



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMININ  
SOSYAL KAYGI ve YALNIZLIK İLE İLİŞKİSİNİN  
İNCELENMESİ**

BUŞRA ERDEM

YÜKSEK LİSANS TEZİ

LEFKOŞA  
2019

**PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMININ  
SOSYAL KAYGI ve YALNIZLIK İLE İLİŞKİSİNİN  
İNCELENMESİ**

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

BUŞRA ERDEM  
20165844

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI  
YRD. DOÇ.DR. FÜSUN GÖKKAYA

LEFKOŞA  
2019

## **KABUL VE ONAY**

Buşra ERDEM tarafından hazırlanan “Problemlİ İnternet Kullanımının Sosyal Kaygı ve Yalnızlık ile İlişkinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışma, 23/01/2019 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

## **JÜRİ ÜYELERİ**

**Yrd.Doç.Dr.Fusun GÖKKAYA** (Danışman)  
Yakın Doğu Üniversitesi  
Psikoloji Bölümü

**Yrd.Doç.Dr. Asuman BOLKAN** (Başkan)  
Kıbrıs İlim Üniversitesi  
İktisadi  
İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi Psikoloji Bölümü

**Yrd.Doç.Dr. Ezgi ULU**  
Yakın Doğu Üniversitesi  
Psikoloji Bölüm

**Prof.Dr. Mustafa SAĞSAN**  
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

## BİLDİRİM

Hazırladığım tezin, tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt ederim. Tezimin kağıt ve elektronik kopyalarının Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

- Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezim sadece Yakın Doğu Üniversitesinde erişime açılabilir.
- Tezimin iki (2) yıl süre ile erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde tezimin tamamı erişime açılabilir.

23.01.2019

Buşra ERDEM

## TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimime başladığım günden itibaren akademik bilgilerini ve desteklerini esirgemeyen sevgili Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Bölümü'ndeki değerli hocalarıma teşekkürlerimi sunarım.

Araştırmamın her aşamasında yardımlarını hiçbir zaman esirgemeyen her zaman moral kaynağı olan değerli meslektaşlarım ve arkadaşlarıma teşekkürü borç bilirim.

Araştırmamın gerçekleşmesinden en son aşamasına kadar akademik bilgisini, tecrübesini, anlayışını ve yardımlarını hiçbir zaman esirgemeyen her daim yanımda olduğunu hissettiğim çok değerli danışman hocam Yrd. Doç. Dr. Füsün Gökkaya'ya çok teşekkür ederim.

Ayrıca lisans eğitimim boyunca ve yüksek lisansa başlama sürecimde de bana destek olan bilgilerini paylaşmaktan geri durmayan, araştırmam sürecinde de desteklerini esirgemeyen değerli hocam Klinik Psikolog Erkan Ezerçe'ye teşekkürlerimi sunarım.

Hayatımın her anında her zaman yanımda olan, her zaman destek olan, bana güç veren sevgili anneme ve babama sonsuz teşekkür ederim...

Hayatımın her sürecinde en büyük destekçim olan, bu süreçte her an motive eden, en büyük moral kaynağım Doruk Sobay'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Psikolog

Büşra ERDEM



## ABSTRACT

### ANALYSIS OF THE RELATION BETWEEN PROBLEMATIC INTERNET USAGE AND SOCIAL ANXIETY AS WELL AS LONELINESS

This dissertation aims to analyse the relationship between problematic internet use and social anxiety as well as loneliness among adults. The participants of the questionnaires consist of 150 people who reside in Zonguldak and Izmir and were chosen according to their suitability. The “Demographic information form”, “Internet addiction scale”, “Liebowitz social anxiety scale” and “Ucla loneliness scale” were used in order to acquire data.

The results show that there is a positive correlation because with the increase of social anxiety and solitude, the problematic internet usage also increases. Furthermore, there is an inverse relationship between problematic internet usage and the age of the participants. Apart from this, there is no statistical relationship between the total score and age in the “Social anxiety scale”, “Social isolation scale” and “Loneliness scale”. According to the conducted analysis, the social anxiety and social isolation scores present a significant change depending on the gender. Therefore, the the social anxiety and social isolation scores of women are higher than the scores of men. In addition, the analysis shows that there is no differentiation between the scores taken from problematic internet usage and the loneliness scale.

The findings of this dissertation were discussed according to the relevant literature and suggestions were offered.

**Keywords: Problematic internet usage, social anxiety, loneliness**











## KISALTMALAR

Akt	: Aktaran
Çev	: Çeviren
Ed	: Editör
SPSS	:(Statistical Package For the Social Sciences) Sosyal Bilimler İstatistik Programı
sf	: Sayfa
DSM V	: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
PIK	: Problemlı İnternet Kullanımı
PIKÖ	: Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği
LSKÖ	: Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği







### **1.3.Araştırmanın Önemi**

İnternet kullanımının hızla yaygınlaştığı günlük hayatta bireyler tarafından internet; eğitici videolar, bankacılık işlemleri, akademik çalışmalar, oyun siteleri, eğlence siteleri, film/müzik siteleri, alışveriş siteleri gibi alanlarda aktif bir şekilde kullanılmaktadır (Ergin, 2018). İnternetin yaşamı kolaylaştıran pek çok olumlu etkisinin olması yanında, aşırı kullanımından kaynaklanan pek çok sorunu da beraberinde getirmeye başlamıştır. Bu nedenle internetin aşırı kullanımından kaynaklanan problemler internet kullanımı kavramı ortaya çıkmıştır (Aktaş, 2017).

Günlük yaşantıda ihtiyaç duyulan pek çok şeyin internet aracılığı ile karşılanıyor oluşu internetin ve teknolojinin hayatta vazgeçilmez bir yerinin olduğunu göstermektedir. TÜİK 2017 verilerine göre Türkiye’de internet kullanan bireylerin oranı %66,8 iken, TÜİK 2018 verilerine göre bu oran %72,9’a ulaşmıştır (TÜİK, 2018).

Problemler internet kullanımının ergenler ve üniversite öğrencileri üzerinde yaygınlığı ile ilgili çok sayıda çalışma bulunmaktadır (Ergin, 2018; Ceritli, 2016; Sevim, 2017). Ancak yetişkinlerin problemler internet kullanımına yönelik yapılmış araştırmaların sınırlı sayıda olduğu görülmektedir (Karaburç, 2017; Aylıkçı, 2018). Çalışmanın amaçları doğrultusunda yetişkin bireylerde problemler internet kullanımıyla yalnızlık ve sosyal kaygı arasındaki ilişkilere yönelik elde edilecek bulguların, ileride yapılacak olan çalışmalara rehberlik ederek, koruyucu ruh sağlığı hizmetlerine ışık tutması umut edilmektedir. Bu nedenle yetişkin bireylerde problemler internet kullanımının sosyal kaygı ve yalnızlık ile ilişkisinin incelenmesi araştırılmaya değer görülmüştür.

### **1.4.Sınırlılıklar**

1. Örneklem, Zonguldak ve İzmir ilinde yaşayan yetişkin bireyler ile sınırlıdır.
2. Bireylerin problemler internet kullanımlarını etkileyen faktörler bu araştırmada ele alınan değişkenler ile sınırlıdır.
3. Araştırmanın çalışma grubu 150 kişi ile sınırlıdır.







olumsuz sonuçların doğmaya başladığı durumları ifade etmektedir (Ciciloğlu, 2014).

## **2.1.1. Problemlı İnternet Kullanımını Açıklayan Kuramlar**

### **2.1.1.1 Goldberg'in Problemlı İnternet Kullanımı Modeli**

1996 yılında internet bağımlılığı bozukluğu kavramını ilk kullanan kişi Goldberg'dir. İnternette çok zaman geçirerek birçok olumsuzluk yaşayan bireyler için ise Goldberg, internet bağımlılığı yerine patolojik internet kullanımı ya da problemlı internet kullanımı kavramını tercih etmiştir (Karaburç, 2017).

On iki ay süren süreç içerisinde meydana gelen, klinik açıdan sıkıntı yaratan durumların en az üç ay görülmesi problemlı internet kullanımının olduğunu göstermektedir. Sıkıntı yaratan bu durumlardan kaynaklanan internet kullanımının tanı ölçütleri ise Goldberg'e göre şu şekildedir (Ergin, 2018).

1. Aşağıdakilerden biri ile tanımlanan tolerans gelişimi;
  - a. İstenilen doyuma ulaşabilmek için belirgin olarak artan internet kullanımı
  - b. Rutin bir şekilde devam eden internet kullanımının keyif almada yetersiz kalması
2. Aşağıdaki gibi tanımlanan yoksunluk ise;

Uzun ve yoğun süren internet kullanımı sonucunda aşağıda belirtilen durumlardan en az iki tanesinin günler içerisinde ortaya çıkabilme ihtimalinin bulunmasından dolayı bireylerin iş hayatlarında, sosyal hayatlarında ve işlevsel alanlarında problemler yaşamaya başlamasıdır. Bu belirtiler;

- a. Psikomotor ajitasyon
- b. Kaygı
- c. İnternette neler olduğuyula ilgili obsesif düşünceler
- d. İnternet ile ilgili hayaller kurma, fanteziler geliştirme
- e. İsteyerek veya istemeyerek tuşlara basma davranışında bulunma
- f. Sıkıntı yaratan bu durumlardan kurtulmak için internete bağlanma

3. İnternet kullanımının planlanan süreden uzun sürmesi.
4. İnternet kullanımını denetim altında tutmak için boşa çabalarda bulunma.
5. İnternette gerçekleştirilen eylemlere fazla zaman ayırma (yeni internet tarayıcıları deneme, internetten kitap alma, doysa düzenleme).
6. İnternet kullanımı nedeniyle iş ve sosyal hayatta olan etkinliklere katılımın azalması.
7. İnternetin fazla kullanımından dolayı ortaya çıkan fiziksel, psikolojik, sosyal ve iş sorunlarının farkında olunmasına rağmen internet kullanımına devam etmek (Ergin, 2018).

#### 2.1.1.2. Young Dört Kategori Modeli

Kimberly Young, internet kullanımını 1996 yılında sosyal destek, yaşam koşulları, yeni bir kimlik yaratma, cinsel tatmin olarak 4 grupta açıklamıştır (Akt. Yüce 2018).

**1.Sosyal Destek:** Bireylerin internet üzerinden sağlanan sohbet gruplarında, çoklu oynanan internet oyunlarında sosyal destek sağlaması mümkündür. Ayrıca internet ortamında çevrimiçi katılımların sağlandığı sohbet gruplarında ilişki kurabilme olasılığının yüksek olması sosyal desteğin sağlanmasıyla ilişkilidir.

**2.Yaşam Koşulları:** Bireyin yaşadığı hayat, internet bağımlılığında önemli bir yere sahiptir. Yeterli sosyal imkana sahip olmayanlar, emekliler, evden işlerini yürütenler internet bağımlılığına daha eğilimlidir. Bu bireyler, evde geçirilen zamanı internet aracılığı ile sanal yollardan sosyalleşme amacıyla değerlendirmektedir. Ayrıca Young bu durumların yanında depresif, benlik saygısı düşük, başkaları tarafından reddedilme korkusu yaşayan bireylerin de internet bağımlılığına daha eğilimli oldukları belirtilmiştir. Bu durumlardan da internet kullanarak baş edebildiklerini belirtilmiştir.

**3.Cinsellik:** Günlük hayatında kendini çekici hissetmeyen, bir değeri olduğunu düşünmeyen, sosyal hayatlarında sorunlar yaşayan bireylerin internet ortamında kendisini daha rahat hissederek çekici olduklarını belirten,





Problemlerli internet kullanımının duyu duzenleme, aleksitimi ve durtusellik ile iliskisinin incelendiği bir diğer araştırmada ise 14-18 yaşlarında lise oğrencileri ve 19-30 yaşlarında üniversite oğrencileri örneklemleri oluştırmaktadır. Bu araştırmanın sonucuna göre; aleksitiminin, duyu duzenleme gucluğunun, durtuselliğin, internet bağımlılığını yordadığı, duyu duzenlemenin aleksitimi/internet bağımlılığı iliskisinde aracı rolü olduğu saptanmıştır (Akın, 2014)

Tunalıoğlu'nun (2013) yurutmuş olduğu bir çalışmada da 18-25 yaş genç yetişkin grubu örneklemleri oluştırmaktadır. Kullanılan ölçme araçları Beck Depresyon Ölçeği, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ), Aile Ortamı Ölçeği, Problemlerli İnternet Kullanımı Ölçeğidir (PİKÖ). Araştırmanın sonucuna göre ise depresyon, sosyal kaygı ve aile ortamının problemlerli internet kullanımı ile anlamlı bir iliskisi olduğu bulunmuştur.

Christakis ve ark. (2011) yapmış oldukları araştırmada ABD'de yaşayan üniversite oğrencileri örneklemler grubunu oluştırmuştur. Çalışmanın amacı problemlerli internet kullanımı ile depresyon arasındaki iliskiyi incelemektir. Yapılan bu araştırmanın sonucuna göre ise problemlerli internet kullanımı ile depresyon arasında anlamlı iliski olduğu saptanmıştır.

Caplan'ın (2005) alışmasının örneklemlerini de üniversite oğrencileri oluştırmaktadır. Bu çalışmanın sonucuna göre bireyler yüz yüze iletişim kurmak yerine evrimii iletişim kurmayı tercih etmektedir. Çevrimiçi bu iletişim şekli bireylerin interneti daha yoğun kullanmasına sebep olmaktadır. Bu durum kompulsif internet kullanımının önemli bir yordayıcısıdır.

## **2.2.Sosyal Kaygı Kavramı**

Bu bölümde öncelikle kaygı (anksiyete) kavramı üzerinde durulduktan sonra sosyal kaygı ve kuramsal çerçeveden üzerinde durulmuştur.

### **2.2.1. Kaygı (Anksiyete)**

Kaygı; kavram olarak ilk kez Freud tarafından egonun işlevi olarak adlandırılmıştır (şenöz, 2015). Kaygı Freud'a göre; içgüdüsel durtülerle duyulan korku sonucunda meydana gelmektedir. Yetişkin bir insanın şuanda

yaşadığı kaygı çocukluk döneminde yaşanan kaygının tekrar yaşanmasıdır (Geçtan, 2002; s. 236).

Karen Horney kaygıyı; tehlikeye karşı geliştirilen duygusal tepki olarak ifade etmiştir (Geçtan, 2002. s.228).

Birey kaygının tanımını yaparken; her an kötü bir haber gelecekmiş, bir felaket yaşanacakmış gibi nedensiz endişe ve sıkıntı içerisinde olma gibi ifadeleri kullanmaktadır (Uluşahin ve Öztürk, 2015, s.338).

Kaygı; bireyin yaşamının doğal bir parçasıdır ve yaşamı sürdürebilmek için gerekli temel duygudur (Eker, 2016). Fakat yaşanan durumlara yüklenen anlamlarla birlikte duyulan kaygının da düzeyi değişebilmektedir. Bu nedenle kaygı düzeyinin dengesini kurmak önemlidir. Kaygı düzeyinin ortalama bir seviyede olması hayatı algılamada, günlük hayatı idare etmede ve sürdürmede, hedef doğrultusunda gerekli motivasyonu sağlamada, karar alabilmede ve bu alınan kararlar doğrultusunda hareket edebilmede önem taşır (Eker, 2014, akt. Eker, 2016). Fakat bireyin neden korktuğunu bilememesi, yaşadığı kaygının içinde bulunduğu durumla uyumlu olmaması, kaygı bozukluğunu düşünmemize etken olmaktadır (Ayvaşık ve Sayıl, 2002, s.539).

Kaygı bozukluğunun bedensel ve fizyolojik belirtileri olarak;

- Ağız kuruması,
- Kas gerginliği,
- Terleme,
- Kusma,
- Nefes almada güçlük,
- Kan basıncı yüksekliği,
- El - ayaklarda soğukluk, görülmektedir (Uluşahin ve Öztürk, 2015, s. 339).

### **2.2.2. Sosyal Kaygı Kavramı**

Sosyal kaygı; birinin başka bireylerin varlığı ile ilişkili olarak mantık dışı korkular yaşamaması olarak tanımlanabilir (Dağ, 2011, s.128). Sosyal kaygı







- f. Korku, kaygı ya da kaçınma sürekli durumdur, altı ay ya da daha uzun sürer.
- g. Korku, kaygı ya da kaçınma, klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında işlevsellikte düşmeye neden olur.
- h. Korku, kaygı ya da kaçınma, bir maddenin (Ör. Kötüye kullanılabilen bir madde, bir ilaç) ya da başka bir sağlık durumunun fizyolojiyle ilgili etkilerine bağlanamaz.
- i. Korku, kaygı ya da kaçınma, panik bozukluğu, beden algısı bozukluğu ya da otizm açılımı kapsamında bozukluk gibi başka bir ruhsal bozuklukla daha iyi açıklanamaz.
- j. Sağlığı ilgilendiren başka bir durum varsa (Ör. Parkinson hastalığı, şişmanlık, yanık ya da yaralanmadan kaynaklanan biçimsel bozukluk), korku, kaygı ya da kaçınma bu durumla açıkça ilişkisizdir ya da aşırı bir düzeydedir (APA, 2014, s.116-117).

## **2.2.4. Sosyal Kaygı Kuramları**

### **2.2.4.1. Psikanalitik Model**

Sosyal kaygının etki alanı psikanalize göre sahne ürküntüsüdür. Bu durum sergilenecek olan performansın hemen öncesinde duyulan kaygı olarak nitelendirilmiştir. Birey sahne ürküntüsü yaşıyorsa kendine yönelik gözlemi fazladır. Bu durumda sosyal kaygının üç esas dinamiği üzerinde durulmuştur. Bunlar; utanç yaşantıları, suçluluk duygusu ve ayrılık kaygısıdır.

- 1. Utanç Yaşantıları:** Sosyal kaygı yaşayan bireyler, çevresinden onaylayıcı tepkiler alma, dikkat çekme isteğini bilinçdışı yoğun olarak yaşamaktadır. Bu istek otomatik olarak utandırılma duygusunu doğurmaktadır.
- 2. Suçluluk Duyguları:** Sosyal kaygı yaşayan bireyler, diğerleri ile olan ilişkilerinde bilinçdışı olarak mükemmel ilgi için istekli davranışlarda bulunmaktadır. Bu istekli davranışla birlikte karşısında bulunan rakiplerini korkutup kaçırma, onları yok etme arzusu duymaktadır.
- 3. Ayrılma Anksiyetesi:** Sosyal kaygı yaşayan bireylerin, yeni insanlarla tanışmasının, bağımsız bir hayat sürmesinin ebeveynleri ya da yakın

çevresinden gördüğü sevgiyi yitireceği anlamına gelmesinden korkmaktadır (Türkçapar,1999).

#### **2.2.4.2. Bilişsel Model**

Bireylerin düşünceleri, hayata karşı duruşları, inançları sosyal kaygının yaşanmasında etkili olmaktadır. Ayrıca sosyal kaygının ortaya çıkmasının altında işlevsel olmayan düşünceler yatmaktadır (Eroğlu, 2018).

Clark ve Wells'in 1995 yılında açıkladıkları bilişsel modele göre sosyal kaygının temelinde; bireyin başkaları üzerinde kendi düşündüğü gibi bir izlenim bırakamama, başarısız olma ve kendisine duyduğu güvensizlik duygusu yatmaktadır. Ayrıca birey dikkatini tamamen kendisine yönlendirmekte ve bu yüzden sosyal ortamda birlikte olduğu bireylerin kendisi ile ilgili düşüncelerinin ne olduğunu anlayamamaktadır.

Beck ve Emery (1985) ise sosyal kaygının ortaya çıkmasında olumsuz şemaların olduğunu belirtmişlerdir. Bu olumsuz şemalar sonucunda duygusal olarak rahat hissedememe ve olumsuz davranış sergileme meydana gelmektedir. Bireylerin yaşadıkları olumsuz deneyimler sonucunda kendini tehdit altında hissetmesi durumu da sosyal kaygının yaşanmasına neden olmaktadır (Akt. Erkan, 2002).

Sosyal kaygı yaşayan bireyler kendi olumsuz düşüncelerine odaklanarak buldukları sosyal ortamda yaşananlara dikkat etmemektedirler. Odaklanılan olumsuz düşüncelerin doğruluğunu değerlendirmiyor oluşları bu olumsuz düşüncelere inandıklarını göstermektedir (Sungur, 2000).

Sosyal kaygısı olan bireylerin kendilerine yönelik pek çok olumsuz düşünceleri mevcuttur. İçinde bulunulan sosyal ortama dair bu denli olumsuz düşüncelere hakim olma bireylerde otomatik kaygı programının devrede olduğunu göstermektedir. Bireyin diğer bireyler tarafından olumsuz şekilde eleştirildiğini düşündüğünde, bireyin dikkati kendi üzerine kaymaktadır. Bireyin dikkatinin kendi üzerine kayması neticesinde ortaya çıkan kaygısı bulunduğu ortamdaki durumları doğru bir şekilde değerlendirememesine neden olmaktadır. Böylelikle bireyin sosyal performansında da düşüşler yaşanmaktadır (Türkçapar, 1999).





Yapılan bir başka çalışmada ise benlik saygısı ile sosyal kaygı arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışmanın sonucunda da sosyal kaygı ile benlik saygısı arasında ilişki bulunmamıştır ( De Jong, 2002).

### **2.3. Yalnızlık Kavramı ve Kuramsal Yaklaşım**

#### **2.3.1. Yalnızlık Kavramı**

Literatürde yalnızlık, hemen hemen her zaman istenmeyen ve hoş gitmeyen bir deneyim olarak açıklanmaktadır. Bireylerin yaşadığı yalnızlığı bireysel ve çevresel faktörler etkilemektedir (Duru, 2005). Yalnızlık gün geçtikçe toplumumuzda yaygın bir problem haline gelmiştir. Yaşanan her durumda her an bireyler kendilerini yalnız hissetmektedir. Yalnızlığı yoğun yaşayan bireyler sosyal çevrelerine karşı güven problemleri yaşamaktadır. Güvensizlik durumu da bireyin hayatında hoş olmayan, yaşamını zorlaştıran unsur haline gelmektedir (Yüksel, 2015).

Literatürde yalnızlık ile ilgili pek çok tanımlama olduğu görülse de en çok Perlman ve Peplau'nun yalnızlık ile ilgili yaptığı tanımlama kullanılmaktadır. Perlman ve Peplau'nun yalnızlığı; bireylerin yaşadıkları sosyal ilişkileri ile beklenti içerisinde olduğu sosyal ilişkileri arasında fark olduğunda yaşadığı olumsuz psikolojik bir durum olarak tanımlamışlardır. Yalnızlık yaşayan bireylerin sosyal hayatlarında yaşadıkları ilişkileri de oldukça zayıftır. Yalnızlığa neden olan bazı etkenler arasında utangaçlık, içe kapanıklık, düşük benlik saygısı gibi özellikler vardır. Diğer bir etken ise kişinin içinde bulunduğu durumun özellikleridir. Bunun dışında, yalnızlığın başlangıcını tetikleyen hızlandırıcı etkenler vardır. Bireyin yaşadığı travmatik olaylar, yaşamındaki kayıplar ve köklü değişiklikler (şehir değişikliği) bu etkenler arasında yer almaktadır (Perlman ve Peplau, 1998).

#### **2.3.2.Yalnızlık ile ilgili Kuramlar**

##### **2.3.2.1. Psikodinamik Yaklaşım**

Psikodinamik modelin öncüleri yalnızlık için erken çocukluk ve çocukluk döneminde aile ile kurulan ilişkilerin ve iletişimin yalnızlık üzerindeki önemini vurgulamışlardır (Karaduman, 2013).

Horney'e (1998) göre birey, çocukluktan başlayarak davranışlarında değişim oluşturma eğilimindedir. Süreç içinde birey, birçok davranış tarzını dener, diğer kişilere yakınlaşır, onlardan uzaklaşır veya karşıt davranışlar geliştirir. Bu süreçte bireyin diğerleri tarafından kabul görmesi ve sevildiğini hissetmesi, tek başına kalması durumunda yalnızlık hissetmesini önler. Çünkü birey endişe duymaz, diğerlerinin desteğini istediği zaman görebileceğinin farkındadır ve onların sevgisini bilir. Buna rağmen birey kendini reddedilmiş hissederse, güvenliğini sağlamak nedeniyle davranışlarının içeriğini de değiştirmek zorunda kalır. Birey güven ve destek ihtiyacını doyuramadığında kendisini çaresiz ve yalnız hisseder (Akt. İmamoğlu, 2008).

Sullivan (1953) ise benzer şekilde yetişkinlikteki yalnızlığın köklerini çocuklukta görmüştür. Sosyal becerileri zayıf kalan bireylerin birçoğu çocukluk döneminde anne babasıyla sağlıklı bir etkileşim gerçekleştiremeyen bireylerdir. Bu bireyler çocukluk döneminde doyuma ulaşmayan yakınlık ihtiyaçlarını, ileriki dönemlerde yaşadıkları sosyal ilişkilerinde tamamlamaya çalışmakta ve bu noktada zorluklarla karşılaşmaktadırlar. Bu açıdan sosyal beceri eksikliği yalnızlığın nedeni olmakta ve en yoğun şekilde ergenlik döneminde önem kazandığı belirtilmektedir (Akt. Kılınç, 2005). Ayrıca Sullivan yalnızlığı bireyin yakınlık kurma ihtiyacını istediği oranda giderememesinde ortaya çıkan, bireye rahatsızlık veren yaşantı olarak nitelendirmiştir (Akt. Akyüz, 2016).

Öztürk (2004) ise psikodinamik yaklaşımda psikoseksüel gelişim evrelerinin başarılı bir şekilde tamamlanması ile bireyin doyuma ulaştıran yakın ilişkiler yaşayabileceğini ve dolayısı ile yalnızlık hissetmeyeceğini belirtmiştir.

### **2.3.2.2. Varoluşçu Yaklaşım**

Varoluşçu yaklaşım, yalnızlığı olumlu bir yaşantı olarak ele almakta fakat bireyin yaşamında acının olduğunu da belirtmektedir. Varoluşumuzun temelinde yatan insanın ölümlü olduğu, sorumlulukları ve özgürlüğü gibi temel konuları kabul etmesi gerektiği gibi yalnız olduğu gerçeğini de kabul etmesi gerekmektedir.









Tablo 1.'de görüldüğü üzere örneklem grubundaki kişilerin, 100'ü (%66,7) kadın, 50'si (%33,3) erkektir. Katılımcıların eğitim düzeyi, 129'u (%86) lisans, 21'i (%14) yüksek lisanslıdır. Katılımcıların yaşamakta oldukları şehir ele alındığında 93'ü (%62) Zonguldak, 57'si (%38) İzmir'de yaşamaktadır. Ayrıca katılımcıların medeni durumları incelendiğinde 68'i (%45.3) evli, 77'si (%51.3) bekar, 4'ü (%2.7) boşanmış, 1'i (%0.7) yanıtızsızdır.

## Tablo 2.

### *Katılımcıların yaşı.*

Kişi Sayısı	$\bar{x}$	<i>S</i>	<i>Min.</i>	<i>Max.</i>
150	30.87	6.74	25	58

Tablo 2.'de görüldüğü üzere örneklem grubundaki kişilerin, yaş ortalaması  $\bar{x}=30$ 'dur ( $S=6.74$ ).

### 3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplamak amacıyla "Demografik Bilgi Formu", "Problemlerli İnternet Kullanım Ölçeği (PİKÖ)", "UCLA Yalnızlık Ölçeği" ve "Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ)" kullanılmıştır.

#### 3.3.1. Demografik Bilgi Formu

Bireylerin demografik (yaş, cinsiyet, medeni durum, yaşanılan şehir, eğitim durumu, günlük internet kullanım süresi ve internetin kullanım amaçları) bilgilerini içeren sorulardan oluşmaktadır.

#### 3.3.2. Problemlerli İnternet Kullanımı Ölçeği (PİKÖ)

Problemlerli İnternet Kullanım Ölçeği (PİKÖ) Ceyhan, Ceyhan ve Gürcan (2007) tarafından geliştirilmiş olup güvenilirlik ve geçerlik çalışması yapılmıştır. Bireylere "internet bağımlılığı" teşhisi koymayı amaçlayan bir ölçek değildir (Ceyhan, Ceyhan ve Gürcan, 2007) . İnternetin sağlıklı ve sağlıksız kullanım düzeylerini ortaya koymak amacıyla geliştirilen ölçek 33 maddeden

oluşmaktadır. Ölçek 5'li likert tipindedir. Maddeler, “Tamamen Uygun”, “Oldukça Uygun”, “Biraz Uygun”, “Nadiren Uygun”, “Hiç Uygun Değil” şeklinde yanıtlanmaktadır.

Bu ölçek 3 faktörden oluşmaktadır. Birincisi “internetin olumsuz sonuçları” olarak adlandırılan faktör tek başına varyansın %25,36’sını açıklamakta ve 17 maddeden oluşmaktadır. Bu faktör ile ilgili madde numaraları; 9, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 27, 28, 29, 31’dir. Bu faktörden alınabilecek olan puan aralığı ise 17-85 arasındadır. İkincisi “sosyal fayda/sosyal rahatlık” olarak adlandırılan faktör tek başına varyansın %14,62’sini açıklamakta ve 10 maddeden oluşmaktadır. Bu faktör ile ilgili madde numaraları; 3, 4, 5, 8, 10, 11, 13, 26, 32, 33’tür. Bu faktörden alınabilecek puan aralığı 10-50 arasındadır. Üçüncüsü “aşırı kullanım” olarak adlandırılan faktördür ve tek başına varyansın %8,98’ini açıklamakta ve 2’si olumlu 4’ü olumsuz maddeden oluşmaktadır. Bu faktör ile ilgili madde numaraları; 1, 2, 6, 7, 12, 30’dur. Bu faktörden alınabilecek puan aralığı ise 6-30 arasındadır. Toplam 33 maddeden oluşan bu 3 faktör birlikte toplam varyansın %48,96’sını açıklamıştır. Bu ölçekten alınan puanlar 33 ile 165 arasında değişiklik göstermektedir. Tüm ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0.94’tür (Ceyhan, Ceyhan ve Gürcan, 2007).

### **3.3.3. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ)**

Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ); 1987 yılında Liebowitz ve arkadaşları tarafından sosyal etkileşim, performans gerektiren durumlarda sosyal kaygı yaşayan kişilerin korku ya da kaçınma düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiş bir ölçektir. Ölçek 4'lü likert tipinde ve 24 maddeden oluşmaktadır. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği; sosyal ilişki durumlarını değerlendiren 11 soru ve performans gerektiren durumlarını değerlendiren 13 sorudan oluşmaktadır. Ölçeğin alt ölçekleri; Korku ya da Kaygı alt ölçekleri (0=Yok, 1=Hafif, 2=Orta, 3=Şiddetli) ve kaçınma alt ölçeği (0=Asla (%0), 1=Ara Sıra (%1-33), 2=Sıkça (%34-67), 3=Genellikle (%68-100) şeklindedir (Temizel, 2014). Bu ölçeğin toplam puanı 48-192 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puanın yüksek olması sosyal kaygı ve kaçınma düzeyinin şiddetli olduğunu göstermektedir. Kaygı Puanı; sosyal etkileşim ya da

performans gerektiren durumlarda kalmaktan korkma ya da kaygılanmanın şiddetini kapsamaktadır. Kaçınma puanı ise; sosyal etkileşim ya da performans gerektiren durumlarda kalmaktan kaçınma sıklığını kapsamaktadır (Uzdu, 2016).

Bu ölçeğin Türkçe formunun uyarlaması Soykan, Özgüven ve Gençöz (2003) tarafından yapılmıştır. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeğinin Türkçe formunun iç tutarlılık güvenilirliği “korku yada kaygı” alt ölçeği için .96, “kaçınma” alt ölçeği için .95 olarak bulunmuştur. Tüm alt ölçeklerin test tekrar test güvenirlik katsayısı .97 olarak bulunmuştur. Korku ve kaygı alt ölçek maddelerinin cronbach alfa katsayısı.96, kaçınma alt ölçeğinin cronbach alfa katsayısı .95 iken tüm ölçekte ise .98 olarak belirtilmiştir (Gençöz, 2003).

### **3.3.4. UCLA Yalnızlık Ölçeği**

1980 yılında Russell, Peplau ve Cutrona tarafından bireyin algıladığı yalnızlık düzeyini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Türkiye’de ilk kez UCLA Yalnızlık Ölçeğini Yaparel (1984) kullanmıştır. Ancak Yaparel’in geçerlik çalışmasında yalnızca Beck Depresyon Envanteri dikkate alındığı için yalnızlık düzeyini belirlemede yeterli olmadığı üzerine çalışma yapılmamıştır (Demir,1989). Bunun üzerine bu ölçeğin Türkiye’de güvenirlik ve geçerlik çalışmasını 1989 yılında Ayhan Demir tarafından yapılmıştır.

UCLA Yalnızlık Ölçeği, 10’u olumlu 10’u olumsuz toplam 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 4’lü likert tipindedir. Ölçekte olumlu ifadeler için (1=Sık Sık yaşarım, 2=Bazen Yaşarım, 3=Nadiren Yaşarım, 4=Hiç Yaşamam) şeklinde puanlanmaktadır. Olumsuz ifadeler için ise olumlu ifadelerin tam tersi şeklinde (1= Hiç Yaşamam, 2=Nadiren Yaşarım, 3=Bazen Yaşarım, 4=Sık Sık Yaşarım) puanlanmaktadır. Her bir madde 1 ile 4 arasında değişmektedir. Bu ölçekten alınabilecek en yüksek puan 80 en düşük puan ise 20’dir. Alınan yüksek puan yalnızlık duygusunun arttığını ifade etmektedir. Ölçeğin güvenirlik iç tutarlılık ve test tekrar test yöntemi ile incelenmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık güvenirliği katsayısı. 96 bulunmuştur. 5 hafta ara ile test tekrar test yöntemi kullanılarak tekrarlanan ölçeğin güvenirlik katsayısı .94 olarak bulunmuştur (Demir, 1989).

Araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenilirlik katsayıları hesaplanmış ve Tablo 3'te elde edilen sonuçlar sunulmuştur.

**Tablo 3.**

*Kullanılan Ölçeklerin Cronbach Alfa Katsayıları.*

Ölçek	Cronbach Alfa Katsayısı
Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği	.963
Yalnızlık Ölçeği	.907
Sosyal Kaygı	.962
Sosyal Kaçınma	.959

Sonuçlar ölçeklerin, bu örneklemede kullanılmasının uygun olduğunu göstermektedir.

### **3.4.Verilerin Analizi**

Verilerin analizinde SPSS 23.0 istatistiksel veri analizi programından yararlanılmıştır. Katılımcıların demografik özellikleri incelenirken frekans analizi yapılarak, frekans tablolarından yararlanılmıştır. Çalışmada kullanılan ölçeklere ilişkin ise betimsel istatistik tablolarında ortalama ve standart sapma değerleri kullanılmıştır.

Problemlili internet kullanımı, sosyal kaygı, sosyal kaçınma ve yalnızlığın cinsiyete göre değişip değişmediği incelenirken bağımsız örneklemler için t-testi kullanılmıştır. Problemlili internet kullanımı, sosyal kaygı, sosyal kaçınma ve yalnızlığın katılımcıların yaşı ile bir ilişkisinin olup olmadığı Pearson korelasyon katsayısı kullanılarak incelenmiştir. Problemlili internet kullanımının sosyal kaygı, sosyal kaçınma ve yalnızlık ile ilişkisi analiz edilirken ise çoklu doğrusal regresyon analizinden yararlanılmıştır.

## 4.BÖLÜM

### BULGULAR

Bu bölümde araştırma bulguları verilmiştir. Öncelikli olarak katılımcıların internet kullanım alışkanlıklarına ilişkin elde edilen bulgular daha sonra problemlerle internet kullanımının sosyal kaygı, sosyal kaçınma ve yalnızlık ile ilişkisine yönelik bulgular açıklanacaktır.

#### 4.1. Katılımcıların internet kullanım alışkanlıklarına ilişkin betimsel istatistikler

Katılımcıların interneti hangi amaçla kullandıklarına dair belirttikleri seçeneklerin frekans dağılımı Tablo 4'de gösterilmektedir. Tablo 5'de ise katılımcıların günlük internet kullanma süresine ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri yer almaktadır.

**Tablo 4.**

*İnternetin hangi amaçla kullanıldığına dair belirtilen seçenekler.*

Kullanım Amacı	Kişi Sayısı	Yüzde
Sosyal Medya	134	% 89.3
Eğitim	125	% 83.3
Eğlence	96	% 64
Oyun	23	% 15.3
Sohbet	13	% 8.7
İş	8	% 5.3
Diğer	12	% 8



**Tablo 5.**

*Katılımcıların günlük internet kullanma süresi (saat).*

Kişi Sayısı	$\bar{x}$	S
150	4.15	2.92

Problemlı internet kullanımı, sosyal kaygı, sosyal kaçınma ve yalnızlık ölçeklerinin toplam puanlarına ilişkin betimsel istatistikler Tablo 6.'da gösterilmiştir.

**Tablo 6.**

*Çalışmada kullanılan ölçeklerin toplam puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri.*

Ölçek	Kişi Sayısı*	$\bar{x}$	S
Problemlı İnternet Kullanımı	144	65.83	25.14
Sosyal Kaygı	145	20.12	16.19
Sosyal Kaçınma	146	19.71	15.52
Yalnızlık	102	30.35	9.17

\*Sadece ölçekteki tüm maddeleri yanıtlayan katılımcıların toplam puanı hesaplanmıştır.

## **4.2. Problemlı internet kullanımı, sosyal kaygı, sosyal kaçınma ve yalnızlığın cinsiyete göre incelenmesi**

**4.2.1.** Problemlı internet kullanımının cinsiyete göre bir farklılaşma gösterip göstermediğini anlamak için yapılan analiz sonuçları Tablo 7'de görülmektedir. Verinin normal dağılım göstermesi için beş adet ekstrem değer analize dahil edilmemiştir.

**Tablo 7.**

*Problemlili internet kullanımını ölçeğinden alınan puanların ortalama değerleri, standart sapmaları ve t- test sonucu (cinsiyete göre).*

Cinsiyet	$\bar{x}$	S	t	df	p
Kadın	65.53	24.92	1.49	137	.139
Erkek	59.51	15.48			

Yapılan analiz sonucunda, problemlili internet kullanımının cinsiyete göre bir farklılaşma göstermediği bulunmuştur,  $t(137)=1.49$ ,  $p= .139$ .

**4.2.2.** Sosyal kaygı puanlarının cinsiyete göre bir farklılaşma gösterip göstermediğini anlamak için yapılan analiz sonuçları Tablo 8'de görülmektedir. Verinin normal dağılım göstermesi için bir adet ekstrem değer analize dahil edilmemiştir.

**Tablo 8.**

*Sosyal kaygı ölçeğinden alınan puanların ortalama değerleri, standart sapmaları, t-test sonucu (cinsiyete göre).*

Cinsiyet	$\bar{x}$	S	t	df	p
Kadın	22.37	17.12	2.68	142	.008
Erkek	14.94	12.25			

Yapılan analiz sonucunda, sosyal kaygı puanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma göstermektedir  $t(142) = 2.68$ ,  $p = .008$ . Buna göre, kadınların sosyal kaygı puanı erkeklerin puanından daha yüksektir (bkz. Tablo 8).

**4.2.3.** Sosyal kaçınma puanlarının cinsiyete göre bir farklılaşma gösterip göstermediğini anlamak için yapılan analiz sonuçları Tablo 9'da görülmektedir. Verinin normal dağılım göstermesi için iki adet ekstrem değer analize dahil edilmemiştir.

**Tablo 9.**

*Sosyal kaçınma ölçeğinden alınan puanların ortalama değerleri standart sapmaları ve t-test sonucu (cinsiyete göre).*

Cinsiyet	$\bar{x}$	S	t	df	p
Kadın	21.52	15.86	2.84	142	.005
Erkek	14.29	10.91			

Yapılan analiz sonucunda, sosyal kaçınma puanları cinsiyete göre farklılaşmaktadır  $t(142) = 2.84$ ,  $p = .005$ . Buna göre, kadınların sosyal kaçınma puanı erkeklerin puanından daha yüksektir (bkz. Tablo 9).

**4.2.4.** Yalnızlık puanlarının cinsiyete göre bir farklılaşma gösterip göstermediğini anlamak için yapılan analiz sonuçları Tablo 10'da görülmektedir. Verinin normal dağılım göstermesi için dört adet ekstrem değer analize dahil edilmemiştir.

**Tablo 10.**

*Yalnızlık ölçeğinden alınan puanların ortalama değerleri, standart sapmaları ve t-test sonuçları (cinsiyete göre).*

Cinsiyet	$\bar{x}$	S	t	df	p
Kadın	29.23	7.91	0.42	96	.677
Erkek	29.97	8.99			

Yapılan analiz sonucunda, yalnızlık ölçeğinden alınan puanların cinsiyete göre bir farklılaşma göstermediği bulunmuştur,  $t < 1$  (bkz. Tablo 10).

### 4.3. Problemlı internet kullanımı, sosyal kaygı, sosyal kaçınma ve yalnızlığın katılımcıların yaşı ile olan ilişkisi

Çalışmada kullanılan tüm ölçekler ile katılımcıların yaşları arasındaki Pearson korelasyon katsayıları yer almaktadır. Sonuçlar Tablo 11’de görölmektedir.

**Tablo 11.**

*Ölçeklerden alınan toplam puanların yaş ile ilişkisi.*

Ölçekler	Yaş	
	r	p
1. Problemlı internet kullanımı	-.185	.026
2. Yalnızlık	.007	.944
3. Sosyal kaygı	-.108	.194
4. Sosyal kaçınma	-.112	.177

\*p < .05    \*\*p < .01

**4.3.1.** Problemlı internet kullanımı ile katılımcıların yaşı arasında negatif yönde, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Yaş arttıkça, problemlı internet kullanım puanı düşmektedir,  $r = -.185$ ,  $p = .026$ .

**4.3.2.** Sosyal kaygı ölçeği toplam puanı ile katılımcıların yaşı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir doğrusal ilişki bulunmamaktadır,  $r = -.108$ ,  $p = .194$ .

**4.3.3.** Sosyal kaçınma ölçeği toplam puanı ile katılımcıların yaşı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir doğrusal ilişki bulunmamaktadır,  $r = -.112$ ,  $p = .177$ .

**4.3.4.** Yalnızlık ölçeği toplam puanı ile katılımcıların yaşı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir doğrusal ilişki bulunmamaktadır,  $r = .007$ ,  $p = .944$ .

#### 4.4. Problemlı internet kullanımının sosyal kaygı, sosyal kaçınma ve yalnızlık ile ilişkisi

##### Kullanılan ölçekler arasındaki korelasyon değerleri

Tablo 12’de, çalışmada kullanılan tüm ölçekler arasındaki Pearson korelasyon katsayıları yer almaktadır. Korelasyon tablosunda, ölçeklerin tüm maddelerini yanıtlayan katılımcıların verisi kullanılmıştır.

**Tablo 12.**

*Ölçekler arasındaki korelasyon katsayıları.*

Ölçekler	1	2	3	4
5. Problemlı internet kullanımı	–			
6. Yalnızlık	.542**	–		
7. Sosyal kaygı	.316**	.304**	–	
8. Sosyal kaçınma	.344**	.269**	.911**	–

\* $p < .05$     \*\* $p < .01$

Tablo 12’de görüleceği üzere, yalnızlıkla PİK arasında, sosyal kaygıyla PİK ve yalnızlık arasında ve sosyal kaçınma ile PİK, yalnızlık ve sosyal kaygı arasında pozitif yönde istatıksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu nedenle tüm ölçekler regresyon analizine dahil edilmiştir.

Problemlı internet kullanımını hangi değişkenlerin yordadığını inceleyebilmek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizinden yararlanılmıştır. Analiz sırasında sosyal kaygı, sosyal kaçınma ve yalnızlık ölçeklerinin toplam puanları tahminleyici değişken olarak analize dahil edilmiştir. Regresyon analizi sırasında tahminleyici değişkenlerin seçiminde adımsal seçme tekniği kullanılmıştır. Analiz sonucunda, problemlı internet kullanımını yordayabilen tahminleyici değişkenlerin yalnızlık ölçeği ve sosyal kaçınma ölçeği puanları olduğu bulunmuştur,  $F(2, 92) = 23.334$ ,  $p < .001$ . Bu tahminleyici değişkenler, problemlı internet kullanımındaki varyansın %34’ünü açıklamaktadır (bkz. Tablo 13).

**Tablo 13.**

*Kurulan regresyon denklemine ilişkin F testi tablosu.*

R	R <sup>2</sup>	F	p
.580	.337	23.334	.000

**Tablo 14.**

*Problemlili internet kullanımını yordayan değişkenler.*

Tahminleyici değişkenler	B	B'nin S. Hatası	$\beta$	t	p
Yalnızlık	1.23	0.24	.448	5.02	.000
Sosyal kaçınma	0.331	0.14	.204	2.29	.024

Regresyon analizinde elde edilen sonuçlara göre yalnızlık ölçeğinden alınan puan arttıkça, problemlili internet kullanımına ilişkin ölçek puanı da artmaktadır. Benzer şekilde, sosyal kaçınma ölçeğinden alınan puanlar arttıkça, problemlili internet kullanım puanı artmaktadır (bkz. Tablo 14  $\beta$  değerleri). Bununla birlikte sosyal kaygının anlamlı bir yordayıcı özelliği olmadığı için analiz sırasında SPSS tarafından regresyon analizinin son aşamasında denkleme dahil edilmemiştir.

## 5. BÖLÜM

### TARTIŞMA

Bu bölümde; yetişkin bireylerin problemlili internet kullanımının sosyal kaygı ve yalnızlık ile ilişkisini incelemek amacıyla yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular literatür ışığında tartışılmıştır.

Araştırma bulgularına göre bireylerin; problemlili internet kullanımının (PİK) cinsiyete göre bir farklılaşma göstermediği saptanmıştır. Literatürde de benzer bulgulara ulaşılmıştır (Balcı ve Gülnar, 2009; Üçkardeş, 2010; Peker, 2013; Şen, 2015). Bunun yanı sıra PİK'nın erkeklerde fazla olduğu bulgusuna ulaşan çalışmalar da mevcuttur (Ceyhan ve Ceyhan, 2007; Balta ve Horzum, 2008; Sırakaya, 2011; Brenner, 1997; Kubey ve ark., 2001; Morahan-Martin ve Schumacher, 2000; akt., Öztürk ve Özmen, 2011; Sargın, 2013; Cicioğlu, 2014; Gümüş ve ark., 2015; Oktan, 2015). Ancak bu araştırmaların üniversite öğrencileriyle yapıldığı saptanmıştır. Bu araştırmadan elde edilen sonuçların, üniversite öğrencilerinden elde edilen bulgularla farklılık göstermesi PİK'nın yetişkinlerde cinsiyetten bağımsız bir şekilde ortaya çıkması ile açıklanabilir. Ayrıca erkeklerin problemlili internet kullanım oranlarının yüksek olmasının bilgisayar, telefon ve tablet üzerinden oynanan oyunlarda ve sohbet sitelerinde daha fazla zaman geçirmeleri şeklinde yorumlanabilir (Akdağ ve ark., 2014). Bu sonuç, erkeklerin teknolojiye olan ilgilerinin kadınlara oranla daha fazla olması ile de açıklanabilir (Akdağ ve ark., 2014).

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre sosyal kaygı ölçeği ve sosyal kaçınma alt ölçeği puanı cinsiyete göre farklılaşmaktadır. Kadınların sosyal kaygı ve sosyal kaçınma puanları erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur. Literatürde de benzer bulgulara ulaşılmış, kadınların sosyal kaygı ve sosyal kaçınma düzeyinin erkeklere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır (İzgiç ve ark., 2000; Atarbay, 2010; McLean ve ark., 2011; Tunç, 2015; Aktan, 2018).

Elde edilen bu sonuçların toplumumuzun kültürel yapısından kaynaklandığını söylemek mümkündür. Gültekin ve Dereboy (2011), Türk toplumunda kız çocuklarının yetiştirilirken erkek çocuklardan daha fazla uyumlu davranışlar göstermeleri beklendiğini ve uymaları gereken kurallar olduğunu ifade etmektedir. Bu kurallara uymanın yarattığı baskı ve toplumsal cinsiyet rol beklentisi nedeniyle kadınların kaygılı olması olağandır. Ayrıca erkeklerin sosyal ortamlarda daha girişken olması, isteklerini daha rahat ifade edebilmesi, özgürce davranabilmesi, her ortama rahatça girmesi desteklenmektedir (Ümmet, 2007). Erkek çocuklarının bu toplumsal rollerle yetiştirilmesi ve bu davranışları öğrenmesi, yetişkinlik yaşantısında daha rahat ve kaygı düzeyi düşük bireyler olarak yaşamlarını sürdürdükleri şeklinde yorumlanabilir. Bunun yanında kadınların çocukluk döneminden itibaren erkekler için istenen davranışların tam tersinin öğretilmesi ve tam tersi şekilde davranışlar sergilemelerinin beklenmesi daha kaygılı bireylere dönüşmelerine neden olduğu şeklinde yorumlanabilir (Ümmet, 2007).

Araştırma bulgularına göre bireylerin; yalnızlık ölçeğinden aldığı puanların cinsiyete göre bir farklılaşma göstermediği bulunmuştur. Literatürde benzer bulgulara ulaşılan çalışmalar bulunmaktadır (Altundağ, 2013; Akyol, 2013; Güren, 2017). Yalnız olma halinden başkaları ile iletişime geçerek kurtulmayı hedefleyen bireyler, yalnızlık ile daha güçlü bir şekilde baş edebilmektedir. Günümüzde kadın ve erkeklerin aynı düzeyde sosyal faaliyetlerde veya gönüllü projelerde aktif rol oynamaları (Eskin, 2001), kadınların çalışma hayatının içinde olması yalnızlık puanlarında bir değişim olmamasının kaynağı olabilir.

Araştırma bulgularına göre; problemlerle internet kullanımı ile katılımcıların yaşı arasında negatif yönde, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Başka bir deyişle yaş arttıkça, problemlerle internet kullanım puanı düşmektedir. Elde edilen bu bulgu ile internet kullanımının genç gruplarda daha sık olduğu söylenebilir. Gençler interneti eğitim, iletişim kurma, sosyal medya, oyun oynama gibi pek çok alanda yetişkinlere oranla daha fazla kullanıyor olabilirler. Yetişkinlerin ise interneti sadece işleri olduğunda ve ihtiyaç dahilinde kullanmaktadırlar (Ata ve ark., 2011). Ancak bu araştırmada kırk yaş üstü yetişkin bireylerin örneklemdeki sayısı, 40 yaş altındaki bireylerin



örneklem sayısından daha azdır. Bu nedenle benzer araştırmaların ileri yetişkinlikteki bireylerle tekrarlanması uygun olacaktır.

Sosyal korku/kaygı ve sosyal kaçınma alt ölçeği toplam puanı ile katılımcıların yaşı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Bu bulguyu destekleyen bir araştırma Erez (2012) tarafından yapılmıştır. Yapılan bir diğer çalışma da ise katılımcıların yaşları arttıkça sosyal kaygı düzeyinin düştüğü belirtilmiştir (Flynt ve Wood, 1989). Elde edilen bu sonuç neticesinde bireylerin yaşları arttıkça yaşadıkları korku ya da kaygının azaldığı yorumu yapılabilir. Yetişkin yaş grubunda sosyal korku ya da kaygının başlamasının ender görülen bir durum olması bu sonuçlara neden olabilir (Türe, 2009).

Yalnızlık ölçeği toplam puanı ile katılımcıların yaşı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Literatür incelendiğinde farklı sonuçlara ulaşılmıştır. Yakut (2016) araştirmasında, 50-59 yaş aralığındaki bireylerin yalnızlık puanlarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Yapılan başka araştırmalarda da yaş ile yalnızlık puanları arasında anlamlı ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Kılıç, 2014; Demirci, 2017). Bu araştırmanın örneklemindeki yaş ortalaması genç yetişkindir. Bu yüzden araştırma sonuçları diğer çalışmaların sonuçlarından farklı olabilir.

Yapılan araştırmada internetin kullanım amaçları ele alındığında ise katılımcıların interneti en çok sosyal medya uygulamalarına ulaşmak için kullandıkları saptanmıştır. Elde edilen bu bulgu ile yaşanılan şehir, eğitim durumu, medeni durum gözetilmeksizin, kullanım alanı gittikçe yaygınlaşan sosyal medyanın, her kesimde sıklıkla kullanıldığı çıkarımı yapılabilir.

Araştırmanın regresyon analizinden elde edilen sonuçlar ise yalnızlık ölçeğinden alınan puan arttıkça, problemlili internet kullanımına ilişkin ölçek puanının da arttığını göstermektedir. Literatür incelendiğinde araştırmanın bulgusuna benzer sonuçları olan araştırmalara ulaşılmıştır (Whang, Lee ve Chang, 2003; Ceyhan ve Ceyhan, 2008; Oktan, 2015). Benzer şekilde, sosyal kaçınma ölçeğinden alınan puanlar arttıkça, problemlili internet kullanım puanıda artmaktadır. Bunun yanı sıra araştırmada, sosyal kaygının ise

anlamli bir yordayici özelliği olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Başka bir deyişle problemlili internet kullanımı ile sosyal kaygı arasında bir ilişki bulunmamıştır. Araştırmanın sonucu ile benzerlik gösteren Zorbaz ve Tuzgöl Dost'un (2014) alışmasında; "sosyal kaçınma ve huzursuzluk duyma" alt boyutunun problemlili internet kullanımını pozitif yönde anlamli bir şekilde yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Yapılan bir başka araştırmada ise sosyal geri çekilmenin ve olumlu izlenim bırakmanın; sosyal fayda, internetin olumsuz sonuçları ve problemlili internet kullanımı puanı arasında pozitif yönde anlamli ilişki olduğu bulunmuştur (Aydoğmuş ve Demir, 2017).

Araştırmada kullanılan sosyal kaygı ölçeğinden alınan kaygı puanı, sosyal etkileşim içeren ya da performans gerektiren durumlarda kalmaktan duyulan korku ya da kaygının şiddetini kapsamaktadır. Kaçınma puanı ise, sosyal etkileşim içeren ya da performans gerektiren durumlarda kalmaktan duyulan korku ya da kaygı sonucunda bu durumlardan kaçınma sıklığını kapsamaktadır (Uzdu, 2016). Bu bulgular yaşanan sosyal kaygının bireylerin interneti problemlili kullanmalarına yol açmadığını ancak kaçınma davranışı ortaya çıktığında problemlili internet kullanımının oluştuğunu göstermektedir. Sosyal kaçınma düzeyi yüksek bireylerin sosyalleşemeyip kendilerini yalnız hissetmesi çok olağandır. Sosyal ortamlara girmekte zorlanan ve yalnızlık hisseden bireyler bu duygulardan kurtulmak için İnterneti problemlili bir şekilde kullanıyor olabilir. Yüz yüze iletişim kurmak da zorlanan bireyler internet kullanarak sanal ilişkiler ve hayatla bağlantı kuruyor olabilir. Böylece yalnızlık duygusundan kurtuldukları da düşünülebilir.

## 6.BÖLÜM

### SONUÇ ve ÖNERİLER

#### 6.1. Sonuç

Bu araştırma 25-58 yaş aralığındaki yetişkin bireylerle sınırlı olmak üzere problemlili internet kullanımının sosyal kaygı ve yalnızlık ile ilişkisinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırma bulgusunda, elde edilen sonuçlara göre yalnızlık ölçeğinden alınan puan arttıkça, problemlili internet kullanımına ilişkin ölçek puanının arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde, sosyal kaçınma ölçeğinden alınan puanlar arttıkça, problemlili internet kullanım puanının arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte sosyal kaygının ise problemlili internet kullanımının anlamlı bir yordayıcısı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

#### 6.2. Öneriler

Araştırmada, Zonguldak ve İzmir illerinde yaşayan bireylere ulaşılmıştır. İlerleyen süreçlerde yapılacak olan benzer araştırmaların farklı örneklem grupları ile farklı demografik özelliklerle yapılması yararlı olabilir. Araştırmada eğitim düzeyi olarak üniversite ve yüksek lisans ele alınmıştır. Yapılacak olan araştırmalarda eğitim düzeyinin ortaokul, lise gibi farklı eğitim düzeylerinin de dahil edilerek yapılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

Ayrıca problemlili internet kullanımı davranışının sosyal kaygı ve yalnızlık düzeylerine farklı değişkenler de (benlik saygısı, depresyon gibi) dahil edilerek daha geniş çaplı araştırmalar yürütülebilir.

Problemlili internet kullanımına yönelik çeşitli müdahale programları geliştirilebilir. Elde edilen bulgular da ruh sağlığı çalışanları ile paylaşılarak problemlili internet kullanımı davranışına yönelik bireyler için yapılacak olan eğitim, seminer vb. gibi çalışmalarda bilgilendirme amacıyla sunulabilir.

Böylece 'Problemlili İnternet Kullanımı' zararlarının geniş kitlelere ulaşması sağlanabilir.

Ayrıca yetişkin bireylerin problemlili internet davranışlarını yordamada sosyal kaçınma ve yalnızlık durumları ele alındığında, alanda çalışan meslektaşların bireyler üzerinde yapılacak olan çalışmalarda ve seanslarda yüz yüze kurulan ilişkilere teşvik etmeleri şeklinde çalışmaları yapmaları önerilebilir.

## KAYNAKÇA

Akdağ, M., Yılmaz Şahan, B., Özhan, U., Şan, İ. (2014). Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılıklarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi (İnönü Üniversitesi Örneği), *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 73-96.

Akın, İ. (2014). *Relationship of Problematic Internet Use with Alexithymia, Emotion Regulation, and Impulsivity*, Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.

Akman, G.H. (2014). Bilimsel Araştırma Yöntemleri Dersi Nicel ve Nitel Araştırma Yöntemleri, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Afyon.

Aktan, E. (2018). Sosyal Medya ve Sosyal Kaygı: Sosyal Medya Kullanıcıları Üzerine Bir Araştırma, *Selçuk İletişim*, 11(2), 35-53.

Aktaş, T. (2017). *İşitme Engelli Lise Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımı ile Sosyalleşme Düzeyleri Arasındaki İlişki*, Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi, Kayseri.

Akyol, S.U. (2013). *Boşanmış ve Boşanmamış Aileye Sahip Ergenlerin Yalnızlık, Yaşam Doyumu, Sosyal Destek ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Denizli.

Akyüz, C. (2016) *Facebook Kullanımının Yetişkin Bayanların Yalnızlık ve Umutsuzluk Düzeyi Üzerindeki Etkileri*. Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul.

Alaçam, H. (2012). *Denizli Bölgesi Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Görülme Sıklığı ve Yetişkin Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu ile İlişkisi*, Uzmanlık Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Denizli.

Altundağ, Y. (2013). *Anne-Babası Boşanmış Ergenlerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinde Yordayıcı Değişkenler Olarak Yaşam Doyumu ve Yalnızlık*, Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.

American Psychiatric Association (2014). *Ruhsal bozuklukların tanıs ve sayımsal elkitabı (DSM-V) (E.Köroğlu, Çev., 5.Baskı)*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

Ata, E.E., Akpınar, Ş., Kelleci, M. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Problemlerli İnternet Kullanımı ile Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişki, *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 10(4), 473-480.

Atarbay, S. (2010). *Farklı Bölümlerle Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Psikolojik Dayanıklılıklarına Etkisi, Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

Aydın, A., Tekinsav Sütçü, S. (2007). Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeğinin (ESKÖ) Geçerlik ve Güvenirliğinin İncelenmesi, *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*: 14 (2).

Aylıkçı, Ç. (2018). *Evli Bireylerin Problemlerli İnternet Kullanımı ile Evlilik Doyumu Arasındaki İlişki*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.

Balç, Ş., Gülnar, B. (2009). *Üniversite Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığı ve İnternet Bağımlılarının Profili*, Selçuk İletişim; 6(1).

Balta Çakır, Ö., Horzum, M.B. (2008). *The Factors that Affect Internet Addiction of Students in a Web Based Learning Environment*, Ankara University, *Journal of Faculty of Educational Sciences*, 41(1), 187-205.

Beard, K.W., Wolf, E.M., (2001). Modification in the Proposed Diagnostic Criteria for Internet Addiction, *Cyber Psychology & Behavior*, 4(3).

Bölükbaş, K., Yıldız, M.C. (2003). *İnternet Kullanımında Kadın-Erkek Eşitsizliği*, Cumhuriyet Üniversitesi Sosyoloji Derneği, "Değışen Dünya ve Türkiye'de Eşitsizlikler, IV.Ulusal Sosyoloji Kongresi.

Buldan, E. (2018). *Futboldaki Cinsiyetçi Söylem ve Davranışların Kadın Taraftarlar Üzerinde Yarattığı Sosyal Kaygı ve Erkek Taraftarların Toplumsal Cinsiyet Algısı Düzeyi*, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

Büyükfiliz, B. (2016). *18-25 Yaş Arası Genç Yetişkinlerde Problemlı İnternet Kullanımı ve İletişim Becerileri Arasındaki İlişki*, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

Caplan, S. E. (2003). Preference For Online Social Interaction: A Theory Of Problematic Internet Use and Psychosocial Well- Being, *Communication Research*, 30(6), 625-648.

Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic internet use. *Journal of Communication*, 55(4), 721–736.

Ceritli, U. (2016). *Lise Öğrencilerinde Bağlanma Stillerinin Problemlı İnternet Kullanımına Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

Ceyhan, E. (2010). *Problemlı İnternet Kullanımı Üzerinde Kimlik Statüsünün, İnternet Kullanım Amacının ve Cinsiyetin Yordayıcılığı*, Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 10(3), 1323-1355.

Ceyhan, E., Ceyhan, A.A., Gürcan, A.(2007). *The Validity and Reliability of the Problematic Internet Usage Scale*, Educational Sciences: Theory&Practice 7(1), 411-416.

Chang, J.-C., Hung, C.-C. (2012). Problematic Internet Use, *Other Disorders*, Chapter H.6.

Christakis, D.A., Moreno, M.M., Jelenchick, L., Myaing, M.T., Zhou, C. (2011). *Problematic Internet Usage in US College Students: A Pilot Study*, *BMC Medicine*, 9:77.

Cicioğlu, M. (2014). *Öğrencilerin Problemlı İnternet Kullanımı ve Siber Zorbalık Davranışlarına İlişkin Görüşleri*, Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.

Çelen, F.K., Çelik, A., Seferoğlu, S.S. (2011). *Çocukların İnternet Kullanımları ile Onları Bekleyen Çevrim-içi Riskler*, Akademik Bilişim 2011-XIII. Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri, İnönü Üniversitesi, Malatya.

Davison G.C. & Neale J.M. (2011) *Anormal Psikolojisi* (ss. 128). (İ.Dağ, Çev.) Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

De Jong, P.J. (2002). Implicit Self-Esteem and Social Anxiety: Differential Self Favouing Effects in High and Low Anxious Individuals, *Behavior Research and Therapy*, 40, 501-508.

Demir, A. (1989). UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği, *Psikoloji Dergisi* 7(23), 14-18.

Demirci Akgün, N. (2017). *Madde Kullanım Bozukluğu Olan Erkek Bireylerin Yalnızlık Düzeyinin ve Yaşam Kalitesinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

Dilbaz, N. (1997). Sosyal Fobi, *Psikiyatri Dünyası*, 1, 18-24.

Dilbaz, N. (2000). Sosyal Anksiyete Bozukluğu: Tanı, Epidemiyoloji, Etiyoloji, Klinik ve Ayırıcı Tanı, *Klinik Psikiyatri*, Ek 2, 3-21.

Duru, E. (2005). Amerika'da ve Türkiye'de Lisansüstü Öğrenim Gören Türk Öğrencilerin Yalnızlık Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Eğitim ve Bilim*, 30(137), 16-26.

Duruk, S. (2018). *45 Yaş ve Üstü Bireylerdeki İnternet Bağımlılığının Beş Faktör Kişilik Özelliklerinden Nörotizm ile Korelasyonunun Araştırılması ve Bazı Sosyo-Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

Duy, B. (2003). *Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımaya Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Yalnızlık ve Fonksiyonel olmayan Tutumlar Üzerine Etkisi*, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Eker, O. (2016). *Ortaokul Öğrencilerinin Yaşadığı Sınav Kaygısının Nedenleri ve Anne-Baba Tutumlarının Sınav Kaygısına Etkisi: Merzifon Örneği*, Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul.

Erez, M. (2012). *7-11 Yaş Arası Özel Eğitim Gören Zihinsel Engelli Öğrenci Annelerinin Stres Belirtileri ve Sosyal Kaygı Düzeyi Açısından Karşılaştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.



Ergin, D.A. (2018). *Ergenlerde Bağlanma, Ana-Baba Aracılığı ve Dürtüselliğin Problemlerini İnternet Kullanımı ile Akademik Başarıya Etkisi*, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Erkan, Z. (2002). *Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeyleri, Ana-Baba Tutumları ve Ailede Görülen Risk Faktörleri Üzerinde Bir Çalışma*, Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.

Eroğlu, K. (2018). *Ortaokul 7. ve 8. Sınıf Öğrencilerinin Sosyal Kaygıları ile Benlik Saygısı, Anne-Baba Tutumları, Mükemmelliyetçilik Özellikleri Arasındaki İlişki*, Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.

Eskin, M. (2001). Ergenlikte Yalnızlık, Başetme Yöntemleri ve Yalnızlığın İntihar Davranışı ile İlişkisi, *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 4; 5-11.

Flynt, S.W., Wood, T.A. (1989). Stress and Coping of Mothers of Children with Moderate Mental Retardation, *AM.J.Mental Retard.* 94(3), 278-283.

Galioglu, C. (2014). *Beliren Yetişkinlerin Yalnızlık ve Umutsuzluk Düzeyleri ile Aile İşlevleri Arasındaki İlişki*, Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.

Geçtan, E. (2002). *Psikanaliz ve Sonrası*, İstanbul: Metis Yayınları.

Gençöz, T. (2003). Liebowitz Social Anxiety Scale: Turkish Version, *Psychological Repost*, 93, 1059-1069.

Gültekin, B.K., Dereboy, F. (2011). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fobinin Yaygınlığı ve Sosyal Fobinin Yaşam Kalitesi, Akademik Başarı ve Kimlik Oluşumu Üzerine Etkisi, *Türk Psikiyatri Dergisi*; 22(3):150-58.

Gümüş Babacan, A., Şıpkın, S., Tuna, A., Keskin, G. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Problemlerini İnternet Kullanımı, Şiddet Eğilimi ve Demografik Değişken Arasındaki İlişki, *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 14(6).

Gürcan, N. (2010). *Ergenlerin Problemlerini İnternet Kullanımları ile Uyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.

Güren, A.S. (2017). *Evli ve Çocuk Sahibi Çiftlerin Evlilik Uyumu, Evlilik Çatışması, Yakın İlişki Düzeyi ve Yalnızlık Düzeylerinin Çocuk Yetiştirme Tutumları ile İlişkisi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Ticaret Üniversitesi, İstanbul.

İmamoğlu, S. (2008) *Genç yetişkinlikte kişilerarası ilişkilerin cinsiyet, cinsiyet rolleri ve yalnızlık algısı açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

İzgiç, F., Akyüz, G., Doğan, O., Kuğu, N. (2000). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fobi Yaygınlığı, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*; 1(4), 207-214.

Karaburç Candemir, G. (2017). *Evli Bireylerin Problemlerini İnternet Kullanımı, Evlilik Uyumu, Eş Tükenmişliği ve Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Karşılama Düzeylerinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.

Karaduman, M. (2013). *İş yaşamında yalnızlık algısının örgütsel vatandaşlık davranışı ile ilişkisi ve öğretmenler üzerinde bir uygulama*, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Bursa.

Karakaş, Y. (2008). Lise Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri ile Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki, Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi, Muğla.

Kılıç, Ş.D. (2014). *Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık ve Psikolojik Dayanıklılıklarının İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.

Kılınç, H. (2005). *Ergenlerin yalnızlık düzeyleri ve kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Koçak, R. (2003). *Duygusal İfade Eğitimi Programının Üniversite Öğrencilerinin Aleksitimi ve Yalnızlık Düzeylerine Etkisi*, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Koroğlu, G., Öztürk, Ö., Telliöğlu, N., Genç, Y., Mırsal, H., Beyazyürek, M., (2006). Problemlı İnternet Kullanımıyla Başvuran İki Uçlu Bir Hasta Nedeniyle Psikiyatri Ek Tanı Tartışması: Olgı Sunumu, *Bağımlılık Dergisi*, 7, 150-154.

Küçük, P. (2016). *Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygı Düzeyi ile Benlik Saygısı İlişkisinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul.

Liebowitz M.R., Gelenberg A.J., Munjack D. (2005) Venlafaxine Extended Release vs. Placebo and Proxetine in Social Anxiety Disorder. *Arc Gen Psychiatry*, 62(2), 190-198.

Morris C.G. (2002) *Psikolojiyi Anlamak (Psikolojiye Giriş)*. ( Ayvaşık H.B., Sayıl M., Çev.) Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

McLean, C.P., Asnaani, A., Litz, B.T., Hoffman, S.G. (2011). Gender Defferences in Anxiety Disorders: Prevalance, Course of İllness, Comorbidity and Burden of İllness, *Journal of Psychiatric Research*, 45(8), Pages 1027-1035.

Oktan, V. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Problemlı İnternet Kullanımı, Yalnızlık ve Algılanan Sosyal Destek, *Kastamonu Dergisi*, 23(1), 281-292.

Özer, A.İ. (2017). *Öğretmenlerde Sosyal Kaygı Düzeyi ve İletişim Becerilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul.

Öztürk M.O. ve Uluşahin N.A. (2015) *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. (Gözden geçirilmiş ve yenilenmiş 13. baskı). Ankara: Nobel Tıp Kitapevleri.

Öztürk, A. (2004). *Sosyal Kaygıya İlişkin Kendini Sunma Modeli*, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Öztürk, E., Kaymak Özmen, S. (2011). *Öğretmen Adaylarının Problemlı İnternet Kullanım Davranışlarının, Kişilik Tipi, Utangaçlık ve Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi*, Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 11(4), 1785-1808.

Peker, A. (2013). *İnsani Değerler Yönelimli Psiko-Eğitim Programının Problemlili İnternet Kullanımı ve Siber Zorbalık Üzerindeki Etkisi*, Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

Perlman D., Peplau L.A. (1998). Loneliness. *Encyclopedia of Mental Health. Problematic Internet Use. Communication Research*, 30(6).

Reisoğlu, İ., Gedik, N., Göktaş, Y. (2013). *Öğretmen Adaylarının Özsaygı ve Duygusal Zeka Düzeylerinin Problemlili İnternet Kullanımıyla İlişkisi*, Eğitim ve Bilim, 38(170).

Sargın, N. (2013). Üniversite Öğrencilerinin İnternete Yönelik Tutumları ve Problemlili İnternet Kullanımları, *Turkish Journal of Education*, 2 (2).

Sevim, C. (2017). *Üniversite Öğrencilerinin Problemlili İnternet Kullanımları ile ÜstBilişler Arasındaki İlişkide Düşünce Kontrol Stratejilerinin Aracı Rolünün İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

Shaw, L.H., Gant, L.M. (2004). In Defense of the Internet: The Relationship between Internet Communication and Depression, Loneliness, Self-Esteem and Perceived Social Support, *Cyberpsychology and Behavior*, 5(2).

Shepherd, M.R., Edelman, R.J. (2005). Reasons for Internet Use and Social Anxiety, *Personality and Individual Differences*, 39, 949-958.

Sungur Bozdoğan, İ.B. (2014). *Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Algıladıkları Sosyal Destek ve Yalnızlık Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.

Sungur, M.Z. (2000). Bilişsel Davranışçı Yaklaşımlar ve Sosyal Fobi, *Klinik Psikiyatri; Ek 2*, 27-32.

Sümer Tosun, E. (2008). *İlköğretim 6. ve 7. sınıf Öğrencilerinin Ebeveynlerinin Sosyal Kaygıları ile Çocukların Sosyal Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Şen Telkök, A. (2015). *Tıp Fakültesi Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Yaygınlığı, İnternet Bağımlılığının Sosyodemografik Özellikler, Depresyon ve Sosyal Fobi ile İlişkisi*, Uzmanlık Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli.

Şenormancı, Ö., Konkan, R. ve Sungur, M.Z. (2010). İnternet Bağımlılığı ve Bilişsel Davranışçı Terapisi: *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 1, 261-268.

Şenöz, G. (2015). *8.Sınıf Öğrencisi Olup Obsesif Kompulsif Bozukluk Teşhisi Almış Olan Çocuklarda Sınav Kaygısı Bozukluğu Oranının Sıklığının Değerlendirilmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul.

Temizel, S. (2014). *Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygıyı Yordayan Ailesel ve Bilişsel Faktörler*, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.

Tezcan, G. (2015). *Çocukluk Döneminde Sosyal Kaygının Gelişiminde Ebeveyn Kabul-Red Algısı: Otomatik Düşüncelerin Aracı Rolü*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Tunalıoğlu, Z. (2013). *Problematic Internet Use: A Study in Turkey*, Master of Arts in Psychology, Boğaziçi University, İstanbul.

Tunç, A.Ç. (2015). *Sporun Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı ve Öznel İyi Oluş Düzeylerine Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.

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

Türkçapar, M.H. (1999). Sosyal Fobinin Psikolojik Kuramı, *Klinik Psikiyatri* 1999; 2:247-253.

Türkiye İstatistik Kurumu (TUİK) (2018). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması. Erişim Tarihi 8 Ağustos 2018. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=27819>

Uzdu, Y.S. (2016). *18-60 Yaş Arası Sedef Hastalığı Tanısı Almış Bireylerin; Depresyon ve Sosyal Kaygı Düzeyleri ile 18-60 Yaş Arası Sedef Hastalığı Tanısı Almamış Bireylerin; Depresyon ve Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul.

Ümmet, D. (2007). *Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygının Cinsiyet Rollerini ve Aile Ortamı Bağlamında İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Yakut, S. (2016). *Öğretmenlerde Yabancılaşma, Yalnızlık ve Dindarlık İlişkisi:Polatlı Örneği*, Doktora Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta.

Yavuz O., Yavuz, Y. (2018). Huzurevindeki Yaşlı Bireylere Oynatılan Zeka Oyununun Yaşlıların Bilişsel Becerilerine, Yalnızlık ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine Etkisi, *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 2(3), 127-141.

Yıldırım, T. (2006). Sosyal Fobik Üniversite Öğrencilerine Uygulanan Kısa-Yoğun-Acil Psikoterapinin Etkinliği, Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Yılmaz, E., Yılmaz E., Karaca F. (2008) Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi, Celal Bayar Üniversitesi Manisa Sağlık Yüksekokulu, Manisa, *Genel Tıp Dergisi*; 18/2.

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

Yüce, C.B. (2018). *Lise Öğrencilerinde Problemliliği İnternet Kullanımının Kontrol Odağı, Problem Çözme Becerisi, Sosyal Destek Değişkenleri ile İlişkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

Yüksel, R. (2015). *Hemşirelik Öğrencilerinde Yalnızlık ile Reddedilme Duyarlılığı ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.

Ceyhan, A.A., Ceyhan, E. (2008). Loneliness, depression and computer self-efficacy as predictors of problematic internet use. *Cyberpsychology and Behavior*, 11(6), 699-701.

Whang, L.S.-M., Lee, S., Chang, G. (2003). Internet over-users' psychological profiles: a behavior sampling analysis on internet addiction. *Cyberpsychology and Behavior*, 6(2),143-50.

Aydoğmuş, E.N., Demir, M. (2017). Problemlı İnternet Kullanımı ve Sosyal Onay İhtiyacı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Al Farabi 1st International Congress on Social Science*.

Zorbaz, O., Dost, M.T. (2014). Lise Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımının Cinsiyet, Sosyal Kaygı ve Akran İlişkileri Açısından İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(1), 298-310.

## EKLER

### Ek-1

#### BİLGİLENDİRME FORMU

Bu çalışma Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programına bağlı olarak Yrd.Doc.Dr. Füsun GÖKKAYA danışmanlığında klinik psikoloji öğrencisi Büşra ERDEM tarafından "Problemlili İnternet Kullanımının Sosyal Kaygı ve Yalnızlık ile İlişkisini" anlamak amacıyla yapılmaktadır. Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Araştırmada 3 adet ölçek ve 1 adet demografik bilgi formu kullanılacaktır.

Tüm veriler sizlere verilecek olan katılımcı kodu ile girilecektir. Hiçbir yerde kimliğinize ilişkin herhangi bir bilgi sorulmayacaktır. İsmınızı ya da imza gibi kimliğinizi belirtecek herhangi bir bilgiyi bu onam formu dışındaki hiçbir forma yazmanız istenmeyecektir. Cevaplarınız tamamen gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir. Elde edilecek bilgilerin tek kullanım alanı bilimsel yayınlar olacaktır. Soruları cevaplarken hepsini okuyarak, boş bırakmadan cevaplandırmanız, samimi ve dürüst olmanız araştırma sonuçları için oldukça önem taşımakta olup araştırmanın güvenilir olmasına katkıda bulunacaktır.

Anket genel olarak kişisel rahatsızlık verecek soruları içermemektedir. Ancak katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden dolayı kendinizi rahatsız hissederseniz cevaplamayı yarıda bırakabilirsiniz. Bu çalışma ile ilgili herhangi bir endişeniz ya da sorunuz olursa bu projenin araştırmacısı olan Büşra ERDEM (Tel No: 0539 7137404, E-posta: erdemmbusra@gmail.com) ile iletişime geçebilirsiniz.

Araştırma projesine vermiş olduğunuz destekleriniz için teşekkür ederiz.

Katılımlarınız için teşekkür ederim.

Psikolog Büşra ERDEM



**Ek-2****AYDINLATILMIŞ ONAM**

(Anket çalışmaları için form doldurulması gerekmektedir).

Bu çalışma Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı tarafından gerçekleştirilen bir çalışmadır. Bu çalışmanın amacı problemlili internet kullanımının sosyal kaygı ve yalnızlık ile ilişkisini anlamaktır. Araştırmaya dahil olmayı kabul etmeniz durumunda Demografik Bilgi Form, Onam Formu, Problemlili İnternet Kullanım Ölçeği; Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve Ucla Yalnızlık Ölçeğini doldurmanız talep edilecektir.

Anket tamamen bilimsel araştırmalarla düzenlenmiştir. Anket formunda kimlik bilgileriniz yer almayacaktır. Size ait olan bilgiler gizli tutulacaktır. Çalışmadan elde edilen veriler tamamen istatistik veri olarak kullanılacaktır. Yanıtlarınızı içten ve doğru olarak vermeniz bu anket sonuçlarının toplum için yararlı bir bilgi olarak kullanılmasını sağlayacaktır. Soruları yanıtlarken sıkılır yada yorulursanız birkaç dakika ara verip sonra devam edebilirsiniz. Bu araştırmaya katılmak tamamen isteğe bağlı olup, gönüllülük esasına dayanmaktadır. Uygulama esnasında vazgeçebilir ya da isteğiniz doğrultusunda çalışmadan ayrılabilirsiniz.

Telefon numaranız anketörün denetlenmesi ve anketin uygulandığının belirlenmesi amacıyla istenmektedir.

Yardımlarınız için teşekkür ederim.

Unvan: Psikolog

İsim-Soyisim: Büşra ERDEM

Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman yarıda bırakıp çıkabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayınlarda kullanılmasını kabul ediyorum.

Katılımcının Adı-Soyadı:

Katılımcının imzası:

Telefon numarası:

Tarih:

Katılımlarınız için teşekkür ederim.

Psikolog Büşra ERDEM

## Ek-3

## DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1) YAŞINIZ .....

2) CİNSİYETİNİZ

KADIN ( ) ERKEK ( )

3) MEDENİ DURUMUNUZ

EVLİ ( ) BEKAR ( ) BOŞANMIŞ ( )

4) YAŞADIĞINIZ ŞEHİR

ZONGULDAK ( ) İZMİR ( )

5) EĞİTİM DURUMUNUZ

ÜNİVERSİTE ( ) YÜKSEK LİSANS ( )

6) GÜNLÜK İNTERNET KULLANIM SÜRENİZ .....

7) İNTERNETİN KULLANIM AMAÇLARI ( birden fazla işaretleme yapabilirsiniz)

EĞİTİM ( ) EĞLENCE ( ) OYUN SİTELERİ ( )  
SOHBET SİTELERİ ( ) SOSYAL MEDYA ( )  
DİĞER (lütfen belirtiniz).....

**Ek-4****PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI ÖLÇEĞİ**

**Açıklama:** Bu anket, bireylerin internet kullanım davranışlarını betimlemek için hazırlanmıştır. Sizden istenen, internet kullanırken genellikle gösterdiğiniz davranışları dikkate alarak, aşağıdaki ifadelerden her birinin size uygunluk derecesini belirlemenizdir.

Bu amaçla, ilk önce her bir ifadeyi okuyunuz ve daha sonra her bir ifadenin karşısındaki **“Tamamen Uygun”, “Oldukça Uygun”, “Biraz Uygun” “Nadiren Uygun”,** ve **“Hiç Uygun Değil”** seçeneklerinden kendi durumunuza uygun olan bir seçeneği belirleyiniz. Bu seçeneği belirledikten sonra o seçeneğe ait parantezin içerisine çarpı (X) işareti koyunuz.

Lütfen, hiçbir maddeyi boş bırakmayınız. Yanıtlarken kendi internet kullanım davranışlarınızı olduğu gibi yansıtmanız, sonuçların daha sağlıklı değerlendirilmesine katkıda bulunacaktır. Yanıtlarınız ile bu bilimsel araştırmaya katıldığınız için teşekkürler.

	Tamamen	Oldukça	Biraz	Nadiren	Hiç uygun
	uygun	uygun	uygun	uygun	↓
değil	↓	↓	↓	↓	↓
1. İnternet bağlantımı kesmeye her karar verdiğimde kendi kendime “birkaç dakika daha” diyorum..... ( )	( )	( )	( )	( )	
2. İnternette geçirdiğim zaman çoğunlukla uyku süremi azaltıyor..... ( )	( )	( )	( )	( )	
3. İnternet ortamında elde ettiğim saygıyı günlük yaşamımda bulamıyorum..... ( )	( )	( )	( )	( )	
4. İnternette, diğer ortamlara göre daha kolay ilişki kuruyorum ..... ( )	( )	( )	( )	( )	
5. İnternette ismimi gizlemek beni daha özgür kılıyor ( )	( )	( )	( )	( )	
6. Çok istememe rağmen interneti uzun süre kullanmaktan bir türlü vazgeçemiyorum..... ( )	( )	( )	( )	( )	
7. İnternete gerekmedikçe girmekten kaçınıyorum.... ( )	( )	( )	( )	( )	
8. Yalnızlığımı internetle paylaşıyorum..... ( )	( )	( )	( )	( )	
9. Tekrar internete girene kadar kendimi huysuz,					

- karamsar, rahatsız ve huzursuz hissediyorum..... ( ) ( ) ( ) ( )  
( )
10. Problemlerimden bunaldığımda sığındığım  
en iyi yer internettir..... ( ) ( ) ( ) ( )  
( )
11. Birisi internette ne yaptığımı sorduğunda  
savunmacı ve gizleyici oluyorum..... ( ) ( ) ( ) ( )  
( )
12. Planladığımın dışında fazladan bir dakika bile  
interneti kullanmıyorum..... ( ) ( ) ( ) ( )  
( )
13. İnternette bağlantı kurduğum insanlara kendimi  
daha iyi anlatıyorum..... ( ) ( ) ( ) ( )  
( )
14. İnternete giremediğim zaman, internette olmayı  
düşünmekten kendimi alıkoyamıyorum..... ( ) ( ) ( ) ( )  
( )
15. İnternette, kontrol benden çıkıyor..... ( ) ( ) ( ) ( )  
( )
16. İnternet yüzünden yemek yemeyi unuttuğum  
zamanlar oluyor..... ( ) ( ) ( ) ( )  
( )
17. İnternette daha fazla vakit geçirmek için  
günlük işlerimi ihmal ediyorum..... ( ) ( ) ( ) ( )  
( )
18. Sosyal aktiviteler için para harcamaktansa  
internete erişmek için harcamayı tercih ediyorum ( ) ( ) ( ) ( )  
( )
19. Sürekli ziyaret ettiğim internet sitelerine  
bir gün dahi girememeye tahammül edemiyorum.. ( ) ( ) ( ) ( )  
( )
20. İnternet kullandığım süre boyunca  
her şeyi unutuyorum..... ( ) ( ) ( ) ( )  
( )
21. Yapmam gereken işler çoğaldıkça,  
internet kullanma isteğim de o ölçüde artıyor..... ( ) ( ) ( ) ( )  
( )
22. İnternet, yapmam gerekenleri ertelemek için  
vazgeçilmez bir araçtır..... ( ) ( ) ( ) ( )  
( )
23. İnternet kullanımım, benim için önemli kişilerle

- olan ilişkilerimde problem yaşamama neden oluyor ( ) ( ) ( ) ( )  
( )
24. İnternet kullanırken başkalarının beni meşgul etmesine öfkeleniyorum..... ( ) ( ) ( ) ( )  
( )
25. İnterneti kullanmasam bile sürekli aklımda ..... ( ) ( ) ( ) ( )  
( )
26. İnternette kendimi çok özgür hissediyorum..... ( ) ( ) ( ) ( )  
( )
27. İnternette çok fazla zaman geçirdiğim için başarıım düşüyor..... ( ) ( ) ( ) ( )  
( )
28. İnternet kullanmayı bırakamadığım için randevularıma veya derslerime geç kalıyorum..... ( ) ( ) ( ) ( )  
( )
29. Sabahları uyandığımda bir an önce internete bağlanmak istiyorum..... ( ) ( ) ( ) ( )  
( )
30. İnternet kullanırken zamanın nasıl geçtiğini hiç anlayamıyorum..... ( ) ( ) ( ) ( )  
( )
31. İnternet beni kendisine esir ediyor..... ( ) ( ) ( ) ( )  
( )
32. İnternet ortamında genellikle kendimi huzurlu hissediyorum..... ( ) ( ) ( ) ( )  
( )
33. İnternet yoluyla iletişim kurmayı, yüz yüze iletişim kurmaya tercih ediyorum.... ( ) ( ) ( ) ( )  
( )

## Ek-5

## UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ

*Aşağıda çeşitli duygu ve düşünceleri içeren ifadeler verilmektedir. Sizden istenilen her ifade de tanımlanan duygu ve düşünceyi ne sıklıkta hissettiğinizi ve düşündüğünüzü her biri için tek bir rakamı daire içine alarak belirtmeniz.*

	SIKSIK YAŞARIM	BAZEN YAŞARIM	NADİREN YAŞARIM	HİÇ YAŞAMAM YAŞARIM
1.Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum.	1	2	3	4
2.Arkadaşım yok.	1	2	3	4
3.Başvurabileceğim hiç kimse yok.	1	2	3	4
6.Çevremdeki insanlarla bir ortak yönüm var.	1	2	3	4
7.Artık hiç kimseyle samimi değilim.	1	2	3	4
10.Kendime yakın hissettiğim insanlar var.	1	2	3	4
11.Kendimi grubun dışına itilmiş hissediyorum.	1	2	3	4
12.Sosyal ilişkilerim.	1	2	3	4
13.Hiç kimse beni gerçekten iyi tanımıyor.	1	2	3	4
14.Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.	1	2	3	4
15.İstediğim zaman arkadaş bulabilirim.	1	2	3	4
16.Beni gerçekten anlayan insanlar var.	1	2	3	4
17.Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum.	1	2	3	4
18.Çevremde insanlar var ama benimle değil.	1	2	3	4
19.Konuşabileceğim insanlar var.	1	2	3	4
20.Derdimi anlatabileceğim insanlar var.	1	2	3	4

## Ek-6

<b>LIEBOWITZ SKALASI</b>		
<p>Uyarılar: Tüm seçeneklere geçen haftayı düşünerek-bugün de dahil olacak şekilde puan veriniz. Eğer durumlardan biri geçen hafta içerisinde oluşmadıysa, bu durumla karşılaştığınızda göstereceğiniz tepkiyi puanlayınız. Her bir durum için (yaşanmış olan ya da yaşanmış olduğu varsayılan) hem “korku ya da anksiyete”nin derecesini hem de “kaçınma” sıklığını puanlayınız.</p>		
	<b>Korku ya da anksiyete</b>	<b>Kaçınma</b>
	0=yok	0=asla (% 0)
	1=hafif	1=ara sıra (% 1-33)
	2=orta	2=sıkça (% 34-67)
	3=şiddetli	3=genellikle (% 68-100)
1. Topluluk içerisinde telefon etmek		
2. Küçük bir grupla beraber bir aktiviteye katılmak		
3. Toplulukta yemek yemek		
4. Toplulukta içecek içmek		
5. Yönetici konumundaki biri ile konuşmak		
6. Seyirci önünde rol yapmak, oynamak ya da konuşmak		
7. Bir partiye / davete gitmek		
8. Biri ya da birileri tarafından izlenirken çalışmak		
9. Biri ya da birileri tarafından izlenirken yazı yazmak		
10. Çok iyi tanımadığınız birine telefon etmek		
11. Çok iyi tanımadığınız biri ile yüz yüze konuşmak		
12. Yabancılarla tanışmak		

13. Genel bir tuvalette idrar yapmak		
14. Başkalarının oturuyor olduğu bir odaya girmek		
15. İlgil merkezi olmak		
16. Ön hazırlık olmadan bir toplumda konuşmak		
17. Beceri, bilgi ya da yetenek ile ilgili bir sınava girmek		
18. Çok iyi tanımadığınız birine karşı görüş bildirmek ya da onunla aynı fikirde olmadığınızı söylemek		
19. Çok iyi tanımadığınız birinin doğrudan gözlerinin içine bakmak		
20. Bir gruba sözlü rapor vermek		
21. Cinsel ya da romantik bir ilişki amacıyla biriyle yakınlaşmaya çalışmak		
22- Bir malı parası iade edilmek üzere geri götürmek		
23. Bir parti / davet vermek		
24. İsrarcı bir satıcıyı reddetmek		



## **ÖZGEÇMİŞ**

Buşra ERDEM 1991 yılında Zonguldak'ın Ereğli ilçesinde doğmuştur. İlk, orta ve lise öğrenimini Ereğli'de tamamlamıştır. 2010 yılında İzmir Üniversitesi Psikoloji Bölümünü kazanmış, 2014 yılında mezun olmuştur. Mezun olduktan sonra özel eğitim alanında 2 yıl kadar çalışmış, 2016 yılında Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans eğitimine başlamış, 2019 yılında ise mezun olmuştur. Bu süreçte bir yıl özel okulda rehber öğretmen olarak görev yapmıştır. Hali hazırda özel eğitim merkezinde psikolog olarak görev yapmaya devam etmektedir.

## İNTİHAL RAPORU

### problemlİ İnternet kullanımı

#### ORIGINALITY REPORT

<b>14%</b>	<b>10%</b>	<b>6%</b>	<b>8%</b>
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

#### MATCH ALL SOURCES (ONLY SELECTED SOURCE PRINTED)

5%

★ Submitted to TechKnowledge Turkey

Student Paper

Exclude quotes Off  
Exclude bibliography Off

Exclude matches Off

## ETİK KURUL RAPORU



### BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

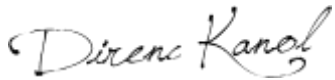
11.10.2018

Sayın Yrd. Doç. Dr. Füsün Gökkaya

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2018/245 proje numaralı ve **“Problemlı İnternet Kullanımının Sosyal Kaygı ve Yalnızlık ile İlişkinin İncelenmesi”** başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Doçent Doktor Direnç Kanol

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü



**Not:** Eğer bir kuruma resmi bir kabul yazısı sunmak istiyorsanız, Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na bu yazı ile başvurup, kurulun başkanının imzasını taşıyan resmi bir yazı temin edebilirsiniz.