

T.C.  
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

# İNTERNET KULLANIM SÜRESİNİN ERGENLER ÜZERİNDEKİ PSİKOLOJİK ETKİLERİ

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan:  
**Çağlar ÇEVİK**

İstanbul, 2016

T.C.  
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**İNTERNET KULLANIM SÜRESİNİN ERGENLER  
ÜZERİNDEKİ PSİKOLOJİK ETKİLERİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan:

**Çağlar ÇEVİK**

Öğrenci No:

130790137

Danışman:

**Yrd. Doç. Dr. Neslim GÜVENDEĞER DOKSAT**

İstanbul, 2016

## YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “**İnternet Kullanım Süresinin Ergenler Üzerindeki Psikolojik Etkileri**” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmamın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım. 04/03/2016

**Çağlar ÇEVİK**

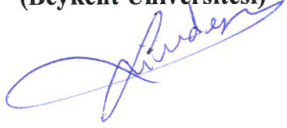
T.C.  
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ  
TEZLİ YÜKSEK LİSANS SINAV TUTANAĞI

26.04.2016

Enstitümüz *Psikoloji* Anabilim dalı *Klinik Psikoloji* Programı yüksek lisans öğrencilerinden **130790137** numaralı **Çağlar ÇEVİK**'in "*Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim - Öğretim Yönetmeliği*"nin ilgili maddesine göre hazırlayarak, Enstitümüze teslim ettiği "*İnternet Kullanım Süresinin Ergenler Üzerindeki Psikolojik Etkileri*" konulu tezini, Yönetim Kurulumuzun 22.03.2016 tarih ve 2016/12 sayılı toplantısında seçilen ve Taksim Yerleşkesinde toplanan biz jüri üyeleri huzurunda, ilgili yönetmeliğin (c) bendi gereğince (45) dakika süre ile aday tarafından savunulmuş ve sonuçta adayın tezi hakkında *oyçokluğu/oybirliği* ile *Kabul/Red veya Düzeltme* kararı verilmiştir.

İşbu tutanak, 4 nüsha olarak hazırlanmış ve Enstitü Müdürlüğü'ne sunulmak üzere tarafımızdan düzenlenmiştir.

**DANIŞMAN**  
Yrd. Doç. Dr. Neslim DOKSAT  
(Beykent Üniversitesi)



**ÜYE**  
Yrd. Doç. Dr. Samuray ÖZDEMİR  
(Beykent Üniversitesi)



**ÜYE**  
Prof. Dr. Zeki YÜNCÜ  
(Ege Üniversitesi)



## ÖNSÖZ

Bu araştırmanın amacı, internet kullanım süresi ile depresyon, kaygı, yalnızlık ve internet bağımlılığı arasında ilişki olup olmadığına bakmaktır. Ayrıca internet kullanım süresinin cinsiyete ve eğitim türüne göre farklılık gösterip göstermediğini incelemektir.

Belirlediğim araştırma konusunun her basamağında bana fikir veren ve bana bu süreçte rehberlik eden değerli Hocam Yardımcı Doçent Doktor Neslim Güvender Doksat'a teşekkürlerimi sunuyorum.

Bu araştırma sürecinde hep yanımda olan, beni bu çalışmamda hep destekleyen eşime sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Çalışma verilerinin toplanma sürecinde verdiği izinle bana destek olan okulumuz Saraybosna Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi Müdürü Huriye Kaya'ya teşekkür ederim.

Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı'ndaki değerli öğretim görevlilerine teşekkürlerimi sunarım.

Yine bu süreçte daima yanımda olan aileme sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Yaptığım bu çalışmayla psikoloji bilimine ve toplumumuza katkı sağlamış olmayı umuyorum.

Çağlar ÇEVİK

İstanbul, 2016

Adı ve Soyadı : Çağlar Çevik  
Danışmanı : Yrd. Doç. Dr. Neslim Güvendeğer Doksat  
Türü ve Tarihi : Yüksek Lisans, 2016  
Alanı : Klinik Psikoloji  
Anahtar Kelimeler : Ergen, İnternet Kullanım Süresi, Depresyon, Sosyal Fobi, Yalnızlık, İnternet Bağımlılığı

## ÖZ

### İNTERNET KULLANIM SÜRESİNİN ERGENLER ÜZERİNDEKİ PSIKOLOJİK ETKİLERİ

Günümüzde internet, iş yaşamından sosyal yaşama, haberleşmeden bilgi edinmeye kadar neredeyse her alanda vazgeçilmez bir araçtır. Milyonlarca yetişkinin çeşitli amaçlarla kullandığı bu aracın, çocuklar ve ergenler arasında da kullanımı büyük bir hızla artmaktadır. İnternet, sağladığı hız, kolaylık gibi olumlu etkilerinin yanında güvenilmezlik, gerçek yaşamdan uzaklaştırma gibi ciddi olumsuz etkilere de sahiptir. Kişiliklerini oluşturma aşamasında savunmaz olan ergenlerin, internet kullanımından kaynaklanan birçok psikolojik durum yaşadığı görülmektedir.

Bu çalışmada, ergenlerin günlük internet kullanım sürelerinin, onların depresyon, sosyal fobi, yalnızlık ve internet bağımlılık düzeylerine olan etkisi araştırılmıştır. Bu amaçla, Bayrampaşa’da bulunan Saraybosna Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi’nde öğrenim gören 300 öğrenci örneklem olarak seçilmiştir. Örneklem, Beck Depresyon Ölçeği, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği, Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği ve Ucla Yalnızlık Ölçeği uygulanmıştır. Anket sonuçları, SPSS 23 programı ile değerlendirilmiştir. İnternet kullanım süresi ile depresyon, sosyal fobi, yalnızlık ve internet bağımlılık düzeyi arasındaki ilişki Betimleyici İstatistik Veriler, Regresyon, Korelasyon, T Test ve Varyans Analizi olmak üzere beş bölümde ele alınmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre ergenlerin internet kullanım süreleri ile onların depresyon, sosyal fobi, yalnızlık ve internet bağımlılık düzeyleri arasında pozitif bir ilişki vardır. Ergenlerin internet kullanım süresi arttıkça bu durumları yaşama

düzeyleri de artmaktadır. Bilgisayar teknolojisi arttıkça ne yazık ki buna bağımlı kişi sayısının da artması bu konudaki çalışmaları gerekli ve önemli kılmaktadır. İnternet kullanımının ergenlerin psikolojilerine olan etkilerinin, farklı ve daha geniş gruplarla araştırılması ve olumsuz etkilerin önlenmesi için yeterli çalışmaların yapılması gerekmektedir.



Name and Surname : Çağlar Çevik  
Supervisor : Assit. Prof. Dr. Neslim Güvendeğer Doksat  
Degree and Date : Master, 2016  
Alanı : Clinical Psychology  
Key words : Adolescents, Duration of İnternet Usage, Depression, Social Phobia, Loneliness, İnternet Addiction.

## **ABSTRACT**

### **PSYCHOLOGICAL EFFECTS OF THE DURATION OF İNTERNET USAGE ON ADOLESCENTS**

Today, internet is an inevitable tool from business life to social life; from communication to getting information. As millions of adults use internet for various purposes, internet use between children and adolescents is increasing rapidly. İnternet provides positive impacts such as simplicity and speed but has also some critical negative impacts such as insecurity and social isolation. Vulnerable adolescents experience some different psychological states during their personality creation process due to internet usage.

In this research, the impact of internet usage time on adolescents' depression, social phobia, loneliness and internet addiction levels have been studied. For this purpose, three hundred students who are currently studying at Saraybosna Vocational and Technical High School in Bayrampasa have been selected. Beck Depression Inventory, Liebowitz Social Anxiety Scale, Young İnternet Addiction Test ve UCLA Loneliness Scale have been implemented. The survey results have been evaluated by SPSS 23 Programme. The relation between adolescents' internet usage time, depression, social phobia, loneliness and internet addiction levels have been categorised into 5 sections: Descriptive Statistical Inputs, Regression, Correlation, T Test, Variance Analysis.

According to our results, there is a positive relation between adolescents' internet usage time, their depression, social phobia, loneliness and internet addiction levels. As adolescents' internet usage time increases, their potential of experiencing



these situations increases. Researches regarding this subject are crucial as the number of people who are addicted to internet increases depending on evolution of computer technology. The impact of internet use on adolescents' psychology must be researched among various and larger groups and must be studied efficiently to prevent its negative impacts.



## İÇİNDEKİLER

|                        |      |
|------------------------|------|
| ÖZ .....               | i    |
| ABSTRACT .....         | iii  |
| TABLolar LİSTESİ ..... | viii |
| ŞEKİLLER .....         | ix   |
| SİMGELER LİSTESİ ..... | x    |
| GİRİŞ .....            | 1    |

### BÖLÜM I

#### GENEL BİLGİLER

|                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------|----|
| 1.1.Ergenlik Dönemi .....                                         | 4  |
| 1.2.İnternetin Tarihi Gelişmi .....                               | 6  |
| 1.2.1. Bilgisayar ve İnternetin Ergenler Üzerindeki Etkileri..... | 6  |
| 1.3.İnternet Bağımlılığı ve Tanı Ölçütleri .....                  | 8  |
| 1.3.1. Young’ a Göre İnternet Bağımlılığı Tanı Ölçütleri.....     | 9  |
| 1.3.2. DSM-V’ e Göre İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri.....    | 10 |
| 1.4. Ergenler ve İnternet Bağımlılığı.....                        | 11 |
| 1.4.1. İnternet Bağımlılığının Ergenler Üzerindeki Etkileri.....  | 13 |
| 1.4.2. İnternetin Ergenler Üzerindeki Psikososyal Etkileri.....   | 14 |

### BÖLÜM II

#### KURAMSAL AÇIKLAMALAR

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| 2.1. Sosyal Fobinin Kuramsal Açıklamaları.....        | 16 |
| 2.1.1. Psikanalitik Yaklaşım.....                     | 16 |
| 2.1.2 Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım .....              | 16 |
| 2.2. Depresyona İlişkin Kuramsal Açıklamalar .....    | 16 |
| 2.2.1. Psikanalitik ve Psikodinamik Yaklaşımlar ..... | 16 |
| 2.2.2. Davranışçı Yaklaşım .....                      | 17 |
| 2.3. Yalnızlığa İlişkin Kuramsal Açıklamalar .....    | 18 |
| 2.3.1. Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım.....              | 18 |
| 2.3.2. Fenomenolojik Yaklaşım.....                    | 18 |
| 2.3.3. Varoluşçu Yaklaşım .....                       | 19 |
| 2.3.4. Psikodinamik Yaklaşım.....                     | 19 |

## BÖLÜM III

### YÖNTEM

|                                                                                                                          |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 3.1. Araştırmanın Amacı .....                                                                                            | 20 |
| 3.2. Araştırmanın Önemi .....                                                                                            | 20 |
| 3.3. Araştırmanın Problem ve Alt Problemleri .....                                                                       | 21 |
| 3.4. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi .....                                                                              | 21 |
| 3.5. Araştırmanın Modeli .....                                                                                           | 22 |
| 3.6. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Karşılaşılan Güçlükler .....                                                         | 22 |
| 3.8. Sayıtlılar .....                                                                                                    | 23 |
| 3.9. Veri Toplama Araçları .....                                                                                         | 23 |
| 3.9.1. Beck Depresyon Ölçeği Testi .....                                                                                 | 23 |
| 3.9.2. İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ): .....                                                                          | 24 |
| 3.9.3. UCLA-Yalnızlık Ölçeği (UCLA-YÖ): .....                                                                            | 25 |
| 3.9.4. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ) .....                                                                        | 26 |
| 3.10. İşlem .....                                                                                                        | 27 |
| 3.11. Bulgular .....                                                                                                     | 27 |
| 3.11.1 Verilerin Çözümlemesi ve Yorumlanması .....                                                                       | 27 |
| 3.11.2. Betimleyici İstatistiksel Verilere İlişkin Sonuçlar .....                                                        | 28 |
| 3.12. Korelasyon Analizleri .....                                                                                        | 29 |
| 3.12.1. Katılımcıların İnternet Kullanım Süreleri ile Depresyon Düzeyleri<br>Korelasyonuna İlişkin Bulgular .....        | 29 |
| 3.12.2. Katılımcıların İnternet Kullanım Süreleri ile Yalnızlık Düzeyi<br>Korelasyonuna İlişkin Bulgular .....           | 29 |
| 3.12.3. Katılımcıların İnternet Kullanım Süreleri ile Kaygı Düzeyi<br>Korelasyonuna İlişkin Bulgular .....               | 30 |
| 3.12.4. Katılımcıların İnternet Kullanım Süreleri ile İnternet Bağımlılığı Oranı<br>Korelasyonuna İlişkin Bulgular ..... | 30 |
| 3.13. Regresyon Analizleri .....                                                                                         | 31 |
| 3.13.1. Katılımcıların İnternet Kullanım Süreleri ile Depresyon Düzeylerine<br>İlişkin Bulgular .....                    | 31 |
| 3.13.2. Katılımcıların İnternet Kullanım Süreleri ile Yalnızlık Düzeylerine<br>İlişkin Bulgular .....                    | 32 |
| 3.13.3. Katılımcıların İnternet Kullanım Süreleri ile Kaygı Düzeylerine İlişkin<br>Bulgular .....                        | 32 |
| 3.13.4. Katılımcıların İnternet Kullanım Süreleri ile İnternet Bağımlılığı<br>Oranına İlişkin Bulgular .....             | 33 |
| 3.14.T - Testi Analizleri .....                                                                                          | 33 |
| 3.14.1. Katılımcıların İnternet Kullanım Süreleri ile Cinsiyetlerine İlişkin<br>Bulgular .....                           | 33 |

|                                                                                                   |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 3.14.2. Katılımcıların İnternet Kullanım Süreleri ile Eğitim Türlerine İlişkin Bulgular .....     | 34 |
| 3.15. Varyans (ANOVA) Analizleri .....                                                            | 34 |
| 3.15.1 Katılımcıların İnternet Kullanım Süreleri ile Depresyon Düzeylerine İlişkin Bulgular ..... | 34 |
| 3.16. Sonuçlar .....                                                                              | 37 |

## **BÖLÜM IV**

### **TARTIŞMA VE ÖNERİLER**

|                                                      |           |
|------------------------------------------------------|-----------|
| 4.1. Tartışma .....                                  | 38        |
| 4.2 Öneriler .....                                   | 41        |
| 4.3 Sonuç .....                                      | 42        |
| <b>KAYNAKÇA .....</b>                                | <b>43</b> |
| <b>EKLER .....</b>                                   | <b>48</b> |
| Ek 1. Sosyodemografik bilgi formu .....              | 48        |
| Ek 2. Ucla – yalnızlık ölçeği .....                  | 49        |
| Ek 3. Beck depresyon ölçeği (b d ö) .....            | 50        |
| Ek 4. Liebowitz sosyal fobi belirtileri ölçeği ..... | 55        |
| Ek 5. Young internet bağımlılığı ölçeği .....        | 57        |

## TABLÖLAR LİSTESİ

|                                                                                                                         |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Tablo-1</b> Ergenlik Dönemi Gelişiminin Anahtar Üç Özelliği .....                                                    | 4  |
| <b>Tablo-2</b> Bilgisayar Ve İnternet Kullanımının Olumlu Ve Olumsuz Etkileri.....                                      | 8  |
| <b>Tablo-3</b> Betimleyici İstatistiksel Verilerin Sonuçları .....                                                      | 28 |
| <b>Tablo-4</b> Depresyon Düzeyi İle Depresyon Düzeyleri Korelasyon Sonuçları .....                                      | 29 |
| <b>Tablo-5</b> İnternet Kullanım Süreleri İle Yalnızlık Düzeyi Korelasyon Sonuçları.....                                | 30 |
| <b>Tablo-6</b> İnternet Kullanım Süreleri İle Kaygı Düzeyi Korelasyon Sonuçları.....                                    | 30 |
| <b>Tablo-7</b> İnternet Kullanım Süreleri İle İnternet Bağımlılığı Oranı Korelasyon Sonuçları.....                      | 31 |
| <b>Tablo-8</b> İnternet Kullanım Süreleri İle Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişki Sonuçları.....                      | 31 |
| <b>Tablo-9</b> İnternet Kullanım Süreleri İle Yalnızlık Düzeylerine Arasındaki İlişki Sonuçları.....                    | 32 |
| <b>Tablo-10</b> İnternet Kullanım Süreleri İle Kaygı Düzeylerine Arasındaki İlişki Sonuçları.....                       | 32 |
| <b>Tablo-11</b> İnternet Kullanım Süreleri İle İnternet Bağımlılığı Oranı Arasındaki İlişki Sonuçları.....              | 33 |
| <b>Tablo-12</b> İnternet Kullanım Süreleri İle Cinsiyet Değişkeni Arasındaki İlişki Sonuçları.....                      | 34 |
| <b>Tablo-13</b> İnternet Kullanım Süreleri İle Eğitim Türleri Arasındaki İlişki Sonuçları.....                          | 34 |
| <b>Tablo-14</b> İnternet Kullanım Süreleri İle Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişki Sonuçları Levene Tablosu .....     | 35 |
| <b>Tablo-15</b> İnternet Kullanım Süreleri İle Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişki Sonuçları Tukey Tablosu.....       | 35 |
| <b>Tablo-16</b> İnternet Kullanım Süreleri İle Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişki Sonuçları Means Plot Grafiği ..... | 36 |

## ŞEKİLLER

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Şekil 1. Araştırmanın Modeli ..... | 22 |
|------------------------------------|----|



## SİMGELER LİSTESİ

|                  |                     |
|------------------|---------------------|
| <b><i>Df</i></b> | : Serbestlik Değeri |
| <b>N</b>         | : Denek Sayısı      |
| <b>P</b>         | : Anlamlılık Düzeyi |
| <b>R</b>         | : Korelasyon Değeri |
| <b>SS</b>        | : Standart Sapma    |
| <b>SO</b>        | : Ortalama          |



## GİRİŞ

Ergenlik, birçok keşfin olduğu, yeni arayışların ve değişimlerin meydana geldiği bir gelişim dönemidir. Birey bu dönemde bilişsel, toplumsal, duygusal ve fiziksel gelişimi bir arada ve hızlı bir şekilde yaşar. Ergen bu değişimle birlikte kendini tanımaya, ilgilerini ve meraklarını ayırtmaya başlar.

Son yıllardaki teknolojik gelişmeler insan yaşamında önemli bir yer almıştır. Otomatik para çekme makineleri, otomatik yakıt alımı, internet bankacılığı, elektronik haberleşme, fatura ödemeleri, alışveriş, elektronik kütüphane, cep telefonları, internet ve özellikle bilgisayar günlük yaşamı hızlandırmış ve vazgeçilmezlik boyutuna ulaşmıştır.

Kendi benliklerini ve bedenlerini tanıma sürecinde olan ergenler, bir yandan değişim ve gelişim halinde olan bedenlerini ve kişiliklerini anlamada güçlük çekerken bir yandan da yaşamlarında yer alan bilgisayar ve bilgisayar teknolojilerine uyum sağlamaya çalışırlar. Yaşamlarının inişli-çıkışlı bir dönemindeyken internetle etkileşim halinde olan ergenler, bundan hem olumlu hem de olumsuz yönlerden etkilenirler.

Bu sonuçlardan yola çıkarak, yapılacak olan bu çalışma ile ergenlik çağında bulunan lise öğrencilerinin, internet kullanma sürelerinin yalnızlık, depresyon, kaygı ve internet bağımlılığı üzerinde etkisinin olup olmadığı araştırılacak ve buradan yola çıkılarak ergenler ile ilgili farklı bir konuya dikkat çekilecektir. Çalışmadan çıkacak sonuçlar ile alana, yeni bilgiler kazandırılacağı, bu doğrultuda bilgisayar-internet sistemlerinin ergenlere yararlı hale gelebilecek şekilde düzenlenmesi ve kullanımlarına yönelik zararlarını azaltabilecek önlemlerin alınmasına yardımcı olunacağı düşünülmektedir.

### **Araştırmanın Konusu**

Araştırmanın konusu; Bayrampaşa ilçesinde bulunan Saraybosna Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesinde öğrenim gören öğrencilerin, internet kullanım sürelerinin



yalnızlık, depresyon, kaygı ve internet bağımlılık düzeylerine etkisinin incelenmesi ve değerlendirilmesidir.

### **Araştırmanın Amacı ve Önemi**

Bu araştırmanın amacı internet kullanımının ergenler üzerindeki olumlu ve olumsuz psikolojik etkilerini incelemektir. Önce ergenliğin tanımı ve ergenlik dönemi özellikleri ele alınacak, ardından bilgisayarla birlikte doğan internetin ergenler üzerindeki psikolojik etkileri üzerinde durulacaktır. Son olarak çeşitli ölçeklerle ergenlerin internet kullanım sürelerinin yalnızlık, depresyon, kaygı ve internet bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığına bakılacaktır.

### **Tanımlar**

İnternet Bağımlılığı (Patolojik İnternet Kullanımı / Problemlı İnternet Kullanımı): Bireyin internet kullanımı sırasında kontrolünü kaybetmesiyle mesleki ve sosyal sorunlara sebep olacak kadar etkileyebilen, klinik bir hastalıktır.<sup>1</sup>

Ergenlik Dönemi: Bedensel, ruhsal, sosyal ve bilişsel alanda gelişme ve olgunlaşmanın yaşandığı, çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemidir.<sup>2</sup>

Depresyon (Bunalım): Ortaya çıkma nedenleri, ilerleyişi ve tedavisi epey karmaşık olan psikolojik bir bozukluk durumudur. Daha genel bir tanımla; depresyon, yoğun hüznü bir ruh halinde düşünce, konuşma ve harekette yavaşlama, durgunluk, yorgunluk, dikkatin ve motivasyonun azalması, değersizlik, suçluluk, karamsarlık duyguları gibi belirtileri içeren bir sendromdur.<sup>3</sup>

Yalnızlık: “Bireyin var olan sosyal ilişkileri ile arzuladığı sosyal ilişkileri arasındaki farklılık sonucu yaşadığı, hoş olmayan bir duygu durumudur.”<sup>4</sup>

---

<sup>1</sup> Mehmet Dinç, *İnternet Bağımlılığı*, Ferfir Yayınları, İstanbul, 2010, s.77..

<sup>2</sup> Osman Abalı, *Ergenlik Dönemi ve Sorunları*, Epsilon Yayınları, İstanbul, 2004, s. 37.

<sup>3</sup> Özcan Köknel, *Depresyon Ruhsal Çöküntü*, Altın Kitaplar, 3 Baskı, İstanbul 1992, s. 67-71.

<sup>4</sup> Talat Parman, *Psikanaliz Yazıları 2 – Yalnızlık*, Bağlam Yayınları, İstanbul, 2001, s. 13-47.

Kaygı: “Nedeni bilinmeyen bir sebepten ötürü hissedilen belirsiz korku, endişe ve sıkıntı ile kendini gösteren, bireyde kötü bir şey olacağına ve bunu engelleyemeyeceğine ilişkin bir düşüncenin” belirmesi durumudur.<sup>5</sup>



---

<sup>5</sup> Aynur Eren Gümüş, *Sosyal Kaygı ile Başa Çıkma*, Nobel Yayınları, İstanbul, 2006, s. 32 -33.

## BÖLÜM I

### GENEL BİLGİLER

#### 1.1. Ergenlik Dönemi

Pek çok araştırmaya konu olan ergenlik dönemi, herkesin geçirdiği veya geçireceği önemli bir süreçtir. Bu dönemi, inceleyen çeşitli yaklaşımlardan biri ergenliği, “ergenliğin başından olgunlaşmanın sonuna kadar” şeklinde sınırlanmaktadır. Freudien yaklaşım ise ergenlik dönemini, cinsel olgunlaşmanın baskın olduğu ve heteroseksüel arzuların ortaya çıktığı dönem olarak tanımlamaktadır.

Ergenlik dönemi, genellikle yaş aralığında görülen değişimlere göre üç ana evrede incelenir. Kathryn Pierno, ergenlik döneminin bu üç ana evresini aşağıdaki biçimde özetlemektedir:<sup>6</sup>

**Tablo-1 Ergenlik Dönemi Gelişimin Anahtar Üç Özelliği**

|                 | 10-13 yaşlar                                                                                      | 14-16 yaşlar                                                                     | 17-19 yaşlar                                                                |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>Fiziksel</b> | *Önemli oranda fiziksel/<br>cinsel olgunluk<br><br>*Vücut imajıyla yoğun bir<br>biçimde ilgilenme | *Fiziksel/cinsel<br>değişimin devamı<br><br>*Vücut imajıyla daha az<br>ilgilenme | *Fiziksel/cinsel<br>değişimin tamamlanışı<br><br>*Fiziksel kabul daha fazla |
| <b>Bilişsel</b> | *Somut düşünme                                                                                    | *Soyut düşünme<br>kapasitesinde artış                                            | *Soyut düşünme<br>kapasitesi                                                |
| <b>Duygusal</b> | *Karar almada<br>bağımsızlığın artması                                                            | *Gelişen kimlik duygusu<br>*Eş bulmada ilgi çekme<br>becerisi                    | *Yerleşen kimlik duygusu                                                    |

<sup>6</sup> Kathryn Pierno, *An Overview of Adolescent Development*,  
<http://recapp.etr.org/recapp/index.cfm?fuseaction=pages.TheoriesDetail&PageID=12> Erişim Tarihi:  
06.11.2015.

|                    |                                                                    |                                                                     |                                                                                                                                               |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Sosyal</b>      | *Artan akran etkisi<br><br>*Diğerleri tarafından beğenilme duygusu | *Üzerinde akran/okul etkisinin büyüklüğü<br><br>*Artan cinsel istek | *Akran etkisiyle ailenin etkisi daha dengeli<br><br>*Ciddi yakın ilişkiler<br><br>*Bağımsız yaşamaya, okul/ üniversite veya iş hayatına geçiş |
| <b>Davranışsal</b> | *Yeni yollara başvurma                                             | *Risk alma davranışı                                                | *Gerçekçi risk değerlendirme kapasitesi                                                                                                       |

Kimlik duygusunun ve ciddi yakın ilişkilerin görülmeye başladığı bu dönemde, ergenin riskli bir ortamda bu temel özellikleri edinebilmesi zorlaşmaktadır. Bu dönem, bireyin kendini ilk kez kavram olarak ele almaya çalıştığı dönemdir. Ergen, bu dönemde haklarının ne olduğunu belirlemektedir. Kendine nasıl davranılması gerektiğini ve kendini nasıl tanımlaması gerektiğini belirlemede daha bağımsızdır. Hakları gibi seçeneklerini de öğrenmeye başlar. Ergen, seçimler yaparak, belki de dönüşü olmayan kararlar vermektedir. Ergenlik dönemi, sosyal olarak gelişimin acil olduğu bir dönemdir. Bu dönem, gerçeklerle ve değerlerle kişinin en temel olarak karşılaştığı dönemdir.<sup>7</sup>

Ergenlerin, içinde bulundukları bu gelişim döneminde en büyük kaygıları, kimlik bulmadır. Kimlik kavramının günlük hayatta değişik kullanımlarının yanı sıra, kimlik arayışları terimine de sıkça rastlanır. Bu kimlik arayışı ergenlerde çok görülür bir biçimdedir.

Sanal ortamlarda, bireylerin cinsel kimliklerini saklayarak girişimlerde bulunmaları sıkça rastlanan bir durumdur. Cinsellik açısından çocuklar, genellikle iki yaşına geldiklerinde tam olmasa da kendi cinsiyetlerini tanırlar. Kalıp yargılar ise cinsel kimlikten sonra gelişirler, daha değişken ve karmaşıktırlar. Kalıp yargılara ve cinsel tutumların gelişimiyle ilgili bilgiler, gerçek davranışı etkiler. Cinsiyetine bağlı olarak hem kişinin kendi kalıp yargısal davranışını hem de başkalarına karşı kişinin

<sup>7</sup> Ömer Şen, *Adölesanların İnternet Kullanımında Ebeveynlerin Çocuk Yetiştirme Tarzının Etkisi: İnternet Kafe Kullanıcısı Adölesanlar Örneği*, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, 2005, s. 98.

kendi davranışını etkiler. Bu etkiler bireyin, cinsiyet rolü içeren bir benlik kavramı oluşturup oluşturumaması ile yakından ilgilidir.<sup>8</sup> Bilgisayar ve internet bu alanda da insana çeşitli özgürlükler sunmaktadır. İnternet ortamında isteyen herkes cinsiyetini farklı gösterebilmektedir. Bu yüzden ergenlerin bilgisayar ve internet kullanımında dikkatli olunması gerekmektedir.

## **1.2. İnternetin Tarihi Gelişmi**

İlk ağ olan ARPANET'in 1960'ların ortasında askeri amaçlarla ortaya çıktığı bilinmektedir. ARPANET, data paylaşımındaki yöntemleri öğrenmek amacıyla geliştirilmiştir bir alan ağıdır. 1975'te birçok kurumun katıldığı önemli bir ağ haline gelmiştir. 1983'te "internet" terimi yaygın olarak kullanılmaya başlanmıştır.

İlk zamanlarda en çok akademik dünyada kullanılan internet, günümüz teknolojilerinin ve kullanıcılarının değişmez bir aracına dönüşmüştür.

### **1.2.1. Bilgisayar ve İnternetin Ergenler Üzerindeki Etkileri**

Günümüzde teknolojiye olan ihtiyaç hızla artmaktadır. Buna bağlı olarak internet kullanımı da yaygınlaşmaktadır. Yaygınlaşan internet kullanımı, kişilere hem olumlu hem de olumsuz şekilde yansımaktadır. Kimileri inernetin avantajlarını kullanarak hızlı bilgi paylaşımı ve iletişimle bu avantajı olumluya çevirirken kimileri de internetin olanaklarını olumsuz yönde ve aşırı kullanarak kendileri ve diğerleri için zarara çevirmektedirler. Bu zarar kişileri bedensel ve ruhsal olarak etkilemektedir. Daha sınırlarını bilmeyen ergenleri ise ruhsal çöküntüye ve akademik başarısızlığa sürüklemektedir.<sup>9</sup>

Ergenler, çevrimiçi oyunlarda veya internet ortamında hayal dünyasına daldığı için bu sanal ortamdan gerçek yaşama döndüğünde mutsuzluk ve yalnızlık hissi yaşamaktadırlar. Son zamanlarda yapılan araştırmalara göre sanal dünyaya olan

---

<sup>8</sup> Ömer Şen, a.g.e, 2005, s. 67.

<sup>9</sup> Cihat Cengizhan, (2005) *Öğrencilerin Bilgisayar ve İnternet Kullanımında Yeni Bir Boyut: Bağımlılık*, 8. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Bildiri Özetleri, s. 98.

bağımlılık, yetişkinleri de mutsuzluğa, umutsuzluğa götürmektedir.<sup>10</sup> Bazıları internet kullanım süresini ihtiyaçlarıyla orantılı olarak ayarlayabilirken, bazı insanların bu ayarlamayı yapamadığı, akademik, mesleki ve sosyal hayatlarında aşırı kullanımdan kaynaklanan bazı problemler yaşadıkları bilinmektedir.

Uzun süreli internet ve bilgisayar kullanımı her yaşta kullanıcıda çeşitli sağlık sorunlarına da neden olmaktadır. Gününün en az birkaç saatini bilgisayar başında geçiren ve gelişme çağında bulunan ergenlerin, bilgisayar kullanımı sırasındaki duruş bozuklukları önemli sağlık sorunlarına yol açabilmektedir. Bu yüzden bilgisayar başındayken çalışma yerinin, mobilyalarının, araç-gereçlerinin uygun şekilde tasarımı sağlık açısından çok önemlidir.<sup>11</sup>

İnternet ve bilgisayarın olumsuz sosyal etkileri arasında yabancılaşma ve bağımlılık, değinilmesi gereken önemli olgulardır. Son yıllarda yapılan araştırmalara göre, internet kullanım süresi arttıkça, okul hayatında verimlilik düşmekte, aile yaşamında sorunlar ortaya çıkmaktadır. “İnternetin birçok olumlu yönü yanında bağımlılık yaratma, yalnızlaştırma, ruhsal sorunlar yaratma, yabancılaştırma gibi olumsuz etkileri olduğu ileri sürülebilir.”<sup>12</sup> Şiddet ve cinsellik içeren sitelere rahatlıkla ulaşılabilmesi, ergenler üzerinde olumsuz etkiler yaratabilmekte, enstest olasılığını yükseltebilmektedir. “Bilgisayara bağımlılığı nedeniyle sosyalleşemeyen ve bu nedenle duygusal zekâsı düşük olan çocuklar ileride bozuk ruh sağlığına sahip bireyler olmaktadır.”<sup>13</sup>

Bilgisayar ve internet kullanımının elbette olumlu yanları da vardır. Özellikle ergenlerde bilgisayar teknolojisinin öğrenmeyi desteklediğini, onların analitik düşünme ve bilimsel araştırma becerilerini geliştirdiğini gösteren araştırmalar vardır. İnternetin, bireyin yaratıcılığını ortaya çıkarıcı ve geliştirici yönde olumlu etkileri olduğu da söylenebilir.

---

<sup>10</sup> Cihan Aydoğdu, *Televizyon ve Bilgisayarın (18-24 Yaş) Gençler Üzerindeki Psikolojik Etkileri (Hendek Örneği)*, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, 2003, s. 66.

<sup>11</sup> Armağan Ekici, *Aziz Antonius’ un Baştan Çıkarılması: Bir Kötü Alışkanlık Olarak İnternet*, COGİTO Dergisi, Kış Sayısı, 2002, s. 46.

<sup>12</sup> Kenan Bölükbaş, *İnternet Kafeler ve İnternet Bağımlılığı Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma: Diyarbakır Örneği*, Yüksek Lisans Tezi, Dicle Üniversitesi, 2003, s. 23.

<sup>13</sup> Ömer Üre, *Bilgisayara Bağımlılık Sosyalleşmeyi Engelliyor*, <http://ntvmsnbc.com>, Erişim Tarihi: 11.11.2015

**Tablo-2 Bilgisayar ve İnternet Kullanımının Olumlu ve Olumsuz Etkileri**

| <b>Olumlu Etkileri</b>                               | <b>Olumsuz Etkileri</b>                                      |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| Hızlı iletişim olanağı sağlar,                       | Bireylerarası ilişkilerin gelişimini önler,                  |
| İstenilen bilgiye hızlı ulaşabilme kolaylığı sağlar, | Uzun süreli kullanımında uykusuzluk, bağımlılık oluşturur... |
| Öğrenmeyi destekler,                                 | Sosyal dışlanma oluşturur, çekingenlik yaratır,              |
| Zekayı geliştirir,                                   | Sağlık sorunları,                                            |
| Analitik düşünme becerilerini geliştirir,            | Yabancılaşma,                                                |
| Güncel olayları takip etmeyi sağlar...               | Yalnızlık, depresyon, umutsuzluk...                          |
| Yaratıcılığı ortaya geliştirir...                    | Sosyal fobi oluşturur...                                     |

### **1.3. İnternet Bağımlılığı ve Tanı Ölçütleri**

İnternet bağımlılığı; internetin, yaygın olarak algılanan yararlarına rağmen, internette geçirilen sürenin artması, gelişmeye devam eden iletişim ortamı, özellikle aşırı kullanımının getirdiği insan üzerindeki olumsuz fiziksel ve psikolojik etkiler ile politikacılar, psikologlar ve eğitimciler tarafından fark edilmiş ve bu durumun sorgulanmasına sebep olmuştur.<sup>14</sup> Bu sorgulamalardan yola çıkarak yapılan ve sayısı giderek artan internet kullanımı araştırmalarında, bireylerin internet ile ilgili yaşadığı olumsuz durumlar, birçok araştırmacı tarafından farklı şekillerde değerlendirilmiş ve bu nedenle bazı araştırmalarda değişik tanımlamalar kullanılmıştır.<sup>15</sup>

<sup>14</sup> Ali Saffet Gönül, *Patolojik İnternet Kullanımı (İnternet Bağımlılığı/Kötüye Kullanımı)*, Yeni Sempozyum Dergisi İstanbul, 2002, 40(3), s. 105-110.

<sup>15</sup> Esra Ceyhan, *Ergen Ruh Sağlığı Açısından Bir Risk Faktörü: İnternet Bağımlılığı*, Çocuk ve Ruh Sağlığı Dergisi, 2008, 15(2), s. 109-116.

Her yaklaşımın, internet bağımlılığının duygusal, davranışsal ve bilişsel bileşenlerinden birine odaklanması, internet bağımlılığını açıklamadaki bu farklılığı doğurmuştur.

Bu araştırmada, öğrencilerin, internet kullanımlarına yönelik klinik bir tanılama amaçlanmadığından “internet bağımlılığı” kavramı tercih edilmiştir. İnternet bağımlılığına yönelik literatürdeki terim farklılaşması, tanımına ve tanı kriterlerine yönelik farklılıkları da beraberinde getirmiştir.

İnternet bağımlılığının ortaya çıkması, ilk olarak Goldberg tarafından DSM-IV (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders - Ruhsal Bozuklukların Tanımsal ve Sayısal El Kitabı)’te bulunan “madde bağımlılığı” kriterlerini uyarlayarak problemli internet kullanımı kriterlerini oluşturmasıyla gerçekleşmiştir.

Ancak internet bağımlılığının ilk akademik tanımı Kimberly Young tarafından yapılmış ve literatüre kazandırılmıştır. Young, internet bağımlılığını, bireyin internet kullanımı sebebiyle mesleki ve sosyal yaşamında sorunlara yol açan, yeni bir klinik rahatsızlık<sup>16</sup> olarak tanımlamış ve ilk defa “internet bağımlılığı” kavramını kullanmıştır. İnternet bağımlılığına sahip bireylerin, diğer bağımlılıklara sahip bireyler gibi akademik başarısızlık, iş performansında azalma, evlilikte anlaşmazlıklar ve ayrılma gibi sorunlar yaşadıklarını belirtmiştir. Young, internet bağımlılığının da diğer bağımlılıklar gibi tanı kriterlerinin olması gerektiğini düşünerek DSM-IV’te internet bağımlılığının doğasına en yakın bozukluk olduğunu düşündüğü, bir dürtü kontrol bozukluğu olan patolojik kumar oynama bozukluğunun kriterlerini uyarlayarak, 8 maddelik internet bağımlılığı tanı kriterlerini geliştirmiştir.<sup>17</sup>

### **1.3.1. Young’ a Göre İnternet Bağımlılığı Tanı Ölçütleri**

Young, geliştirdiği bu 8 maddenin 5’ inin görülmesini internet bağımlılığı tanısı için yeterli olarak görmüştür:

---

<sup>16</sup> Kimberly Young, *Internet Addiction: The Emergence of A New Clinical Disorder, Cyberpsychology and Behavior*, 1996, 1(3), s. 237-244.

<sup>17</sup> Kimberly Young, a.g.e., 1(3), s. 237-244.



1. Düşünsel olarak internetle fazla meşgul olma,
2. Uzun süre çevrimiçi olma gereksinimi hissetme,
3. İnternet kullanım miktarını azaltmak için başarısız teşebbüslerde bulunma,
4. İnternet kullanım süresinin kısıtlanması sürecinde huzursuzluk, disfori gibi yoksunluk semptomları gösterme,
5. Zamanı planlama ile ilgili problemler yaşama,
6. İnternet kullanım süresini aşırı hale getirdiğinde mesleki ve sosyal çevresiyle problemler yaşama,
7. İnternette bağlı kalabilmek veya bağlanabilmek için yalan söylemek, hırsızlık yapmak gibi dürüst olmayan girişimlerde bulunma,
8. Umutsuzluk, mutsuzluk, anksiyete gibi olumsuz duygulardan uzaklaşmak için interneti kullanma.

### **1.3.2. DSM-V' e Göre İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri**

Son yıllarda internet bağımlılığına yönelik araştırmaların artışı ile DSM-IV'te tanı ölçütü olmayan buna karşılık DSM-V'e girmeyi başarmış olan internet bağımlılığı DSM-V' in III. bölümünde aşağıdaki maddelerle yer almıştır:<sup>18</sup>

- A. İnternetle gereğinden fazla uğraşma,
- B. İnternetin kısıtlanması durumunda yoksunluk belirtileri gösterme,
- C. Tolerans: İnternet başında harcanan zamanda sürekli artış gereği hissetme,
- D. İnternet kullanım süresini kontrol altına almada başarısız girişimlerde bulunma,
- E. İnternetin olumsuz psiko-sosyal etkilerini bildiği halde aşırı internet kullanımını sürdürme,
- F. İnternette edinilenler dışındaki hobilerle ve eğlenceyle daha az ilgilenme,
- G. Depresif ruh halinden uzaklaşmak amacıyla internet kullanma,

---

<sup>18</sup> Jerald J. Block, *Issues for DSM-V: Internet Addiction*, Am J Psychiatry, 2008, 165, s. 306-307.

H. İnternet kullanım süresi hakkında ailesini, terapistleri ya da çevresini aldatma,

I. İnterneti aşırı kullanma sebebiyle bir ilişkiyi veya kariyer fırsatını tehlikeye sokma.

#### 1.4. Ergenler ve İnternet Bağımlılığı

Latince’de büyümek, olgunlaşmak anlamında kullanılan “adolescent” sözcüğüne karşılık gelen “ergen”, bir eylem değil süreç belirtir. Ergen sözcüğü dilimizde, fiziksel, ruhsal, düşünsel ve sosyal yönden bir gelişme ve olgunlaşmanın yaşandığı ergenlik döneminde olan birey şeklinde tanımlanabilmektedir.<sup>19</sup> Ergenlik kısaca, çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemidir.

Sullivan’a göre, cinsel ilginin sürekli toplum tarafından baskılanması nedeniyle ergen için cehenneme dönen bir dönemdir. Lewin’e göre ise çok hızlı değişimlerin olduğu, yoğun ve stresli bir dönemdir.<sup>20</sup> Ergenlik üzerinde önemli tespitlerde bulunan Erikson ise biyolojik, psikolojik, sosyal ve bilişsel alanda gelişme ve olgunlaşmanın yaşandığı, çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemini “ergenlik”<sup>21</sup> olarak tanımlamıştır.

Ergenlik ile ilgili yapılan bu tanımlamalardan, ergenliğin, insanın gelişimi açısından çok önemli ve hassas, zorluklarla dolu bazı gelişimsel görevleri içeren bir dönem olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Bu görevler genel olarak, fiziksel değişiklikler ile büyüme ve cinsel olgunlaşmanın zorunlu hale getirdiği psiko-sosyal gerekliliklere uyum sağlayabilme, bir değerler sistemi oluşturma, aynı ve karşı cinsle etkin ve yeterli sosyal ilişkiler kurma ve sürdürme, bir mesleğe veya kariyere ilgi duyma olarak ifade edilebilir.<sup>22</sup> Bu dönemde ergen, hem zihinsel, davranışsal, duygusal yöndeki farklılaşmasına hem de vücudundaki fiziksel değişimlere alışmaya çalışırken bir yandan da sosyal çevre oluşturup kendini kabul ettirmek ve gelecek hedeflerine odaklanmak zorundadır.

<sup>19</sup> Haluk Yavuzer, Haluk, *Çocuk Psikolojisi*, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1993, s. 117-128.

<sup>20</sup> Adnan Kulaksızoğlu, *Ergenlik Psikolojisi*, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2012, s. 89-92.

<sup>21</sup> Erik H. Erikson, *İnsanın 8 Evresi*, Okuyan Us, İstanbul, (Çev. Gonca Akkaya), 2014, s 67-71.

<sup>22</sup> Gül N. Eryüksel, *Ana-Baba ve Ergen İlişkilerinin Problem Çözme İletişim Becerileri, Bilişsel Çarpıtmalar ve Aile Yapısı Açısından İncelenmesi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, 1996, s.45-47.

“Sosyal ve duygusal açıdan yaşanan değişimlerin yanı sıra bilişsel, sözel ve mantıksal değişiklikleri de yaşayan ergenin, aile ve arkadaşlarıyla olan iletişimi de bu dönemde çeşitlenmektedir.”<sup>23</sup> Sosyal çevresiyle olan bu iletişim ihtiyacı ergenin, yaşitlarına daha çok yönelmesine ve teknolojinin yaygınlaşması ile bu yönelmeyi daha çok internet üzerinden özellikle de sosyal paylaşım sitelerinden karşılamasına yol açabilmektedir.

Ögel’e göre, ergenlik döneminde yaşanan; çekingenlik, çevreden soyutlanma, daralma, aile bireyleriyle ve arkadaşlarıyla sorunlar, beğenilme kaygısı, gelecek endişesi, karamsarlık duyguları; ergeni, bu sorunları unutabileceği veya bu sorunlardan uzaklaşabileceği bir ortam olan internete yönlendirmektedir.<sup>24</sup> Böylece ergen, pek çok gereksinimini karşılayabileceği, eğlenceli, daha az çatışma yaşadığı, onaylandığı, duygu ve düşüncelerinin önemsendiği bir ortam olarak gördüğü internete daha çok bağlanarak vaktinin çoğunu burada geçirmektedir.

Kimlik oluşturma, ergenlik döneminin en önemli sorunlarından biridir. Erikson’a göre “Çocukluğunda, sağlıklı psikolojik ve cinsel özdeşimler kuramamış ergenler, yeni kimliğini oluşturma sürecinde, gerçek kimliğinin ne olduğu konusunda karmaşaya düşebilirler. Başkalarının gözündeki kendisi ile kendi gözündeki kendisi arasındaki bağdaşmazlık, ergende bir kimlik karmaşasına sebep olabilir.”<sup>25</sup> Teknolojik gelişmeler ve internet, sunduğu çeşitlilikle ergenin kimlik kazanım sürecinde yanlış seçimlere ve yönelişlere neden olabilmektedir. Özellikle ergenin, cinsel kimlik gelişimini ve rolünü kabullenmesi sürecinde, internet aracılığıyla uygunsuz içeriklere kolay erişimlerinin olması bu riski daha da arttırmaktadır.

Ebeveyn otoritesini deneme ve kendi kişiliğini oluşturma aşamasındaki ergen, kimliğini aile bireylerine kabul ettirme eğilimindedir. Bu eğilimleri nedeniyle ergen-ebeveyn çatışması sıklıkla hem ergen hem de ebeveyn tarafında sorun yaratmaktadır. Bu karmaşık ve zorlu süreçte ergen, sosyal çevreden uzaklaşarak içine kapanabilmektedir. Depresyona meyilli ergenlerin, tüm zamanlarını internette

---

<sup>23</sup> Pınar Bayhan, Sonnur Işıtan, *Ergenlik Döneminde İlişkiler: Akran ve Romantik İlişkilere Genel Bakış*, Aile ve Toplum Dergisi, 2010, 5(20), s. 33-44.

<sup>24</sup> Kültegin Ögel, *İnternet Bağımlılığı: İnternetin Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Başa Çıkmak*, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul, 2012.

<sup>25</sup> Adnan Kulaksızozlu, a.g.e, 2002, s.55.

geçirmeleri, onların gerçek yaşamdan uzaklaşmalarına ve dolayısıyla internet kullanım sürelerinin artmasına sebep olabilmektedir.

#### 1.4.1. İnternet Bağımlılığının Ergenler Üzerindeki Etkileri

İnternet, sanal bir dünyada kimlik kazanımı, cinsellik, öz-saygı duygusu gibi genel ergen sorunlarını kapsayan, yeni bir sosyal çevre olarak görülmektedir.<sup>26</sup> Bu çevrede, ergenin, kişilik gelişimi ve hızlı psikolojik olgunlaşma sürecinde olması, bağımlılık yapıcı çeşitli etkenlerin zararlı etkilerine daha çok maruz kalabilmesine neden olmaktadır. Bu tür gelişimsel gereksinimleri nedeniyle ergenler, internet kullanıcıları arasında önemli bir kitle haline gelmektedir.<sup>27</sup>

İnternet kullanımının problemliliğinde internette geçirilen süre kadar, bu sürenin nasıl değerlendirildiği de önemlidir. Genel olarak internet bağımlılığı olan ergenlerin, sohbet odaları, interaktif oyunlar, yeni gruplara katılma, film - müzik, pornografi ile daha çok zaman harcadıkları; internet bağımlılığı olmayanların ise daha çok e-posta, arama motorları, haber, alış-veriş ve bilgi arama amaçlı interneti kullandıkları bilinmektedir. Günüş ve Kayrı' nin çalışması; sohbet, oyun gibi bağımlılık yapıcı etkenlere ulaşmasının yasaklanması veya kısıtlanması durumunda ergenlerin, interneti haber-bilgi maksatlı ve daha kısa süreli kullandıklarını göstermiştir.<sup>28</sup>

İnternetin kullanıldığı ortam, çocuk ve ergenler üzerinde olumlu ve olumsuz etki oluşturmada da önemli bir faktördür. Çocuk ve ergenlerin, ev ve okul gibi denetimi olan yerlerde interneti daha faydalı alanlarda kullanırken cep telefonu ve internet kafeler gibi denetimi olmayan yerlerde interneti olumsuz etkilenebilecekleri alanlarda kullanma ihtimalleri yüksektir. Diğer ülkelerde yapılan araştırmalarda da aileyle beraber yapılan faaliyetlerin internetin olumlu etkilerini arttırıp ve risklerini

---

<sup>26</sup> Gülten Kır, *İnternet ve Gençlik*, Şenocak Yayınları, İzmir, 2000, s.87.

<sup>27</sup> Esra Ceyhan, *Ergen Ruh Sağlığı Açısından Bir Risk Faktörü: İnternet Bağımlılığı*, Çocuk ve Ruh Sağlığı Dergisi, 2008, 15(2), s. 109-116.

<sup>28</sup> Selim Günüş, Mustafa Kayrı, *Türkiye'de İnternet Bağımlılık Profili ve İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik-Güvenirlik Çalışması*, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2010, 39, s. 220-232.

azaltabildiği; aileden bağımsız kullanımda ise çocuk ve ergen gelişimini olumsuz etkileyebildiği gözlenmiştir.<sup>29</sup>

Yapılan bu araştırmalar ile bilgisayar, internet ve diğer medya araçlarının ergenler üzerinde psiko-sosyal ve bilişsel alanlarda olumlu-olumsuz etkiler oluşturabileceği sonucuna ulaşılmaktadır.

#### **1.4.2. İnternetin Ergenler Üzerindeki Psikososyal Etkileri**

İnternet kullanımı ile psikososyal faktörler arasındaki ilişkiyi saptamak için birçok araştırma yapılmıştır. İnternet, ergenlere sosyal paylaşım sitelerinde yeni arkadaşlıklar edinme, arkadaşlıklarını sürdürme, sosyal yaşantılarını paylaşma, beğenilme ve ilgi ihtiyaçlarını giderme fırsatı sunmaktadır.<sup>30</sup> Ancak internetin böyle sosyal yararlarının yanı sıra ergen gelişiminde olumsuz etkilerinin olduğu da araştırmalarla ispatlanmıştır.

Yine başka çalışmalar, internetin aşırı kullanımının; depresyon, yalnızlık, anksiyete, intihar düşüncesi, utangaçlık, stres, algılanan sosyal destek, akran baskısı, sosyal beceri eksikliği, sosyal fobi, öfke, yaşam doyumu ve benlik saygısında azalma gibi pek çok psikososyal değişken ile ilişkili olduğunu göstermektedir.<sup>31</sup> Ancak bu çıkarımlarla internet kullanımı arasındaki neden sonuç ilişkisi konusunda kesin yargılara varılamamıştır. Yani, ergenin depresyonda olduğu için mi internet bağımlısı olduğu, yoksa internet bağımlısı olduğu için mi depresyona girdiği henüz netleşmemiştir.

Kimliğin edinilmesi gibi ergenler için önem arz eden gelişme ihtiyacı, çekingenliğin kırılması internet vasıtasıyla sağlanabilirken; bu durum internet bağımlılığını arttırabilmektedir. İnternet bağımlılığı olan ergenlerin, uzun süreli internet kullanımı nedeniyle okul sorumluluklarını yerine getirmede güçlük yaşadıkları gözlemlenmiştir. “Bilgisayarla aşırı uğraşın, çocuk ve ergenleri diğer

<sup>29</sup> Yavuz Akbulut, *Çocuk ve Ergenlerde Bilgisayar ve İnternet Kullanımının Gelişimsel Sonuçları*, Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2013, 3(2), s. 53-68.

<sup>30</sup> Gonca K. Muslu, Zehra B. Bolışık, *Çocuk ve Gençlerde İnternet Kullanımı*, TAF Preventive Medicine Bulletin, 2009, 8(5), s. 445-450.

<sup>31</sup> Didem M. Siyez, Aslı U. Baş, *İnternet Bağımlılığı ve Psikososyal Faktörler*, Melek Kalkan ve Canani Kaygusuz (Ed.), İnternet Bağımlılığı: Sorunlar ve Çözümler, Anı Yayıncılık, Ankara, 2013, s. 115-149.

gelişimsel değeri daha büyük olan aktivitelerden uzaklaştırarak (kişilerarası beceriler, elektronik arkadaşlığın gelişimi) yalnızlık, yorgunluk, şaşkınlık, sinirlilik, dalgınlık, sosyal katılımda azalma ve depresyona yol açabildiği, ayrıca saldırgan davranışları da arttırdığı öne sürülmüştür.”<sup>32</sup>

Ergenlerin interneti aşırı kullanımı, sosyal hayattan uzaklaşarak sanal dünya ve arkadaşlıklara bağlanmalarına zemin oluşturabilmektedir.<sup>33</sup> Ergenlerin internet aracılığıyla yabancılarla edindikleri arkadaşlıklar, büyük bir çoğunlukla yüzeysel kaldığı için gerçek hayattaki arkadaşlıklarının niteliğini olumsuz yönde etkilediği söylenebilir. Ergenlerin gelişen teknolojiyle beraber, sanal duygu ve düşünce ifadelerine odaklandıkları için gerçek iletişim sırasındaki jest ve mimikleri okuma ve bunları yorumlama gibi temel sosyal becerilerde yetersiz kaldıkları savunulabilir. Ayrıca “medya ve internetteki sanal karakterlere karşı geliştirilen hayali arkadaşlık duyguları olarak tanımlanan “parasosyal ilişkiler” in de ergenleri yalnızlığa ittiği ve gerçek yaşamdaki sosyal becerileri kısıtladığı, bu ilişkilerin bitmesi durumunda ergenlerin gerçek bir ilişkinin bitmesi durumundaki gibi kaygı ve depresyon belirtileri gösterdiği ifade edilmiştir.”<sup>34</sup>

Kuzu ve diğerlerinin çalışmasında; internet kullanım sürelerinin artışıyla ergenlerin yetişkinlere oranla daha fazla psikososyal sorun yaşadıkları ve bu sorunlarla ilgili sınırlı bilgiye sahip oldukları için bunlarla baş etmede yetersiz kaldıkları bulunmuştur. Bu çalışmaya göre, aşırı internet kullanımı ergenlerin cinsellikle ilgili tutum, beklenti ve davranışlarını olumsuz yönde etkilemektedir. Özellikle kızların erkeklere göre erken olgunlaşması, onların depresyon, yeme bozuklukları, düşük benlik saygısı yaşama riskini artırmaktadır. Aynı zamanda internet, “Erkeklerin gördüğü pornografik görüntülerden saldırganlık davranışının artması, tecavüz ile ilgili yanlış inanışları pekiştirmesi, zorla birlikte olma ve bunlarla ilgili cinsel suçlara karşı büyük bir risk oluşturmaktadır.”<sup>35</sup>

---

<sup>32</sup> Ayşegül D. Batıgün, Derya Hasta, *İnternet Bağımlılığı: Yalnızlık ve Kişilerarası İlişki Tarzları Açısından Bir Değerlendirme*, Anadolu Psikiyatri Dergisi, 2010, 11, s. 213-219.

<sup>33</sup> Hüseyin Doğan, Abdullah Işıklar, Susran Erkan Eroğlu, *Ergenlerin Problemlili İnternet Kullanımının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi, 2008, 18, s. 33-37.

<sup>34</sup> Fatih Bayraktar, *İnternet ve Ergen Gelişimi*, Melek Kalkan, Canani Kaygusuz (Ed.), “İnternet Bağımlılığı: Sorunlar ve Çözümler”, Anı Yayıncılık, Ankara, 2013, s. 75-94.

<sup>35</sup> Abdullah Kuzu, Ferhan Odabaşı, Duygu S. Erişti, Işıl Kabakçı, Aşkın A. Kurt, Yavuz Akbulut, ve Diğerleri, *İnternet Kullanımı ve Aile*, Türkiye Cumhuriyeti Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü, Bilim Serisi, Ankara 2008, s. 133.

## BÖLÜM II

### 2.1. Sosyal Fobinin Kuramsal Açıklamaları

#### 2.1.1. Psikanalitik Yaklaşım

Sosyal fobi, psikanalitik kurama göre, iç çatışmanın bir sonucu olan anksiyeteye karşı geliştirilmiş bir savunma mekanizmasıdır. Bu iç çatışma ego ile id, ya da ego ile süper ego arasında yaşanmaktadır. “Çatışma sonucu açığa çıkan kaygı başka bir dış nesneye yönlendirilerek yer değiştirmiş olur. Sosyal fobiye psikodinamik açıdan bakıldığında, utanç duygusunun altında teşhircilik ve libidinal dürtülerin yattığı öne sürülmektedir.”<sup>36</sup>

#### 2.1.2 Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım

Bilişsel-Davranışçı kurama göre sosyal fobinin kaynağı, bu korkuya sahibi olanların başkaları tarafından olumsuz değerlendirilecekleri korkusu yaşadıkları için anksiyete oluşmasıdır. Sosyal fobiye sahip bireylerin, bu korkularının sebebi, diğerlerinin onlarla ilgili düşünceleri değil, nasıl göründüklerine ilişkin diğerlerine yansıttıkları izlenimlerdir.<sup>37</sup>

### 2.2. Depresyona İlişkin Kuramsal Açıklamalar

Depresyonu açıklamaya yönelik bazı yaklaşımlarda çeşitli modeller geliştirilmiştir:

#### 2.2.1. Psikanalitik ve Psikodinamik Yaklaşımlar

Saldırganlığın İçe Yönelmesi Modeli: Bu modelde, depresyondaki bireyin gerçekte insanlardan nefret ettiği ancak bilinç dışında bu duyguyu başkalarına yansıtarak, “insanlar benden nefret ediyor” sonucuna vardığı iddia edilmektedir.<sup>38</sup> Psikanalitik yaklaşımın kurucusu olan Freud’a göre; “içe yönelen öfke aslında bireyin bağımlılık ve sevgi ihtiyacını önleyen sevgi nesnesini cezalandırmaya yöneliktir. Nesne, örseleyici bir kaybı önlemek için zaten içe alınmış olduğu için, hasta kendi cezalandırıcı dürtülerinin hedefi haline gelmektedir.”<sup>39</sup>

<sup>36</sup> Ayşegül Topçu, *Sosyal Fobi Olgularında Aile İçi Yaşantıların İncelenmesi*, Basılmamış Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, 2004, s. 85.

<sup>37</sup> Ayşegül Topçu, a.g.e, s. 91

<sup>38</sup> Rüstem Aşkın, *Depresyon El Kitabı*, 2. Baskı, Konya, 1999, s. 67-69.

<sup>39</sup> Sigmund Freud, *Psikanalize Giriş*, Cem Yayınları, İstanbul, (Çev. A. Can İdemen), 2014, s.51-55.

Nesne Kaybı Modeli: Nesne kaybı, bağlanılmış önemli nesnelerle yaşanan sarsıcı ayrılıkları ifade etmektedir. Bireyin ilk gelişim dönemlerinde sevgi bağlarının kopması sonucunda depresyona eğilimli hale geldiği ve yetişkinlikte yaşanan kayıpların çocuklukta sarsıcı kaybı hatırlatarak depresif dönemleri tetiklediği ileri sürülmektedir. Bu modele göre depresyonun nedenselliğini inceleyen deneysel çalışmalar, bireyin önem verdiği kişilerle güvenli ilişkiler kurduğunda çevresine kolayca uyum sağladığını ve bu bağların çözülmesi durumunda depresyon dışında birçok psikopatolojik sorunu da yaşadığını göstermiştir.

Benlik Saygısının Kaybı Modeli: Bu modelde, depresif bireyin erken çocukluk döneminde yaşadığı narsistik sarsıntıyı sürdürdüğü, böylece benlik saygısı ile sevgiyi aynı şeyler olarak algıladığı ve depresyonun benliği tamir etme çabası olduğunu ileri sürülmüştür. Farklı psikoseksüel gelişim dönemlerindeki narsistik isteklerin doyurulmamasının çeşitli depresif belirtilere yol açtığı belirtilmiştir. Çocukluk döneminde benlik ihtiyaçlarının sürekli olarak engellenmesi çaresizliğe yol açarak bireyi bunalıma sevk edecek bir durum olarak görülmüştür.<sup>40</sup>

### 2.2.2. Davranışçı Yaklaşım

Öğrenilmiş Çaresizlik Modeli: Bu modelde, depresyonun hoş olmayan geçmiş yaşantılardan öğrenilen bir davranış kalıbı olduğu savunulmaktadır. Depresyon, geçmişte denetlenemeyen çaresizlik hislerinin birikimi sonucu oluşan bir hastalık olarak tanımlanmaktadır.

Pekiştirme Modeli: Davranışçı araştırmacılara göre, depresif davranışlar uygun ödüllerin eksikliğiyle ortaya çıkmaktadır. Ödüllendirilme fırsatından sürekli yoksun bırakılan bireyde, umutsuzluk hissi yaşanmaktadır. Bununla birlikte, kişiye davranışlarının karşılığı olmayan ödüller verilmesi veya bireyin hak etmediğini düşündüğü ödülleri kolaylıkla elde etmesi de benlik değerinde azalmayla sonuçlanabileceği öne sürülmektedir.<sup>41</sup>

<sup>40</sup> Mine Özmen, *Depresyonda Dinamik Nedenler*, Duygudurum Dizisi, 2001, 6, s. 283- 287.

<sup>41</sup> Tahir Özakkaş, *Davranışçı Bilişsel Kuram 4 7. BPT Eylül 2008 Ders Notları*, Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları, İstanbul, 2009, s. 77-81.



### 2.3. Yalnızlığa İlişkin Kuramsal Açıklamalar

Yalnızlıkla ilgili çeşitli kuramsal yaklaşımlar mevcuttur. Bu bölümde, Bilişsel Davranışçı Yaklaşım, Fenomenolojik Yaklaşım, Varoluşçu Yaklaşım ve Psikodinamik Yaklaşımlara değinilmiştir.

#### 2.3.1. Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım

Yalnızlıkla ilgili Young, oldukça önemli çalışmalar ortaya koymuştur. Young'a göre yalnızlığı önlemek için yalnız bireylerin mantık dışı inançlarının incelenmesi gerekmektedir. Bu incelemeyi akılcı olmayan inançlarından kaynaklı yalnızlık hisseden bireylerin, kendilerini değerlendirmeleri ve inançlarını yeniden düzenlemeleri ile yapılabileceğini savunmuştur. Ayrıca Young, yalnızlık duygusuna neden olan tipik otomatik düşünceleri araştırmış ve bu düşünceleri 12 gruba ayırmıştır: yalnızlıktan mutsuzluk duyma, düşük benlik algısı, sosyal kaygı, uyumsuzluk, güvensizlik, sınırlama, eş seçiminde yanılgılar, yakınlığı reddetme, cinsel problemler, duygusal bağlanma ile ilgili kaygı, pasiflik, gerçekçi olmayan beklentiler.<sup>42</sup> Young'ın grupladığı bu davranışların birçoğunun ergenlerde sıklıkla yaşandığı bilinmektedir.

#### 2.3.2. Fenomenolojik Yaklaşım

Fenomenolojik kuramın temellerini atan Rogers'a göre yalnızlık, bireyin diğer insanlarla hiçbir gerçek ilişkisinin olmadığını hissettiğinde ortaya çıkan bir durumdur. Rogers'a göre insanlar, kendilerini hiç kimsenin tam olarak anlayamayacağını düşündükleri için, yakın çevre tarafından onay göreceak biçimde davranırlar ve kendilerini gizlemek için savunma mekanizmaları geliştirirler.

Birey benliğini başkalarından gizledikçe yalnızlığı da artmaktadır.<sup>43</sup>

Rogers, bireyin yalnızlıktan kurtulmasının, değerli olmadığı ve bu yüzden seilmeyeceğine, çevresindeki insanlar tarafından kabul görmeyeceğine dair inancını

---

<sup>42</sup> Jeffrey E. Young, *Loneliness, Depression and Cognitive therapy: Theory and Application*, L. A. Peplau, D. Perlman (Eds.), "Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy", Wiley, New York, 1982, s. 379-406.

<sup>43</sup> Carl R Rogers, *Etkileşim Grupları*, (Çev. H. Erbil), Doruk Yayınları, İstanbul, 2003, s. 43-47.

değiştirmesiyle mümkün olabileceğini ileri sürmektedir. Yalnızlık hissinden kurtulmak için etkileşim gruplarında görülen kabul edici, yargılamayan, samimi ortamın önemli bir yöntem olabileceğini savunmaktadır.

### 2.3.3. Varoluşçu Yaklaşım

Yalom gibi bazı varoluşçular, insanın doğası gereği yalnız bir varlık olduğunu kabul etmektedirler. Onlara göre bireysel deneyimleri hiç kimse başkasının adına yaşayamaz. Varoluşçu kuram, yalnızlığı “olumlu” bir deneyim olarak ifade etmektedir. Bireyin kendisini özgür hissedebilmesi için diğerlerinden uzaklaşmayı başarması gerekmektedir.<sup>44</sup>

Yalnızlığı, varoluşun gerçeği olarak gören varoluşçular, yalnızlığın temelinde ne olduğu ile ilgilenmezler. İnsanların yalnızlık korkularını yenmeleri için yalnızlığı olumlu bir yaşantı olarak algılamaları gerektiğini savunurlar.

### 2.3.4. Psikodinamik Yaklaşım

Psikodinamik yaklaşımın temsilcilerinden biri olan Sullivan’a göre yetişkinlikte yaşanan yalnızlık, bebeklik dönemine dayanmaktadır. Sullivan, her bireyde bebeklik döneminden itibaren yakınlık kurma ihtiyacının bulunduğunu öne sürmektedir. Birey, bebeklik döneminde en çok anne ile giderilmek istenen bu ihtiyacı, ergenlik öncesinde hemcinsinden olan arkadaşlarıyla karşılamaya çalışırken, ergenlikte karşı cins ile gidermek ister. Sullivan’a göre her gelişim döneminde yakınlık kurma gereksiniminin karşılanmamasından doğan yalnızlık yaşanabilir, ancak yalnızlık, en olumsuz haliyle ergenlikten itibaren yaşanmaya başlanır.<sup>45</sup>

---

<sup>44</sup> Irwin Yalom, *Varoluşçu Psikoterapi*, (Çev. Z. İyidoğan Babayiğit), Kabalcı Yayınevi, İstanbul, 1999, s.75.

<sup>45</sup> Harry Stack Sullivan, *Interpersonal Theory of Personality*, [https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=Zen7AQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Interpersonal+Theory+of+Personality&ots=E5iUR3Zor5&sig=XHKVrkjyAZ1-EqM7Y04-Ya3InV8&redir\\_esc=y#v=onepage&q=Interpersonal%20Theory%20of%20Personality&f=false](https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=Zen7AQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Interpersonal+Theory+of+Personality&ots=E5iUR3Zor5&sig=XHKVrkjyAZ1-EqM7Y04-Ya3InV8&redir_esc=y#v=onepage&q=Interpersonal%20Theory%20of%20Personality&f=false), s. 41-46, Erişim Tarihi: 21.11.2015

## BÖLÜM III

### YÖNTEM

#### 3.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı internet kullanımının ergenler üzerindeki olumlu ve olumsuz psikolojik etkilerini incelemektir. Bu amaç doğrultusunda çeşitli ölçeklerle ergenlerin internet kullanım sürelerinin yalnızlık, depresyon, sosyal fobi ve internet bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığına bakılacaktır.

#### 3.2 Araştırmanın Önemi

Bilgisayar ve internetin yaşamımıza girmesiyle hızlı bir değişim yaşanmaktadır. Bu değişimin bilinçli yetişkin kullanıcılarda bile birçok olumsuz etkisi görülmekteyken en kritik geçiş döneminde olan ergenlerdeki etkilerinin araştırılması ve olumsuz etkilerin asgari düzeye indirilmesi için önerilerde bulunulması bu çalışmayı gerekli kılmaktadır.

TÜİK'in 2015 "Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması" na göre, 16-74 yaş aralığındaki kişilerin bilgisayar ve internet kullanım oranları 2014 yılında % 53,8 iken bu oran 2015 yılında % 55,9'a yükselmiştir. Bu oranların cinsiyete göre dağılımı ise erkeklerde % 65,8 kadınlarda % 46,1 şeklindedir.<sup>46</sup> İnternet kullanımının günden güne hızla artması bu konuyla ilgili çalışma sayısının da artmasını gerektirmektedir.

Aynı araştırma verilerine göre, bilgisayar ve internet kullanımının en yaygın olduğu kitle 16-24 yaş aralığındaki bireylerdir. Bu sonuç da bize internet kullanımının en çok ergenler üzerinde etkili olduğunu ve yapılacak araştırmalarda bu yaş grubu üzerinde durulması gerektiğini göstermektedir. Ergenin, bu dönemde yaşadığı değişikliklerin kendisinde yarattığı karmaşa ve kimlik kazanma süreci ergeni, internetin sağladığı ilgi çekici ortama yönlendirebilmektedir. Bu durumda internetin, bazı açılardan gençlere katkılar sağladığı ancak bir yandan da kullanımının artışı ile

<sup>46</sup> Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması, 2015  
<http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=18660> Erişim Tarihi: 6.12.2015.

bazı riskleri beraberinde getirdiği düşünülebilir. Sonuçta, internet bir teknolojik evrendir ve bir sosyal karmaşıklığa sahip olarak, sadece modern toplum üzerinde yaygın pozitif etkilere değil, ayrıca çeşitli sosyal kaygılar, gizlilik, güvenlik, pornografi, internet suçları, fikri mülkiyet haklarına da neden olmaktadır. Bu nedenlerle çocukların ve ergenlerin interneti anlamaları ve doğru kullanmaları için yapılacak araştırmalar önemlidir.

### **3.3. Araştırmanın Problem ve Alt Problemleri**

Araştırmanın problem, internet kullanım süresinin ergenlerin depresyon, sosyal fobi, yalnızlık ve internet bağımlılık düzeyleri üzerindeki etkisini incelemektir. Alt problemleri ise şunlardır :

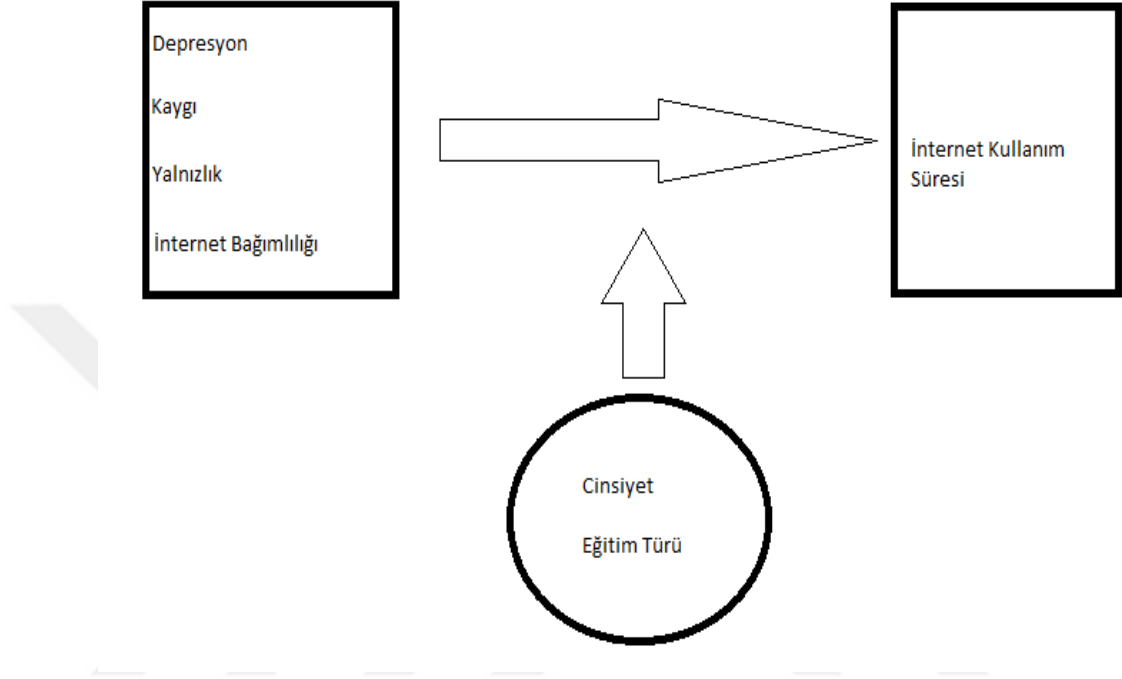
1. İnternet kullanım süresi yüksek olan ve olmayan öğrenciler arasında, sosyal fobi düzeyleri bakımından anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
2. İnternet kullanım süresi yüksek olan ve olmayan öğrenciler arasında, depresyon düzeyleri bakımından anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
3. İnternet kullanım süresi yüksek olan ve olmayan öğrenciler arasında, yalnızlık düzeyleri bakımından anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
4. İnternet kullanım süresi yüksek olan ve olmayan öğrenciler arasında, internet bağımlılığı düzeyleri bakımından anlamlı bir farklılaşma var mıdır?

### **3.4 Araştırmanın Evreni ve Örneklemi**

Araştırmanın evreni, İstanbul ilinde öğrenim gören 15–17 yaş aralığındaki lise öğrencilerinden oluşmaktadır. Örneklemi ise Bayrampaşa ilçesi Saraybosna Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi’nden rastgele seçilen gönüllü 15–17 yaş aralığındaki 300 kişiden oluşmaktadır. Araştırmaya katılanların % 50’si kız, % 50’si erkektir. Katılımcılar sosyodemografik bilgi formunu doldurduktan sonra ölçekleri cevaplamışlardır.

### 3.5. Araştırmanın Modeli

Şekil 1. Araştırmanın Modeli



### 3.6 Araştırmanın Sınırlılıkları ve Karşılaşılan Güçlükler

Araştırma örneklemini, 2015-2016 eğitim-öğretim yılında Bayrampaşa ilçesinde bulunan Saraybosna Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören 9. 10. ve 11. sınıf öğrencileri ile sınırlıdır. Bu doğrultuda daha kapsamlı, tüm okul türleri ile diğer sınıf düzeylerini de içerecek, örneklem sayısı daha fazla olan, genellenebilir sonuçlar elde edilebilecek çalışmaların yapılmasının gerekli olduğu düşünülmektedir.

Araştırma bulgularının elde edilmesi, araştırmada kullanılan ölçek ve testler ile sınırlıdır. Uygulama öncesi öğrencilere yapılan gizlilik açıklamalarına rağmen, uygulamanın gerçekleştirildiği yerin, öğrencilerin okumakta olduğu sınıflar olması sebebiyle, öğrenciler, öğretmenlerine karşı olumlu izlenim oluşturma çabası içerisine girmiş olabilir ve uygulama ölçeklerini bu doğrultuda cevaplamış olabilirler. Elde edilen sonuçların analizinde, taranılan literatür ve yüksek lisans tezi için ayrılan süre

ile sınırlıdır. Araştırma, depresyon, sosyal fobi, yalnızlık ve internet bağımlılığı olguları ile sınırlıdır.

### **3.8. Sayıtlar**

Bu araştırmadaki sayıtlar:

\* Araştırmaya katılan öğrencilerin, anket, ölçek ve testleri samimi olarak yanıtladıkları varsayılmıştır.

\* Araştırma için seçilen yöntem, uygulanan test ve ölçeklerin araştırmanın amacını gerçekleştirebilecek kapasitededir.

### **3.9. Veri Toplama Araçları**

Araştırmamızda veri toplamak amacıyla, Beck Depresyon Ölçeği, İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ), UCLA-Yalnızlık Ölçeği (UCLA-YÖ), Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği uygulanmıştır.

#### **3.9.1. Beck Depresyon Ölçeği Testi**

Beck ve arkadaşları tarafından geliştirilen bu ölçek, depresyonda gözlenebilen somatik, duygusal, zihinsel ve güdüsel belirtileri ölçmektedir. Bu ölçek, depresyonu tanılamaktan çok depresyon riskini ortaya çıkarmakta, bu rahatsızlığın belirtilerinin şiddetini ve gelişimini ölçmektedir. Beck Depresyon Ölçeği, kendini değerlendirme ölçeği olarak sağlıklı ve psikiyatrik hasta gruplarına uygulanabilmektedir. Ölçekte, başarısızlık hissi, kötümserlik, tatminsizlik, kendinden nefret etme, suçluluk hissi, ağlama nöbetleri, kendini cezalandırma isteği, asabiyet, içekapanıklık, uyku problemleri, kararsızlık, çökkünlük, iştah ve kilo kaybı, cinsel isteksizlik gibi 21 depresyon belirtisi sorgulanmaktadır. Katılımcılardan geçirdiği son bir haftada kendisini nasıl hissettiğini düşünerek her bir belirti kategorisine ait 4 cümleden birini seçmesi beklenmektedir. Her kategori 0-3 değerleri arasında puanlanmakta ve yüksek puan depresif belirtilerin seviyesinin yüksek olduğunu göstermektedir. Bu ölçeğin Türkçe uyarlamasında, depresyon eşiği 17 puan olarak kabul edilmektedir.

Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenirlik çalışması Hisli tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe formunun iki yarım test güvenirlik katsayısı .74 olarak hesaplanmıştır. Hisli'nin geçerlilik çalışmasında, Beck Depresyon Ölçeği puanları ile MMPI depresyon alt ölçeği puanları arasındaki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayısı .50 bulunmuştur. Ölçeğin, Otomatik Düşünceler Ölçeği ile korelasyonu .74, Sürekli Kaygı Envanteri (STAI-T) ile korelasyonu .55 olarak hesaplanmıştır.<sup>47</sup>

Ölçeğin Türkçe formunun yapı geçerliği için uygulanan faktör analiziyle altı faktöre ulaşılmıştır. Bu faktörlerden dördünün yorumlanabilir olduğu belirtilmiştir. Buna göre birinci faktörde umutsuzluk, ikincide bireyin kendine yönelik olumsuz hisleri, üçüncüde fiziksel kaygılar ve dördüncüde suçluluk duyguları bulunmaktadır.

### **3.9.2. İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ):**

İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Young tarafından The Internet Addiction Test (IAT) adıyla geliştirilmiştir. Özgen ve Cengiz tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. İBÖ, bireyin internet bağımlılık düzeyini ölçmeye yönelik 19 maddeden oluşan bir testtir. Bu ölçek, Hiçbir Zaman (1), Nadiren (2), Bazen (3), Genellikle (4), Her Zaman (5) şeklinde beşli likert tipinde hazırlanmıştır. Ölçekten en az 19, en çok 95 puan alınabilmektedir. Alınan puanlar arttıkça bireyin internet bağımlılık seviyesinin arttığı kabul edilmektedir.

Ölçekte sorgulanan 19 madde “kontrol kaybı”, “daha uzun süre online kalma isteği” ve “sosyal ilişkilerde olumsuzluk” olmak üzere üç faktörde toplanabilmektedir. Ölçeğin her maddesiyle, bu üç faktör arasında ölçülmeye çalışılan özellikleri ne derecede ölçebildiğini belirlemek üzere madde faktör korelasyonları hesaplanmış ve korelasyon değerleri 0,720 ile 0,901 arasında bulunmuştur. Bu değerlere göre ölçekteki her maddenin ve her faktörün, ölçeğin geliştirilme amacına uygun olduğu söylenebilmektedir. Ayrıca ölçekteki her maddenin yeterince ayırt edicilik düzeyine sahip olduğu sonucuna varılabilmektedir. “Faktörlerdeki maddelerin faktör yükleri, faktörlerin özdeğerleri ve açıklanan

---

<sup>47</sup> Nestrin Hisli, *Beck Depresyon Envanterinin Geçerliği Üzerine Bir Çalışma*, Psikoloji Dergisi, 22, 1989, s. 118-126.

varyans oranları incelendiğinde ölçeğin, yapı geçerliğine sahip bir ölçek olduğu söylenebilir.”<sup>48</sup>

İBÖ'nün güvenirlik çalışması için, Cronbach Alpha, Sperman-Brown ve Guttman Split-Half formülleri kullanılmıştır. Bu formüllerle yapılan hesaplamalarda ölçeğin iç tutarlılık katsayıları olarak, Cronbach Alpha: 0,858, Sperman Brown: 0,767, Guttman Split-Half: 0,765 değerlerine ulaşılmıştır. Tüm değerlerin güvenirlik katsayısının 0.70 ve üzerinde olması, ölçeğin güvenilir bir ölçek olduğu anlamına gelmektedir. Cengiz ve Özgen tarafından yapılan bu geçerlilik ve güvenirlik çalışması sonucuna göre, İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin ülkemizde de kullanılabilir olduğu görülmektedir.

### 3.9.3. UCLA-Yalnızlık Ölçeği (UCLA-YÖ):

Orijinal adı University of California Los Angeles Loneliness Scale olan UCLA Yalnızlık Ölçeği Russell, Peplau ve Ferguson (1978) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçeğin geliştirilme amacı bireyin yalnızlık derecesini ölçmektir. Sosyal ilişkilerle ilgili duygu ve düşünceleri içeren 10 tane olumlu, 10 tane olumsuz ifadeden oluşan 20 maddelik bir ölçektir. Ölçek, her maddede bireye bu duygu ve düşünceleri ne sıklıkla yaşadığını “Hiç Yaşamam” (4), “Nadiren Yaşarım” (3), “Bazen Yaşarım” (2), “Sık Sık Yaşarım” (1) şeklinde puanlatan dörtlü likert tipinde bir formdur.

Ölçekte yer alan 1, 4, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 19, 20. maddeler olumlu; 2, 3, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 17, 18. maddeler olumsuz ifade içermekte olup ters puanlanmaktadır. Ölçekten en az 20 en çok 80 puan alınabilmekte ve sonuç bireyin “Genel Yalnızlık Puanını” vermektedir. Bireyin toplam puanı arttıkça yalnızlık düzeyinin arttığı kabul edilmektedir.

Ölçeği geliştiren Russell, Peplau ve Ferguson, ölçeğin geçerlilik çalışmasında Beck Depresyon Envanteri ile UCLA Yalnızlık Ölçeği arasında .62 değerinde bir korelasyon saptamışlardır (Akt., Demir, 1989).

<sup>48</sup> Şahin Cengiz, Korkmaz Özgen, *İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması* [www.ide.konya.edu.tr/egtfakdergi/Sayilar/sayi32/07.pdf](http://www.ide.konya.edu.tr/egtfakdergi/Sayilar/sayi32/07.pdf) Erişim Tarihi: 09.01.2016.



Türkiye’de de ilk defa bu ölçek üzerinde çalışma yapan Yaparel, UCLA-Yalnızlık Ölçeğinin, Beck Depresyon Ölçeği ile benzer ölçekler olduğunu belirtmiş ve geçerliğinin .50 olduğunu hesaplamıştır.<sup>49</sup>

Ülkemizde ölçeğin geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları Demir tarafından yapılmış ve güvenirlik katsayısı .94 değerinde hesaplamıştır.<sup>50</sup> Demir’in 72 kişiyle yaptığı bu çalışmada Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .96 olarak bulunmuş ve ülkemizde de yalnızlık araştırmalarında kullanılabilecek bir ölçek olduğu sonucuna varılmıştır.

#### 3.9.4. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ)

Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği, 1987 yılında Liebowitz tarafından geliştirilmiştir. Sosyal kaygı bozukluğuna sahip bireylerin sosyal etkileşim ve performans sergileme durumunda bireyin kaygı ve kaçınma düzeylerini belirlemek amacıyla hazırlanmıştır. 11 tane sosyal etkileşim ve 13 tane performans durumlarını içeren 24 maddelik bir ölçektir. Kaygı ve kaçınma başlıkları altında ayrı ayrı puanlanan form maddelere verilen 1, 2, 3, 4 puanları olmak üzere dörtlü likert tipindedir. Uygulama sonrası birey en az 1 en çok 144 puan alabilmekte ve hem kaygı hem kaçınma bölümlerinden alınarak hesaplanan alt sınır, 25’er puan için toplam 50 puan olarak belirlenmiştir. Bireyin toplam puanı arttıkça sosyal kaygı düzeyinin arttığı kabul edilmektedir.

1999 yılında Heimberg, Horner, Juster, Safren ve arkadaşları tarafından yapılan geçerlilik, güvenirlik çalışmalarında ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı .81 - .92 arasında hesaplanmış ve ölçeğin amacına hizmet ettiği kanıtlanmıştır.<sup>51</sup>

Türkiye’de Soykan ve arkadaşları tarafından yapılan geçerlilik ve güvenirlik çalışmalarında kaygı maddelerinin Cronbach Alfa katsayısı .96, kaçınma maddeleri

<sup>49</sup> Recep Yaparel, *Sosyal İlişkilerdeki Başarı ve Başarısızlık Nedenlerinin Algılanması ile Yalnızlık Arasındaki Bağlantı*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, 1984.

<sup>50</sup> Ayhan Demir, *UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması*, Türk Psikoloji Dergisi, 7(23), 1989, s. 14-18.

<sup>51</sup> Heimberg, R.G., Coles, M.C., Schneier, F.R., Liebowitz, M.R., *An Empirical Approach to Subtype Identification in Individuals with Social Phobia*, Psychological Medicine, 2000, 30, 1345-1357.

için .95 ve tüm ölçek maddeleri için .98 olarak hesaplanmıştır.<sup>52</sup> Bu sonuçlar doğrultusunda Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği'nin ülkemizde de bireylerin sosyal kaygı düzeyini ölçmede kullanılabileceği görülmüştür.

### **3.10. İşlem**

Araştırmada veri toplama amaçlı kullanılan ölçekler, Saraybosna Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde eğitimine devam eden 9, 10 ve 11 sınıf öğrencilerine, 2015-2016 eğitim döneminde uygulanmıştır. Araştırma ölçekleri 15, 16 ve 17 yaş grubundaki öğrencilere, seçilen dersliklerde gruplar halinde uygulanmıştır. Katılımcılara araştırma amacı açıklandıktan sonra veriler toplanmıştır ve kontrol etmek amacıyla, ölçekler katılımcılara değişik sırayla uygulanmıştır. Her bir uygulama yaklaşık 20 dakika sürmüştür. Katılımcılardan kimlik bilgileri istenmediği ve elde edilen verilerin sadece araştırma amaçlı kullanılacağı açıklandığı için öğrencilerin ölçekleri içtenlikle cevaplayacakları düşünülmüştür.

### **3.11. Bulgular**

#### **3.11.1 Verilerin Çözümlemesi ve Yorumlanması**

Araştırmada, Beck Depresyon Ölçeği, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği, Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği ve UCLA Yalnızlık Ölçeği, internet kullanım sürelerine yönelik yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonuna ve Çoklu Regresyon analizine ait bulgular; internet kullanım süresi ile depresyon düzeyi, eğitim türü, kaygı, yalnızlık, internet bağımlılığı, cinsiyet değişkenleri arasındaki farklılığı belirtmek için Varyans (ANOVA) analizine ait bulgular, internet kullanım süresi ile eğitim türü ve cinsiyet arasında T – Testi olmak üzere beş bölümde ele alınmıştır .

---

<sup>52</sup> Çiğdem Soykan, Halise Devrimci Özgüven, Tülin Gençöz, *Liebowitz Social Anxiety Scaled: Turkish Version*, Psychological Reports, 93, 2003, s. 1059-1069.

### 3.11.2. Betimleyici İstatistiksel Verilere İlişkin Sonuçlar

**Tablo-3 Betimleyici İstatistiksel Verilerin Sonuçları**

|                      | N   | Min   | Max  | Ort.    | S.S     | Skewnes | Kurtosis |
|----------------------|-----|-------|------|---------|---------|---------|----------|
| Cinsiyeti            | 300 | 1,00  | 2,00 | 1,50    | ,501    | ,000    | -2,013   |
| Eğitim Türü          | 300 | 1,00  | 2,00 | 1,50    | ,50084  | ,000    | -2,013   |
| İnternet Kullanımı   | 300 | 1,00  | 4,00 | 2,00    | 1,17545 | ,178    | -1,461   |
| Depresyon            | 300 | 1,00  | 4,00 | 2,00    | ,86438  | ,673    | -,633    |
| Kaygı                | 300 | -1,95 | 3,21 | -,17801 | ,69721  | ,508    | -,418    |
| Yalnızlık            | 300 | -3,61 | 2,45 | -,02728 | ,46781  | -,255   | -,041    |
| İnternet Bağımlılığı | 300 | -4,17 | 9,16 | -,0599  | ,91674  | 2,571   | ,691     |

Tablo 3'te görüldüğü gibi araştırmaya 300 kişi katılmıştır. Katılımcıların eğitim türü ortalaması 1,5, cinsiyet ortalaması 1,5, günlük internet kullanımı 2 dir.

Katılımcıların 150'si erkek, 150'si kadındır. Katılımcıların 149'u sabahçı 151'i öğlencidir. Günlük internet kullanım süreleri olarak yaklaşık % 33'ünün 1-3 saat; % 22,3'ünün 4-5 saat, % 20,3 'ünün 6-8internet ve % 24,3 'ünün 8 saat ve üzeri günlük internet kullandığı görülmektedir.

### 3.12. Korelasyon Analizleri

#### 3.12.1. Katılımcıların İnternet Kullanım Süreleri ile Depresyon Düzeyleri Korelasyonuna İlişkin Bulgular

Katılımcıların internet kullanım süreleri ile depresyon düzeyleri korelasyonuna ilişkin bulgular Tablo 4'te verilmiştir. Değişkenler arasındaki korelasyon ilişkisini bulmak için Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır.

**Tablo-4 İnternet Kullanım Süreleri ile Depresyon Düzeyleri Korelasyon Düzeyleri Sonuçları**

| Günlük İnternet Kullanımı | N   | Pearson Correlation | Sig. (2-Tailed) |
|---------------------------|-----|---------------------|-----------------|
| Depresyon                 | 300 | ,861**              | ,000            |

Tablo 4'te Beck Depresyon Ölçeği skorları ve öğrencilerin günlük internet kullanım süreleri arasındaki korelasyon incelendiğinde bu ölçekten elde edilen puanlar ile internet kullanım süresi arasında pozitif ( $r = .861$ ;  $p < .000$ ) ilişki olduğu gözlenmektedir.

#### 3.12.2. Katılımcıların İnternet Kullanım Süreleri ile Yalnızlık Düzeyi Korelasyonuna İlişkin Bulgular

Katılımcıların internet kullanım süresi ve yalnızlık değişkenleri arasındaki korelasyonu hesaplamak için Spearman Korelasyon analizi yapılmış ve bulgular Tablo 5'te gösterilmiştir.

**Tablo-5 İnternet Kullanım Süreleri ile Yalnızlık Düzeyi Korelasyon Sonuçları**

| Günlük İnternet Kullanımı | N   | Pearson Correlati on | Sig. (2-Tailed) |
|---------------------------|-----|----------------------|-----------------|
| Yalnızlık                 | 300 | ,160**               | ,000            |

Tablo 5’te görüldüğü gibi; yalnızlık düzeyi ve internet kullanım süreleri arasında pozitif yönde yüzde 16,0’lık bir ilişki vardır. İlişki anlamlı sayılabilecek oranda değildir.

### **3.12.3. Katılımcıların İnternet Kullanım Süreleri ile Kaygı Düzeyi Korelasyonuna İlişkin Bulgular**

Katılımcıların internet kullanım süresi ile kaygı düzeyi değişkenleri arasındaki korelasyonu hesaplamak için Pearson Korelasyon analizi yapılmış ve bulgular Tablo 6’da gösterilmiştir.

**Tablo-6 İnternet Kullanım Süreleri ile Kaygı Düzeyi Korelasyon Sonuçları**

| Günlük İnternet Kullanımı | N   | Pearson Correlati on | Sig. (2-Tailed) |
|---------------------------|-----|----------------------|-----------------|
| Kaygı                     | 300 | ,718**               | ,000            |

Tablo 6’ da günlük internet kullanımı ile korku arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir. İnternet kullanım süresi arttıkça korku düzeyinde arttığı tespit edilmiştir. Aralarındaki ilişki 71,8 ‘lik yüzdeye sahiptir.

### **3.12.4. Katılımcıların İnternet Kullanım Süreleri ile İnternet Bağımlılığı Oranı Korelasyonuna İlişkin Bulgular**

Katılımcıların internet kullanım süreleri ile internet bağımlılığı değişkenleri arasındaki korelasyonu hesaplamak için Pearson Korelasyon analizi yapılmış ve bulgular Tablo 7’de gösterilmiştir.

**Tablo-7 İnternet Kullanım Süreleri ile İnternet Bağımlılığı Oranı Korelasyon Sonuçları**

| Günlük İnternet Kullanımı | N   | Pearson Correlati on | Sig. (2-Tailed) |
|---------------------------|-----|----------------------|-----------------|
| İnternet Bağımlılığı      | 300 | ,820**               | ,000            |

Tablo 7’de görüldüğü gibi; gizli internet kullanma oranı ve internet kullanım süreleri arasında pozitif yönde yüzde 82,0’lık bir ilişki vardır. İlişki anlamlıdır. İnternet kullanım süresi artarsa gizli internet kullanma oranı 0.82 şekilde artacaktır. Aralarında yüzde 82,0’lık bir ilişki vardır.

### **3.13. Regresyon Analizleri**

#### **3.13.1. Katılımcıların İnternet Kullanım Süreleri ile Depresyon Düzeylerine İlişkin Bulgular**

Katılımcıların internet kullanım süreleri ile depresyon düzeyleri değişkenleri arasındaki neden-sonuç ilişkisini hesaplamak için regresyon analizi yapılmış ve bulgular Tablo 8’de gösterilmiştir.

**Tablo-8 İnternet Kullanım Süreleri ile Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişki Sonuçları**

| İnternet Kullanımı | R2   | R2 Adj | F      | Sig               | B    | T     | P    |
|--------------------|------|--------|--------|-------------------|------|-------|------|
| Depresyon          | ,268 | ,072   | 22,997 | ,000 <sup>b</sup> | ,311 | 4,796 | ,000 |

H2 hipotezi “İnternet kullanım süresi yüksek olan ve olmayan öğrenciler arasında, depresyon düzeyleri bakımından anlamlı bir farklılaşma vardır.” şeklindedir. Tablo 8’deki bulgulara göre;  $P < 0.05$ ’ten için H2 hipotezi kullanılabilir. İnternet kullanım süresi ile depresyon düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu ve bu hipotezin doğrulandığı saptanmıştır.

### 3.13.2. Katılımcıların İnternet Kullanım Süreleri ile Yalnızlık Düzeylerine İlişkin Bulgular

Katılımcıların internet kullanım süreleri ile yalnızlık düzeyleri değişkenleri arasındaki neden-sonuç ilişkisini hesaplamak için regresyon analizi yapılmış ve bulgular Tablo 9’da gösterilmiştir.

**Tablo-9 İnternet Kullanım Süreleri ile Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişki Sonuçları**

| İnternet Kullanımı | R2   | R2 Adj | F     | Sig               | B    | T     | P    |
|--------------------|------|--------|-------|-------------------|------|-------|------|
| Yalnızlık          | ,145 | ,021   | 1,259 | ,282 <sup>b</sup> | ,144 | 2,107 | ,509 |

H3 hipotezi “İnternet kullanım süresi yüksek olan ve olmayan öğrenciler arasında, yalnızlık düzeyleri bakımından anlamlı bir farklılaşma vardır.” şeklindedir. Tablo 9’daki bulgulara göre;  $P > 0.05$ ’ten için H3 hipotezi reddedilir. İnternet kullanım süresi ile yalnızlık düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı ve bu hipotezin doğrulanamadığı saptanmıştır.

### 3.13.3. Katılımcıların İnternet Kullanım Süreleri ile Kaygı Düzeylerine İlişkin Bulgular

Katılımcıların internet kullanım süreleri ile kaygı düzeyleri değişkenleri arasındaki neden-sonuç ilişkisini hesaplamak için regresyon analizi yapılmış ve bulgular Tablo 10’da gösterilmiştir.

**Tablo-10 İnternet Kullanım Süreleri ile Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki Sonuçları**

| İnternet Kullanımı | R2   | R2 Adj | F     | Sig               | B    | T     | P    |
|--------------------|------|--------|-------|-------------------|------|-------|------|
| Kaygı              | ,291 | ,085   | 4,522 | ,000 <sup>b</sup> | ,116 | 1,777 | ,000 |

H1 hipotezi “İnternet kullanım süresi yüksek olan ve olmayan öğrenciler arasında, kaygı düzeyleri bakımından anlamlı bir farklılaşma vardır.” şeklindedir. Tablo 10’daki bulgulara göre;  $P < 0.05$ ’ten için H1 hipotezi kullanılabilir. İnternet kullanım süresi ile kaygı düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu ve bu hipotezin doğrulandığı saptanmıştır.

#### 3.13.4. Katılımcıların İnternet Kullanım Süreleri ile İnternet Bağımlılığı Oranına İlişkin Bulgular

Katılımcıların internet kullanım süreleri ile internet bağımlılığı düzeyleri değişkenleri arasındaki neden-sonuç ilişkisini hesaplamak için regresyon analizi yapılmış ve bulgular Tablo 11’de gösterilmiştir.

**Tablo-11 İnternet Kullanım Süreleri ile İnternet Bağımlılığı Oranı Arasındaki İlişki Sonuçları**

| İnternet<br>Kullanımı | R2   | R2 Adj | F      | Sig               | B    | T     | P    |
|-----------------------|------|--------|--------|-------------------|------|-------|------|
| Bağımlılık            | ,463 | ,214   | 20,071 | ,000 <sup>b</sup> | ,218 | 3,598 | ,000 |

H4 hipotezi “İnternet kullanım süresi yüksek olan ve olmayan öğrenciler arasında, internet bağımlılığı düzeyleri bakımından anlamlı bir farklılaşma vardır.” şeklindedir. Tablo 11’deki bulgulara göre;  $P < 0.05$ ’ten için H4 hipotezi kullanılabilir. İnternet kullanım süresi ile internet bağımlılığı düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu ve bu hipotezin doğrulandığı saptanmıştır.

#### 3.14.T - Testi Analizleri

##### 3.14.1. Katılımcıların İnternet Kullanım Süreleri ile Cinsiyetlerine İlişkin Bulgular

Tablo 12’de Bağımsız Gruplar T - Testi uygulanarak katılımcıların internet kullanım süreleri ile cinsiyet değişkenleri arasındaki ilişki gösterilmiştir.



**Tablo-12 İnternet Kullanım Süreleri ile Cinsiyet Değişkeni Arasındaki İlişki Sonuçları**

| İnternet Kullanma | F     | Sig. | T     | D f | Sig.(2-Tailed) | Mean Difference |
|-------------------|-------|------|-------|-----|----------------|-----------------|
| Cinsiyet          | 2,311 | ,130 | 2,175 | 298 | ,030           | ,02973          |

Tablo 12’ ye göre kadınlarla erkeklerin günlük internet kullanımı arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur, kadınlar ve erkeklerin günlük internet kullanım süresinin neredeyse eşit olduğu görülmektedir.

### **3.14.2. Katılımcıların İnternet Kullanım Süreleri ile Eğitim Türlerine İlişkin Bulgular**

Tablo 13’te Bağımsız Gruplar T - Testi uygulanarak katılımcıların internet kullanım süreleri ile eğitim türleri değişkenleri arasındaki ilişki gösterilmiştir.

**Tablo-13 İnternet Kullanım Süreleri ile Eğitim Türleri Arasındaki İlişki Sonuçları**

| İnternet Kullanma | F    | Sig. | T    | D f | Sig.(2-Tailed) | Mean Difference |
|-------------------|------|------|------|-----|----------------|-----------------|
| Eğitim Türü       | ,010 | ,920 | ,000 | 298 | 1,000          | ,0000           |

Tablo 13’ e göre sabahcılarla öğlencilerin günlük internet kullanımı arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Sabahcılarla öğlencilerin günlük internet kullanım süresinin neredeyse eşit olduğu görülmektedir.

### **3.15. Varyans (ANOVA) Analizleri**

#### **3.15.1 Katılımcıların İnternet Kullanım Süreleri ile Depresyon Düzeylerine İlişkin Bulgular**

Katılımcıların internet kullanım süreleri ile depresyon düzeylerine ilişkin bulgular Tablo 14, 15 ve 16’da verilmiştir. Değişkenlerin ilişkisini anlamada Varyans (ANOVA) tekniği kullanılmıştır.

**Tablo-14 İnternet Kullanım Süreleri ile Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişki Sonuçları Levene Tablosu**

| İnternet Kullanımı | Levene | Ortalama | F     | Sig. |
|--------------------|--------|----------|-------|------|
|                    | Sig.   |          |       |      |
| Depresyon Düzeyi   | ,379   | 5,632    | 8,073 | ,768 |

**Tablo-15 İnternet Kullanım Süreleri ile Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişki Sonuçları Tukey Tablosu**

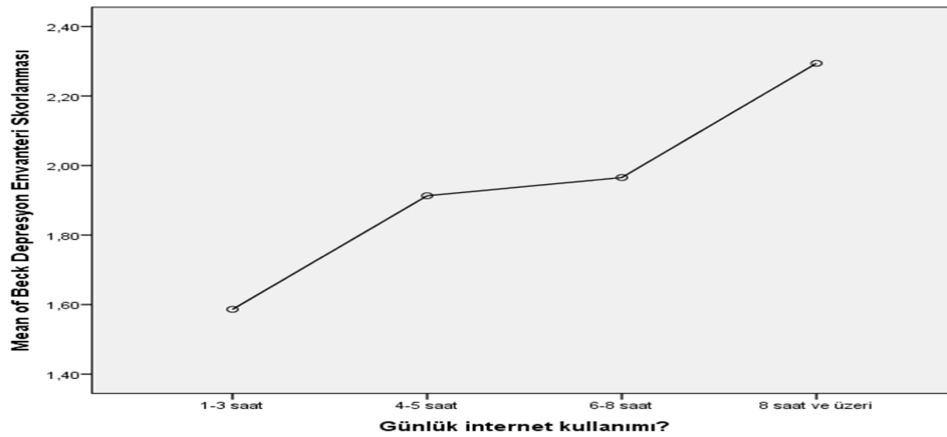
| (I) Günlük internet kullanımı? |                    |                    | Mean<br>Difference<br>(I-J) | Std.<br>Error | Sig. | 95%<br>Confidence Interval |                |
|--------------------------------|--------------------|--------------------|-----------------------------|---------------|------|----------------------------|----------------|
|                                |                    |                    |                             |               |      | Lower<br>Bound             | Upper<br>Bound |
| Tukey<br>HSD                   | 1-3 saat           | 4-5 saat           | -,32684*                    | ,11133        | ,019 | -,6145                     | -,0392         |
|                                |                    | 6-8 saat           | -,37931                     | ,16991        | ,117 | -,8183                     | ,0597          |
|                                |                    | 8 saat<br>ve üzeri | -,70791*                    | ,15915        | ,000 | 1,1191                     | -,2967         |
|                                | 4-5 saat           | 1-3 saat           | ,32684*                     | ,11133        | ,019 | ,0392                      | ,6145          |
|                                |                    | 6-8 saat           | -,05247                     | ,17788        | ,991 | -,5120                     | ,4071          |
|                                |                    | 8 saat<br>ve üzeri | -,38107                     | ,16764        | ,107 | -,8142                     | ,0520          |
|                                | 6-8 saat           | 1-3 saat           | ,37931                      | ,16991        | ,117 | -,0597                     | ,8183          |
|                                |                    | 4-5 saat           | -,05247                     | ,17788        | ,991 | -,4071                     | ,5120          |
|                                |                    | 8 saat             | -,32860                     | ,15915        | ,000 | -,6145                     | -,0392         |
|                                | 8 saat<br>ve üzeri | 1-3 saat           | -,70791*                    | ,15915        | ,000 | 1,1191                     | -,2967         |
|                                |                    | 4-5 saat           | -,38107                     | ,16764        | ,107 | -,8142                     | ,0520          |
|                                |                    | 6-8 saat           | -,37931                     | ,16991        | ,117 | -,8183                     | ,0597          |

|                 |          |         |        |      |       |       |
|-----------------|----------|---------|--------|------|-------|-------|
|                 | ve üzeri |         | 21113  | 405  | ,8741 | 2169  |
| 8 saat ve üzeri | 1-3 saat | ,70791* | ,15915 | ,000 | ,2967 | ,1191 |
|                 | 4-5 saat | ,38107  | ,16764 | ,107 | ,0520 | ,8142 |
|                 | 6-8 saat | ,32860  | ,21113 | ,405 | ,2169 | ,8741 |

Tablo 14, öğrencilerin internet kullanım süresi dağılımının grup ortalamalarını göstermektedir. Tabloya göre internet kullanım süresi gruplarının depresyon skoru ortalamaları farklılık göstermektedir. Bu farkın istatistiksel açıdan anlamlı olup olmadığını anlamak için varyans analizine geçeriz.

Tablo 15’te yapılan varyans analizi sonuçları gösterilmektedir. Tabloda Mean skorları ile internet kullanım süreleri ve grupların depresyon skor ortalamaları yer almaktadır. Depresyon skor ortalaması en yüksek olan grup 8 saat ve üzeri (2,2941) iken en düşük grup ise 1-3 saat arası (1,5862) çıkmıştır. Uygulanan F testine göre depresyon skoru  $p = 0,00 < 0,05$  olarak hesaplanmıştır. Depresyon skoru  $p < 0,05$  çıktığı için H2 hipotezi kullanılabilir. Buna göre katılımcıların depresyon seviyeleri internet kullanım sürelerine göre istatistiksel açıdan anlamlı biçimde değişmektedir.

**Tablo-16 İnternet Kullanım Süreleri ile Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişki Sonuçları Means Plot Grafiği**



Tablo 16 ‘ ya göre internet kullanım sürelerin Beck Depresyon Envanterinin skorlarıyla karşılaştırıldığında internet kullanım süresi arttıkça depresyon düzeyinin arttığı saptanmıştır.

### 3.16. Sonuçlar

✓ Beck Depresyon Ölçeği skorları ve öğrencilerin günlük internet kullanımı süreleri arasındaki korelasyon incelendiğinde bu ölçekten elde edilen puanlar ile internet kullanım süresi arasında pozitif (  $r = .86$ ;  $p < .001$ ) ilişki olduğu gözlenmektedir.

✓ Günlük internet kullanımı ile korku arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir. İnternet kullanım süresi arttıkça korku düzeyinde arttığı tespit edilmiştir. Aralarındaki ilişki 71,8 ‘lik yüzdeye sahiptir.

✓ Gizli internet kullanma oranıyla ve internet kullanım süreleri arasında % 82 değerinde pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu, kurulan hipotezin yordanan farklılaşmayı sağladığı görülmüştür.

✓ Regresyon analizine göre, internet kullanım süresi ile depresyon düzeyi arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu, kurulan hipotezin yordanan farklılaşmayı sağladığı görülmüştür.

✓ İnternet kullanım süresi ile kaygı arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu, kurulan hipotezin yordanan farklılaşmayı sağladığı görülmüştür.

✓ İnternet kullanım süresi ile internet bağımlılığı arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu, kurulan hipotezin yordanan farklılaşmayı sağladığı görülmüştür.

✓ Varyans analizine göre öğrencilerin depresyon düzeyleri internet kullanım sürelerine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir.

## BÖLÜM IV

### TARTIŞMA VE ÖNERİLER

#### 4.1. Tartışma

Bilgisayar ve internetin, ülkemizde, yaklaşık on beş yıllık bir geçmişe sahip olmasına rağmen, ergenler arasında fazlaca bir oranda kullanıcı kitlesi tarafından kullanılması azımsanamayacak bir durumdur. Her ne şekilde bir etkisi olursa olsun internet ve bilgisayar günümüzde vazgeçilmez bir araçtır. Etkilerinin olumlu yönde olması adına kullanımında ergenler bilinçlendirilmeli ve özellikle de ergenlerin eğitilmeleri bir önkoşul olarak karşımıza çıkmaktadır. Ergenlere, bilgisayar ve internetten, akıllı telefonlardan belirli amaçlarla yararlanmaları gerektiği öğretilmelidir. Yetişkinler kadar ergenler için de vazgeçilmez olan internet kullanımının, ergenlerin psikolojilerini nasıl etkilediğini araştırmak amacıyla yapılan bu çalışmada, Bayrampaşa ilçe merkezinde bulunan, Saraybosna Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde okuyan 300 öğrenciye çeşitli ölçekler uygulanmıştır. Bu uygulamada, ergenlerin internet kullanım sürelerinin, bu durumla ilgili olabilecek depresyon, internet bağımlılık, sosyal kaygı ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesiyle aşağıdaki sonuçlar elde edilmiştir.

Araştırmamızda örneklemimizi oluşturan 15-17 yaş aralığındaki ergenlerin % 33'ünün 1-3 saat, % 22,3'ünün 4-5 saat, % 20,3 'ünün 6-8 saat ve % 24,3 'ünün 8 saat ve üzeri günlük internet kullandığı tespit edilmiştir. Bu kullanım sürelerine hem bilgisayar hem de akıllı telefon ile yapılan kullanım dahildir. Ergenlerin yaklaşık 1/3 'inin depresyon, sosyal kaygı, yalnızlık ve internet bağımlılık düzeylerinin günlük internet kullanım süresinin daha uzun olduğu ergenlere göre normal düzeyde olduğu gözlemlenmiştir. Geri kalan yaklaşık 2/3'lük kesimin diğer gruba göre anlamlı derecede farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Örneklemimizde, kızlar ve erkekler arasında günlük internet kullanımı, depresyon, sosyal kaygı, yalnızlık ve internet bağımlılık düzeylerinin toplam puan ve alt bileşenleri puanları bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma yoktur. Buna göre erkeklerle kızların, araştırılan psikolojik özelliklerinin benzer olduğu tespit edilmiştir.

Çalışma yapılan okulda sabahçı ve öğlenci olmak üzere ikili eğitim gören öğrencilerin, eğitim türü ile günlük internet kullanımı, depresyon, sosyal kaygı, yalnızlık ve internet bağımlılık düzeylerinin toplam puan ve alt bileşenleri puanları bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma yoktur. Yani, öğrencilerin sabahçı veya öğlenci olmaları onların günlük internet kullanım sürelerinin psikolojilerini benzer şekilde etkilediği gözlemlenmiştir.

Araştırmamızın sonuçlarına göre ergenlerin internet kullanım süresi arttıkça depresyon düzeyleri de artmaktadır. Ergenlikte genel ruh halleri olan mutsuzluk, karamsarlık, başarısızlık hislerinin, günlük internet kullanım süresi 6-8 ve üzeri saat olan öğrencilerde, günlük daha az internet kullanan öğrencilerden fazla olduğu tespit edilmiştir. Ergenler, bu olumsuz hislerden uzaklaşmak için internette daha uzun saatler zaman geçirmekte ve bu durum onu aslında gerçek hayattan uzaklaştırarak hislerinin yoğunlaşmasına yol açmaktadır. Muhammed Fatih Yılmaz'ın üniversite öğrencileri ile yaptığı benzer çalışmada, internet kullanım süresine göre interneti problemlili kullanan öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının anlamlı biçimde farklılaştığı görülmüştür.<sup>53</sup> Bizim çalışmamızdaki sonuca paralel olarak internet kullanım süresi arttıkça psikolojik sağlık bozulmaktadır. Başka bir araştırmada, depresyon, sosyal kaygı ve aile ortamının anlamlı bir şekilde problemlili internet kullanımıyla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.<sup>54</sup>

Araştırmamıza göre ergenlerin günlük internet kullanım süreleri, onların kaygı düzeylerini paralel şekilde etkilemektedir. Örneklemen internette geçirdikleri zaman arttıkça kaygı düzeylerinin de arttığı gözlemlenmiştir. Ergenlerin genel olarak, önceden hazırlanmadan topluluk karşısında konuşmak, yabancılarla iletişim kurmak gibi performans korkuları yaşadığı, birçok sosyal fobiye sahip oldukları ve bu korkuların internet kullanım süresi arttıkça yoğunlaştığı tespit edilmiştir. Yunus Kılıç'ın bu konuda yaptığı çalışmada problemlili internet kullanımı olanlarda duygu

---

<sup>53</sup> Muhammed Fatih Yılmaz, *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşlarının Problemlili İnternet Kullanımı ve Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, 2013, s.233.

<sup>54</sup> Zeynep Tunalıoğlu, *Problemlili İnternet Kullanımı: Türkiye'de Bir Çalışma*, Yüksek Lisans Tezi, Boğaziçi Üniversitesi, 2013, s. 92.

durum bozuklukları, kaygı bozuklukları arasında ilişki olduğu bildirilmiştir.<sup>55</sup> Yine başka bir çalışmaya göre ergenlerin bilinçsiz internet kullanımının sosyal fobi ve arkadaşlık ilişkileri değişkenleri üzerinde belirleyici olduğu saptanmıştır.<sup>56</sup>

Örnekleminizin internet bağımlılık düzeyleri ile internet kullanım süreleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Ergenlerin günlük internet kullanım süresi arttıkça internet bağımlılık düzeylerinin arttığı görülmüştür. Uzun saatler internet kullanan ergenlerin, internetten uzak geçen zamanın boş, sıkıcı olduğunu, yeniden internete girmek için beklenti içine girdikleri, internette daha fazla zaman geçirmek için uykusuz kaldıkları, sorumluluklarını aksattıkları tespit edilmiştir. İrem Akın 'ın, "Problemlı İnternet Kullanımının Duygu Düzenleme, Aleksitimi ve Dürtüsellik ile İlişkisi", adlı çalışmasında davranışsal bağımlılıklar, alkol-madde bağımlılıklarında sıkça görülen bazı psikolojik olguların, internet bağımlılığında ne kadar rolü olduğunu incelemiştir. Bu çalışmada, internet kullanım süresi fazla olan kişilerin, psikolojik durumlarının farkında olmakta ve bunu dile getirmekte sorun yaşadıkları görülmüştür.<sup>57</sup>

Araştırmamızın öngörülerinden biri olan yalnızlık düzeyi ile internet kullanım süresi arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkinin bulunduğu sonucuna ulaşılammıştır. Ergenlerin uzun saatler internet kullanmalarına rağmen kendilerini yalnız hissetmedikleri tespit edilmiştir. Yapılan anket sonuçlarına göre, internet kullanım süresinden bağımsız olarak ergenlerin kendilerini bir sosyal çevreye ait hissettikleri, istedikleri zaman arkadaş bulabilecekleri, konuşabilecekleri, dertlerini anlatabilecekleri birilerinin olduğunu düşündükleri gözlemlenmiştir. Bu çalışmayla benzer sonuçlara ulaşan Nur Yücel' in çalışmasına göre, internet kullanan ve kullanmayan ergenler arasında arkadaşlık ilişkileri açısından anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Ayrıca ergenlerin evlerinde internet bağlantısının olması arkadaşlık ilişkileri arttırırken yalnızlık düzeylerini düşürmektedir.<sup>58</sup>

---

<sup>55</sup> Yunus Kılı, *Obsesif Kompulsif Bozukluğu Olan Çocuk ve Ergenlerde Tedavinin İnternet Kullanımı Üzerine Etkileri*, Tıpta Uzmanlık Tezi, Mersin Üniversitesi, 2015, s.117.

<sup>56</sup> Osman Zorbaz, *Lise Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımının Sosyal Kaygı ve Akran İlişkileri Açısından İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, 2013, s.111.

<sup>57</sup> İrem Akın, *Problemlı İnternet Kullanımının Duygu Düzenleme, Aleksitimi ve Dürtüsellik ile İlişkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, 2014, s.39.

<sup>58</sup> Nur Yücel, *Ergenlerin Akran İlişkileri ve Yalnızlık Düzeylerinde Evde İnternet Kullanımının Etkisinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, 2009, s.116.

Yunis Makas'ın araştırmasında, ergenlerin interneti en çok eğitim ve sosyalleşme amacıyla kullandıkları, uzun süreli internet kullanımına bağlı olarak ruhsal ve toplumsal problemler karşılaştırdıkları, bilinçsiz internet kullanımının; eğitim türü, cinsiyet ile ilişkisi olduğu saptanmıştır. İnternetin hem olumlu hem de olumsuz etkileri olduğu sonucuyla bizim görüşümüz desteklemiştir.<sup>59</sup>

Sonuç olarak, ergenlerin bilgisayar ve internet kullanımında esas olan internet sadece bir araç olmalıdır. Bu da bilinçli kullanıcıların yoğunluğu ile ilgili bir durumdur. Bilgisayar kullanan ergenler; asosyal olmaktan, yabancılaşmaktan, anlamsız para ve zaman kaybından, bağımlılıktan ancak kendilerinin ve ailelerinin bilinçlendirilmesiyle kurtulabilirler.

#### 4.2 Öneriler

Ergenlerin ruh sağlığının korunması, sosyal yaşamlarının düzenli işlemesi ve fiziksel olarak düzenli gelişebilmeleri için bilgisayar kullanımlarını bilinçli hale getirebilmeleri, psikolojik açıdan değinilmesi gereken konulardır. Bu konuda çok titiz çalışılmalıdır. Ergenlerin akranlarıyla daha çok vakit geçirmeleri, sosyal, sanatsal ve fiziksel faaliyetlerle ilgilenmeleri sağlanmalıdır. Teknolojiden faydalanmadan çevresindekilerle haberleşmesi teşvik edilmelidir. Ebeveynlerin çocuklarıyla faaliyetlere katılarak onları özel hisseteren anlar yaşatmalıdırlar. Ergenleri bilgisayar, internet ve akıllı telefonla ilgili bilgilendirmek onların farkındalığını arttırabilir.

Ergenler interneti bilinçli kullandıklarında ise bilişsel açıdan kendilerini geliştirebilirler. Okullarda yürütülen Fatih projesi kapsamında çocuklara tablet dağıtılarak ve etkileşimli tahta kullanarak onların bilişsel gelişimini desteklemek amaçlanmaktadır. Bu amacı gerçekleştirmek için her öğretmen, akıllı tahtaları ve tabletleri ergenlerin zihinsel gelişimini destekleyecek şekilde kullanmalıdırlar.

İnternet ve diğer teknolojik araçlar, son yıllarda herkesin özellikle ergenlerin en büyük yardımcısı olarak yaşamlarımızda yerini almıştır. İnsan hayatına bu kadar

---

59 Yunis Makas, *Lise Öğrenimi Gören Gençlerin İnternet Kullanımının Psikososyal Durum ile İlişkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, 2008, s.143.



yaygın bir şekilde yerleşmiş olan internet ve diğer teknolojik araçların etkileri konusunda farklı değerlendirmeler yapılmıştır. Bu değerlendirmelerden bazıları internet ve bilgisayar gibi teknolojik araçların, bilişsel gelişim ve dikkat becerileri üzerine olan olumlu ve olumsuz etkileri üzerinedir. İnternetin yaşamımıza getirdiği hız ve kolaylık vazgeçilmez duruma gelmişken ergenlerin ondan uzak durmalarını beklemek anlamsızdır. Ancak yetişkinlerin bu konuda yapılan akademik çalışmaları dikkate alarak ergenlerin internetten olumlu yönde etkilenmelerini sağlaması gerekmektedir. Yüncü'nün de belirttiği gibi "İnternetin hayat kalitesini nasıl etkilediği sorulmalı, internet yüzünden yapmayı bıraktığı etkinliklerin listesi yapılarak gerçek yaşam etkinlikleri hayata geçirilmelidir. Aile ilişkileri zarar görenlerde ise aile terapisi oldukça yararlıdır. Bağımlı kişiyi davranışları nedeniyle suçlamaktan vazgeçmeli, bağımlı kişinin tedavisi cesaretlendirilmeli"dir.<sup>60</sup>

İnternetin sağlıklı ve yararlı kullanımının yaygınlaştırılması amacıyla gerekli çalışmaların yapılmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Araştırmamız sonucunda ortaya çıkan gençlerin internet kullanım süreleri ve internet kullanım amaçları göz önünde bulundurulduğunda; eğitimci ve ebeveynleri bu konuda bilgili ve duyarlı hale getirebilecek yazılım, seminer, eğitim, reklam, sosyal kampanyaların düzenlenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

#### 4.3 Sonuç

Bu çalışmanın, sınırlı örnekleme ve sürede yapılmış olmasına rağmen, ülkemizin güncel sorunlarından biri olan internet kullanımına değindiği için yararlı bir bilimsel çalışma olduğu kaanatindeyim. Günümüzde teknolojinin ergenler tarafından ne denli yoğun şekilde kullanıldığına dikkat çekilmiş ve onları psikolojik açıdan olumsuz etkileyebildiği kanıtlanmaya çalışılmıştır. Bu çalışmanın psikoloji bilimine, ergen eğitime ve toplumsal faydaya hizmet etmesi amaçlanmıştır.

---

<sup>60</sup> Zeki Yüncü, "İnternet Bağımlısı Çocuklarda Saldırganlık Artıyor" Milliyet, <http://www.milliyet.com.tr/doc-dr-yuncu-internet-bagimlisi-cocuklarda-izmir-yerelhaber-215725/>  
Erişim Tarihi: 15.02.2016

## KAYNAKÇA

- Akbulut, Y., **Çocuk ve Ergenlerde Bilgisayar ve İnternet Kullanımının Gelişimsel Sonuçları**, Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2013, 3(2):53-68.
- Akın, İ., **Problemli İnternet Kullanımının Duygu Düzenleme, Aleksitimi ve Dürtüsellik ile İlişkisi**, Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, 2014.
- Aşkın, R. **Depresyon El Kitabı**, (2. Baskı), Konya, 1999.
- Batıgün, A.D., Hasta, D., **İnternet Bağımlılığı: Yalnızlık ve Kişilerarası İlişki Tarzları Açısından Bir Değerlendirme**, Anadolu Psikiyatri Dergisi, 2010,11: 213-219.
- Bayhan, P., Işıtan S., **Ergenlik Döneminde İlişkiler: Akran ve Romantik İlişkilere Genel Bakış**, Aile ve Toplum Dergisi, 2010, 5(20): 33-44.
- Bayramkaya, E., **Sosyal Fobi Belirtileri, Yetişkin Bağlanma Boyutları, Kişilerarası İlişki Tarzları, Depresyon ve Kaygı Belirtileri Arasındaki İlişki**, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2009.
- Beck, A. T., Emery, G., Greenberg, R. L., **Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective**, Basic Books, New York, 1985.
- Bilgen, S., **Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ve Bazı Değişkenlerin Uyum Düzeylerine Etkisi**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, 1989.
- Bilgiç, A., **Arkadaşlık Becerisi Eğitiminin İlköğretim 2. Kademe Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerine Etkisi**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2000.
- Bilgiç, A., **Arkadaşlık Becerisi Eğitiminin İlköğretim 2. Kademe Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerine Etkisi**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2000.

- Block, J.J., **Issues for DSM-V: Internet Addiction**, Am J Psychiatry, 2008, 165: 306-307.
- Bölükbaş, K., **İnternet Kafeler ve İnternet Bağımlılığı Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma: Diyarbakır Örneği**, Yüksek Lisans Tezi, Dicle Üniversitesi, 2003.
- Ceyhan, A.A., Ceyhan, E. (2009). **Ergenlerde Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği (PİKÖ-E) Geliştirme Çalışmaları**, X. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, 21-23 Ekim 2009, Çukurova Üniversitesi.
- Ceyhan, E., **Ergen Ruh Sağlığı Açısından Bir Risk Faktörü: İnternet Bağımlılığı**, Çocuk ve Ruh Sağlığı Dergisi, 2008, 15(2): 109-116.
- Cengizhan, C. (2005), **Öğrencilerin Bilgisayar ve İnternet Kullanımında Yeni Bir Boyut: Bağımlılık**, 8. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Bildiri Özetleri.
- Demir, A. **UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması**, Türk Psikoloji Dergisi, 7, 23, 14-18, 1989.
- Dilbaz, N., **Sosyal Fobi**, Psikiyatri Dünyası, 1997, 1, 18-24.
- Doğan, H., Işıklar, A., Eroğlu, S.E., **Ergenlerin Problemlı İnternet Kullanımının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi**, Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi, 2008, Sayı:18.
- Ekici, A., **Aziz Antonius' un Baştan Çıkarılması: Bir Kötü Alışkanlık Olarak İnternet**, COGİTO Dergisi, 2002, Kış Sayısı, 96-101.
- Erikson, E. H., **İnsanın 8 Evresi**, Okuyan Us, İstanbul, (Çev. Gonca Akkaya), 2014, s 67-71.
- Eryüksel, G.N., **Ana-Baba ve Ergen İlişkilerinin Problem Çözme İletişim Becerileri, Bilişsel Çarpıtmalar ve Aile Yapısı Açısından İncelenmesi**, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, 1996.

- Freud, S., **Psikanalize Giriş**, Cem, İstanbul, (Çev. A. Can İdemen), 2014, s.51-55.
- Gönül, A.S, **Patolojik İnternet Kullanımı (İnternet Bağımlılığı/Kötüye Kullanımı)**,Yeni Sempozyum Dergisi ,2002, 40(3):105-110, İstanbul.
- Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması, 2015**  
<http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=18660> Erişim Tarihi: 6.12.2015.
- Heimberg, R.G., Coles, M.C., Schneier, F.R., Liebowitz, M.R., **An Empirical Approach to Subtype Identification in Individuals with Social Phobia**, Psychological Medicine, 2000, 30, 1345-1357
- Hisli, N., **Beck Depresyon Envanterinin Geçerliliği Üzerine Bir Çalışma**, Psikoloji Dergisi, 1989, 22, 118-126.
- Kalkan, M., Kaygusuz, C., (Ed.), **İnternet Bağımlılığı: Sorunlar ve Çözümler**, (2013), Siyez, D. M., Baş, A.U., *“İnternet Bağımlılığı ve Psikososyal Faktörler”*, Anı Yayıncılık Ankara, 115-149.
- Kıllı, Y., **Obsesif Kompulsif Bozukluğu Olan Çocuk ve Ergenlerde Tedavinin İnternet Kullanımı Üzerine Etkileri**, Tıpta Uzmanlık Tezi, Mersin Üniversitesi, 2015.
- Kır, G., **İnternet ve Gençlik**, Şenocak, İzmir, 2000, s.87.
- Kulaksızoğlu, A., **Ergenlik Psikolojisi**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2012.
- Makas, Y., **Lise Öğrenimi Gören Gençlerin İnternet Kullanımının Psikososyal Durum ile İlişkisi**, Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, 2008.
- Muslu, G.K., Bolışık, B., **Çocuk ve Gençlerde İnternet Kullanımı**, TAF Preventive Medicine Bulletin, 2009, 8(5): 445-450.
- Ögel, K., **İnternet Bağımlılığı: İnternetin Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Başa Çıkmak**, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul, 2012.
- Özakkaş, T., **Davranışçı Bilişsel Kuram 4 7. BPT Eylül 2008 Ders Notları**,

- Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları, İstanbul, 2009, s. 77-81.
- Özmen M., **Depresyonda Dinamik Nedenler**, Duygudurum Dizisi; 6, İstanbul Üniversitesi Yayınları, 283- 7, 2001.
- Peplau, L. A., Perlman, D., (Ed.), **Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy**, (1982), Peplau, L. A., Miceli, M., Morasch, B., “Loneliness and Self-evaluation”, 135-151, Wiley, New York.
- Pierno, K., **An Overview of Adolescent Development**, Erişim Tarihi: 06.11.2015 <http://recapp.etr.org/recapp/index.cfm?fuseaction=pages.TheoriesDetail&PageID=12>
- Rogers, C., **Etkileşim Grupları**, (Çev. H. Erbil), Doruk Yayınları, s. 43-47, İstanbul, 2003.
- Soykan, Ç., Özgüven, H. D., Gençöz, T., **Liebowitz Social Anxiety Scaled: Turkish Version**, Psychological Reports, 93, 2003, 1059-69.
- Sullivan, H.S., **Interpersonal Theory of Personality**, [https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=Zen7AQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Interpersonal+Theory+of+Personality&ots=E5iUR3Zor5&sig=XHKVrkjyAZ1-EqM7Y04-Ya3InV8&redir\\_esc=y#v=onepage&q=Interpersonal%20Theory%20of%20Personality&f=false](https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=Zen7AQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Interpersonal+Theory+of+Personality&ots=E5iUR3Zor5&sig=XHKVrkjyAZ1-EqM7Y04-Ya3InV8&redir_esc=y#v=onepage&q=Interpersonal%20Theory%20of%20Personality&f=false), s. 41-46. Erişim Tarihi: 21.11.2015
- Şahin, C., Korkmaz, Ö., **İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması**, [www.ide.konya.edu.tr/egtfakdergi/Sayilar/sayi32/07.pdf](http://www.ide.konya.edu.tr/egtfakdergi/Sayilar/sayi32/07.pdf) Erişim Tarihi: 09.10.2015
- Şen, Ö., **Adölesanların İnternet Kullanımında Ebeveynlerin Çocuk Yetiştirme Tarzının Etkisi: İnternet Kafe Kullanıcısı Adölesanlar Örneği**, Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, 2005.
- Tunalıoğlu, Z., **Problemli İnternet Kullanımı: Türkiye'de Bir Çalışma**, Yüksek Lisans Tezi, Boğaziçi Üniversitesi, 2013.

Üre, Ö., **Bilgisayara Bağımlılık Sosyalleşmeyi Engelliyor**, <http://ntvmsnbc.com>,  
Erişim Tarihi: 11.11.2015

Yalom, I., **Varoluşçu Psikoterapi**, (Çev. Z. İyidoğan Babayiğit), Kabalcı Yayınevi,  
İstanbul, 1999.

Yaparel, R. **Sosyal İlişkilerdeki Başarı ve Başarısızlık Nedenlerinin Algılanması  
ile Yalnızlık Arasındaki Bağlantı**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi,  
Hacettepe Üniversitesi, 1984.

Yavuzer, H., **Çocuk Psikolojisi**, Remzi Kitabevi, İstanbul 1993

Yılmaz, M. F., **Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşlarının Probleml  
İnternet Kullanımı ve Bazı Demografik Değişkenler Açısından  
İncelenmesi**, Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, 2013.

Yücel, N., **Ergenlerin Akran İlişkileri ve Yalnızlık Düzeylerinde Evde İnternet  
Kullanımının Etkisinin İncelenmesi**, Yüksek Lisans Tezi, Ankara  
Üniversitesi, 2009.

Yüncü, Z., **“İnternet Bağımlısı Çocuklarda Saldırganlık Artıyor”** Milliyet,  
<http://www.milliyet.com.tr/doc-dr-yuncu-internet-bagimlisi-cocuklarda-izmir-yerelhaber-215725/> Erişim Tarihi: 15.02.2016

Young, K. S., **Internet Addiction: The Emergence of A New Clinical Disorder**,  
CyberPsychology and Behavior, 1996, 1(3), 237-244.

Zorbaz, O., **Lise Öğrencilerinin Probleml İnternet Kullanımının Sosyal Kaygı ve Akran  
İlişkileri Açısından İncelenmesi**, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi,  
2013.

## **EKLER**

### **Ek 1. Sosyodemografik bilgi formu**

Aşağıda size ve ailenize dair bazı sorular yer almaktadır. Lütfen her soruyu yanıtlayınız. Araştırmamıza katkınız için teşekkür ederim.

Adı Soyadı : .....

Cinsiyeti : .....

Eğitim Türü: Birinci Öğretim ( ) İkinci Öğretim ( )

Bölümü : .....

Yaşı : .....

Günlük İnternet Kullanımı :

1-3 Saat ( )

4-5 Saat ( )

6-8 Saat ( )

8 Saat ve üzeri ( )

## Ek 2. UCLA – Yalnızlık Ölçeği

Sevgili Öğrenciler;

Aşağıdaki ifadelerden her birinde tanımlanan durumu ne sıklıkta hissettiğinizi her biri için tek bir cevap olmak üzere belirtiniz. Lütfen her soruyu şu anki görüşlerinizi ve yaşam durumunuzu en iyi tanımlayacak şekilde cevaplayınız.

|                                                             | Hiçuygun<br>değil | Nadiren<br>Uygun | Bazen<br>Uygun | Sık Sık<br>Uygun |
|-------------------------------------------------------------|-------------------|------------------|----------------|------------------|
| Kendimi çevredeki diğer insanlarla uyum içinde hissediyorum |                   |                  |                |                  |
| Arkadaşım yok                                               |                   |                  |                |                  |
| Başvurabileceğim hiç kimse yok                              |                   |                  |                |                  |
| Kendimi yalnız hissetmiyorum                                |                   |                  |                |                  |
| Kendimi bir arkadaş grubunun bir parçası gibi hissediyorum  |                   |                  |                |                  |
| Çevremdeki insanlarla bir çok ortak                         |                   |                  |                |                  |
| Artık hiç kimseyle samimi değilim                           |                   |                  |                |                  |
| İlgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce                     |                   |                  |                |                  |
| Dışa dönük bir insanım                                      |                   |                  |                |                  |
| Kendimi yakın hissettiğim insanlar                          |                   |                  |                |                  |
| Kendimi toplum dışı bırakılmış                              |                   |                  |                |                  |
| Sosyal ilişkilerim yüzeyseldir.                             |                   |                  |                |                  |
| Hiç kimse beni gerçekten iyi                                |                   |                  |                |                  |
| Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış                       |                   |                  |                |                  |
| İstediğim zaman arkadaş                                     |                   |                  |                |                  |
| Beni gerçekten anlayan insanlar var                         |                   |                  |                |                  |
| Bu kadar dışa itilmiş olmaktan                              |                   |                  |                |                  |
| Çevremde insanlar var fakat                                 |                   |                  |                |                  |
| Konuşabileceğim insanlar var                                |                   |                  |                |                  |
| Derdimi söyleyebileceğim insanlar                           |                   |                  |                |                  |



### Ek 3. Beck Depresyon Ölçeği (B D Ö)

Sayın cevaplayıcı aşağıda gruplar halinde cümleler verilmektedir. Öncelikle her gruptaki cümleleri dikkatle okuyarak, **BUGÜN DAHİL 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.

#### A- 0. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissetmiyorum.

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

#### B- 0. Gelecek hakkında mutsuz ve karamsar değilim.

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

#### C- 0. Kendimi başarısız bir insan olarak görmüyorum.

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

**D- 0. Birçok şeyden eskisi kadar zevk almıyorum.**

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

**E- 0. Kendimi herhangi bir şekilde suçlu hissetmiyorum.**

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

**F- 0. Bana cezalandırılmışım gibi geliyor.**

1. Cezalandırılabilceğimi hissediyorum.
2. Cezalandırılmayı bekliyorum.
3. Cezalandırıldığımı hissediyorum.

**G- 0. Kendimden memnunum.**

1. Kendi kendimden pek memnun değilim.
2. Kendime çok kızıyorum.
3. Kendimden nefret ediyorum.

**H- 0. Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.**

1. zayıf yanların veya hatalarım için kendi kendimi eleştiririm.
2. Hatalarımdan dolayı ve her zaman kendimi kabahatli bulurum.
3. Her aksilik karşısında kendimi hatalı bulurum.

**İ- 0. Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.**

1. Zaman zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm olur. Fakat yapmıyorum.
2. Kendimi öldürmek isterdim.
3. Fırsatını bulsam kendimi öldürürdüm.

**J- 0. Her zamankinden fazla içimden ağlamak gelmiyor.**

1. Zaman zaman içindem ağlamak geliyor.
2. Çoğu zaman ağlıyorum.
3. Eskiden ağlayabilirdim şimdi istesem de ağlayamıyorum.

**K- 0. Şimdi her zaman olduğumdan daha sinirli değilim.**

1. eskisine kıyasla daha kolay kızıyor ya da sinirleniyorum.
2. Şimdi hep sinirliyim.
3. Bir zamanlar beni sinirlendiren şeyler şimdi hiç sinirlendirmiyor.

**L- 0. Başkaları ile görüşmek, konuşmak isteğimi kaybetmedim.**

1. Başkaları ile eskiden daha az konuşmak, görüşmek istiyorum.
2. Başkaları ile konuşma ve görüşme isteğimi kaybetmedim.
3. Hiç kimseyle konuşmak görüşmek istemiyorum.

**M- 0. Eskiden olduğu gibi kolay karar verebiliyorum.**

1. Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.
2. Karar verirken eskisine kıyasla çok güçlük çekiyorum.
3. Artık hiç karar veremiyorum.

**N- 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.

**O- 0. Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.**

1. Bir şeyler yapabilmek için gayret göstermem gerekiyor.
2. Herhangi bir şeyi yapabilmek için kendimi çok zorlamam gerekiyor.
3. Hiçbir şey yapamıyorum.

**P- 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.

**R- 0. Her zamankinden daha çabuk yorulmuyorum.**

1. Her zamankinden daha çabuk yoruluyorum.
2. Yaptığım her şey beni yoruyor.
3. Kendimi hemen hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun hissediyorum.

**S- 0. İştahım her zamanki gibi.**

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

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

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

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

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

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

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

**Ek 4. Liebowitz Sosyal Fobi Belirtileri Ölçeği**

Lütfen aşağıdaki formu dikkatle okuyun. Sol kolondaki durumlarda duyduğunuz kaygının şiddetine göre, 1 ile 4 arasında puan verin. Sağ kolonda aynı durumlar tekrar sıralanmıştır. Bu defa bu durumlardan kaçınıyorsanız, kaçınmanın şiddetine göre yine 1 ile 4 arasında puan verin. Puanlamayı aşağıdaki tariflere göre yapın. Teşekkürler.

| Kaygı                  | Kaçınma                        |
|------------------------|--------------------------------|
| 1: Yok ya da çok hafif | 1: Kaçınma yok ya da çok ender |
| 2: Hafif               | 2: Zaman zaman kaçınırım       |
| 3: Orta derecede       | 3: Çoğunlukla kaçınırım        |
| 4: Şiddetli            | 4: Her zaman kaçınırım         |

| Kaygı                                                                            |  | Kaçınma                                                                          |  |
|----------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1. Önceden hazırlanmaksızın bir toplantıda kalkıp konuşmak                       |  | 1. Önceden hazırlanmaksızın bir toplantıda kalkıp konuşmak                       |  |
| 2. Seyirci önünde hareket, gösteri ya da konuşma yapmak                          |  | 2. Seyirci önünde hareket, gösteri ya da konuşma yapmak                          |  |
| 3. Dikkatleri üzerinde toplamak                                                  |  | 3. Dikkatleri üzerinde toplamak                                                  |  |
| 4. Romantik veya cinsel bir ilişki kurmak amacıyla birisiyle tanışmaya çalışmak  |  | 4. Romantik veya cinsel bir ilişki kurmak amacıyla birisiyle tanışmaya çalışmak  |  |
| 5. Bir gruba önceden hazırlanmış sözlü bilgi sunmak                              |  | 5. Bir gruba önceden hazırlanmış sözlü bilgi sunmak                              |  |
| 6. Başkaları içerdeyken bir odaya girmek                                         |  | 6. Başkaları içerdeyken bir odaya girmek                                         |  |
| 7. Kendisinden daha yetkili biriyle konuşmak                                     |  | 7. Kendisinden daha yetkili biriyle konuşmak                                     |  |
| 8. Satın aldığı bir malı ödediği parayı geri almak üzere mağazaya iade etmek     |  | 8. Satın aldığı bir malı ödediği parayı geri almak üzere mağazaya iade etmek     |  |
| 9. Çok iyi tanımadığı birisine fikir ayrılığı veya hoşnutsuzluğun ifade edilmesi |  | 9. Çok iyi tanımadığı birisine fikir ayrılığı veya hoşnutsuzluğun ifade edilmesi |  |
| 10. Gözlendiği sırada çalışmak                                                   |  | 10. Gözlendiği sırada çalışmak                                                   |  |
| 11. Çok iyi tanımadığı bir kişiyle yüz yüze konuşmak                             |  | 11. Çok iyi tanımadığı bir kişiyle yüz yüze konuşmak                             |  |
| 12. Bir eğlenceye gitmek                                                         |  | 12. Bir eğlenceye gitmek                                                         |  |
| 13. Çok iyi tanımadığı birisinin gözlerinin içine doğrudan bakmak                |  | 13. Çok iyi tanımadığı birisinin gözlerinin içine doğrudan bakmak                |  |
| 14. Yetenek, beceri ya da bilginin sınanması                                     |  | 14. Yetenek, beceri ya da bilginin sınanması                                     |  |
| 15. Gözlendiği sırada yazı yazmak                                                |  | 15. Gözlendiği sırada yazı yazmak                                                |  |
| 16. Çok iyi tanımadığı bir kişiyle telefonla konuşmak                            |  | 16. Çok iyi tanımadığı bir kişiyle telefonla konuşmak                            |  |
| 17. Umumi yerlerde yemek yemek                                                   |  | 17. Umumi yerlerde yemek yemek                                                   |  |
| 18. Evde misafir ağırlamak                                                       |  | 18. Evde misafir ağırlamak                                                       |  |
| 19. Küçük bir grup faaliyetine katılmak                                          |  | 19. Küçük bir grup faaliyetine katılmak                                          |  |
| 20. Umumi yerlerde bir şeyler içmek                                              |  | 20. Umumi yerlerde bir şeyler içmek                                              |  |
| 21. Umumi telefonları kullanmak                                                  |  | 21. Umumi telefonları kullanmak                                                  |  |
| 22. Yabancılarla konuşmak                                                        |  | 22. Yabancılarla konuşmak                                                        |  |
| 23. Satış elemanının yoğun baskısına karşı koymak                                |  | 23. Satış elemanının yoğun baskısına karşı koymak                                |  |
| 24. Umumi tuvalette idrar yapmak                                                 |  | 24. Umumi tuvalette idrar yapmak                                                 |  |

### Ek 5. Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği

Aşağıda çeşitli duygu ve düşünceleri içeren ifadeler verilmektedir. Sizden istenilen her ifade de tanımlanan duygu ve düşünceyi ne sıklıkla hissettiğiniz ve düşündüğünüzü her biri için tek bir puanı daire içine yazarak belirtiniz.

1 Hiçbir Zaman, 2 Nadiren, 3 Bazen, 4 Sıklıkla, 5 Her Zaman

|                                                                                                        |  |  |  |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| Ne kadar sıklıkla başlangıçta amaçladığınızdan daha uzun süre internette kalıyorsunuz?                 |  |  |  |  |  |
| Nette daha uzun zaman geçirdiğiniz için ne sıklıkla evde ki sorumluluklarınızı ihmal ediyorsunuz?      |  |  |  |  |  |
| Ne sıklıkla internetteki heyecanı eşinizle yaşayabileceğiniz yakınlığa tercih ediyorsunuz?             |  |  |  |  |  |
| Ne sıklıkla internetten tanıştığınız kişilerle arkadaşlık ve yakınlık kuruyorsunuz?                    |  |  |  |  |  |
| Ne sıklıkla yaşamınızda ki diğer kişiler internette geçirdiğiniz zaman konusunda yakınıyorlar?         |  |  |  |  |  |
| Ne sıklıkla nette geçirdiğiniz zaman yüzünden ders notlarınızda düşme veya okul ödevlerinde aksama     |  |  |  |  |  |
| Ne sıklıkla sizin için gerekli bir şeyi yapmadan önce maillerinize bakarsınız?                         |  |  |  |  |  |
| Ne sıklıkla internet yüzünde işiniz ve/veya iş verimliliğinizde azalma olmaktadır?                     |  |  |  |  |  |
| Size internette ne yaptığınız sorulduğunda ne sıklıkla savunucu ve gizleyici olursunuz?                |  |  |  |  |  |
| Ne sıklıkla yaşamınıza dair rahatsız edici düşünceler internetten gelen olumlu düşünceler aracılığıyla |  |  |  |  |  |
| Ne sıklıkla tekrar internete girme zamanı konusunda beklenti içine girersiniz?                         |  |  |  |  |  |



|                                                                                                           |  |  |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| Ne sıklıkla yaşamın internet olmadan çok sıkıcı, boş ve keyifsiz olduğunu düşünürsünüz?                   |  |  |  |  |  |
| Ne sıklıkla internette olduğunuz zaman birisi sizi engellediğinde kızar veya bağırırsınız?                |  |  |  |  |  |
| Ne sıklıkla gece uzun saatler internette olma nedeniyle uykusuz kalırsınız?                               |  |  |  |  |  |
| Ne sıklıkla kapalı olmasına karşın internet ile ilgili yoğun zihinsel meşguliyetiniz olur?                |  |  |  |  |  |
| Ne sıklıkla nette iken “sadece bir kaç dakika daha” dediğinizi fark edersiniz?                            |  |  |  |  |  |
| Ne sıklıkla internette geçirdiğiniz zamanı azaltmaya çalışıp başaramadığınız oldu?                        |  |  |  |  |  |
| Ne sıklıkla internette ne kadar süredir kaldığınızı gizlediğiniz oldu?                                    |  |  |  |  |  |
| Ne sıklıkla başkalarıyla olduğunuz zamandan daha fazlasını internette geçiriyorsunuz?                     |  |  |  |  |  |
| Ne sıklıkla internette olmadığınız da mutsuz, huysuz ve sinirli hissedip bağlanınca bu olumsuz duyguların |  |  |  |  |  |

## ÖZGEÇMİŞ

22.08.1982 tarihinde Haiger’de (Almanya) doğdum. Ortaöğrenimimi Almanya Johanneum Gymnasium’da (Fen Lisesi) tamamladım. 2007-2011 yılları arasında Hacettepe Üniversitesi’nde Eğitim Bilimleri Fakültesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümünden mezun oldum. Evliyim. 2012 yılında Saraybosna Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi’ne Rehber Öğretmen olarak atandım. Hala aynı kurumda çalışmaktayım. Ayrıca Türkiye Futbol Federasyonu’nda Psikolojik Performans Danışmanlığı yapmaktayım. 2014 yılında Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi, Psikoloji ana bilim dalı, Klinik Psikoloji bölümünde yüksek lisans eğitimine başladım. İyi derecede Almanca ve İngilizce biliyorum.

**Çağlar ÇEVİK**