
	Şiddetli Depresyon	1 (%3,1)	3 (%9,4)	6 (%18,8)	3 (%9,4)	19 (%59,4)
	Toplam	9 (%3,6)	22 (%8,9)	39 (%15,7)	62 (%25)	116 (%46,8)
$\chi^2 = 16,298; p=0,178$						

Tablo 10’da görüldüğü gibi, gelir düzeyi ile internet bağımlılığı değişkenleri arasındaki ilişkiye belirlemek amacıyla yapılan Ki-kare bağımsızlık testi sonucunda gelir düzeyi ile internet bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlılık olmadığı tespit edilmiştir. ($p>0,05$). Böylelikle gelir düzeyi ile internet bağımlılığının bağımsız değişkenler olduğu söylenebilir.

Gelir düzeyi ile depresyon değişkenleri arasındaki ilişkiye belirlemek amacıyla yapılan Ki-kare bağımsızlık testi sonucunda gelir düzeyi ile depresyon arasında istatistiksel olarak anlamlılık olmadığı tespit edilmiştir. ($p>0,05$). Böylelikle gelir düzeyi ile depresyonun bağımsız değişkenler olduğu söylenebilir.

Tablo 11. İnternet Bağımlılığı ve Depresyon Gruplarının Sosyal Medyada Geçirilen Zaman ile Karşılaştırılması

		Sosyal Medyada Geçirilen Zaman				
		1 saatten az	1 saatten 2 saate kadar	2 saatten 3 saate kadar	3 saatten 4 saate kadar	4 saatten fazla
İnternet Bağımlılığı	Ortalama internet kullanıcısı	15 (%6,6)	62 (%27,2)	81 (%35,5)	36 (%15,8)	34 (%14,9)
	Riskli internet kullanıcısı	0 (%0,0)	4 (%20,0)	0 (%0,0)	8 (%40,0)	8 (%40,0)
	Toplam	15 (%6)	66 (%26,6)	81 (%32,7)	44 (%17,7)	42 (%16,9)
$\chi^2 = 21,687; p < 0,001$						
Depresyon	Minimal Depresyon	6 (%10,2)	22 (%37,3)	13 (%22,0)	11 (%18,6)	7 (%11,9)
	Hafif Depresyon	5 (%6,0)	16 (%19,3)	36 (%43,4)	12 (%14,5)	14 (%16,9)
	Orta Depresyon	3 (%4,1)	18 (%24,3)	24 (%32,4)	15 (%20,3)	14 (%18,9)
	Şiddetli Depresyon	1 (%3,1)	10 (%31,3)	8 (%25,0)	6 (%18,8)	7 (%21,9)
	Toplam	15 (%6,0)	66 (%26,6)	81 (%32,7)	44 (%17,7)	42 (%16,9)
$\chi^2 = 15,083; p = 0,237$						

Tablo 11’de görüldüğü gibi, ortalama internet kullanıcılarının %6,6’sı 1 saatten az, %27,2’si 1 saatten 2 saate kadar, %35,5’i 2 saatten 3 saate kadar, %15,8’i 3 saatten 4 saate kadar ve %14,9’u 4 saatten fazla ve riskli internet kullanıcılarının %20’si 1 saatten 2 saate kadar, %40’ı 3 saatten 4 saate kadar ve %40’ı 4 saatten fazla süre harcamış olduğu olmak üzere dağılmaktadır. Sosyal medyada geçirilen zaman ile internet bağımlılığı değişkenleri arasındaki ilişkiye belirlemek amacıyla yapılan Ki-kare bağımsızlık testi sonucunda sosyal medyada geçirilen zaman ile internet bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlılık olduğu tespit edilmiştir. ($\chi^2 = 21,687; p < 0,001$) Böylelikle riskli internet kullanıcıların sosyal medyada daha fazla süre harcadıkları söylenebilir.

Sosyal medyada geçirilen zaman ile depresyon değişkenleri arasındaki ilişkiye belirlemek amacıyla yapılan Ki-kare bağımsızlık testi sonucunda sosyal medyada geçirilen zaman ile depresyon arasında istatistiksel olarak anlamlılık olmadığı tespit edilmiştir. ($p>0,05$). Böylelikle sosyal medyada geçirilen zaman ile depresyonun bağımsız değişkenler olduğu söylenebilir.

Tablo 1. Sosyal Medya Bağımlılığı, İnternet Bağımlılığı ve Depresyon Puanları Arasındaki İlişki

	Sosyal Medya Bağımlılığı	İnternet Bağımlılığı	Depresyon n
Sosyal Medya Bağımlılığı	1		
İnternet Bağımlılığı	0,695**	1	
Depresyon	0,303**	0,385**	1

** $p < 0,01$

Tablo 12’de sosyal medya bağımlılığı, internet bağımlılığı ve depresyon arasındaki ilişki incelenmiştir.

Sosyal medya bağımlılığı ile internet bağımlılığı arasında pozitif, orta düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($\rho=0,695$; $p<0.01$). Böylece sosyal medya bağımlılığı arttıkça internet bağımlılığının arttığı görüldü.

Sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasında pozitif, orta düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($\rho=0,303$; $p<0.01$). Böylece sosyal medya bağımlılığı arttıkça depresyon düzeyinin arttığı görüldü.

İnternet bağımlılığı ile depresyon arasında pozitif, orta düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($\rho=0,385$; $p<0.01$). Böylece internet bağımlılığı arttıkça depresyon düzeyinin arttığı görüldü.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Sosyal medya bağımlılığı dağılımının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan test sonucunda, sosyal medya bağımlılığı dağılımının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Böylece kız çocuklarının sosyal medya bağımlılığının erkek çocuklarından daha yüksek olduğu görülmüştür.

Booker, Kelly ve Sacker (2018) tarafından yapılan çalışma sonunda da sosyal medya kullanımının kadınlarda daha çok olduğu bildirilmiştir. Buna karşın konuyla ilgili yapılan çalışmaların önemli bir bölümünde erkeklerin daha yüksek bağımlılık sergilediği sonucuna ulaşıldığı görülmektedir (Aksoy, 2015; Çuhadar, 2012; Gençer 2011; Üneri ve Tanıdır, 2011; Seferoğlu vd., 2013). Ayrıca Turel vd.'nin (2012) yaptığı çalışmada, sosyal medya bağımlılığı ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Yapılan çalışmada, internet bağımlılığı dağılımının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Böylece kız ve erkek çocuklarının internet bağımlılığının benzer olduğu görüldü. Alanyazında bu bulguyu destekleyen çalışmaların olduğu görülmektedir (Bayraktar ve Gün, 2007; Aslan ve Yazıcı, 2016; Yaygır, 2018; Bahar, 2023). Buna karşın Pırtıcı (2022), Demirer vd. (2013) ve Karasu (2017) tarafından yapılan çalışmalarda internet bağımlılığının cinsiyete göre anlamlı farklılıklar gösterdiği; erkeklerin internet bağımlılığı ortalamalarının kadınlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yine alanyazında bu sonucun desteklendiği başka araştırmaların da olduğu görülmektedir (Akdağ vd., 2014; Günüç, 2009; Odacı ve Kalkan, 2010; Karaca vd., 2021). Bulgulardaki bu farklılıkların yaşa, yaşanılan çevreye ve katılımcı sayısına bağlamak mümkündür.

Depresyon dağılımının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan test sonucunda, depresyon dağılımının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği bulundu. Böylece kız çocuklarının depresyon düzeyinin erkek çocuklarından daha yüksek olduğu görüldü. Alanyazına bu bulguyu destekleyen çalışmaların olduğu görülmüştür (Essau vd., 2010; Keser, 2020; Yalvaç vd., 2011; Özgüç ve Tanriverdi, 2021).

Sosyal medya bağımlılığı dağılımı ile yaş arasında istatistiksel olarak ilişki olup olmadığını belirlemek için yapılan test sonucunda, sosyal medya bağımlılığı dağılımı ile yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı bulundu. Alanyazındaki bazı

araştırmaların bu bulguyu desteklediği görülmektedir (Doğan, 2021; zdemir, 2019) Hatta Doğan (2021) bu bulgunun nedenini katılımcıların yaş aralıklarının birbirlerine yakın olmasıyla ilişkilendirmiştir.

İnternet bağımlılığı dağılımı ile yaş arasında istatistiksel olarak ilişki olup olmadığını belirlemek için yapılan test sonucunda, internet bağımlılığı dağılımı ile yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur. Buna karşın Aksoy ve Ünübol (2021) 14-18 yaş grubu ile yürüttükleri çalışmada, 17-18 yaşında olanların internet bağımlılık düzeylerinin diğerlerine nazaran daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Polat vd., (2019) yaptıkları çalışmada 12-18 yaş arası gençlerin %15'inin internet bağımlısı olduğunu ve %30'a yakınının bağımlı olma riskinin yüksek düzeyde olduğunu bulgulamıştır.

Sosyal medya bağımlılığı dağılımının sınıfa göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan test sonucunda, sosyal medya bağımlılığı dağılımının sınıfa göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Böylece 10. Sınıfta olan çocuklarının sosyal medya bağımlılığının hazırlık sınıfında olan çocuklarından daha yüksek olduğu görüldü. Bunun yanında 10. Sınıfta olan çocukların internet bağımlılığının 9. Sınıfta olan çocuklarından daha yüksek olduğu görüldü. zdemir (2019) tarafından yapılan çalışmada, yüksek okul 2. sınıf ğrencilerinin, 1. sınıf öğrencilerine göre daha fazla bağımlılık gösterdikleri bulgulamıştır. am ve İşbulan'ın (2012) yaptıkları çalışmada niversite 4. sınıf ğrencilerinin bağımlılık belirti değerlerinin diğer sınıflardaki öğrencilerden daha fazla olduğu bildirilmiştir. Bu bulgulara karşın Baz (2018) niversite ğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin sınıf düzeylerine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı tespit etmiştir.

Sosyal medya bağımlılığı dağılımının gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. İnternet bağımlılığı dağılımının gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği bulundu. Böylece farklı gelir düzeyindeki çocukların internet ve sosyal medya bağımlılığının benzer olduğu görüldü. Alanyazında bu sonucu destekleyen çalışmaların olduğu görülmektedir (şener, 2023; şeker, 2021; Teyfur vd., 2017).

Depresyon dağılımının gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Böylece farklı gelir düzeyindeki çocukların depresyon

düzeşinin benzer olduğu görüldü. Buna karşıñ sosyo-ekonomik zorluklar yaşıayan bireylerde yüksek oranda depresyon görüldüğünü tespit eden çalışmaların olduğu görülmektedir (Husain vd., 2000; Saraceno vd., 2005; Stein vd., 2008 Lund vd., 2010). Başka bir ifadeyle yoksul kimselerde depresyon oranının iki kat daha fazla olduğunun belirlendiği çalışmalar bulunmaktadır (Quevedo vd., 2012; Lund vd., 2010).

Sosyal medya bağımlılığı dağılımlarının sosyal medyada geçirilen zamana göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Böylece sosyal medyada 2 saatten 3 saate kadar, 3 saatten 4 saate kadar ve 4 saatten fazla süre harcayan çocuklarının sosyal medya bağımlılığının 1 saatten az süre harcayan çocuklarından daha yüksek olduğu görüldü. Çalapkulu ve Sarı (2022) da sosyal medyada zaman geçirme durumunun günlük sosyal medya kullanım sürelerine göre anlamlı farklılaştığını bulmuşlardır. Kısaca sosyal medyada meşgul olma süresinin artmasıyla bağımlılık düzeyleri de artmaktadır.

Depresyon dağılımlarının sosyal medyada geçirilen zamana göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Konuyla ilgili yapılan diğer araştırmalarda da sosyal medya bağımlısı olan kişilerde depresif bulgulara rastlanmış ve depresyonla sosyal medya bağımlılığı arasında güçlü bir ilişkinin olduğu saptanmıştır (Karadağ ve Akçınar, 2019; Sümer, 2000; Steers vd., 2014).

Sosyal medya bağımlılığı, internet bağımlılığı ve depresyon arasındaki ilişki incelenmiştir. Sosyal medya bağımlılığı ile internet bağımlılığı arasında pozitif, orta düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Böylece sosyal medya bağımlılığı arttıkça internet bağımlılığının arttığı görüldü. Sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasında pozitif, orta düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Böylece sosyal medya bağımlılığı arttıkça depresyon düzeyinin arttığı görüldü. İnternet bağımlılığı ile depresyon arasında pozitif, orta düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Böylece internet bağımlılığı arttıkça depresyon düzeyinin arttığı görüldü.

Arısoy (2009) tarafından yapılan çalışmada sosyal medya bağımlısı olan bireylerin önemli bir kısmında psikiyatrik tanının olduğunu ve söz konusu psikiyatrik hastalıklar içinde depresyonun en sık karşılaşılan sorun olduğu aktarılmıştır. Balcı ve Baloğlu (2018), depresyon bulgularının yüksek olduğu gözlemlenen bireylerde sosyal medya bağımlılık puanlarının da yüksek olduğunu saptamışlardır. Seabrook vd. (2016) yaptığı

çalışmada sosyal medya bağımlılığı ile depresyonun arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğunu bulgulamıştır. Blachino vd. (2015), depresyonun sosyal medya bağımlılığında önemli bir belirleyici olduğu aktarmışlardır. Steers vd. (2014), araştırmalarında, sosyal medyada vakit harcayan kimselerde depresif ruh halinin hakim olduğunu bulgulamışlardır. Bu durumda alanyazında yapılan araştırmaların bu araştırma bulgularını desteklediği söylenebilir.

Araştırma sonunda aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir:

- Ergenlere, dijital medyanın sunduğu takdir ve beğeni gibi unsurlara bağımlı olmadan kendi öz değerlerini ve mutluluklarını bulma konusunda destek sağlanmalıdır. Öz-bilinç, duygusal sağlık ve iyi hissetme üzerine odaklanan aktiviteler ve uygulamalarla desteklenmelidir.
- Farklı gelir düzeylerindeki çocukların internet ve sosyal medya bağımlılığının benzer olduğu gözlemlenmiştir. Bu durumda, internetin ve sosyal medyanın sağlıklı ve bilinçli bir şekilde kullanımının önemi vurgulanmalıdır. Eğitim kurumları, aileler ve toplum bu konuda bilinçlendirme çalışmaları yapmalıdır.
- Gelir düzeyine göre internet ve sosyal medya bağımlılığının benzer olduğu bulgusu, kaynakların eşit dağıtılmasının önemini vurgular. Farklı gelir düzeylerine sahip çocukların eşit erişim imkanlarına sahip olması sağlanmalıdır. Özellikle dezavantajlı gruplara destek sağlayacak kaynaklar ve programlar geliştirilmelidir.
- Aileler, çocuklarının internet ve sosyal medya kullanımını yönetmek için aktif bir rol oynamalıdır. Bilinçli aile iletişimi, çocukların interneti ve sosyal medyayı sağlıklı bir şekilde kullanmalarına yardımcı olabilir. Aileler, çocuklarıyla bu konuda açık ve sıcak bir iletişim kurmalı, kurallar belirlemeli ve onlara uygun kullanım alışkanlıkları konusunda rehberlik etmelidir.
- Depresyon düzeyinin cinsiyete göre farklılık gösterdiği bulgusu dikkate alındığında, çocukların psikososyal ihtiyaçlarına odaklanan destekleyici hizmetler sunulmalıdır. Okullarda veya toplum merkezlerinde, ergenlere yönelik psikolojik destek, danışmanlık ve rehberlik hizmetleri sağlanmalıdır. Bu hizmetler, depresyon ve internet/sosyal medya bağımlılığı gibi sorunlara erken müdahale etme fırsatı sunabilir.
- İnternet ve sosyal medya bağımlılığı ile gelir düzeyi arasındaki ilişkinin bulunmaması, daha kapsamlı araştırmalara yol açabilir. İleriki çalışmalarda, farklı

sosyoekonomik gruplar arasındaki internet ve sosyal medya kullanım alışkanlıkları daha detaylı şekilde incelenebilir ve bu konuda daha fazla veri toplanabilir.

- İnternet ve sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişkinin ortaya konması, daha fazla araştırmanın yapılması gerekliliğini gösterir. Bu alanda daha kapsamlı çalışmalar yapılmalı ve sonuçlarla birlikte farkındalık artırılmalıdır. Toplumun, ergenlerin dijital dünyayla ilişkisine dikkat ederek ve uygun önlemleri alarak destek olması önemlidir.



KAYNAKÇA

- Ağır, M. S. (2018). Ergenlerde psikolojik sağıamlık, okul tükennişliği ve internet bağımlılığı üzerine bir inceleme. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 6(16), 5-28.
- Ağırtaş, A., & Güler, Ç. (2020). Sosyal medya kullanan üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ve sosyal kaygı durumlarının değerlendirilmesi. *Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(1), 76-89.
- Akça, S. Ö., Selen, F., Demir, E., & Demir, T. (2018). Cinsiyet ve yaş farklılıklarının ergenlerin depresyon, anksiyete bozukluğu, kendine zarar verme, psikoz, travma sonrası stres bozukluğu, alkol-uyuşturucu bağımlılığı ve dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu ile ilişkili sorunlara etkisi. *Dicle Tıp Dergisi*, 45(3), 255-264.
- Akdağ, M., Şahan-Yılmaz, B., Özhan, U. ve Şan, İ. (2014). Investigation of university students internet addiction in terms of several variables (İnonü University Sample). *İnonü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15 (1), 77-95.
- Akhun, M. (2012). Üniversite Öğrencilerinde, Algılanan Ebeveynlik Biçimleri, Erken Dönem Uyumsuz Şemaları, Benlik Kurguları, Ayrılma-Bireyleşme ve Duygu Düzenleme Güçlüğünün Psikolojik Belirtilerle İlişkisi. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Akıncı, A. G. & Şanver, M. (2019). "Gençlerde İnternet Bağımlılığı". In 8th Eurasian Conference on Language and Social Sciences, 292.
- Akkaş, İ. (2019). *Teknoloji Bağımlılığı*. Ankara: Salon Yayınları.
- Aksoy, F., & Ünübol, H. (2021). Ergenlerde internet bağımlılığı ile şema mekanizmaları arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 22(2), 103-113.
- Aksoy, V. (2015). İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Ağ Kullanım Düzeylerinin Fen Lisesi Öğrencilerinin Demografik Özelliklerine Göre Değişimi ve Akademik Başarılarına Etkisil, *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, Sayı 19, ss.365-383.
- Aktaş, E. (2018). Abraham Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramına Göre Günümüzde Kadına Yönelik Tüketim Analizi, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aktepe, E., & Mutlu, G. (2022). Ergenlik Döneminde Farkındalığı Az Olan Bir Tanı: Menstruel Psikoz. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(3), 308-315.
- Akün, E. (2017). Yapısal aile sistemleri kuramı bağlamında ergenlik döneminde aile yapısı ve ergenlik dönemi sorunları. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi*, 53(1), 85-116.
- Altınışık, B., & Hacıömeroğlu, A. B. (2022). Sosyal Kaygı Bozukluğunun Bilişsel Davranışçı Terapi Açısından Değerlendirilmesi The Evaluation of Social Anxiety Disorder In Terms of Cognitive Behavioral Therapy. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 11(3), 274-274.

- Alyanak, B. (2016). İnternet bağımlılığı. *Klinik Tıp Pediatri Dergisi*, 8(5), 20-24.
- American Psychiatric Association (APA). Diagnostic and statistical Manual of Mental Disorders. Fifth Edition (DSM-5). (2013). Washington: American Psychiatric Association.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2014). Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, (DSM-V). (Çeviri: Köroğlu E). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Arbabisarjou A, Gorgich EAC, Barfroshan S, Ghoreishinia G. The association of internet addiction with academic achievement, emotional intelligence and strategies to prevention of them from student's perspectives. *International Journal of Humanities and Cultural Studies (IJHCS)*.2016; 3(1):1656-1666.
- Arı, F. A. (2021). Bilişsel şemalar ve bağlanma. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi*, 11(4), 1823-1834.
- Arı, Ramazan. Gelişim ve Öğrenme. Konya: Atlas Kitabevi, 2003.
- Arısoy, Ö. (2009), 'İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi', *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(1), 55-67.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American psychologist*, 55(5), 469.
- Arslan, S. S., Alemdaroğlu, İ., Öksüz, Ç., KARADUMAN, A. A., & YILMAZ, Ö. T. (2018). Genç bireylerde fiziksel aktivitenin akademik başarı ve depresyon üzerine etkisi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 6(1), 37-42.
- Aslan, E. ve Yazıcı, A. (2016). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve ilişkili sosyodemografik faktörler. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 19(3), 109-117.
- Aslan, M. F. (2020). *Ergenlerde iyi oluş sosyal kaygı ve öz denetim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı).
- Aslan, S., & Aylaz, R. (2014). Akademisyenlerin internet bağımlılık düzeyleri ve buna bağlı oluşabilecek sağlık sorunlarının değerlendirilmesi. *Annals of Health Sciences Research*, 3(2), 14-19.
- Atak, H. (2011). Kimlik gelişimi ve kimlik biçimlenmesi: Kuramsal bir değerlendirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(1), 163-213.
- Atak, H. (2011). Ruh sağlığı çalışmalarında yeni bir psikososyal değişken: eylemlilik. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(3). 483-512.
- Atalar, D. S., & Atalay, A. A. (2018). Ergenlik döneminde duygu düzenleme ve ruh sağlığı: Ana-babanın ve mizacın rolü. *Bildik, T., editör. Ergenlik Dönemi ve Ruhsal Bozukluklar. Ankara: Türkiye Klinikleri*, 84-90.
- Ataman, Göksel, "İşletme Yönetiminde Temel Kavramlar ve Yeni Yaklaşımlar", Türkmen Kitapevi, İstanbul, 2002

- Aydemir, H. (2022). *Covid-19 salgını sırasında hemşirelerde depresyon, anksiyete ve tükenmişlik düzeylerinin 5 faktör kişilik özellikleri ile ilişkisi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Aydil, D. (2022). *Diyalektik Davranış Terapisi grup beceri eğitimlerinin öfke kontrol problemi olan ergenlerde kullanımı* (Master's thesis, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Ayyıldız, T., Gemicioğlu, Ş. H., Topçu, F., Demir, A., & Kaya, K. N. (2023). Ortaokul Düzeyindeki Çocuklarda İnternet Bağımlılığının Sosyal Beceri Düzeyi ile İlişkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 24(1), 73-84.
- Bahar, T. (2023). Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı, Sosyal İzolasyon, Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ve Benlik Saygısı İlişkisi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Balcı, Ş., & Baloğlu, E. (2018). Sosyal Medya Bağımlılığı ile Depresyon Arasındaki İlişki:" Üniversite Gençliği Üzerine Bir Saha Araştırması". *İleti-s-im*, (29).
- Balcı, Ş., & Gülnar, B. (2009). Üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve internet bağımlılarının profili. *Selçuk İletişim*, 6(1), 5-22.
- Balcı, Ş., & Gülnar, B. (2009). Üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve internet bağımlılarının profili. *Selçuk İletişim*, 6(1), 5-22.
- Balcı, Ş., Baloğlu, E. (2018). Sosyal Medya Bağımlılığı ile Depresyon Arasındaki İlişki: Üniversite Gençliği Üzerine Bir Saha Araştırması, *İleti-ş-im* 29, 210-232.
- Baskan, Ö., Çorum, M., & Büyükyılmaz, G. (2023). Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Fiziksel Aktivite, Yorgunluk ve Uyku Kalitesinin İlişkinin İncelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(1), 299-305.
- Batıgün D., A., Kılıç N. (2011). İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26(67), 1-10.
- Baturay, M.H., Toker, S. (2019). Internet addiction among college students: Some causes and effects. *Education and Information Technologies*, 24, 2863–2885.
- Bayhan, P., & Işıtan, A. G. S. (2010). Ergenlik döneminde ilişkiler: Akran ve romantik ilişkilere genel bakış. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 20(20), 33-44.
- Bayraktar F. ve Gün Z. (2007) Incidence and correlates of internet usage among adolescents in North Cyprus, *Cyberpsychology and Behavior*, 10:2-6.
- Baz, F. Ç. (2018). Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine çalışma. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(16), 276-295.
- Begen, M. (2022). *Farklı Cinsel Yönelime Göre Çocukluk Çağı Ruhsal Travmalarının ve Disosiyasyonun Yeme Tutumu Üzerindeki Etkisi* (Master's thesis, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).

- Bengisoy, A., Özdemir, M. B., Erkıvanç, F., Şahin, S., & İskifoğlu, T. Ç. (2019). Bilişsel davranışçı terapi kullanılarak yapılan araştırma makalelerinin içerik analizi 1997-2018. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 9(54), 745-793.
- Bilge, S., & Poyraz, E. (2021). Finans dersi alan öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeylerinin belirlenmesi: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi örneği. *Aksaray Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 13(1), 1-10.
- Bingöl, Ö. Ş., & Çolak, M. (2023). Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı ve Psikopatoloji ile İlişkisi. *Turk J Child Adolesc Ment Health*, 30(1), 28-33.
- Blachino, A., Przepio'rka, A. and Pantic, I. (2015). Internet Use, Facebook Intrusion, and Depression: Results of a Cross-Sectional Study. *European Psychiatry*, 30, 681-684.
- Block, J. J. (2008). Issues for DSM-V: Internet Addiction. *American Journal of Psychiatry*, 165(3), 306-307.
- Booker, C. L., Kelly, Y. J., & Sacker, A. (2018). Gender differences in the associations between age trends of social media interaction and well-being among 10-15 year olds in the UK. *BMC Public Health*, 18(1), 1-12.
- Brown, S. L., Bleich, A., & Van Praag, H. M. (2023). The monoamine hypothesis of depression: The case for serotonin. In *Role Of Serotonin In Psychiatric Disorders* (pp. 91-128). Routledge.
- Büyükbodur, A. Ç., Uğurlu, Z., & Pamuk, D. (2022). Hırpalanmış Kadın Sendromuna Yönelik Psikososyal Müdahaleler. *Sosyal Politika ve Sosyal Hizmet Çalışmaları Dergisi*, 3(2), 281-303.
- Büyükgebiz Koca, E. & Tunca, M. Z. (2020). "İnternet ve Sosyal Medya Bağımlılığının Öğrenciler Üzerindeki Etkilerine Dair Bir Araştırma". *Alanya Akademik Bakış Dergisi*, 4(1), 77-103.
- Cengizhan, C. (2005). Öğrencilerin bilgisayar ve internet kullanımında yeni bir boyut:"İnternet bağımlılığı". *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22(22), 83-98.
- Cengizhan, C. (2005). Öğrencilerin bilgisayar ve internet kullanımında yeni bir boyut:"İnternet bağımlılığı". *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22(22), 83-98.
- Ceyhan, A.A. (2008). Predictors of problematic internet use on Turkish university students, *CyberPsychology & Behavior*, 11 (3); 363-366.
- Colwell, J. & Kato, M. (2003). "Investigation of The Relationship Between Social Isolation, Selfesteem, Aggression and Computer Game Play in Japanese Adolescents". *Asian Journal of Social Psychology*, 6(2), 149-58.
- Coşkunsever, A. (2022). Gelişim ve Din Psikolojisi Açısından Ergenlik Dönemi ve Temel Problemleri. *Türk Din Psikolojisi Dergisi*, (5), 47-80.

- Couldry, N. (2012). *Media, Society, World: Social Theory and Digital Media Practice*. Londra: Polity Press.
- Çağlayan, M. T., & Arslantaş, H. (2023). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığını Etkileyen Faktörler ve Sosyal Medya Bağımlılığının Depresyon ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusu İle İlişkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 24(3), 334-348.
- Çakır Ö, Ayas T, Horzum MB. (2011). Üniversite öğrencilerinin internet ve oyun bağımlılıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. Ankara Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi. 2011; 44:95-117.
- Çakır S. (2017) Duygudurum Bozuklukları. İçinde: Psikiyatri. Tükel R, Çakır S, Ertekin E (Editörler). İstanbul: Nobel Tıp Kitapevleri, 41-52.
- Çalapkulu, Ç. ve Sarı, A. (2022). Bireylerin Bağımlı Alışkanlıklarında Sosyal Medya Kullanımı. Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi (e-gifder), 10 (2), 892-914.
- Çam O., Engin E. (2014). *Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Bakım Sanatı Kitabı*, İstanbul: İstanbul tıp kitabevi.
- Çam, E., and İşbulan, O. (2012). A New Addiction For Teacher Candidates: Social Networks. *The Turkish Online Journal of EducationTechnology*, 11 (3), 14-19.
- Çam, M. O., Engin, E., & Uğuryol, M. (2017). Üniversite Öğrencilerinde Benlik Gelişimi Ve Güven Duygusu. *Journal of International Social Research*, 10(51).508-514.
- Çelik, F. H., & Hocaoğlu, Ç. (2016). Major depresif bozukluk'tanımı, etyolojisi ve epidemiyolojisi: bir gözden geçirme. *Çağdaş Tıp Dergisi*, 6(1), 51-66.
- Çetinkaya, A., & Özyürek, A. (2023). Mizaç Özelliklerinin Okul Öncesi Çocukların Ruhsal Uyumlarına Etkisinin İncelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 52(237), 53-70.
- Çoban, A. (2020). *Sosyal ağ kullanımı davranışlarının beden imgesi ve depresyon ile ilişkisinin sosyal karşılaştırma kuramı bağlamında incelenmesi* (Doctoral dissertation, Bursa Uludağ University (Turkey)).
- Çoban, G. S. (2021), "Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kendini Gerçekleştirme Basamağında Gizil Yetenekler", *European Journal of Educational & Social Sciences*, 6(1), ss.111-118
- Çuhadar, C. (2012). —Exploration Of Problematic Internet Use And Social interaction Anxiety Among Turkish Preservice Teachers, *Computers & Educaiton*, cilt 59, sayı 2, ss.173-181.
- Çuhararoğlu, Füsün Çetin ve diğerleri. Ergen ve Ruhsal Sorunları. Durum Saptama Çalışması. Ankara: Türkiye Bilimler Akademisi Raporları, Sayı: 4, 2004.
- Çutuk, Z. A. (2017). Ergenlik Döneminde Depresyon, Kaygı Ve Stres. Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 5 (1), 109-137.

- Çutuk, Z. A., & Kaya, M. (2018). Depresyon, anksiyete ve stres ölçeği (DASS-42) lise formu: Türkçe geçerlik ve güvenilirliği. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(68), 1327-1336.
- Dağlı, D. A., & Yüyen, M. N. (2023). Davranışsal Bağımlılıklar ve Hemşirelik Yaklaşımı. *Bağımlılık Dergisi*, 24(1), 104-112.
- Daysal, B., & Yılmazel, G. (2020). Halk sağlığı gözüyle akıllı telefon bağımlılığı ve ergenlik. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 14(2), 316-322.
- De Ridder, D. T., Lensvelt-Mulders, G., Finkenauer, C., Stok, F. M., & Baumeister, R. F. (2012). Taking stock of self-control: A meta-analysis of how trait self-control relates to a wide range of behaviors. *Personality and Social Psychology Review*, 16(1), 76-99.
- Demir, Y. ve Kumcağız, H. (2020). Ergenlerde yeme tutum bozuklukluğunun öznel iyi oluş, depresyon, anksiyete ve stres üzerine etkisi. *Uluslararası Alan Eğitimi Dergisi*, 6(1), 24-36.
- Demircioğlu, H., & Yoldaş, C. (2019). Çocukluk ve ergenlik döneminde psikososyal risk faktörleri ve koruyucu unsurlar. *Ankara Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 18(1), 40-48.
- Demirer, V., Bozoğlan, B. ve Şahin, I. (2013). Preservice teachers' Internet addiction in terms of gender, Internet access, loneliness and life satisfaction. *International Journal of Education in Mathematics, Science and Technology*, 1(1), 56-63.
- Diñçel, E. (2006). Ergenlik dönemi gelişimsel ödevleri ve psikolojik problemler. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.*
- Doğan, M. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı Belirtilerinin Ve Sosyal Medya Bağımlılığı İle Depresyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Duckworth, A. L., Tsukayama, E., & Geier, A. B. (2010). Self-controlled children stay leaner in the transition to adolescence. *Appetite*, 54(2), 304-308
- Duru, H. A., & Yılmaz, M. (2023). Depresyon tanısı alan hastalara uygulanan bilişsel davranışçı terapide psikiyatri hemşiresinin rolü: Literatür incelemesi. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 16(1), 131-146.
- Duru, H. A., & Yılmaz, M. (2023). Depresyon tanısı alan hastalara uygulanan bilişsel davranışçı terapide psikiyatri hemşiresinin rolü: Literatür incelemesi. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 16(1), 131-146.
- Düşünceli, B., & Demirel, G. (2023). Ergenlerin Sosyal Medyaya Yönelik Tutumları İle Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Trakya Eğitim Dergisi*, 13(1), 347-364.

- Ekşi, F., & Ümmet, D. (2013). Bir kişilerarası iletişim problemi olarak internet bağımlılığı ve siber zorbalık: Psikolojik danışma açısından değerlendirilmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 11(25), 91-115.
- Ektiricioğlu, C., Arslantaş, H., & Yüksel, R. (2020). Ergenlerde çağın hastalığı: Teknoloji bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 29(1), 51-64.
- Emel Arslan, Bağlanma Stilleri Açısından Ergenlerde Erikson'un Psikososyal Gelişim Dönemleri ve Ego Kimlik Süreçlerinin İncelenmesi, Selçuk Üniversitesi, Çocuk Gelişimi, Konya, 2008, s. 21-22. (Yayımlanmamış Doktora Tezi)
- Ercan, A. B. (2022). *Problem çözme becerileri eğitiminin, ortaokul öğrencilerinin problem çözme becerileri, akılcı olmayan inançları ve sınav kaygıları üzerindeki etkisi* (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Ercan, F., Erdoğan, S., Erlen, C., Dilanur, İ. N. C. E., Demirci, E., & Nursel, A. L. A. N. (2023). Genç Yetişkinlerde Fonksiyonel Olmayan Tutumlar ve Dijital Bağımlılık Düzeyi İlişkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 24(3), 361-370.
- Erdem, S., & Denizli, S. (2022). Psikolojik Doğum Sırası, Toplumsal İlgi ve Akılcı Olmayan İnançların Bilişsel Duygu Düzenleme ile İlişkisinin İncelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (53), 17-47.
- Erden, N. (2019). *Lise öğrencilerinin özgüven düzeyinin internet bağımlılığına etkisi üzerine bir araştırma* (Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi (Turkey)).
- Erikson, E. (2006). Psikososyal Kimlik. *Çeviren: M. Doğan Karacoşkun, Din ve Psikoloji: Dini ve Sosyal Psikoloji Yazıları, Akademik Bilişim Yayınları, Samsun.*
- Eryılmaz, S., & Bal, H. T. (2019). Teknoloji Bağımlılığı ile Rekreatif Eğilimler Arasındaki İlişki: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir İnceleme. *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 3(4), 902-919.
- Eryüksel N., G., Akün E. (2003). Depresyonu olan ergenler ile ana-babalarının aile ilişkilerinin ve bilişsel çarpıtmalarının incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 18 (51), 59-73.
- Essau, C. A., Lewinsohn, P. M., Seeley, J. R., & Sasagawa, S. (2010). Gender differences in the developmental course of depression. *Journal of affective disorders*, 127(1-3), 185- 190.
- Eşgi N. Aile-Çocuk internet bağımlılık ölçeği'nin türkçeye uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Kastamonu Eğitim Dergisi* 22(2): 807-839, 2014.
- Fazlı, E., & Ömer, A. V. C. I. (2022). Matematik Eğitiminde Motivasyon ve Öz-Düzenleme: Tek Bir Durum Çalışması. *Harran Maarif Dergisi*, 7(1), 1-45.
- Fries, G. R., Saldana, V. A., Finnstein, J., & Rein, T. (2023). Molecular pathways of major depressive disorder converge on the synapse. *Molecular Psychiatry*, 28(1), 284-297.

- Gençer, S. L. (2011), Ortaöğretim Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Durumlarının İnternet Kullanım Profilleri ve Demografik Özelliklere Göre Farklılıklarının İncelenmesi, yüksek lisans tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Süleyman Demirel Üniversitesi.
- Gezgin, D. M., AZAZ., E. & Atabay, E. (2022) Ortaokul Öğrencilerinin Robotik Ve Kodlama Eğitimi Başarılarına İşbirlikli Öğrenme Tutumu, Problem Çözme Becerisi Algısı Ve Kişilik Tiplerinin Etkisi: Bir Nedensel Karşılaştırma Araştırması. *Journal of Instructional Technologies and Teacher Education*, 11(2), 28-42.
- Gibson, Rachel ve Ward, Stephen (2000), A Proposed Methodology for Studying the Function and Effectiveness of Party and Candidate Web Sites, *Social Science Computer Review*, 18(3), 301-319.
- Göç, A. (2023). Kriz Dönemlerinde Turist Rehberlerinin Duygudurum Ve Depresyon Düzeylerinin Belirlenmesi: Covid-19 Pandemi Süreci, Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Gökçearsan, Ş., & Günbatar, M. S. (2012). Ortaöğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 2(2), 10-24.
- Göktaş, A., & Buldukoğlu, K. (2023). Depresyon, Psikiyatrik Bakım ve Model Kullanımı: Depresyonun Roy Uyum Modeline Göre Analizi ve Hemşirelik Süreci. *Hemşirelik Bilimi Dergisi*, 6(1), 55-70.
- Göktaş, A., & Buldukoğlu, K. (2023). Depresyon, Psikiyatrik Bakım ve Model Kullanımı: Depresyonun Roy Uyum Modeline Göre Analizi ve Hemşirelik Süreci. *Hemşirelik Bilimi Dergisi*, 6(1), 55-70.
- Göldağ, B. (2017). Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri ile sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Electronic turkish studies*, 12(11).
- Görgülü, T. (2021). Suç ve Suçlu Davranışına Kuramsal Bir Bakış: Psikolojik Bakış Açısıyla Adli Sistemde Psikolojik Değerlendirme ve Uygulamaları. *Akademik Açı*, 1(1), 59-70.
- Griffiths MD, (2009). Meredith AJJoCP. Videogame addiction and its treatment. 2009;39(4):247-53.
- Guimiot F, Chevrier L, Dreux S, Chevenne D, Caraty A, Delezoide AL, de Roux N. Negative fetal FSH/LH regulation in late pregnancy is associated with declined kisspeptin/KISS1R expression in the tuberal hypothalamus. *J Clin Endocrinol Metab* 2012; 97:2221-2229.
- Gültekin, M. (2013). *Eleştirel düşünme becerilerini geliştirme programının lise öğrencilerinin otomatik düşünceleri üzerindeki etkisi* (Doctoral dissertation, Sakarya Üniversitesi (Turkey)).

- Günüç S., Kayri M. (2010). Türkiye’de internet bağımlılık profili ve internet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik-güvenilirlik çalışması. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 39, 220-232.
- Günüç, S. (2009). “İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Bazı Demografik Değişkenler İle İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi”. Yüzüncüyıl Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Van
- Günüç, S. (2009). İnternet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı demografik değişkenler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi].
- Gürses, İ., & Kılavuz, M. A. (2011). Erikson’un psiko-sosyal gelişim dönemleri teorisi açısından kuşaklararası din eğitimi ve iletişiminin önemi. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 20(2), 153-166.
- Hastürk, M. O., & Şenışık, S. (2011). Düzenli egzersiz yapan ve yapmayan ergenlerde depresyon düzeylerinin incelenmesi. *Spor Hekimliği Dergisi*, 46(2), 039-046.
- Hoffman, E. (2011) What Was Maslow’s View of Peak-Experiences? Abraham Maslow’s take on bliss in everyday life, 15 Eylül 2022 tarihinde <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-peak-experience/201109/whatwas-maslows-view-peak-experiences> adresinden erişildi
- Husain N, Creed F, Tomenson B (2000). Depression and social stress in Pakistan. *Psychol Med*; 30:395 – 402.
- Ildırlı, S., Şair, Y. B., & Dereboy, F. (2015). Yeni Bir Tanı Kategorisi Olarak Süreğen Depresif Bozukluk: Menderes Depresyon Çalışması Sonuçları. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 52(4), 359-366.
- Işık., F. & Aslan, S. (2022). Ergenlik Dönemi Oniomanianın Depresyon Ve Benlik Saygısı Aracılığıyla Yordanması Üzerine Bir Derleme Çalışması. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(2), 663-677.
- İpek, A. N. (2022). *Romantik İlişkide Kıskançlık Ölçeği Geliştirme: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması* (Master's thesis, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Kabadayı, F., & Güven, M. (2022). Akılcı Duygusal Davranış Terapisine Dayalı Müdahale Çalışmalarının İncelenmesi: Sistemik Bir Derleme. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 20(2), 517-540.
- Kaçmaz, C., Cumurcu, B., & Çelik, O. T. (2023). Çocuklar için Dijital Bağımlılık Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Güvenirlik ve Geçerlilik Analizi. *Bağımlılık Dergisi*, 24(4), 495-506.
- Kadim, M. (2023). Duygusal Gelişim. *Eğitimin Kavramsal Temelleri-8: Eğitim Psikolojisi*, 91.
- Kafes, A. Y. (2021). Depresyon ve anksiyete bozuklukları üzerine bir bakış. *Humanistic Perspective*, 3(1), 186-194.

- Kalkan, M. & Kaygusuz, C. (2013). İnternet Bağımlılığı Sorunlar ve Çözümler. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Kaplan, C. (2019). *Örgütsel adalet algısının öğrenilmiş çaresizlik üzerine etkisi: Mersin Büyükşehir Belediyesi örneği* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Kara, E. (2022). *Öğrenilmiş Çaresizlik Davranışı ve Kader İnancı*. Akademisyen Kitabevi.
- Kara, İ. (2014). Şiddete dayalı suçlarda bağımlılık ve bağımlılık merkezlerinin iyileştirmedeki rolleri: İzmir örneği [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Ege Üniversitesi.
- Karaca, M. (2007). "Aileyi Tehdit Eden Yeni Bir Tehlike: Sanal İlişkiler". *Humanities Sciences*, 2(3), 131-143.
- Karaca, M. (2007). Sosyolojik bir olgu olarak internet gençliği: Elazığ örneği. (Yayımlanmamış doktora tezi). Fırat Üniversitesi, Elazığ.
- Karaca, S., Uyanık, E., Kenç, M., İşlek, M., Rabia, Aksu, R., Öngün, E. ve Barlas, G. Ü. (2021). Internet addiction and depressive symptoms in secondary school students. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(2), 510- 516.
- Karadağ A, Akçınar B. Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik semptomlar arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi* 2019; 20: 154-166.
- Karasu, F. (2017). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7 (14), 372-386.
- Karaytuğ, M. O., Tamam, L., Demirkol, M. E., & Namlı, Z. (2023). Obsesif Kompulsif Bozukluk Tanılı Hastalarda Alkol Kullanım Bozukluğu ile İntihar Arasındaki İlişki. *Bağımlılık Dergisi*, 24(1), 53-60.
- Kayaalp, L. (1999). Çocuk ve ergende depresyon. *Depresyon, Somatizasyon ve Psikiyatrik Aciller Sempozyumu, İstanbul, Aralık*, 59.
- Kerimov, E. (2016). "Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Düzeyleri İle Din Algıları Üzerine Bir Araştırma". On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Samsun
- Kesebir, S. (2004). Depresyon ve somatizasyon. *Klinik psikiyatri*, 1, 14-19.
- Keser-Özcan N. (2020). Depresif Bozukluklar. İçinde: Psikiyatri Hemşireliği- Sertifika Konuları. Oflaz F, Yıldırım N. (Editörler). Ankara: Nobel Tıp Kitapevleri, 2020: 417-431.
- Keser-Özcan N. Depresif Bozukluklar. İçinde: Psikiyatri Hemşireliği- Sertifika Konuları. Oflaz F, Yıldırım N. (Editörler). Ankara: Nobel Tıp Kitapevleri, 2020: 417-431.
- Kessler RC, Akiskal HS, Ames M, Birnbaum H, Greenberg P, Hirschfeld RM, Jin R, Merikangas KR, Simon GE, Wang PS. Prevalence and effects of mood disorders

on work performance in a nationally representative sample of U.S. workers. *Am J Psychiatry*. 2006; 163(9):1561-8.

Kıçır, B. (2017). Eğitimli genç işsizliği üzerinden işsizlik kaygısına bir bakış. *Çalışma ve Toplum*, 3(54), 1369-1396.

Kim, JU. (2007). A reality therapy group counseling program as an internet addiction recovery method for college students in Korea. *International Journal of Reality Therapy*, 26(2): 4-10.

Kocadaş, B. (2023). Üniversite Gençliğinin Bağımlılık Üzerine Düşünceleri. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(1), 171-184.

Kocadaş, B. (2023). Üniversite Gençliğinin Bağımlılık Üzerine Düşünceleri. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(1), 171-184.

Kocamanoğlu, F. N. (2021). *Geç ergenlik döneminde flört şiddeti ile çocukluk çağı ruhsal travmaları ve ruhsal belirtiler arasındaki ilişki* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).

Kolbay, B. (2008). Ön-Ergenlikte Entelektüel Ketlenmenin Projektif Testler Aracılığıyla İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi.

Koroğlu G., Öztürk Ö., Tellioglu N., Genç Y., Mırsal H., Beyaztürk M. (2006). Problemlerini internet kullanımıyla başvuran iki uçlu bir hasta nedeniyle psikiyatrik ek tanı tartışması: Olgusu sunumu. *Bağımlılık Dergisi*, 7, 150-154.

Kroger, J. (1998). Adolescence as second separation-individuation process: Critical review of an object relations approach. In E. Skoe & I. Von der Lippe (Eds.), *Personality development in adolescence: A cross-national and life-span perspective* (pp. 172-192). London: Routledge.

Kulwicka, K., & Gasiorowska, A. (2023). Depression literacy and misconceptions scale (DepSter): a new two-factorial tool for measuring beliefs about depression. *BMC psychiatry*, 23(1), 1-20.

Kuruoğlu AÇ. (2007). Ergenlik dönemi. Aysev AS, Taner YI (ed). *Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları*. İstanbul: Golden Print, 2007: 189-206.

Küçükkaraca, N., & Pak, H. (2023). İnternet Bağımlılığı Tedavisinde Bilişsel Davranışçı Grup Terapileri. *Bağımlılık Dergisi*, 24(4), 1-1.

Küçükvardar, M., & Tıngöy, Ö. (2018). Teknoloji bağımlılığının semptomlar temelinde incelenmesi. *AJIT-e: Academic Journal of Information Technology*, 9(35), 111-123.

Lanciotti L, Cofini M, Leonardi A, Penta L, Esposito S. Up-To-Date Review About Minipuberty and Overview on Hypothalamic-Pituitary-Gonadal Axis Activation in Fetal and Neonatal Life. *Front Endocrinol (Lausanne)* 2018 Jul 23;9:410.

- Lee. (2002). Social and psychological variables predicting violence game addiction of adolescents in the internet. *The Korean Journal of Developmental Psychology*, 14(4): 55-79.
- Levenson, M. R., Aldwin, C. M. & Igarashi, H. (2013). Religious development from adolescence to middle adulthood, *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Li, W., O'Brien, J. E., Snyder, S. M., & Howard, M. O. (2015). Characteristics of Internet Addiction / Pathological Internet Use in U . S . University Students : A Qualitative-Method Investigation. *PLoS ONE*, 1–19.
- Lund C, Breen A, Flisher AJ (2010). Poverty and common mental disorders in low and middle income countries: a systematic review. *Soc Sci Med*; 71:517– 28.
- Marcum, C. D. (2019). *Cyber Crime* . wolters Kluwer
- Maslow, A. H. (2001). *İnsan Olmanın Psikolojisi*, İstanbul, Kuraldışı Yayıncılık.
- Mental Health Action Plan 2013-2020. https://www.who.int/mental_health/publications/action_plan/en/ Erişim Tarihi: 13.12.2018.
- Murdock, N. L. (2016). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları*. Ankara: Nobel Akademi Yayınları.
- Muslu, M., & Gökçay, G. F. (2019). Teknoloji bağımlısı çocuklarda obeziteye neden olan risk faktörleri. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8(2), 72-79.
- O'Reilly, M. (1996). "Internet Addiction: A New Disorder Enters The Medical Lexicon". *CMAJ*, 154(12), 1882-1883
- Odacı, H. ve Kalkan, M. (2010). Problematic Internet use, loneliness and dating anxiety among young adult university students. *Comput. Educ.*, 55, 1091-1097.
- Oral, N. Akın, G. & Servet, A. L. P. Üniversite Öğrencilerinin Gelecek Kaygısı İle Sınav Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Üzerine Bir Araştırma. *SDÜ Sağlık Yönetimi Dergisi*, 2(2), 150-169.
- Oyama, O. & Piotrowski, N. A. (2022). Depression. *Magill's Medical Guide* (Online Edition).
- Önal, G. Ş., & Hisar, K. M. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Uykusuzluk Şiddeti ve Depresyon Semptomları İlişkisi ve Depresyon Tedavisinin Uykusuzluk Şiddetine Etkisi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(1), 125-130.
- Örsel, O., Örsel, S., Alpar, S., Uçar, N., Güven, F. S., Şipit, T., & Kurt, B. (2005). Sigara bırakmada nikotin bağımlılık düzeylerinin tedavi sonuçlarına etkisi. *Solunum Hastalıkları*, 16(3), 112-118.
- Özdel, K. (2015). Dünden bugüne bilişsel davranışçı terapiler: Teori ve uygulama. *Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics*, 8(2), 10-20.

- Özdemir, A. (2019). Development Of The Perception Scale For The Concept Of The Integral Croatian Journal Of Education-Hrvatski Casopis Za Odgoj I Obrazovanje, Cilt.21, Sa.4, Ss.1181-1211, 2019.
- Özdemir, O., Özdemir, P. G., Kadak, M. T., & NASIROĞLU, S. (2012). Kişilik gelişimi. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar*, 4(4), 566-589.
- Özer, Ş., Topal, N. & Odacı, H. (2022). Covid-19 pandemi sürecinde ortaokul ve lise öğrencilerinin depresyon ve anksiyete düzeylerinin incelenmesi. *TEBD*, 20(2), 630-654, <https://doi.org/10.37217/tebd.1003134>
- Özgönül, A., Aktan, Z. D., & Ülkümen, İ. (2023). Son Ergenlik Döneminde Dissosiyatif Bulgular İle Ruminasyon Arasındaki İlişkide Duyguları İfade Etmenin Rolü. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 5(1), 50-57.
- Özgüç S, Tanriverdi D. Effect of metacognitive training applied on depression and cognitive distortion levels of depression patients. *Current Psychology*. 2021;1-10.
- Öztürk, F. (2023). Bireyleşme Sürecinde Algılanan Anne Tutumlarının Beliren Yetişkin Kız Kardeşlerin Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ve Karar Verme Stilleriyle İlişkisi, Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Palombo, J., Bendiczen, H. K., ve Koch, B. J. (2018). Psikanalitik gelişim teorileri rehberi. (Çev. F. B. Helvacıoğlu) Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Parlak, S., & Canel, A. (2021). Partner Şiddeti Üzerine Bir Derleme Ve Ergenlik Döneminde Partner Şiddetini Önleme Programının Önemi. *Trakya Eğitim Dergisi*, 11(3), 1444-1456.
- Parman, T. (1998). Ergenlik ve psikanaliz. *Klinik psikiyatri dergisi*, 1(2), 73-82.
- Persky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants, *On the Horizon*, 9(5), 1-6.
- Pesen, A., & Mayda, A. S. (2020). Tıp fakültesi öğrencilerinin depresyon, anksiyete, stres düzeyleri ve ilişkili faktörler. *Sakarya Tıp Dergisi*, 10(2), 240-252.
- Polat, H., Kök., B. & Tekeli, M. R. (2019). 12-18 Yaş Arası Çocuklarda Sorunlu İnternet Kullanımı. *Bağımlılık Dergisi*, 20(2), 61-71.
- Quevedo L., Silva R, Godoy R, Jansen K, Matos M, Tavares Pinheiro K, Pinheiro RT (2012). The impact of maternal post-partum depression on the language development of children at 12 months. *Child Care Health Dev.* 38(3):420-4.
- Rakipi, S. (2015). Parenting styles: Their impact on adolescent separation and college adjustment. (Unpublished Doctoral Thesis), Capella University, Minneapolis.
- Rol, G. M. (2011), Trabzon,Ordu,Samsun,Rize ve Giresun erkek yetiştirme yurtlarında kalan ergenler ile Trabzon ilinde ailesi ile yaşayan erkek ergenlerin depresyon düzeylerinin karşılaştırılması, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Disiplinlerarası Sosyal Psikiyatri Ana Bilim Dalı, Tıpta Uzmanlık Tezi, Ankara.

- Ross, R. E., VanDerwerker, C. J., Saladin, M. E., & Gregory, C. M. (2023). The role of exercise in the treatment of depression: biological underpinnings and clinical outcomes. *Molecular Psychiatry*, 28(1), 298-328.
- Rumpf, H. J., Vermulst, A. A., Bischof, A., Kastirke, N., Gürtler, D., Bischof, G., Meerkerk, G. J., John, U., & Meyer, C. (2014). Occurrence of internet addiction in a general population sample: A latent class analysis. *European Addiction Research*, 20(4), 159–166.
- Saatçioğlu, H., Akyel Göven, B., Kardeş, Ö., & Yüncü, Z. (2023). İnternet Bağımlılığı ve Eşlik Eden Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Olan Ergenlerin Duygu Düzenleme ve Sosyal Biliş Açısından İncelenmesi. *Turkish Journal of Psychiatry*, 34(1).
- Sabuncuoğlu, O., Çevikaslan, A., & Berkem, M. (2003). Marmara depreminden etkilenen iki ayrı bölgede ergenlerde depresyon, kaygı ve davranış. *Klinik Psikiyatri*, 6, 189-197.
- Sabuncuoğlu, Z. ve M. Tüz, Örgütsel Psikoloji, Alfa Aktüel Basım Yayın, Bursa, 2005.
- Sakallı, H., & Çiftçi, S. (2016). Sınıf öğretmeni adaylarının dijital vatandaşlık düzeyleri ile siber zorbalık eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Adnan Menderes Üniversitesi örneği. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 6 (2), 100-119.
- Sanders, C., Field, T., Diego, M., & Kaplan, M. (2000) The relationship of internet use to depression and social isolation among adolescents. *Adolescence*, 35, 237–242
- Santrock, J. G. (2011). *Life Span Development Thirteenth Edition*. McGraw-Hill.
- Saraceno B, Levav I, Kohn R (2005). The public mental health significance of research on socio- economic factors in schizophrenia and major depression. *World Psychiatry*; 4:181–5.
- Savcı, M., & Aysan, F. (2017). Teknolojik bağımlılıklar ve sosyal bağlılık: İnternet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının sosyal bağlılığı yordayıcı etkisi. *Düşünen Adam*, 30(3), 202-216.
- Sayı, Melike. *Psikiyatri Temel Kitabı*. Editör: C. Güleç, E. Köroğlu. Ankara: Hekimler Yayın Birliği, 1997.
- Saylan, E., & Çolak, R. (2023). Genç yetişkinlerde algılanan sosyal destek ve kendini açmanın dijital oyun bağımlılığı üzerindeki yordayıcı etkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 24(2), 186-196.
- Schultz, D. P., Schultz, S. E. (2004). *Modern Psikoloji Tarihi*, İstanbul, Kaknüs Yayınevi.
- Seabrook E.M., Kern, M.L., Rickard, N.S. (2016). Social networking sites, depression, and anxiety: A systematic review. *JMIR mental health*, 3(4).

- Seferoğlu, S. S., & Yıldız, H. (2013). Dijital ağın çocukları: İlköğretim Öğrencilerinin Facebook Kullanımları ve İnternet Bağımlılıkları Üzerine Bir Araştırma. İletişim ve Diplomasi, 2, 31-48.
- Sert-Ağır, M. (2018). Ergenlerde psikolojik sağlamlık, okul tükenmişliği ve internet bağımlılığı üzerine bir inceleme. Gençlik Araştırmaları Dergisi, 6(16), 5-19.
- Simas, T. (2017). Depression. The Well-Woman Visit, 239-246. Cambridge University Press.
- Söyler, S., & Kaptanoğlu, A. Y. (2018). Sanal uyuşturucu: internet. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(2), 37-46.
- Steers MN, Wickham RE, Acitelli LK. Seeing everyone else's HighlightReels: how Facebook usage is linked to depressive symptoms. *J Soc Clin Pyschol* 2014; 33: 701-731.
- Steers, M. N., Wickham, R. E., and Acitelli, L. K. (2014). Seeing Everyone Else's HighlightReels: How Facebook Usage is Linked To Depressive Symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 33(8), 701-731.
- Stem A, Malmberg Le, Sylva K, Barnes J, Leach P (2008). The influence of maternal depression, caregiving, and socioeconomic status in the post-natal year on children's language development. *Child Care Health Dev.* 34(5):603-12.
- Sümer N. Yapısal eşitlik modelleri. *Türk Psikoloji Yazıları* 2000; 3: 49-74.
- Şeker, G. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı İle Kırılgan Narsisizm Ve Yalnızlık Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Şener, B. (2023). Obezite Polikliniğine Başvuran Erişkin Bireylerde Sosyal Medya Bağımlılığı Ve Ortoreksiya Nervoza İlişkisinin Araştırılması, Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Başakşehir am Ve Sakura Şehir Hastanesi, Tıpta Uzmanlık Tezi, İstanbul.
- Şenormancı, Ö., Konkan, R., & Sungur, M. Z. (2010). İnternet bağımlılığı ve bilişsel davranışçı terapisi. *Psychiatry*, 11, 261-268.
- Şingir, H., Ayvaz, A. ve Tonga, B. (2021), Ergenlerde Covid-19 Süreci ve Sosyal Kaygı Bozukluğu, *International Journal of Contemporary Educational Studies (IntJCES)*, 7 (1), 99-110.
- Tamar, M., & Özbaran, B. (2004). ocuk ve ergenlerde depresyon. *Klinik Psikiyatri*, 2(1), 84-92.
- Tanrıkuğu, İ., Altun, A. S., Baker, E. Ö., & Güneri, Y.O. (2015). Misuse of ICTs among Turkish children and youth: A study on newspaper reports. *International Journal of Human Sciences*, 12(1), 1230-1243.

- Tao, R., Huang, X., Wang, J., Zhang, H., Zhang, Y. and Li, M. (2010). Proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Addiction*, 105(3), 556-564.
- Tarhan, T. (2013). *Ergenlerde depresyon düzeylerinin internet kullanım amaçları ve akademik başarı açısından incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Taş, İ. (2018). Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ve Psikolojik Belirtilerin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi . *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* , 6 (1) , 31-41.
- Taşçı, F., & Bilge, Y. (2023). Kimlik Krizi ve Kişilik Bozuklukları: Otantikliğin Aracı Rolü. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 5(1), 58-66.
- Taşkın E., Çetin Ç., F. Ergenlerde majör depresyon: Risk etkenleri, koruyucu etkenler ve dayanıklılık. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi* 2006;13 (2).
- Tekin, O. (2020). Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Seviyelerinin Genel Akademik Başarıları ve Devamsızlık Durumları ile İlişkisi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18(1), 36-56.
- Temur, H. B., & Türker, Ü. (2023). Ergenlik Dönemindeki Bireylerin Anaerobik Zirve Güç ve Kuvvet Düzeylerinin Farklı Değişkenler Bağlamında İncelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(1), 279-287.
- Teyfur, M., Akpınar, B., Şafalı, S., Ercengiz, M. (2017). —Eğitim Fakültesi Öğrencilerin Akademik Erteleme Davranışları İle Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi, *Elektronik Türkçe Çalışmaları*, cilt 12, sayı 33, ss.625-640.
- Topal, B., Şahin, H., Topal, B. (2018). İnternet bağımlılığı üzerine sakarya ilinde bir araştırma. *Sosyal Bilimler Metinleri*, 2, 118-136.
- Toprak, F., & Karaaziz, M. (2022). Panik Bozuklukta Bilişsel Davranışçı Terapi Üzerine Derleme: Bir Vaka Sunumu. *PEARSON JOURNAL*, 7(22), 75-84.
- Toy, A. B., Güney, G., & Coşgun, B. (2022). Genç Sporcuların Akıldışı Performans İnançlarının İncelenmesi. *Journal of Advanced Education Studies*, 4(1), 47-60.
- Tsai CC., Lin SS. İnternet addiction of adolescents in Taiwan: an interview study. *Cyberpsychol Behav.* 2003 Dec;6(6):649-52.
- Tunç, A. (2020). *Ergenlik döneminde duygusal zeka özelliklerinin ve benlik saygısının internet bağımlılığı ile ilişkisinin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı).
- Tunçer, B., & Bingöl, T. (2023). Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Temelli Psikoeğitim Programları Kullanılarak Yürütülen Ulusal Tezlerin İncelenmesi. *Journal of Sustainable Education Studies*, (Özel Sayı (Ö2)), 67-77.

- Tunçyürek, D. (2023), 14-18 yaş arasındaki ergenlerin Covid-19 pandemisi sürecinde sosyal etkileşim deneyimleri, Hacettepe Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / Sosyoloji Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Turel O, Serenko A. The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites. *European Journal of Information Systems*. 2012;21(5):512-289.
- Türkçapar, M. H., & Sargın, A. E. (2012). Bilişsel davranışçı psikoterapiler: tarihçe ve gelişim. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1(1), 7-14.
- Uçar, H.A. (2018). Ergenlerde Sigara Bağımlılığı ile Ayrılma Bireyleşme Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Uğurlu, S. (2017). *Geç ergenlik döneminde depresyon tanısı almış bireylerin çocukluk çağı travması, pozitif ve negatif düşünce tekrarı inanışları açısından değerlendirilmesi* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Uğurlu, T. T., Şengül, C. B., & Şengül, C. (2012). Bağımlılık psikofarmakolojisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(1), 37-50.
- Usta, S. (2017). “Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Duygusal Zeka Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Uzun, A. E., & Deniz, M. E. (2023). Pozitif Psikoloji ve Pozitif Psikoterapi Yönelimli Grupla Psikolojik Danışma Programının Bireylerin Teknoloji Bağımlılık Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi [Pilot Çalışma]. *Uluslararası Sosyal ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, (19), 15-30.
- Ünal, F., Oktem, F., Cetin Cuhadaroclu, F., Cengel Kultur, S. E., Akdemir, D., Foto Ozdemir, D., ... & Artık, A. (2019). Reliability and validity of the schedule for affective disorders and schizophrenia for school-age children-present and lifetime version, DSM-5 November 2016-Turkish adaptation (K-SADS-PL-DSM-5-T), 42-50.
- Üneri, Ö. Ş., Tanıdır, C. (2011). Bir Grup Lise Öğrencisinde İnternet Bağımlılığı Değerlendirmesi: Kesitsel Bir Çalışma, *Düşünen Adam Psikiyatri Ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, Sayı 24, ss.265-272.
- Vos, T., Allen, C., Arora, M., Barber, R.M., Bhutta, Z.A. ve ark. (2015). Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 310 diseases and injuries, 1990–2015: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2015. *The Lancet*, 388 (10053): 1545-1602
- Wallace, P. (2014). Internet addiction disorder and youth. *EMBO Reports*, 15(1), 12–16.
- Walsh, P. R. (2011), “Creating a “Values” Chain for Sustainable Development in Developing Nations: Where Maslow Meets Porter. *Environment*”, *Development and Sustainability*, 13(4), pp. 789-805.

- Wu CST, Wong HT, Yu KF, Fok KW, Yeung SM, Lam CH, et al. Parenting approaches, family functionality, and internet addiction among Hong Kong adolescents. *BMC Pediatrics*. 2016; 16:130-.
- Yalçın Çınar, Ç. ve Mutlu, E. (2019). İnternet Bağımlılığının Benlik Saygısı, Dikkat, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Yaşam Doyumu ve Kişilik Özellikleri ile İlişkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 20(3), 133-142.
- Yalçın, H., & Karoğlu, R. İ. (2023). Kaygı Bozukluklarında Resim Analizi. *Çocuk Resimlerinin Analizi-2*, 143.
- Yalvaç HD, Dikilitaş Y, Coşkun A, Yedikardaşlar C, Emül M, Ünal S. Bir Devlet hastanesine depresyon nedeniyle başvuran olgularda sosyodemografik özellikler. *Güncel Psikiyatri ve Psikonörofarmakoloji*.2011;1(2):16-20.
- Yavuz, B. E. (2023), İntihar davranışı ile başvuran ergenlerin sosyal kognisyon ve nörobilişsel özelliklerinin intihar davranışı göstermeyen depresyon tanılı ergenler ve sağlıklı kontrollerle karşılaştırılması, Bursa Uludağ Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Ana Bilim Dalı, Tıpta Uzmanlık Tezi, Bursa.
- Yavuz, İ. (2019), Eczacılar da iş stresinin yaşam kalitesine etkisinin incelenmesi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Ana Bilim Dalı, İşletme Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Yavuz, O. (2018). Ergenlik döneminde internet bağımlılığının okul başarısı üzerinde etkileri. *OPUS International Journal of Society Researches*, 8(15), 1056-1080.
- Yavuzer, H. (2014). Çocuk psikolojisi. Ankara: Remzi Kitabevi.
- Yaygır, C. (2018). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı depresyon ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi İstanbul Gelişim Üniversitesi].
- Yıldırım, M., & Baydan, S. (2023). Sosyal Bilimler Lisesi Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi Siirt İl Örneği. *Fikriyat*, 2(2), 153-167.
- Yıldız, Y. (2020). ‘Amerikan Güzeli’ filminin akılcı duygusal davranışçı terapi ve bilişsel terapi’nin bazı kavram ve görüşleri açısından incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 219-232.
- Yılmaz, R. (2023). Cinsel İşlev Bozukluklarında Bilişsel Davranışçı Terapi ve Diğer Psikoterapi Yöntem ve Teknikleri. *Telakki Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(1), 46-59.
- Yolalan, H., Karaca, B. K., & Karaosmanoglu, H. A. (2023). Klinik Olan ve Klinik Olmayan Yetişkin Örneklemelerinde Algılanan Ebeveynlik Biçimleri ile Depresyon Arasındaki İlişkide Şema Modlarının Aracı Rolü. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 10(1), 25-56.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & behavior*, 1(3), 237-244.

- Young, K. S. (1998). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237-244.
- Young, K. S. (1999). Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment. *Innovations in clinical practice: A source book*, 17(17), 351-352.
- Young, K. S. (2007). Cognitive behavior therapy with Internet addicts: treatment outcomes and implications. *CyberPsychology & behavior*, 10(5), 671-679.
- Young, K. S. (2008). Internet sex addiction: Risk factors, stages of development, and treatment. *American Behavioral Scientist*, 52(1), 21-37.
- Young, K., Pistner, M., O'Mara, J., & Buchanan, J. (1999). Cyber disorders: The mental health concern for the new millennium. *CyberPsychology & Behavior*, 2(5), 475-
- Yüksel, E. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Ayrılma Bireyleşme Özellikleri Ve Etkileyen Etmenler, Uzmanlık Tezi, Celal Bayar Üniversitesi Tıp Fakültesi.



EKLER

ANKET FORMU

Bu çalışma, İstanbul Gelişim Üniversitesi Yüksek Lisans öğrencisi olan Nurgül DAĞDEVİREN tarafından, Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL danışmanlığında “Salgın Döneminde Ergenlerde İnternet Bağımlılığı Ve Depresyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” amacıyla, yüksek lisans tezi kapsamında yapılmaktadır. Araştırmaya katılımınız yaklaşık 5 dakika sürecektir.

Araştırmada sırasında doldurulması talep edilen anketler genel olarak kişisel rahatsızlık verecek unsurlar içermemektedir. Ancak, katılım sırasında herhangi bir nedenden ötürü kendinizi rahatsız hissederseniz, çalışmayı bırakabilirsiniz. Bu durumda sorumlu kişiye çalışmadan ayrılmak istediğini söylemeniz yeterli olacaktır.

Çalışma hakkında daha fazla bilgi almak için iletişime geçebileceğiniz mail adresi:

NURGÜL DAĞDEVİREN

DEMOGRAFİK BİLGİLER

- 1) Cinsiyetiniz Kız Erkek
- 2) Yaşınız 14 15 16 17 18 19
- 3) Sınıfınız Hazırlık 9.Sınıfı 10.Sınıfı 11.Sınıfı 12.Sınıfı
- 4) Ailenizin Aylık Yaklaşık Geliri Ne Düzeydedir
 8500 TL ve altı 8501-12000 TL 12001-15000 TL
 15001- 18000 TL 18001 TL ve üzeri
- 5) Hangi sosyal medyalarda en çok zaman geçiriyorsunuz?
 Instagram Twitter Tik Tok
 Facebook Youtube Diğer
- 6) Sevdiğiniz sosyal medyada gündelik kaç saat geçiriyorsunuz?
 1 saatten az 1 saatten 2 saate kadar 2 saatten 3 saate kadar
 3 saatten 4 saate kadar 4 saatten fazla

CEVRİMİCİ DAVRANIS

1. Yakın zamanda sosyal medyada neler olup bittiği hakkında oldukça fazla düşünürüm.
 Hayır umurumda olmaz Nadiren düşünürüm
 Sık sık Sürekli sosyal medyada neler oluyor diye düşünürüm
2. Yapmam gereken bir iş varsa öncesinde sosyal medyayı kontrol ederim.
 Hayır Bazen kontrol ederim Sık sık Önce sosyal medya
3. Belli süre sosyal medyaya girmediğimde sosyal medyaya girme düşüncesi zihnimi meşgul eder.
 Hayır sosyal medya umurumda değil Çok nadir
 Sık sık Sürekli bu oluyor
4. Hayatımın sosyal medya olmadan sıkıcı, boş ve zevksiz olacağını düşünürüm.
 Hayır böyle düşünmem Bazen
 Sık sık Sosyal medya olmasa yaşayamam
5. Sosyal medyada neler olup bittiğini merak ederim.
 Hayır Çok nadir Sık sık Sürekli
6. İnternete bağlı değilken yoğun bir şekilde sosyal medyaya girmeyi düşünürüm.
 Hayır düşünmem Çok nadir Sık sık Sürekli düşünürüm
7. Sosyal medyada düşündüğümden daha fazla zaman geçirdiğim olur.
 Hayır Bazen Sık sık Genelde fazla zaman geçiririm
8. Sosyal medya ile bağlantımı kesmeye her karar verdiğimde kendi kendime “birkaç dakika daha” derim.
 Hayır böyle demem Bazen oluyor Genellikle oluyor Sürekli oluyor
9. Sosyal medyayı kullanırken zamanın nasıl geçtiğini anlayamam.
 Hayır o kadar kendimi kaptırmam Bazen oluyor
 Sık sık oluyor Sürekli oluyor
13. Kişisel problemlerimi unutmak için sosyal medya kullanırım.
 Hayır Bazen Sık sık Evet, sosyal medya iyi geliyor
14. Kendimi yalnız hissettiğim zamanlarda sosyal medyada vakit geçiririm.
 Hayır Bazen Sık sık Evet yalnızlığa iyi geliyor

İNTERNET BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Çoğu Zaman	Her Zaman
<p>Bu ölçek ile internet kullanımına yönelik durumunuzu belirlemek amaçlanmaktadır. Aşağıdaki soruları katılım düzeyiniz hangi gruba giriyorsa ona göre işaretleyiniz. Bu ifadelerden her birisi için <u>Hiçbir zaman(0)</u>, <u>“Nadiren(1)”</u>, <u>“Bazen(2)”</u>, <u>“Sıklıkla(3)”</u>, <u>“Çoğu zaman(4)”</u>, <u>”Her zaman(5)”</u> seçeneklerden birini işaretleyiniz. Vereceğiniz samimi cevaplar araştırmanın geçerli ve güvenilir olması açısından oldukça önemlidir.</p>						
1. Ne sıklıkla planladığınızdan daha fazla süre internette kalıyorsunuz?						
2. Ne sıklıkla internette kalmak için günlük ev işlerini ihmal ediyorsunuz?						
3. Ne sıklıkla arkadaşlarınızla birlikte olmak yerine interneti tercih edersiniz?						
4. Ne sıklıkla internet kullanan kişilerle yeni ilişkiler kurarsınız?						
5. Ne sıklıkla internet kullanan kişilerle yeni ilişkiler kurarsınız?						
6. Ne sıklıkla okula devamınız internette dolaylı 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 şikâyet eder?						
9. Ne sıklıkla okul ders notlarınız ve ödevleriniz internette kalma sürenizden olumsuz yönde 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 siz internetteyken rahatsız ettiğinde ne sıklıkla kırıcı konuşur, bağırır veya kızgın davranışlar sergilersiniz?						
14. Gece geç saatlerde internet kullanmaktan ötürü ne sıklıkla uykunuz kaçır?						
15. İnternette olmadığımız zamanlarda ne sıklıkla interneti düşünür veya interneti 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 başkalarıyla dışarı çıkmak yerine internette daha fazla zaman geçirmeyi tercih edersiniz?						
20. Ne sıklıkla internette olmadığınızda kendinizi çökmüş, aksi veya sınırlı hissedip, internete girince rahatlarsınız?						

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- 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- 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- 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- 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- 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- Bana cezalandırılmışım gibi geliyor.
 1. Cezalandırılabilirim hissediyorum.
 2. Cezalandırılmayı bekliyorum.
 3. Cezalandırıldığımı hissediyorum.
- 7- Kendimden memnunum.
 1. Kendi kendimden pek memnun değilim.
 2. Kendime çok kızıyorum.
 3. Kendimden nefret ediyorum.

- 8-** 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-** Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.
1. Zaman zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm olur. Fakat yapmıyorum.
 2. Kendimi öldürmek isterdim.
 3. Fırsatını bulsam kendimi öldürürdüm.
- 10-** Her zamankinden fazla içimden ağlamak gelmiyor.
1. Zaman zaman içinden ağlamak geliyor.
 2. Çoğu zaman ağlıyorum.
 3. Eskiden ağlayabilirdim şimdi istesem de ağlayamıyorum.
- 11-** 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-** 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-** 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-** 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-** 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- İştahım her zamanki gibi.

1. İştahım her zamanki kadar iyi değil.
2. İştahım çok azaldı.
3. Artık hiç iştahım yok.

19- Son zamanlarda kilo vermedim.

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

20- Sağlığım beni fazla endişelendirmiyor.

1. Ağrı, sancı, mide bozukluğu veya kabızlık gibi rahatsızlıklar beni endişelendirmiyor.
2. Saęlıęım beni endiřelendirdięi için bařka Őeyleri dűřünmek zorlařıyor.
3. Saęlıęım hakkında o kadar endiřeliyim ki bařka hiçbir Őey dűřünemiyorum.

21- Son zamanlarda cinsel konulara olan ilğimde 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.