



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMININ, DEPRESYON VE ANKSİYETE İLİŞKİLERİ AÇISINDAN İNCELENMESİ

MEHMETEMİN KIZGIN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

LEFKOŞA
2019

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMININ, DEPRESYON VE ANKSİYETE İLİŞKİLERİ AÇISINDAN İNCELENMESİ

MEHMETEMİN KIZGIN

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI
Prof.Dr. Mehmet ÇAKICI

LEFKOŞA
2019

KABUL VE ONAY

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin, tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her ayrıntıya 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.

- x Tezimin iki (2) yıl süre ile erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde tezimin tamamı erişime açılabilir.

Tarih

İmza

MEHMET EMİN KIZGIN

TEŞEKKÜR

Tez sürecinin her aşamasında yanımda olan, zamanını, bilgisini ve desteğini esirgemeyen, tüm içtenliği ve sıcakkanlılığıyla bana yardımcı olan tez danışmanım Sayın Prof. Dr. Mehmet ÇAKICI'ya; Tezin analizlerine çok önemli katkı sağlayan ve tüm yoğunluğuna rağmen her aşamasıyla ilgilenen, samimi ve aydınlatıcı cevaplar veren Sayın Uzman Psikolog Ayşe BURAN'a; Tezin araştırma aşamasında manevi, spss ve teknik desteklerinden faydalandığım meslektaşım Aydın ONUK'a; Tezimin hazırlanması sürecinde gözden geçirmeleri yapan, eksiklerimde beni uyararak, düzeltmelerime yardımcı olan, başım sıkıştığında bir başvuru kaynağı gibi desteğine başvurduğumda her zaman kapısı açık olan, zaman zaman tartışmalarımız olsa da ortak bir noktaya vardığımız, kardeşim dediğim sevgili hocam Dr. Öğretim üyesi Ömer ÇINAR'a ve meslektaşım, dostum Doç.Dr. Ramin ALİYEV'e; Yüksek lisans öğrenimimde ve tezin hazırlanması sürecinde her koşulda yanımda olan, çalışmamda beni motive eden, gecesıyla gündüzüyle tesellisiyle, maddi ve manevi desteğini bana sağlayan karım, hayatımın anlamı Psikiyatr Uzm.Dr. Sadice KIZGIN'a; Tez çalışması ve yüksek lisansım boyunca bana manevi desteklerini esirgemeyen, her zaman yanımda olduğunu hissettiren evlatlarım Ayşe Rümeysa KIZGIN, Senanur KIZGIN ve oğlum Muhammed Beraat KIZGIN'a yanımda olduklarını hissettirdiklerinden, Her zaman hayallerimi gerçekleştirme imkânı sunan, güvenen; güzelliği, iyiliği, sevgiyi, hayatı öğreten, maddi manevi hep yanımda olan, bana onun evladı olma onurunu yaşatan annelerin en güzeli olan annem Perihan KIZGIN'a şükranlarımı sunuyorum.

Mehmetemin KIZGIN

ÖZ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMININ, DEPRESYON VE ANKSİYETE İLİŞKİLERİ AÇISINDAN İNCELENMESİ

Günümüzde internetin yaygın kullanımı dünyada hızlı bir şekilde artmaktadır. Bu yaygın kullanımda çeşitli faktörler etkili olmuştur. Günlük işleri kolaylaştırması, eğlence imkânı sunması, iletişim aracı olarak faydalanması gibi birçok işlevsel yönünden dolayı internet hemen her kesim tarafından kullanılmaktadır.

Bu araştırmada; Ankara ilinde yaşayan üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve problemli internet kullanımı ilişkisine etki eden yaş, cinsiyet, eğitim durumu, internet kullanma nedeni gibi faktörler ile ilişkisini incelemek amaçlanmıştır.

Ankara bölgesinde devlet ve vakıf üniversitelerinde önlisans, lisans, yüksek lisans ve doktora öğrenimi görmekte olan öğrencilerden 200 öğrenci tesadüfi olarak belirlenip ve gönüllülük esasına bağlı olarak davet edilerek araştırmanın örneklemi belirlenmiştir. Veri toplamak için; Kişisel Bilgi Formu, İnternet Bağımlılığı Testi (İBT), Genel Problemli İnternet Kullanım Ölçeği (GPIKÖ), Beck Depresyon Envanteri (BDE) ve Beck Anksiyete Envanteri (BAE) kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 25.0 paketi kullanılarak analiz edilmiştir. Depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin belirlenen değişkenlere göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği t-testi ve korelasyon analizi ile test edilmiştir.

Araştırmada elde edilen bulgulara göre, üniversite öğrencilerinin depresyon ve anksiyete algısı problemli internet kullanımını pozitif yönde yordamaktadır. Bu sonuca göre, problemli internet kullanımı ile ilişkili davranışları yüksek olan öğrencilerin depresyon ve anksiyete duygusu daha fazla gösterme eğilimlerinin olduğu söylenebilir. Bireyin depresyona girmesiyle hayal kırıklığı, öfke, suçluluk ve yabancılaşma duygularını fazlası ile hissedebilir. Çalışmanın sonuçlarına dayalı olarak, internet bağımlılığına daha fazla değişken eklenerek, geniş örneklem grubu ve nedensel desenler kullanılan

uzunlamasına planlanacak daha ileri düzeyde ve daha kapsamlı çalışmalarla incelenmesi önerilebilir.

Anahtar Sözcükler: İnternet Bağımlılığı, Depresyon, Anksiyete, stres, Eğitim Durumu, Cinsiyet

ABSTRACT

INVESTIGATION OF PROBLEMED INTERNET USE IN UNIVERSITY STUDENTS IN TERMS OF DEPRESSION AND ANXIETY RELATIONS

Nowadays, the widespread use of the Internet is increasing rapidly in the world. Several factors have been effective in this widespread use. The internet is used by almost every sector for its many functional aspects such as facilitating daily work, offering entertainment and using it as a communication tool.

In this study, it was aimed to examine the relationship between depression, anxiety and problematic internet usage with factors such as age, gender, educational status and internet usage.

200 students from undergraduate, associate, graduate and doctoral programs in state and foundation universities in Ankara were randomly identified and invited on a voluntary basis and the sample of the study was determined. To collect data; Personal Information Form, Internet Addiction Test (IBT), General Problem Internet Use Scale (GPICS), Beck Depression Inventory (BDI) and Beck Anxiety Inventory (UAE) were used. The data were analyzed by using SPSS 25.0 package. Depression, anxiety and stress levels were tested by t-test and correlation analysis.

The results obtained from the study are that university students have a problematic internet content with depression and anxiety perception. According to this result, it is said that people who have high behaviors related to problematic internet use tend to show more feelings of depression and anxiety. Feeling frustration, anger, guilt, and alienation can be felt when the individual becomes depressed. Based on the results of the study, it may be suggested that more variables can be added to the internet addiction and examined in a more advanced and more comprehensive studies that will be planned longitudinally using a large sample group and causal patterns.

Keywords: Internet Addettin, Depression, Anxiety, Stress, Educational Status, Gender

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY

BİLDİRİM

TEŞEKKÜR	iii
ÖZ.....	iv
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLO DİZİNİ	x
KISALTMALAR	xi
SİMGELER	xii

1. BÖLÜM

GİRİŞ	1
1.1.Problem Durumu	1
1.2. Problem Soruları	3
1.2.1.Alt Problemler	3
1.3. Hipotez	3
1.4. Çalışmanın Amacı	4
1.5. Araştırmanın Önemi.....	4
1.6. Sınırlamalar	5
1.7.Tanımlar	5

2. BÖLÜM

2.1.Teorik Çerçeve	6
2.2. İnternet, İnternetin Tarihsel Gelişimi ve Kullanım Amaçları	6
2.3. İnternet Bağımlılığı ve Tanı Kriterleri.....	8
2.4. İnternet Bağımlılığı ile ilgili yaklaşımlar	10
2.4.1. Young'ın İnternet Bağımlılığı ile İlgili görüşleri	10
2.4.2 Suler'in İnternet Kuramı	10
2.4.3. Goldberg'ın İnternet bağımlılığı ile İlgili Görüşleri	12
2.4.4. Beard ve Worlf'ün internet Bağımlılığı ile İlgili Görüşleri	13
2.4.5. Davis'ın Bilişsel-Davranışçı Kuramı	14

2.5. Ergenlikte İnternet Bağımlılığının Yaygınlığı	14
2.6. İnternet Bağımlılığında Araştırmalar ve Cinsiyet Farklılıkları.....	15
2.7. Akademik Başarı ve İnternet bağımlılığı	16
2.8. İnternet Bağımlılığı ve Üniversite Öğrencileri.....	18
2.9. İnternet Bağımlılığının Üniversite Öğrencilerinin Üzerindeki Olumsuz Etkileri	19
2.10. Depresyon	19
2.10.1. Depresyonun Tanımı ve Tarihçesi	19
2.10.2. Depresyonun Belirtileri ve Bulguları	21
2.10.2.1. Genel Görünüm ve Dışa Vuran Davranışlar	21
2.10.2.2. Konuşma ve İlişki Kurma	21
2.10.2.3. Duygulanım	22
2.10.2.4. Bilişsel Yetiler.....	22
2.10.2.5. Düşünce Akımı ve İçeriği.....	23
2.10.2.6. Fizyolojik Belirtiler	23
2.10.2.7. Depresyon ve İnternet Bağımlılığı	24
2.11. Kaygıyı Açıklayan Kuramlar	25
2.11.1. Psikanalitik Yaklaşım ve Kaygı	27
2.11.2. Varoluşçu Kuram ve Kaygı.....	28
2.11.3. Bilişsel Kuram ve Kaygı	29
2.11.4. Öğrenme Kuramı ve Kaygı	29
2.11.5. Biyolojik Kuram ve Kaygı	30
2.12. Sağlıklı İnternet Kullanımı	30
2.13. Araştırma İle İlgili Yapılan Çalışmalar	33

3. BÖLÜM

YÖNTEM.....	35
3.1. Araştırma Modeli	35
3.2.Araştırma Deseni	35
3.3.Veritoplama Araçları	35
3.3.1.Katılımcılar.....	36
3.3.2.Kişisel Bilgi Formu.....	36
3.3.3. Problemlı İnternet Kullanım Ölçeğı.....	36

3.3.5. Genelleştirilmiş Sorunlu İnternet Kullanım Ölçeği.....	37
3.3.6. Beck Anksiyete Kullanım Ölçeği.....	37
3.4. Veri Analizi.....	37
 4. BÖLÜM	
BULGULAR.....	40
 5. BÖLÜM	
TARTIŞMA	50
 6. BÖLÜM	
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	55
6.1. Sonuçlar.....	55
6.2. Öneriler	55
6.2.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler.....	56
6.2.2. Akademisyen ve Uzmanlara Yönelik Öneriler	57
6.2.3. Ülke İdarecileri İçin Öneriler.....	57
 KAYNAKÇA	58
EKLER.....	75
Ek 1. Katılımcı Bilgilendirme ve Aydınlatılmış Onam Formu.....	75
Ek 2. Kişisel Bilgi Formu	76
Ek 2. İnternet Bağımlılık Ölçeği.....	78
Ek 3. Genelleştirilmiş Problematic İnternet Kullanım Ölçeği (Gpius)	79
Ek 4. Beck Anksiyete Ölçeği	80
Ek 5. Beck Depresyon Envanteri	81
ÖZGEÇMİŞ.....	83
İNTİHAL RAPORU	84
ETİK KURUL ONAYI.....	85

TABLO DİZİNİ

Tablo 1. Cinsiyet, Eğitim ve Yaş Değişkenleri İçin Frekans ve Yüzde Değerleri.....	41
Tablo 2. Anne ve Babaların Eğitim Durumu Düzeyi Değişkenleri İçin Frekans ve Yüzde Değerleri.....	42
Tablo 3. İnterneti Daha Çok Nerede ve Hangi Amaçla Kullanma Düzeyi Değişkenleri İçin Frekans ve Yüzde Değerleri.....	43
Tablo 4. Üniversite Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımlarının Yaş Göre Karşılaştırılması.....	44
Tablo 5. Üniversite Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....	45
Tablo 6. Üniversite Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımlarının Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması.....	45
Tablo 7. Üniversite Öğrencilerinin Beck Depresyon Düzeylerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....	46
Tablo 8. Üniversite Öğrencilerinin Anksiyete Düzeylerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....	46
Tablo 9. Üniversite Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımlarının Anne Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması	47
Tablo 10. Üniversite Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımlarının Baba Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması	47
Tablo 11. Üniversite Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımı Puanları ile Anksiyete ve Depresyon Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Katsayılar.....	48
Tablo 12. Eğitim Düzeyi, Yaş, Depresyon ve Anksiyete Değişkenlerinin Problemlı İnternet Kullanımı Üzerindeki Etkisini Belirlemek İçin Gerçekleştirilen Regresyon Analizi Sonuçları.....	49

KISALTMALAR

ARPANET	: Advanced Research Projects Agency Network
BAE	: Beck Anksiyete Envanteri
BDE	: Beck Depresyon Envanteri
DSM – IV	: (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fourth Edition)
GPIKÖ	: Genel Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği
IBT	: İnternet Bağımlılığı Testi
IIUM	: International Islam University Malaysia
IWS	: Internet World Statistics istatistik paketi.
SPSS	: (Statistical Package for the Social Sciences): Sosyal bilimleri
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu
ULAKBİM	: Ulusal Akademik Ağ ve Bilgi Merkezi
ULAKNET	: Ulusal Akademik Ağ
WWW	: World Wide Web

SİMGELER

F: F Değeri

N: Denek Sayısı

p: Anlamlılık Düzeyi

R: Korelasyon Değeri

SS: Standart Sapma

X: Ortalama

1. BÖLÜM

GİRİŞ

1.1.Problem Durumu

Günümüzde internetin yaygın kullanımı dünyada hızlı bir şekilde artmaktadır. Bu yaygın kullanımda çeşitli faktörler etkili olmaktadır. Günlük işleri kolaylaştırması, eğlence imkânı sunması, iletişim aracı olarak faydalanması gibi birçok işlevsel yönünden dolayı internet hemen her kesim tarafından kullanılmaktadır (Kutlu, Savci, Demir ve Aysan, 2016).

Türkiye'de İnternet kullanıcıları yaklaşık 36.5 milyondur (IWS, 2012). Dolayısıyla, Türkiye'de internet kullanım oranının yüzde 50'si yer almaktadır. İnternet kullanıcıları arasında Rusya, 68 milyon kullanımıyla birinci sırada yer alır. Türkiye, Avrupa ülkeleri arasında 36.5 milyon kullanıcı ile beşinci sırada yer almaktadır (IWS, 2012). İnternet ile birlikte, tablet, bilgisayar ve cep telefonları gibi son iletişim teknolojiler gün geçtikçe hayatımızda daha çok yer kaplamaktadır. Son yıllarda internet kullanımının daha da artmasına yol açtı (Hall ve Parsons, 2001; Kandell, 1998; Young, 2004).

Nitekim araştırmacılar internetin kullanımının artmasının bağımlılığa neden olduğunu vurgulamaktadırlar (Savci ve Aysan, 2017b). Literatürde, aşırı internet kullanılması durumu, internet kullanmanın önlenememesi, internet kullanımından yoksun kalındığında aşırı derecede sinirlilik ve saldırganlık olarak tanımlanabilecek ve internet bağımlılığının akademik olaraktan olumsuz yönde etkilediği vurgulanmaktadır (Arısoy, 2009; Chen ve Lu, 2016; Demir, 2016; Kandemir, 2014; Kutlu ve Demir, 2016; Odacı ve Çelik, 2012; Uzun, Unal ve Tokel, 2014).

Anksiyete, emosyonun (heyecan, duygu durumun) belli bir boyutudur. Birey için tehlike içeren açıklanabilir ya da açıklanamaz herhangi bir durum karşısında yaşanan; gerginlik, kaçınma, saldırganlık gibi duygu, düşüncelere yol açan ve kişi tarafından nahoş olarak tanımlanan bir duygudur. Anksiyete, subjektif, objektif belirtileri olan, ruhsal ve bedensel (psikolojik ve somatik) kompleksdir (Öztürk ve Uluşahin, 2011).

Fikirde, ifade edici dilde, kaba motor fonksiyonlarda azalma, hareketsizlik, kendini anlamsız hissetme, küçük görme, kuvvetsiz hissetme, motivasyon kaybı, kötümserlik, fizyolojik, emosyonel ve bilişsel fonksiyonlarda azalma vb. belirtilerle beraber derin üzüntülü bir duygu durumunu içinde bulunduran sendrom, depresyondur (Beck ve ark., 1961). Chaplin'e (1985) göre normal bir insandaki geleceğe karamsar bakmak, sınırlı eylem ve kendini küçük görmekle karakterize olan depresyon, psikolojik bir çöküntüdür. Patolojik olarak ayrıca bu özelliklere sanrılar da eklenmektedir (Şenkal, 2013).

Problemlili internet kullanımı üzerinde araştırmalar gün geçtikçe artmaktadır. Problemlili internet kullanımı, depresyon, endişe, kendine güven, yalnızlık, utangaçlık ve sosyal destek ile ilişkili olduğu görülmektedir (Ceyhan ve Ceyhan, 2014). Bu noktada ergenlerin günlük yaşamda karşılamayacağı sosyal ilişkileri internet aracılığı ile karşılamaya çalışmaları "Sosyal Telafi Yaklaşımı" ile açıklanmaktadır (Peter, Valkenburg ve Schouten, 2005). Bu yaklaşıma göre, gerçek hayatta yüz yüze ilişkiler kuramayan bireyler, sanal ortamda oluşturdukları gruplara ait olma ve kendi kendilerini ortaya koyma gibi ihtiyaçlarını karşılamaya çalışırlar (Ellison, Steinfield ve Lampe, 2007). Sanal iletişimde birey, olumsuz bulduğu ya da katılmadığı özellikleri gizleyebilir ya da değiştirebilir ve kendisiyle ilgili özellikleri sunabilir ya da abartabilir (Caplan, 2006). İnternette kurulan ilişkilerde, reddedilme ve eleştirilme olasılığı nedeniyle endişe duyan bireyler için daha çekici hale gelebilir (Caplan, 2006; Morahan-Martin ve Shumacher, 2003).

Bu çalışmada, kişilerin ilerleyen yıllarda psikolojik rahatsızlıklar yaşamasını engellemek için üniversite öğrencilerinin problemlili internet kullanımının, depresyon ve anksiyeteye ilişkileri açısından incelenmesi tespit edilip düzeltilmesine yönelik çalışmaların yapılmasında katkı sağlayacağı

düşünülmektedir. Bu doğrultuda problemlili internet kullanımının, depresyon ve anksiyete kavramlarının tanımlarına dair bilgi sunulmaya çalışılmıştır.

1.2. Problem Soruları

Bu araştırmanın genel problemi, internetin aşırı ve kötüye kullanımı ile üniversite öğrencileri arasındaki internet kullanımının depresyon, anksiyete ve farklı demografik özelliklerini ortaya çıkarmak ve onların endişelerini, demografik özelliklerini ve ilişkinin görünümünü belirlemektir. Bu genel problem için, aşağıdaki sorular yanıtlanmaya çalışılacaktır:

1.2.1.Alt Problemler

- Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri ve problemlili internet kullanımları arasında ilişki var mı?
- Üniversite öğrencilerinin anksiyete düzeyleri ve problemlili internet kullanımı arasında ilişki var mı?
- Üniversite öğrencilerinin yaş ve problemlili internet kullanımı arasında ilişki var mıdır?
- Üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve problemlili internet kullanımı arasında ilişki var mı?
- Üniversite öğrencilerinin eğitim durumu ve problemlili internet kullanımı arasında ilişki var mı?
- Üniversite öğrencilerinin anne eğitim durumu ile problemlili internet kullanımı arasında anlamlı bir ilişki var mı?
- Üniversite öğrencilerinin baba eğitim durumu ile problemlili internet kullanımı arasında anlamlı bir ilişki var mı?

1.3. Hipotez

H_{1.0}: Üniversite öğrencilerinin depresyon algısı problemlili internet kullanımını etkilememektedir.

H_{1.1}: Üniversite öğrencilerinin depresyon algısı problemlili internet kullanımını etkilemektedir.

H_{2.0}: Üniversite öğrencilerinin anksiyete algısı problemlili internet kullanımını etkilememektedir.

H_{2.1}: Üniversite öğrencilerinin anksiyete algısı problemlı internet kullanımını etkilemektedir.

1.4. Çalışmanın Amacı

Bu çalışmada; problemlı internet kullanımı, depresyon, anksiyete, ve farklı demografik özelliklere göre cinsiyet, yaş, eğitim durumu, internet kullanma nedeni gibi faktörler ile ilişkisini incelemek amaçlanmıştır.

1.5. Araştırmanın Önemi

Problemlı internet kullanma konusunda yapılan araştırmalar özellikle son yıllarda dünya genelinde artış göstermiştir. Bunun en önemli sebebi ise internet kullanımının özellikle gençlerde hızla artış göstermesi ve gençler üzerinde yarattığı içine kapanma, depresyon, anksiyete, sosyal yaşamdan uzaklaşma ve akademik işlerden geri kalma gibi ciddi problemlerin artmasıdır. Genel anlamda bakılırsa problemlı internet kullanımının, sağlıklı bir değerlendirme ile kendilerini kontrol edilebileceğini söylenebilir.

Problemlı internet kullanımı sosyal, akademik ve profesyonel meselelere neden olur ve negatif bilişsel davranışsal belirtiler ortaya çıkar; Bu nedenle, çok boyutlu bir sendromdur (Caplan, 2005). İnternet araştırmacıları için özel olarak endişe duyulan konular, üniversite öğrencilerinin katılımıdır. İnternet erişimi çok yaygın bir kitleye sahiptir. Bunlardan bazıları şunlardır; eğitimciler, yöneticiler, aileler ve öğrenciler. Bununla birlikte, teknolojinin hızlı bir şekilde gelişmesinin olumsuz tarafı da, insanların aşırı derecede internet erişim sağlamasıdır ya da internete bağımlı kalmasıdır (Young, 2001).

Öğrenciler üzerinde yapılan daha önceki araştırmalar ve internetin problematik ve sorunsuz olarak kullanıldığı eğilimi, üniversite öğrencilerini internet kullanımı incelemesinde ideal bir örneklem denek haline getirmektedir. Öğrencilerin problemlı internet kullanımı, depresyon ve anksiyete ile mücadelede önemli bir işlevi olacaktır. Bu tez çalışması, problemlı internet kullanımının, depresyon ve anksiyete puanları ile olan ilişkisini ortaya çıkarmayı amaçlamaktadır.

Bu çalışmadan, üniversite okuyan öğrencilerin hem öğrencilik yıllarında hem de gelecek dönemlerde aşırı internet kullanımı sorununun çözümü hakkında kolayca ne yapılması gerekir gibi bilgiler elde edileceği ve aşırı internet kullanımını anlamamıza büyük ölçüde katkı sağlayacağı için önemlidir.

1.6. Sınırlamalar

Bu araştırmanın sınırlılıklarını şöyle sıralamak mümkündür:

- Bu araştırmanın sonuçları İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Depresyon ve Anksiyete'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
- Araştırmanın evreni 2017-2018 yılları arasında Ankarada eğitim gören üniversite öğrencileriyle sınırlıdır.

1.7.Tanımlar

İnternet: Birçok bilgisayar sistemini birbirine bağlayan, istenilen bilgi ve belgeleri dünya üzerinde yayan bir iletişim ağ teknolojisidir (Ersoy ve Yaşar, 2003).

Problemlı İnternet Kullanımı: Bireylerin internet kullanımını sınırlandıramaması ve aşırı internet kullanımı sonucu günlükve mesleki yaşamında olumsuz sonuçlar yaratan bir kavram olarak tanımlamaktadır (Arisoy, 2009).

İnternet Bağımlılığı: “bağlanmanın ardından yapılacak faaliyete bağımlı olmadan internetle ruhsal ilişki kurmaktır” şeklinde açıklanmıştır (Kandell, 1998).

Depresyon: Bireyin yetilerini ve sosyal hayat faaliyetlerini bozacak seviyeye varmış üzüntü, melankoli veya keder halidir (Mete, 2008).

Anksiyete: Tehlike ile baş etmek için uyum sağlayıcı bir mekanizma olarak işlevini taşımaktadır. Anksiyete normal koşullarda bireyi olası yetersizlik ve incinebilme durumlarına karşı hazırlar ve korur (Arkonaç, 1999).

2. BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Teorik Çerçeve

İnternet bireye her türlü bilgiyi kolayca ve hızlı bir şekilde sağlayan ve başka bireyler uzaktan iletişim olmadan hızlı bir şekilde ulaşabilmemizi sağlayan, aynı zamanda bilgi aracı ve her türlü iletişim olanağı sağlayan araçtır. Elektronik posta üzerinden iletişim, dünyanın başka yerinde olan insanlarla videolu konferans, bilgi alışverişi, oyun oynamak, film izlemek, müzik dinlemek ve alışveriş yapmak gibi sayısızca hizmeti sunan bireyin oturduğu yerde kolaylıkla yapabileceği bir araçtır internet (Essex and Siyez, 2011).

2.2. İnternet, İnternetin Tarihsel Gelişimi ve Kullanım Amaçları

Seferoğlu'na göre internet; dünya çapında herkese açık bir haberleşme ağıdır (Seferoğlu, 2006). İnternet kullanımının herkese açık olması, dünya genelinde internet kullanımıyla ilgili herhangi bir kısıtlama olmadığını ve isteyen herkesin internet kullanıcısı olmasına neden olmuştur. İnternetin herhangi bir kişiye, topluluğa veya kuruma ait olmaması; internet kullanıcı sayısının giderek artmasında önemli bir rol oynamaktadır.

Sovyet Rusya ve Amerika Birleşik Devletlerinin (ABD) soğuk savaş döneminde güce sahip olmak için yarışmaları sonucunda günümüzde tüm dünyaya yayılan internet doğmuştur. Sovyet Rusya'nın ilk suni uydusu Sputnik'i 1957 yılında fırlatmasıyla, ABD teknolojik ve bilimsel alanlarda ordusuna en iyi uygulamaları sağlayabilmek adına ARPA (Advanced Research Projects Agency) sistemini kurmuştur. ABD'ye yapılması muhtemel bir nükleer saldırıya müteakip bir bölümü tasarlanırsa bile çalışmayı

sürdürecek olan ve bütün eyaletlere kapsayabilecek bir askeri alanda bilgisayar bağlantısının oluşturulması 1962 yılında Amerikan Hava Kuvvetleri Komutanlığınca sağlanmıştır. ARPA adlı çalışma bu sistemi desteklemiştir ve daha sonra ARPANET olarak adlandırılmıştır. İlk bilgisayar bağlantısının oluşturulması 1969'da California eyaletindedir. Amerika'nın güneyinde yer alan dört adet büyük bilgisayarın bir sözleşmeyle birleştirilmesi sağlanmıştır. Daha sonra bazı teknoloji şirketleri ve üniversiteler de 1970'de bu sisteme eklenmiştir. Amerikan Uzay ve Havacılık Dairesi (NASA) gibi çoğu kurum 1971'de bu sistem kapsamına girmiştir ve dahil olan kurumlar sürekli artmıştır. Sisteme ait durak sayısı 1972 yılında 23 sayısına ulaşmıştır bununla birlikte internet postası terimi ortaya çıkmıştır. Amerika kıtasının 1976'da radyo ve uydu sistemleri aracılığı ile bu sistem üzerinden birleştirilmesi sağlanmıştır. İnternet üzerinden haber siteleri 1979'da meydana çıkmıştır ve IBM şirketi, internet sisteminin öncüsü kabul edilen BITNET projesini yaratmayı başarmıştır. 1979'larda soğuk savaşın yavaş yavaş bitmesiyle birlikte üniversiteler ve ticaret dünyası bu bilgisayar ağına alaka göstermişlerdir (Bölükbaş, 2003).

Bilgisayar ve internet kullanımı, bilişim ve teknoloji çağı denilen bu dönemde artık hayatın bir parçası olmuştur. İletişimi arttırmak ve bilgi paylaşımını kolaylaştırmak, internetin ortaya çıkış amacı olarak düşünülmüştür. İnternetin sanılandan daha hızlı bir şekilde yayılarak tüm dünyayı sarması ve insanların uzun süreli kullanımı ile internet bağımlılığı sorunu ortaya çıkmıştır (Arısoy, 2009).

Kendilerini sosyal hayatlarında anlatamadığı fikrine kapılan kişiler, karşılıklı olmayan bir haberleşmede kendilerini duygusal olarak daha güvende hissetme eğilimindedirler. Birey böylece olumsuz özelliklerini, iletişim kurdukları kişiye aktarmayarak ve sahip olmadığı pozitif niteliklerden bahsetme şansı yakalar. İnternet bahse konu bireylerde böylelikle haberleşme sağladıkları bireyde tesir bırakabildikleri fikrini doğurur. Birey, kurulan gerçek olmayan bu iletişimin daha rahat, tehlikesi az ve heyecan verici olacağı inancına sahip olur (Zorbaz, 2013).

2.3. İnternet Bağımlılığı ve Tanı Kriterleri

Genel olarak internet bağımlılığı, "bilgisayar başında internete bağlı olarak gereğinden fazla zaman geçirme problemi" olarak tanımlanmıştır (Young, 1996).

İnternet bağımlılığının 5 tipi vardır (Soule, Shell ve Kleen 2003). Bunlar:

- İnternet üzerinden Seks Düşkünlüğü: Erişkinlere muhabbet sohbet alanı ve gerçek olmayan pornografiye düşkünlük,
- Gerçek olmayan bağlanma/Dostluk Arayışı: Muhabbet alanları ve gerçek olmayan pornografi adreslerinde dostluklar kurma,
- İnternette Kumar Düşkünlüğü: Çok fazla kumar alışkanlığı, aşırı alışveriş ve müzayede ya da şans oyunu adreslerine girme,
- Fazladan Bilme Düşkünlüğü: İhtiyacından fazla web, veri tabanlarında arama,
- Bilgisayar Düşkünlüğü: Çok fazla oyun oynayarak vakit geçirme ve bilgisayar uygulaması oluşturma (yazma) düşkünlüğü.

Bağımlılık oluşturmada interneti çekici kılan özelliklerin başında, günümüzde şehir hayatında rahat rahat oluşturulamayan toplumsal bağların internet aracılığı ile oluşturulması; tanıdık olmayanlarla rahatlıkla, güvenli olacak biçimde bağlantı kurulabilmesi; bireyleri kendilerini sınırlamadan rahatça fikirlerini, emosyonlarını aktarmaları; sergilemek amacı taşıdıkları taraflarını mübalağa ederek göstermeleri; internetteki paylaşım hücrelerinde sessizce başkalarını takip etme fırsatını sunması yer alır. Bunlarla birlikte, internet kullanımını artıran diğer etmenler arasında, her zaman kolay ulaşılabilirliği, yasaklanana erişmeye imkan sunması, oyun kurmaya ve riziko olanak sunması da bulunur (Ekinci, 2002).

İnternette hafif şiddetli oyun oynama bozukluğu olan bireylerin yaşantılarında daha az belirti ve bozulma görülmektedir. Normal aktivitelerinde bozulma fazla ise şiddetli oyun oynama bozukluğu görülmektedir. Bu bireyler bilgisayarda daha fazla zaman harcar ve ilişkilerinde, kariyerlerinde ya da akademik yaşantılarında daha ciddi zarar alacaklardır (APA, 2013).

Davranış tabanlı bağımlılıklar yeme, kumar, seks bağımlılıklarının yanı sıra insan-makine etkileşiminin olduğu teknolojik bağımlılıkları da içine almaktadır (Griffiths, 1999).

Griffiths'e (1999) göre davranış tabanlı bağımlılıkların tabi ölçütleri şunlardır:

2.3.1.Dikkat çekme (Salience): Bir eylem, bireyin yaşamının en önemli parçası haline geldiğinde dikkat çekme meydana gelir. Eylem bireyin tüm düşünce, davranış ve duygularını etkiler ve hakim olur. İnternet bağımlılığı üzerinden örneklemek gerekirse bireyler internette değilken bile bir sonraki internet kullanacakları zamanı düşünürler.

2.3.2.Ruh Hali Değişimi (Mood Modification): Bu durum, belirli bir etkinlik ile uğraşma sonucu kişinin belirttiği öznel deneyimleriyle ilgilidir. Örneğin birey internete bağlandığında kendisinde bir canlanma oluşması, kendini mutlu ve huzurlu hissetmesidir.

2.3.3.Tolerans (Tolerance):Eylemin geçmiş deneyimlerle aynı hazzı vermesi için arttırılma sürecidir. Örneğin, internet kullanıcısı başlangıçta kısa sürede yaşadığı ruh haline erişebilmek için internette geçirdiği zamanı arttırması gerekmektedir.

2.3.4.Yoksunluk (Withdrawal Symptoms): Arzu edilen eylem engellendiğinde ya da devam etmediğinde ortaya çıkan olumsuz duygu ve fiziksel etkilerdir. Örneğin bir internet bağımlısının internete girmesi engellendiğinde, kişide fiziksel belirti olarak titreme, huysuzluk ve sinirlilik hallerinin oluşmasıdır.

2.3.5.Çatışma (Conflict): Çatışma iç ve dış olarak karşımıza çıkabilir. Dış çatışma, bağımlı kişinin çevresindekilerle arasındaki sosyal ya da iş alanındaki anlaşmazlıkları kapsar. İç çatışma ise bireyin kendi kendisiyle yaşadığı anlaşmazlıkları kapsar.

2.3.6.Nüks Etme (Relapse): Belirli bir etkinliğin bitirildikten veya söndürüldükten sonra tekrar oluşması eğilimi olup, yıllar süren kaçınma ya da kontrolden sonra tekrar bağımlılığın en uç düzeyine dönülmesidir. Örneğin,

internet bağımlısı tedavi gördükten sonra ilerleyen zamanda internet kullanımını kontrol etmeye çalışırken tekrar bağımlı olmasıdır.

2.4. İnternet Bağımlılığı ile ilgili yaklaşımlar

Bu bölümde, internet bağımlılığı kavramını inceleyen ve açıklayan çeşitli araştırmaların görüşlerine yer verilecektir.

2.4.1. Young'ın İnternet Bağımlılığı ile İlgili görüşleri

Genel olarak, internet'in aşırı kullanılması ve önüne geçilmemesi, internete bağlanmada zamanın önemini yitirmesi, internetten mahrum bırakıldığında aşırı huzursuzluk ve saldırganlık ile iş, sosyal ve aile hayatının bozulması gibi tanımlanabilir (Young, 2004).

Young'un (1996) tanı ölçütleri şunlardır:

- İnternet ile aşırı zihinsel uğraşmak(sürekli olarak interneti düşünme, internette yapılan aktivitelerin hayalini kurma, internette yapılacak olan bir sonraki etkinliği planlamak ve düşünmek).
- İstenilen heyecanı almak için giderek daha fazla oranda internet kullanma ihtiyacı hissetmek.
- İnternet kullanımını kontrol altına alma, azaltmak veya durdurmak için başarısız olması.
- İnternet kullanımının azaltması ya da tamamen kelimesi halinde huzursuzluk ve kızgınlık hissetmek.
- Başkalarına internette geçirdiği süre ile ilgili yalan söylemek.
- İnterneti, problemlerden kaçmak ya da olumsuz duygulardan uzaklaşmak için kullanmak.

Young tarafından tanımlanan sekiz kriterden beşi yaşanırsa, kişi bağımlı olarak kabul edilebilir.

2.4.2 Suler'in İnternet Kuramı

- Fizyolojik İhtiyaçlar, ilk seviye ihtiyaçlardır. Birey cinsel ihtiyaçlarını gidermek için interneti kullanabilir.

- Suler (1996), öğrenme, başarı ve ustalığın, kişinin öz saygısı için temel gereklilik olduğunu belirtir. Sürekli değişen ve gelişen bilgiler karşısında, bilgisayar kullanıcıları için hızlı ve çok fazla bilgi sağlayabilir.
- Kendine öz ihtiyaçları, internet ortamı belli bir gruba ait olma ihtiyacının karşılandığı bir yerdir. Birey, sosyal ve gruptan dışlanma gibi korkular nedeniyle interneti terk etmiyor.
- Suler (1996)' e göre kişi, ayrı bir birey olarak kendisini geliştirme yolunda çabalar. Suler (1999) sağlıklı ve problemlili internet kullanımının fark edilmesinde aşağıdaki sekiz faktörün yardımcı olabileceğini belirtmiştir:
- *İnternetteki etkinliğin karşıladığı ihtiyaçların türü:* internet kullanıcıları kişisel, kişilerarası, fiziksel ya da manevi ihtiyaçlarını karşılayabilir. Bireyin ihtiyaçları artıkça, internete girmesıklığı da artmaktadır.
- *Karşılanmamış ihtiyaçların altında yatan yoksunluğun derecesi:* Karşılanmamış ihtiyaçların yarattığı yoksunluk derecesi kullanma sıklığını arttırmaktadır. İnternet karşılanmamış ihtiyaçlarını kolayca karşılandığı bir yerdir.
- *İnternet aktivitesinin türü:* internet aktivitelerin sayısı ne kadar çok ise birey o kadar çok internette kalabilir. İnternetteki aktivitelerin çokluğu kullanıcının ihtiyacına cevap verebilir. Örneğin sosyalleşmenin ve oyunu bir arada barındıran aynı zamanda görsel ve yazılı iletişimi içeren etkinlikler daha cazip olabilmektedir.
- *İnternet kullanıcının gerçek hayattaki işlevsellikine etkisi:* İnternet kullanıcısının sağlık, kariyer başarısı, arkadaşları ve ailesiyle iletişiminin bozulmuş olması patolojisinin ciddiyetini göz önüne koyar.
- *Bunaltıya dair özel duygular:* Depresyon, hayal kırıklığı, öfke, suçluluk ve yabancılaşma duygularının fazlalaşması patolojik internet kullanımının uyarıcı işaretleri olarak ortaya çıkar.
- *İhtiyaçlar hakkında bilinç düzeyindeki farkındalık:* Suler (1999)'e göre karşılanmayan ihtiyaç doyurulmadığı sürece bireyin yoğun internet kullanımı yoluyla bir ruhsal boşalım sağlanmaktadır.
- *Gerçek hayat ve sanal hayat arasındaki denge ve bütünleşme:* sağlıklı internet kullanımı, internet etkinlikleri ile gerçek dünya ilişkilerinin

dengelemesidir. Gerçek hayat ve sanal hayatı bütünleştirebilir ve aktarmalar yapabilir. Patolojik internet kullanımı ise gerçek hayattan soyutlanmış “çevrim içi” bir hayat ile sonuçlanır (Suler,1999).

2.4.3. Goldberg’ın İnternet bağımlılığı ile ilgili Görüşleri

İnternet bağımlılığı ilk kez Goldberg tarafından “madde bağımlılığı” kriterleri kullanarak tanımlanmıştır.

Goldberg (1999) tarafından “madde bağımlılığı” kriterleri kullanarak yapılan internet bağımlılığı kriterleri;

1. Aşağıdakilerden biri tarafından açıklanan tolerans gelişimi;

- Alınan istenilen zevk için internet kullanım süresinde artış.
- Aynı zamanlarda internet kullanımının keyfi aynı anda azalması.

2. Aşağıda tarif edildiği gibi yoksunluğun gelişimi, en az 2’sinin ağır ve uzun süreli internet kullanımı sırasında (1 ay içinde meydana gelebilir) meydana gelmesi ve bunlardan dolayı önemli fonksiyonel sıkıntı yaşaması.

- Kaygı.
- İnternette neler olduğuna dair takıntılı düşünceler.
- Psikomotor ajitasyon.
- Düğmelere (klavye tuşlarına) istemsiz basılması.
- İnternet hakkında farklı hareketler ve hayal gücü
- Bu durumlardan kurtulmak için internete veya benzeri şeylere bağlanmak.

1. İnternet kullanımı genellikle programlanandan daha uzun sürer.

2. Kısa sürede tamamlanabilecek eylemler bile çok uzun süreler için zaman ayrılması.

3. İnternet kullanımı, neden olduğu tüm olumsuzluklara (evlilik sorunları, işe geç gitme, uykusuzluk vb.) rağmen aşırı olarak devam eder.

On iki ay boyunca herhangi bir zamanda ortaya çıkan, yukarıdaki maddelerden 3 veya daha fazlasını gösterirse veya rahatsızlığa neden olma uygunsuz internet kullanımı olmalıdır (Dinç, 2010; Dinicola, 2004)

Konuyla ilgili önemli çalışmalar yapan Goldberg'ın internet bağımlılığını tanımlaması için geliştirdiği tanı ölçütleri listesi, Young'ın listesine benzemekle birlikte DSM sistemine daha yakın bir listedir (Dinç, 2010).

2.4.4. Beard ve Worlf'ün internet Bağımlılığı ile İlgili Görüşleri

Beard ve Wolf (2001), Young'ın sekiz kriteri iki grupta toplanmıştır. İlk beşini internet kullanım işlevselliği olarak gruplandırmıştır. İkinci gruptaki 3 madde ise, internet kullanımı nedeniyle kişilerin kaybı olarak gruplandırmıştır. Buna göre tekrar düzenlenen internet bağımlılığı tanı ölçütleri verilmiştir.

Kişilerin “internet bağımlısı” olduğundan söz edilmesi için, aşağıdaki beş ifadenin tümünün mutlaka yaşanıyor olması gerekmektedir:

1. İnternet ile ilgili aşırı zihinsel aktivite (önceki internet etkinliğini veya bir sonraki çevrimiçi oturumu beklemek).
2. İnternete bağlı zaman miktarını arttırmasında ihtiyaç duymak.
3. İnternet kullanımını azaltmak için başarısız girişimlerde bulunmak.
4. İnternet kullanımının daha az kullanılmasından yoksunluk belirtileri
5. İnternete ilk kullanımdan daha uzun süre bağlı kalma

Aşağıdaki ifadelerden en az biri sağlanmalıdır;

- a. İnternetin aşırı kullanımı yüzünden okul, ilişkiler veya ilgili sorunlarına yaşaması.
- b. İnternete bağlı kalmak için, danışmanlara veya aile bireylerine yalan söyleme.
- c. İnternete bağlı olduğu dönem içerisinde duygu değişikliği olması (anksiyete, suçluluk, umutsuzluk ve depresyon gibi duygulardan kaçış yolu olarak kullanma) (Beard and Wolf,2001).

2.4.5. Davis'in Bilişsel-Davranışçı Kuramı

Faydalı internet kullanımı, bilişsel davranışçı yaklaşımla, kendi koşullarında makul bir süre ve belli bir amaç için, internet iletişimini farklılaştırarak ve farklı bir kimliğe bürünme olarak tanımlamaktadır (Davis, 2001).

Davis (2001), patolojik interneti kullanma amacına göre “özgül” ve “yaygın” olarak ikiye ayırmıştır.

- İnternet kullanımı, çevrimiçi cinsiyet, oyun, kumar veya alışveriş gibi belirli amaçlar için kullanılır. Bireyin amacı, İnterneti doğrudan kullanmak değil, İnternet'i bir hedefe ulaşmak için kullanmasıdır.
- Yaygın patolojik internet kullanımı durumunda, amaç doğrudan interneti kullanmaktır. İnternet kullanımı çok çeşitlidir veya belirli bir amacı olmadan çok fazla zaman harcanmaktadır. Çevrimiçi olduğunuzda hissettiğiniz sosyal bağ ve destek duygusu, çevrimiçi kalma arzusunu artırır ve İnternet, kişinin dış dünyayla bağlantısı haline gelir.

Bilgisayar ve internet kullanımı, bilişim ve teknoloji çağı denilen bu dönemde artık hayatın bir parçası olmuştur. İletişimi arttırmak ve bilgi paylaşımını kolaylaştırmak, internetin ortaya çıkış amacı olarak düşünülmüştür. İnternetin sanılandan daha hızlı bir şekilde yayılarak tüm dünyayı sarması ve insanların uzun süreli kullanımı ile internet bağımlılığı sorunu ortaya çıkmıştır (Arısoy, 2009). Kendilerini sosyal hayatlarında anlatamadığı fikrine kapılan kişiler, karşılıklı olmayan bir haberleşmede kendilerini duygusal olarak daha güvende hissetme eğilimindedirler. Birey böylece olumsuz özelliklerini, iletişim kurdukları kişiye aktarmayarak ve sahip olmadığı pozitif niteliklerden bahsetme şansı yakalar. İnternet bahse konu bireylerde böylelikle haberleşme sağladıkları bireyde tesir bırakabildikleri fikrini doğurur. Birey, kurulan gerçek olmayan bu iletişimin daha rahat, tehlikesi az ve heyecan verici olacağı inancına sahip olur (Zorbaz, 2013).

2.5. Ergenlikte İnternet Bağımlılığının Yaygınlığı

Ergenlik bir kişilik gelişimi ve psikolojik olgunlaşma dönemidir. Bu nedenle, ergenler bağımlılık yaratan faktörlerin zararlı etkilerine karşı daha

savunmasızdırlar (Kaltiala-Heino ve ark., 2004). Dahası, ergenlerin daha çok internet kullanıcıları olması (Kaltiala-Heino ve ark., 2004; Türkiye İstatistik Kurumu, 2014) ve gelişimsel özellikleri onları büyük bir potansiyel risk grubu yapmaktadırlar. Araştırmacılar, internetin ergenlerin yaşamları üzerinde önemli etkiye sahip olduğunu ve zamanımızın bir zorunluluk olmasına rağmen önemli bir tehdit olabilir (Ceyhan, 2008).

İnternet bağımlılığı herhangi bir yaş ve sosyal koşulda bulunur. Ancak en çok ilgi ergenliğe verilir, çünkü bu evre bağımlılığın önemli bir aşamasıdır (Pallanti, Bernardi ve Quercioli, 2006). Van Rooji ve Van den Eijnden (2007) tarafından yapılan araştırmalar, interneti, batı toplumlarında ergenlik çağındaki en popüler boş zaman etkinliklerinden biri olarak gösterdi. Hollanda'da 11-15 yaş arası ergenler, boş vakit geçirme etkinlikleri için interneti, 14 yaş ve üstündeki ergenleri internet kullanımını TV izlemekten çok önemli boş zaman etkinliği olarak kullanmaktadır (Van den Eijnden, Spijkerman, Vermulst, Van Rooij ve Engels, 2009). Yaşlı ergenler, internete gençlerden daha bağımlı görünmektedir (Lin, Lin ve Wu, 2009).

Park, Kim ve Cho (2008) 'e göre, internet bağımlılığın yaygınlığı Güney Kore Ülkesinde 6-19 yaş aralığındaki bireylerin % 97.3'ü olduğu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır. Ayrıca, Güney Koreli ergenlerin İnternet bağımlılığının yaygınlığını araştıran bir çalışmada 903 ergen katılmış olup ve % 10,7'si İnternet Bağımlılığı Ölçeğinde yüksek puan almışlardır ve bu gençler İnternet bağımlılığı açısından yüksek risk altında kabul edilmişlerdir. Bu durum, Güney Kore'de kolay internet erişimi ve İnternet bağımlılığı olan çok sayıda orta ve lise ergenini internet tabanlı bir toplum olması olduğu söylenebilir.

2.6. İnternet Bağımlılığında Araştırmalar ve Cinsiyet Farklılıkları

Farklı yaş gruplarında yapılan araştırmalara göre, erkeklerde problemlili internet kullanımının daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Chou, Condon ve Belland, 2005; Gümüş, Şıpkın, Tuna ve Keskin, 2015; Yang ve Tung, 2007). Erkeklerin, problemlili internet kullanımı ile ilişkili; yalnızlık, depresyon, sosyal destek ve dikkat dağınıklığı algılarının daha yüksek olduğu ortaya konmuştur (Sargın, 2013). Ayrıca, erkeklerin internet kullanım sürelerinin daha yüksek

olduğu gözlenmiştir (Kelleci, Güler, Sezer ve Gölbaşı, 2009). Problemlerli internet kullanımında cinsiyet farklılıklarının sosyo-kültürel faktörlere bağılı olarak gelişebileceğı göz önünde bulundurulmalıdır (Ceyhan, 2010).

Erkeklerin, problemlerli internet kullanımı ile ilişkili; yalnızlık, depresyon, sosyal destek ve dikkat dağınlıklığı algılarının daha yüksek olduğı ortaya konmuştur (Sargın, 2013). Ayrıca, erkeklerin internet kullanım sürelerinin daha yüksek olduğı gözlenmiştir (Kelleci, Güler, Sezer ve Gölbaşı, 2009). Sonuç olarak, bu araştırmada elde edilen bulgular alan yazında yer alan bulgular ile örtüşmemektedir. Problemlerli internet kullanımında cinsiyet farklılıklarının sosyo-kültürel faktörlere bağılı olarak gelişebileceğı göz önünde bulundurulmalıdır (Ceyhan, 2010).

Türkiye'deki çalışmaları gözden geçirirken, bu alandaki çalışmaların çok olduğı dikkat çekmektedir. Bu çalışmalarda Balta ve Horzum (2008), Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi'nin altı farklı bölümünden 292 kişi ile görüştü. Araştırmada, erkek bağımlılarının kız öğrencilerden daha yüksek internet bağımlılığı olduğı bulunmuştur. Haftada sekiz saatten fazla internete bağılı olan öğrenciler, haftada sekiz saatten az bir sürede internete bağılı olan öğrencilerden daha yüksek bir internet bağımlılığı seviyesine sahiptir. Öğrencilerin sosyo ekonomik durumu, internet bağımlılığı düzeyleri üzerindeki etkileri açısından önemli ölçüde anlamlı farklılık göstermedi.

2.7. Akademik Başarı ve İnternet bağımlılığı

Aşırı internet kullanılması durumu, internet kullanma isteğinin önüne geçememe, internet kullanımından yoksun kalındığında aşırı sinirli ve saldırgan olma hali olarak tanımlanabilen internet bağımlılığının akademik görevleri olumsuz bir şekilde etkilediğı literatürde vurgulanmaktadır (Arısoy, 2009; Chen ve Lu, 2016; Demir, 2016; Kandemir, 2014; Kutlu ve Demir, 2016; Mohammadi, Tahriri ve Hassaskhah, 2015; Odacı ve Çelik, 2012; Uzun, Unal ve Tokel, 2014). Diğer bir ifadeyle literatürde internet bağımlılığının akademik ertelemeye neden olduğı vurgulanmaktadır.

Alan yazında, problemi internet kullanımının eğitim düzeyine göre farklılaştığını belirten çalışmalara rastlamak mümkündür (Yılmaz vd., 2014).

TÜİK raporuna göre, bilgisayar ve internet kullanımı lisans ve lisansüstü eğitim düzeyinde bulunanlarda daha yüksektir (Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK], 2007-2008). Yapılan araştırmalara göre Türkiye’de eğitim düzeyi arttıkça internette çevrimiçi olma oranı artış göstermektedir. Özellikle lisansüstü eğitim seviyesinde bulunan bireylerin çevrimiçi olma oranları diğer eğitim seviyelerinde bulunan bireylerinkine göre daha fazla artış göstermiştir (TÜİK, 2014). Yüksek lisans ve doktora eğitimi alan öğrencilerin, bilimsel çalışmalarını tamamlamak için bilgisayar ile daha fazla zaman geçirmek zorunda kalmaları, ulaşılan bu sonucu açıklayabilir (Özmen ve Güç, 2013). Örneğin bilimsel bir çalışma için alan yazını taramak ve ilgili kaynaklara ulaşmak, internet ve bilgisayar başında ciddi zaman geçirmeyi ve yoğun emek sarfetmeyi gerektirmektedir. Bilgisayar başında internet ile aşırı zaman geçirmek ise fiziki ve ruhsal rahatsızlıkların ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Kubey, Lavin ve Barrows, 2001). Fiziki ve ruhsal rahatsızlıklar ise problemlili internet kullanımını etkileyebilmektedir (Niemz, Griffiths ve Banyard, 2005).

Kişinin başarı kazanması, kendini mutlu hissetmesi, bununla beraber çevresindeki kişilere uyum sağlaması, düzenli ve organize bir biçimde yaşamasını sağlamak, eğitim sisteminin başlıca amacıdır. Eğitimin günümüzde çeşitli tanımları mevcuttur. Bu tanımlardan en yaygın olarak kullanılanı şudur; "Kişinin davranışlarında kendi yaşamı aracılığıyla kasıtlı olarak istenilen değişme meydana getirmesi sürecidir." (Ertürk, 1998).

Akademik başarı ve başarıyla ilgili beklentiler, günümüz toplumlarında kişilerin hayatlarını doğrudan ya da dolaylı olarak etkileme eğilimindedir. Bu yüzden zamanla toplum içerisindeki eğitim algısı başarıya odaklı olacak şekilde değişmiştir. Bir uğraşın, fikrin, isteğin veya tasarının, bir kişi ya da kuruluşun talebi üzerine ve yöntemine uyumlu olarak, önceden belirlenmiş bir zaman zarfında gerçekleştirilmesi durumuna başarı denir (Akça, 2002).

Problemlili internet kullanımı, sosyal, akademik, profesyonel sonuçlara yol açan bilişsel ve davranışsal belirtilerden ortaya çıkan çok çeşitli bir sendromdur (Caplan, 2005). Kim ve Davis’e (Ceyhan, 2010), Sorunlu internet

kullanımı, bireyin, yaşamını, ailesini ve işini kontrol edememe olarak tanımlanmaktadır.

Akademik başarıyla ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde, öğrenci başarısını etkileyen çeşitli etmenlerin olduğu fark edilmiştir. Zeka, öğrenme hızı, gibi zihinsel etmenlerle, kişilik yapısı, benlik saygısı, çalışma rutinleri gibi bilişsel etkenlerle, öğretmen tutumu, ebeveyn davranışı, okul türü gibi çevresel etmenlerin de akademik başarı ile ilişkili olduğu gözlenmiştir (Arıcı, 2007; Howie ve Pietersen, 2001; Şevik, 2014; Wang, 2004).

2.8. İnternet Bağımlılığı ve Üniversite Öğrencileri

Üniversite öğrencilerinin büyük çoğunluğu (18-21 yaş) dönemindedir. Geçişimsel sorunlar gibi çeşitli faktörler nedeniyle, aşırı internet kullanımı ile ilgili problemler geliştirmeye daha eğimli (Ceyhan, Ceyhan ve Gürcan, 2007) oldukları belirlenmiştir. Bu dönemde kişi olgunluğa erişmiştir. Bu süre, ailenin tavsiye ve değer yargılarının kabul edildiği ve ergenlik döneminde öğrenilen, deneyimlenen ve öğrenilen hak ve yanlışları birleştirerek kişiliğin oluştuğu dönemdir. Bu dönemde, ergenler kendi kişilikleri haline gelmişlerdir ve toplumda sorunların üstesinden gelme sorumluluğuna sahip kişiler olmuşlar. Bir kimlik duygusu ortaya çıkar. Pubertal değişimler kabullenilir. Yaşıtlar artık daha az önemlidir ve yerini derinlemesine ilişkilere bırakır. Aile kurma ve evlilik planları yapılmaya başlanır. Uygulanabilir gerçekçi meslek seçimleri yapılır. Sonunda genç; kimlik duygusu, yakın ilişkiler kurma, serbest meslek ve eş seçme ve yetişkinin toplumdaki rollerini üstlenme sorumluluğunu kazanma becerisi kazanmıştır (Öztürk, 2013).

Üniversite öğrencilerinin hayatlarındaki psikolojik ve çevresel faktörler internet bağımlılığı yaşamlarına neden olabilir (Hall and Parsons, 2001) ve birçok öğrenci için internet bir seçenek haline gelebilir (Hall and Parsons, 2001; Kandell, 1998). Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığına daha yatkın (Kandell, 1998; Nalva and Anand , 2003; Niemz, Griffiths and Banyard, 2005) ve riskli popülasyon (Young, 2004) olduğu belirtilebilir.

İnternetin ailenin, arkadaşlarının ve çevrenin yerini alması, gençlerin gerçek dünyayı yanlış ve olumsuz öğrenmelerine neden olabilir. Ailelerin gençlerin

internet kullanımında kontrol ve takip sistemi gerçekleştirmemeleri, gençlerin internet üzerinden olumsuz etkilenecek bağımlılık riskini artırabilir (Yılmaz, Şahin, Haseki ve Erol, 2014).

2.9. İnternet Bağımlılığının Üniversite Öğrencilerinin Üzerindeki Olumsuz Etkileri

Üniversite öğrencilerinin internet kullanımı, yüksek kullanım oranları, içinde bulundukları gelişimsel ve çevresel özellikleri ile açıklanmaktadır. Üniversite kampüslerinde internet erişiminin kolay olması ve öğrencilerin esnek bir programa sahip olmaları nedeniyle, internet kullanımı yaygınlaşmıştır (Kandell, 1998).

Bireyler, internetteki "ideal" kimliklerini sürekli olarak gösterebilirler. Bu, bireyin ergenleri kendi değerlendirmesinde gerçekçi olmayan bir şişmeye neden olabilir. Ayrıca, sürekli sahte kimlik kalıpları kullanmak bireyleri psikolojik olarak savunmasız bırakabilir (Ward III, 2000).

Bu sayede ergenler İnterneti gerçek hayattaki sorumluluklardan ve gerçek kimliklerden kaçmalarına yardımcı olarak görmeye başlayabilir ve sanal dünyaya daha fazlasını sunabilirler (Huang, 2006; Yang ve Tung, 2007). Bu durumda problemlili patolojik internet kullanımına yol açabilir (Ceyhan, 2010).

Üniversite yıllarında ileri ergenlik ve genç erişkinlik için kritik bir gelişimsel ihtiyaç olduğunu göz önüne alarak (Erikson, 1968), internet bağımlılığının üniversite öğrencilerindeki yaygınlığının incelenmesi büyük önem taşımaktadır.

2.10. Depresyon

2.10.1. Depresyonun Tanımı ve Tarihçesi

Psikolojik bir rahatsızlık olan depresyon, insanın harekete geçmesini erteler ve moral seviyesini düşürür (Lovibond ve Lovibond, 1995). İnsanların duygu, düşünce, davranışları yönünden iyi hissetmelerini genellikle engeller (Zigmond ve Snaith, 1983). İnsanın geleceğine umutsuz bakmasına neden olur ve yaşam kalitesini değiştirir (Tarhan, 2013).

Depresyonun Latince kökü, alt yönlü baskı uygulamak, asılmak, halsiz, kederli, düşünceli, kendine olan güvenini azaltmak, donuklaştırmak, durgunlaştırmak manalarında 'depressus' dur. Bu kelime Türk dil lugatına depresyon, çökkünlük, bir seviyeden daha alt bir seviyeye geçme olarak çevrilmiştir (Köknel, 2005).

Depresyon; bedensel, toplumsal, ruhsal belirti ve yakınmaların acıyla paralel olarak arttığı bir duygu durumudur (Hamilton, 1960). Depresyon, duygusal durumu açıklama ve normal duygu-durumdaki sapma (mood) olarak iki farklı anlamda ele alınabilir. Depresyon cinsel isteksizlik, uyku ve iştah bozukluğu vb. ilgili fizyolojik bozuklukların görüldüğü ve nedenleri biyopsikososyal olan bir duygu durum bozukluğudur (Köknel, 2005).

Depresyon, konuşmada, düşüncede, devinimde, fizyolojik işlevlerde yavaşlama, değersizlik, durgunlaşma, güçsüzlük, üzüntülü, bunaltılı bir duygu duruma sahip olma, karamsarlık, isteksizlik, duygu ve düşünceleri ile beraber kendini gösteren bir hastalıktır (Köknel, 2005).

DSM-IV'de Majör Depresif Epizod tanı ölçütleri şöyledir;

A. Aşağıda yer alan belirtilerden beşinin (veya daha fazlasının) en az ondört günlük süre içerisinde evvelki halinden farklılık göstermesi, belirtilerin en az bir tanesinin ruh hali, ilgisizlik veya eskisi gibi haz duyamaması durumudur.

(1) Başkalarının gözlemleriyle ve hastanın bildirimleri sonucu belirlenmiş her zaman, ortalama yirmi dört saat boyunca devam eden çökkün ruh hali,

(2) Bütün etkinliklere ya da bu etkinliklerin çoğunluğuna karşı, her zaman, ortalama yirmi dört saat boyunca devam eden istekte fark edilir düşme veya bu etkinliklerden öncekine göre keyif duyamama,

(3) Diyetle değilken kilo kaybı, iştahsızlık ve kilo alımı, iştahın artmasının görülmesi,

(4) Her zaman uyuyamama veya sürekli uykulu olma durumu,

(5) Her zaman duyu ve motor saldırganlık veya gerilemenin olması,

(6) Yorgun ve bitkin hissetme yada enerji kaybının hemen hemen her gün görülmesi,

(7) Değersizlik, çok fazla yada uygun olmayacak derece de suçluluk duygularının hemen her gün olması,

(8) Düşünme veya düşüncelerini belli bir konuya yoğunlaştırma becerisinde azalma yada kararsızlığın neredeyse her gün görülmesi,

(9) Tekrarlanan ölüm düşünceleri, intihar etme düşüncesinin özgül bir tasarı olmadan tekrar edilmesi ve intihar etme girişiminde bulunma ve de intihar etmek için oluşturulan özgül tasarının hemen hemen her gün görülmesi,

2.10.2. Depresyonun Belirtileri ve Bulguları

2.10.2.1. Genel Görünüm ve Dışa Vuran Davranışlar

Yüz çizgileri belirgin, alın çizgileri derinleşmiş, omuzlar çökük ve yüzde üzüntülü bir görünüm hali depresif hastaların genelinde görülür. Hareketler, dışa vuran davranışlarda yavaşlama ve durgunluk ruhsal süreçlerde yavaşlamaya bağlı olarak oluşmaktadır. Konuşmak, iş yapmak, yürümek gibi faaliyetler zor gerçekleşmektedir. Genellikle sıkıntılı ve tedirgin görünürler. Tetikte olma ve devamlı ayakta olma hali, ellerini ovalama, cildini, giysileri veya nesneleri ovalama veya hırpalama gibi psiko-motor ajitasyonlar görülebilir (Geçtan, 2006).

2.10.2.2. Konuşma ve İlişki Kurma

Konuşma alçak sesli ve yavaşlamıştır. Hasta soruları yanıtlamaya istekli değildir. Hiç konuşmama (mutizm) ağır depresyonlarda görülebilir (Radloff, 1977). Psikomotor reterdasyon semptomları içinde sözel ifadenin yavaşlaması, yanıtlardan evvelki vaktin artması, ince tonlu, sıradan ses tonu ve sözel ifade edici dilin muhtevasının zayıflaması veya konuşmama gösterilebilir. Sözlü iletişimde karamsarlık, mutsuzluk, sıkıntı, umutsuzluk ve yalnızlığı anlatacak sözcükler seçilir. Acı, kaygı ve diğer olumsuz duygular mimiklerle yansıtılır. Jestler de azalma olmuştur (Aktay, 2014).

2.10.2.3. Duygulanım

Üzüntünün, acı duymanın, keyifsizliğin daha belirgin hale geldiği çökkün duygudurum oluşur. Ağlama nöbetleri, tedirginlik, anksiyete, yerinde duramama, öfke bu hastalarda görülebilecek şeylerdendir. Depresyon hastaları özellikle ikindi saatlerinden akşama doğru kendilerini diğer zamanlara göre nispeten daha rahat hissederler. Yaygın talepsizlik durumu ile beraber önceden gerçekleştirilen faaliyetlerden haz alamama, ani sinirlenme, çevresindekilerden hoşnut olmama nadiren dostlarına karşı duyduğu tüm hislerin yok olması durumu oluşur (Güleç, 2009). Karamsarlık, kötümserlik, mutsuzluk, sıkıntı, yalnızlık, umutsuzluk gibi duygulanımları içeren kederlilik hali, hissedilen acıya paralel olarak artmış olan duygulanımdır. Zihinsel işlevlerde zayıflamaya, kederli ya da tedirgin halin varlığı neden olur. Bu durum, insanı yaşamdan zevk almaktan da alıkoyar (Doğan ve Çetin, 2008). Geleceğe yönelik olumsuz beklenti ve çıkarımlara, hastaların içinde bulundukları dönemdeki karamsarlıkları neden olur (Montgomery ve Asberg, 1979). Bedensel, ruhsal, toplumsal tüm sorunlarının ilerde de daha kötüye giderek devam edeceğini düşünürler (Caspi ve ark., 2003). Gelecek hakkındaki olumsuz beklentilerinden dolayı intihar düşünceleri, eğilimleri ve girişimleri oluşur. Depresyonun temel özelliği, hastanın o anda yaşadıklarının, gelecekte de kendisini bulacağı ya da içinde bulunduğu durumun değişmeyeceğine olan inancıdır (Tezel, 2003).

2.10.2.4. Bilişsel Yetiler

Kişinin bilinci genelde açıktır ama çok ağır depresif tablolarda bilinç bulanık olabilir. Algıda bozulma genelde görülmez. Suçlayıcı ve aşağılayıcı işitsel varsanılar olduğunu iddia eden hastalarla çok seyrek de olsa karşılaşılabilir. Hatırlamada güçlük ve unutkanlık gibi şikayetler olmakla beraber gerçek bir bellek bozukluğu yoktur. Bir konu üzerinde dikkatlerini yoğunlaştırmada zorlanabilirler. Ağır üzüntü ve dikkat azalmasına bağlı olarak günlük işlerini aksatacak boyutlara ulaşabilen unutkanlık oluşur. Zamanın algılanmasında, zamanın çok zor ve yavaş geçtiği, hiç bitmeyecekmiş gibi saatlerin uzadığı söylene bile gerçekte yer, zaman ve kişi yönelimi tamdır. Sıradan ve basit kararları vermenin dahi kendilerini zorladığını söyleyen hastalar, sıklıkla karar

vermede güçlük yaşadıklarını ifade eder. Bellek işlevlerinde azalma, eksik hatırlama ve bellek yitimi depresyonda genellikle meydana gelir. Hatalı bir şekilde demans tanısı alan depresyon hastaları vardır ve bunun nedeni unutkanlıklarının çok ileri boyutlara ulaşmasıdır. Doğru, gerçekçi ve mantıklı karar vermeleri zorlaşır, kararsızlıktan yakınma sıkça görülür (Güleç, 2009).

2.10.2.5. Düşünce Akımı ve İçeriği

Geçmişteki pişmanlıkların, acı veren anıların, korkuların, çaresizliğin, umutsuzluğun hakim olduğu düşünce iyice yavaşlamıştır (Massie, 2002). Kendini suçlama eğilimi, gelecek hakkında umutsuzluk, hatalı yaşam olaylarından kendini sorumlu tutma gibi durumlar eskiye oranla ciddi şekilde artmıştır. Kendisini işe yaramaz, değersiz gören, giderek varlığının ve yaşamının anlamsız olduğunu söyleyen hastalarda özsaygı azalmıştır (Öztürk, 2004). Değersizliğini kanıtlayacak ipuçları arayan hasta bunun için en önemsiz hatalarını bile abartır. Önceden olmuş ya da şu anda olan olaylarla ilgili abartılı bir suçluluk duygusu oluşturur ve tüm bunlar için kendini sorumlu görmeye eğilimlidir. Cezalandırılma beklentileri, intihar girişimlerine, kendini suçlama ve değersizlik içeren düşüncelere neden olabilir (Tezcan, 2000). Depresyonun şiddeti ve belirtilerin sıklığına bağlı olarak düşünce içeriği belli oranlarda bozulur ve bunun sonucunda düşünce sapmaları ve hezeyanlar meydana gelebilir. Küçüklük hezeyanı, kendini suçlama hezeyanı, hipokondriyak hezeyanlar, suçluluk hezeyanları, ölmezlik hezeyanı, düşmanlık hezeyanı ve dini içerikli hezeyanlar depresyonda karşılaşılan hezeyanlardandır. Yetersizlik duygularından kaynaklı kovuşturulma hezeyanları, kanser ya da benzeri bir hastalığa yakalanmış olduğuna dair somatik hezeyanlar, yok olacağına dair nihilistik hezeyanlar ve fakir düşmüş olma hezeyanları da meydana gelebilir (Öztürk, 2004).

2.10.2.6. Fizyolojik Belirtiler

İştahta azalma, kilo kaybı çökkün duygu duruma bağlı olarak sıklıkla görülür. Aşırı yeme ve kilo alma seyrek de olsa görülür. Enerji azlığı, halsizlik ve çabuk yorulma, cinsel ilgide, istekte azalma ve cinsel eylemden keyif almama görülür. Hastalarda evrensel olarak görülen bir belirti olarak hem kadınlarda hem erkeklerde cinsel işlev problemlerine yol açıyor olması da söylenebilir.

Libido, erkeklerde eksilir veya tümden kaybolabilir, kadınlarda erkeklerin aksine herhangi alaka, arzu bulunmaksızın cinsel eylemin devam etmesi olasıdır (Karayağız, 2013).

Uyku problemleri insomnia; uykuya dalmada g      , uykunun sık sık b      , sabah erken uyanma, tekrar uykuya dalamama şeklinde, hipersomnia; alışı    tan çok fazla uyku gündüz saatlerinde bile uyuya kalma ya da gündüz fazla süreli uyku hali şeklinde ortaya çıkar (Hamarta, 2004).

Çarpıntı, solunum sıkıntısı, yutkunamama, kan basıncındaki düzensizlikler, vücutta ateş ve sıcaklık hissi ya da uyuşmalar, huzursuzluk, gerginlik ve sıkıntı gibi duygusal belirtilerin bedensel sonuçları arasındadır (Bozkurt, 2004).

Depresyon hastalarında, çarpıtılmış beden imgesi yani hasta bedeninin, dış görünüşünün, yüzünün bozulduğ , olumsuz yönde değ iştiğ  ve   irkinleştiğ ini düşünmesi gibi durumlar sık görüşür. Bedensel olarak kendini biçimsiz,   irkin, şişman ya da zayıf, hatta hastalıklı ve kusurlu kabul edip buna inanma durumu kadınlarda daha fazladır (Karayağız, 2013).

2.10.2.7. Depresyon ve İ  ternet Bağ ımlılığ ı

Psikolojik bir rahatsızlık olan depresyon, insanın harekete geçmesini erteler ve moral seviyesini düşürür (Lovibond ve Lovibond, 1995). İnsanların duygu, düşünce, davranışları yönünden iyi hissetmelerini genellikle engeller (Zigmond ve Snaith, 1983). İnsanın geleceğ ine umutsuz bakmasına neden olur ve yaşam kalitesini değ iştirir (Tarhan, 2013).

Depresyonun Latince kökü, alt yönlü baskı uygulamak, asılmak, halsiz, kederli, düşünceli, kendine olan güvenini azaltmak, donuklaştırmak, durgunlaştırmak manalarında „depressus” dur. Bu kelime Türk dil lugatına depresyon,             , bir seviyeden daha alt bir seviyeye geçme olarak çevrilmiştir (Köknel, 2005).

Depresyon,   ld  r  c   hastalıklar listesinde ilk sıralarda yer alan hastalıklardan biri olarak gösterilmektedir.        depresyon, intihar gibi vahim sonuçlarının dışında, alkolizmden kalp rahatsızlığ ına kadar birçok kronik rahatsızlığ ın da

en belirleyici faktörlerinden biri olarak yorumlanmaktadır (Yaşar, 2007). İnternet bağımlılığı ve depresyon ilişkisi incelendiğinde farklı sonuçlar elde edilmiştir. Yapılan literatür taramasında, Kraut ve diğ. (2002), Whang, Lee ve Chang (2003), Kim ve diğ. (2006) ile Yang ve Tung (2007)"un çalışmalarında olduğu gibi bazı araştırmacılar, depresyonla internet bağımlılığı arasında ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Ancak bazı araştırmacılar ise depresyonla internet bağımlılığı arasında herhangi bir ilişki olmadığı yönünde sonuçlara ulaşmışlardır. Sanders ve diğ. (2000) ile Niemz, Griffiths ve Banyard (2005)'in çalışmaları bunlara örnektir.

2.11. Kaygıyı Açıklayan Kuramlar

Türk Dil Kurumu 1998 (TDK)"nın yaptığı tanımlamada kaygı; anksiyete, üzüntü, sıkıntı, endişe duyulan düşünce olarak tarif edilmiştir. Sebebi bilinmeyen ve genellikle kötü bir şey olacakmış düşüncesiyle kendini göstermektedir. "Amerikan Psikiyatri Birliği APA"nın açıklamasına göre, anksiyete kişiliğin şuurlu kısmında fark edilen ve oluşan tehdit alarmıdır. Bu tehlike alarmı, kişiliğin içinde dışarıya bağımlı ya da bağımsız olarak üretilir" (Bilgin, 2001).

Barlow, kaygıyı analiz etmeden önce korku ve kaygı mefhumlarının arasındaki farkların analiz edilmesinin, bireyde oluşan kaygının değerlendirilmesinden önce yapılması gerektiğini belirtmiştir. Kaygı, olmayan fakat olma ihtimali düşünülerek tehdit olarak algılanan duruma karşı oluşan bir reaksiyondur. Kaygıyı, bireyin içsel olarak yaşadığı acı, hayal kırıklığı, endişe, usanmışlık, zihinsel çatışma, özgüvensizlik gibi duygusal durumları anlatmak için kullanabiliriz. Kaygı gerçekçi olmayan bir tehdit karşısında hissedilen genel endişe halidir. Korku ise tehdit olarak algılanan bir durum karşısında bireyin hızlı ve aniden tepki vermesidir ki, bu tepki reel veya olası tehlikenin mevcudiyetine ilişkin kişinin yaptığı analizler neticesinde meydana çıkmaktadır (Ar, 2014).

Kaygı ile oluşan davranışlardan bazıları; bireyin nasıl davranacağını ve ne tepkiler vereceğini bilememesi, doğru ve makul düşünüp karar verememesinden ötürü dış veya iç etkenlerden gelen fakat reel olmayan başına bir şey gelecekmiş korkusu ve endişesidir (Bilgin, 2001).

Psikologlara göre korku ile kaygıyı ayıran üç önemli fark bulunmaktadır. Bu farkları açıklamak gerekirse:

Kaynak: “Ben örümcekten korkarım!”

Bu örnekte kişinin korkusunun kaynağı belirgin olarak bilinmekte olup; kaygının kaynağı tam anlamıyla açık değildir.

şiddet: Korku kaygıdan daha etkindir.

Süre: Korku kaygıya göre daha uzun süre devam eder ve hissedilir.

Psikologlar korku ve kaygı kavramları arasındaki farklılıklara rağmen bu iki kavramın benzeş özelliklerine dayanarak korku esnasında meydana çıkan bedensel tepkilerin kaygı esnasında da görülebileceğini iddia etmektedirler (Cüceloğlu, 2003).

Kaygı, kişi için tehlike oluşturan ve birey tarafından izah edilebilen ya da izah edilemeyen herhangi reel ya da reel olmayan bir durum karşısında gösterilen stres, kaçma, fiziki şiddet ve benzeri his ve düşüncelere sebebiyet veren ve birey için hoş olmayan bir hissiyat ile açıklanan bir duygudur (Tezcan, 2000).

Lewis kaygı konusunda ayrıntılı bir araştırma yapmış ve kaygı tanımlarında altı ortak özellik üzerinde durmuştur.

1. Kaygı ve korku birbirleriyle yakın duygu durumlarıdır.
2. Hoşa gitmeyen bir duygulanımdır.
3. Geleceğe yöneliktir.
4. Küçük bir tehdit durumu genellenebileceği gibi hiçbir tehdit durumu yokken de yaşanabilir.
5. Subjektif psikosomatik şikayetler ve belirtiler gözlemlenir.
6. Nesnel psikosomatik belirtiler gözlemlenir (Akt., Ekşi, 1998).

Endişe durumunda bireyin algıladığı tehdit bireyin bedensel varlığını duygusal bütünlüğünü veya öz saygısını hedef almaktadır. Oluşan herhangi bir durumun birey tarafından gerginlik olarak hissedilip hissedilmemesi

durumun içeriğine ve bireyin bu olaya ve olayın sonuçlarına karşı yararlandığı bireysel savunma sistemine bağlıdır (Akdoğan, 2013).

Kaygıyı kendi içinde sınıflandırmak mümkündür. Çoğu insan çevresinden gelen bazı etkinliklerde kaygı yaşamaktadır, buna normal kaygı denir (Yıldız, 1998).

Nörotik kaygı ise, nedeni belli olmayan yaşayan kişiye anlamsız gelen kaygıdır. Kaygı diğer bir adıyla korku ve endişeler her bireyde görülen bir duygu durumudur (Tükel, 2000). Normal insanların psikolojisinde de kaygı önemli bir rol oynamaktadır (Lesch ve ark., 1996). Fakat bu duygunun kaygı bozukluğu haline gelmesi normal insanların yaşadıkları kaygıya göre süre ve şiddet açısından farklılık göstermektedir (Alpaslan, 2009).

2.11.1. Psikanalitik Yaklaşım ve Kaygı

Anksiyete (kaygı), Latince “tıkanıklık yaşama”, “boğulma hissi” manasında “angere” kelimesinden oluşmuştur. Anksiyeteye ilişkin açıklamalar çok eski dönemlere dayanır. Hipokrat’ın psikiyatrik bozuklukları ele aldığı eserlerinde korku ve amaçsız anksiyete olarak tanımladığı görülmektedir. 1800’lü yıllarda anksiyete pek çok araştırmacı tarafından açıklanmıştır. Heinrich Neumann’a göre kaygı cinsel dürtüler doyurulmadığı zaman ortaya çıkmaktadır. Aynı dönemde Karl Ideler de ruhsal rahatsızlıkların nedeninin doyurulmamış cinsel arzular olduğu üzerinde durmuştur. Bu açıklamalar daha çok psikanalitik dönem açıklamalarıyla benzeşmektedir. Bu dönemde anksiyete nöbetlerinden bahseden ilk kişi Otto Domrichtir (Nutt ve ark., 1998).

Kaygı bozuklukları Sigmund Freud tarafından, 19. yüzyılda bilimsel olarak incelenmeye başlanmıştır. Freud’un hastaları ile yaptığı klinik çalışmaları anksiyete bozukluklarının sınıflamasının bugünkü temellerini oluşturmuştur. Freud (1936), kaygıyı enerji sistemlerindeki düzensizliğin oluşturduğu çatışma ve bu çatışma neticesi hissedilen tehlikeye karşı verilen tepki olarak tanımlamıştır. Kaygı tehlikenin habercisidir. Bireyler bu tehdit edici durumu algılar ve kaygı tepkisi gösterir böylelikle hayatları ve ruhsal sağlıklarını idame ettirebilmek için dış dünyadan gelebilecek anlam arz eden riskleri göz ardı etmez. Birey kaygının nasıl oluştuğunu, kaynağının ne olduğunu ve

nedenlerini bilemese de kaygının farkındadır ve bu hoşnut olmadığı bir hisdir. Freud'a göre tehlikeli durumun kökeni dış ortamdır ise endişe nesnel; iç ortam kaynaklı ise nevrotiktir. Freud anksiyeteyi üçe ayırmaktadır (Saatçioğlu, 2001).

Nevrotik Anksiyete; kökeninin bebeklik ve çocukluk yıllarının yaşantılarından alan sebebi belirgin olmayan bir yılgınlık cevabı şeklinde yaşantılanan ve sıklıkla akıl dışı olan anksiyete şeklinde tanımlanmaktadır. Kökeni bireyi kendindedir. Kişinin engellenmiş cinsellik ve şiddet emosyonlarından meydana gelir (Geçtan, 1999).

Törel (Moral) Anksiyete; üstbenin vicdan diye tanımlanan kısmınca tasvip edilmeyen hallerde egoda utanç ya da suçluluk duygusu yaratarak ortaya çıkmaktadır. Bireyin hissettiği suçluluk durumu ve içsel rahatsızlık vb. emosyonların oluşturduğu ruhani rahatsızlık halidir. Kişinin fikir, emosyon ve hafızasındaki ikilem ve anlaşmazlıklar neticesinde oluşur (Yaycı, 2000).

Gerçek Anksiyete; fizyolojik ve sosyal dış dünyadan kaynaklanan riskler durumunda kişiyi uyan, ihtiyaç duyduğu oryantasyonu sağlamasını ve yaşamı sürdürebilmesine fayda sağlayan anksiyetedir. Tehdit oluşturan unsur kişinin kendisinden kaynaklı değildir (Geçtan, 1990).

2.11.2. Varoluşçu Kuram ve Kaygı

Irvin Yalom, kaygıyı kişinin ayrılmaz bir parçası olarak ele almaktadır. Kaygının kişinin hayatta kalabilmesi ve kendini tehlikelere karşı koruyabilmesi için gerekli olduğunu vurgulamaktadır. Kaygıyı, kişinin varlığını sürdürebilmesi için gereken çabanın bir sonucu olarak görür. Aynı zamanda varoluş kaygısının, hayati değer ve yüzleşmenin bir sonucu olduğunu söylemiştir. Rolla May, kaygının olumlu ve olumsuz olmak üzere iki rolde ortaya çıktığını savunmuştur. Olumsuz rolüyle kaygı, bireyin acı ve umutsuzluk duygularını yoğun olarak hissetmesidir. Bu umutsuzluk, bireyin bu durumlardan kaçınmak için kendini dar bir alanda, kuralların zincirlerine vurarak yaşamasına sebep olmaktadır. Olumlu rolüyle kaygı ise, bireyin onu korkutan durumlara rağmen o durumlarla yüzleşmesi ve kendine yeni yaşam yolları açmasını sağlamaktadır (Öksüz, 2012).

2.11.3. Bilişsel Kuram ve Kaygı

Bilişsel ve davranışçı kuramların kaygı bozukluğuna bakış açıları benzerdir. Bu teoriler kaygıyı ümitsizlik ve denetleme kavramları ile açıklamışlardır. Davranışçı teoride kaygı, tepkisel ve operant şartlanmalar yoluyla öğrenilmektedir. Anksiyete, korku yaratan şartlı bir uyarıcının, şartsız bir uyararla bağdaştırılmasıyla oluşan şartlı bir reaksiyondur (akt. Güleç ve Köroğlu, 1997).

Bilişsel kuramcılara (Beck, Emery, Mathews) göre kaygının nedeni, olaylar değil; kişinin beklentileri ve olayları algılayıp yorumlama şeklidir (akt. Sürmeli, 1997). Bilişsel modelin en can alıcı noktası, kızgınlık, umutsuzluk gibi duyguların yaşanmasının nedenlerinin, bilinenin aksine, kişinin yaşadığı olaylarla değil de olayları değerlendirme şekliyle ilişkili olmasıdır (Beck, 1964; Ellis, 1962; akt. Beck, J. 2001).

Bu yaklaşıma göre; bireyin dünyayı nasıl yapılandığı davranışını etkilemektedir. Dolayısıyla bireyin gerçeği çarpıtması ve hatalı yaklaşımları problemleri meydana getirmektedir. Beck'e göre bilinçaltı süreçleri anlamlıdır ve bireyin rahatını kaçıran fikirler biçim değiştirerek oluşmaktadır. Psikolojik bozuklukların ortaya çıkmasında "zihinsel fonksiyon bozukluğu"nın esas anlam arz ettiğini ifade etmektedir (Işık, 1991).

2.11.4. Öğrenme Kuramı ve Kaygı

Davranışçı yaklaşıma göre kaygı, öğrenme sonucu oluşmaktadır ve "koşullu uyarının koşulsuz uyararla etkileşimi sonucu ortaya çıkan koşullu tepki" olarak açıklanmaktadır. Kişi, kaygı uyandıran uyarandan uzaklaşarak kaygıdan da uzaklaşmaya çalışmaktadır. Ertürk'ün (1994) aktardığına göre, öğrenme kuramcıları kaygıyı, öğrenilmiş эмоsyon olarak ele almaktadır. Kaygının normal ya da patolojik olup olmadığı tehdit duygusunun yoğunluğuna, süresine, dış tehlikenin önemi ve derecesine göre belirlenmektedir. Kaygı, acıtıcı yada istenmeyen istenmeyen bir uyarıcıya karşı verilen şartsız bir reaksiyon ise, bu bir uyum davranışıdır. Fakat bazı zamanlarda korkutucu veya da riskli olmayan uyarıcılara karşı da

oluşabilmektedir ve bu durum psikopatolojik kaygı belirtileri olarak ele alınmıştır (Weanar, 2003).

Eysenck, kaygının klasik koşullanma yoluyla öğrenilen koşullu tepkiler olduğunu belirtmiş ve bu tepkilerin, uyumsuz bir hale geldiklerinde, nevrotik belirtileri oluşturduğunu savunmuştur. Bu nevrotik belirtilerin, yine klasik koşullanma ile söndürülmelerinin mümkün olduğunu belirtmiştir (Köse, 2009).

2.11.5. Biyolojik Kuram ve Kaygı

Anksiyete araştırmalarında beyin fonksiyonları üzerine vurgu yapılmaktadır. Biyolojik varsayımlarla kaygı açıklandığında, nörotransmitterlerin ve beyin fonksiyonlarının önemi vurgulanmaktadır. Noradrenalin ve seratonin düzeylerinin artışı üzerinde durulmaktadır. Yapılan çalışmalarda, kaygının varlığında kalıtsal bir yatkınlığın olduğundan söz edilmektedir. Genetik çalışmalardan tespit edilen malûmatın sınırlı olmasına rağmen, araştırmalar kuvvetli bir kalıtsal bileşenden söz etmektedir. Uzmanlara endişe şikayetleriyle başvuranların çoğunluğunun ebeveynlerinde de eş sorunların var olduğu saptanmıştır (Öbekli, 2013).

Gerçekleştirilen pek çok araştırmada, birçok anatomik bölgenin anksiyete ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Duyusal uyaranların özellikle hipokampüsün, entorhinal korteksin aktivasyonunu sağladığı yapılan çalışmalarla gözlenmiştir. Ayrıca limbik sistemin ve temporal korteksin çıkartılmasıyla yapılan çalışmalarda, korku ve agresyon düzeylerinin azaldığı görülmüştür. Bu bölgenin situmulasyonu da korku ve agresyon davranışlarının ortaya çıkmasına sebep olmuştur. Çeşitli çalışmalarda frontal serebral korteksin ve temporal serebral korteksin kaygı oluşumunda etkili olabileceği de ileri sürülmüştür (Koroğlu, 2004).

2.12. Sağlıklı İnternet Kullanımı

Tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de önemli sağlık sorunlarından biri olan madde bağımlılığının temel niteliği, madde ile ilişki önemli sorunlara karşın kişinin maddeyi sürekli bir biçimde kullandığına işaret eden fizyolojik, bilişsel ve davranışsal bir grup belirtinin varlığıdır (Kalyoncu ve ark. 2000).

Hastalıklı internete kullanımı, “uyuşturucu madde kullanımı ihtiva etmeyen bir dürtü kontrol bozukluğu”dur ve “hastalıklı kumar bağımlılarına” benzerlik göstermektedir (Young, 1998). İnternet bağımlıları yazara göre, interneti kaygı duydukları için tatmin olmak adına daha fazla süreler kullanırlar. İnternet aşırı girmeyi engellemek, bitirmek ya da durdurmak için başarılı olmayan ve birden fazla teşebbüste bulunmaya başlarlar. İnternete daha az girmeye çabaladıklarında ise rahat olmama, duygu durumunda değişkenlik, çökkünlük veya tedirginlik hissine kapılırlar. İlk niyetlerinden farklı olarak daha fazla çevrimiçi oldukları için önemli ilişkileri, işleri, öğrenim ya da yükselme inançları, internet kullanımlarından ötürü tehlikeye girer veya bu olanakları kaybetme riski yaşarlar. Aile bireylerine, danışmanlara veya diğerlerine internetle aralarında olan ilişkinin içeriğini saklamak adına doğruları söylemezler, interneti problemlerinden kurtulmak veya hoşnutsuz duygudurumundan kurtulmak için kullanmaya başlarlar.

Sağlıklı ve patolojik internet kullanımı 8 kriterle ayırt edilebilir (Suler, 1999). Bunlar;

1. Faaliyetin odaklandığı ihtiyaçların sayısı ve türleri: İhtiyaçların psikolojik, içsel, dışsal ve ruhsal gibi çeşitleri vardır. Kişi üzerindeki sanal gerçeklik, ihtiyaçlar internet faaliyetlerine ne kadar yönelirse o kadar kuvvetlidir.
2. Mahrumiyet derecesinin vurgulanması: Kişinin herhangi bir yerde tatmin arama eğilimi, ihtiyaç ne kadar engellenir, reddedilir ya da önemsenmezse o kadar yoğundur. Siber gerçeklik dağıtılmış, ilgi uyandıran ve kolay erişilen bir ortam olduğundan, bu istekler için uygun bir hedef olarak hizmet görür.
3. İnternet faaliyetinin türü: İnternet kullanımının çeşitli yönleri vardır. Bazı faaliyetler (oyunlar, yazılım geliştirme, bilgi, literatür ve grafik toplama gibi) asosyal türdendir. Bazıları kişiler arası çevreler, oyunlar ve yarışmalar etrafında tasarlanırken diğerleri saf şekilde sosyal türdendir. Ortamlar senkronize iletişime karşı asenkronize iletişim (e-mail yoluyla sohbet gibi) ya da görsel/işitsel iletişime karşı sadece yazılı iletişim şeklinde olabilir. Farklı internet aktivitelerinin farklı ihtiyaçları nasıl etkilediklerine göre çeşitleri vardır. Daha geniş spektrumdaki ihtiyaçlara yönelebilen farklı özellikleri birleştiren ortamlar, dolayısıyla daha çekici bir hale bürünebilirler. Mesela oyun,

sosyalleşme içeren topluluklar, sohbet, e-mail, görsel ve yazılı iletişim birçok seviyede çok çekicidir.

4. İnternet aktivitesinin kişisel işlevlere etkisi: Uyumsal işlevin önemli özellikleri arasında sağlık, hijyen, işteki başarı, akranlar arasında ilişkiler kurma, aile ve arkadaşların tümü bulunur. İnternet kullanımı tarafından bu özelliklerden kaç tanesi bozulursa sorunun derinliği o kadar gün yüzüne ulaşır.

5. Öznel sıkıntı hisleri: Patolojik internet kullanımının uyarıcı işaretleri arasında artan depresyon, hüsrân, hayal kırıklığı, yabancılaşma, suçluluk ve kızgınlık hissi sayılabilir. Bu duyguları birey siber gerçeklikle veya kendi hayatıyla bağdaştırabilir. Bunlar genellikle kişinin ihtiyaçlarını etkileyen veya kötüleştiren internet faaliyetlerinden oluşur.

6. İhtiyaçların farkında olma: Motivasyonu giderek azalan birey, kendisini zorunlu internet kullanımına yönelten şeye karşı güçsüzleşir. Siber gerçeklik tarafından bastırılmış ihtiyaçların ve isteklerin dışa vurulması sadece bir boşalma aktivitesi olup sürekli tekrarlanır.

7. Deneyim ve bağlanma derecesi: Siber gerçekliğin sunduğu büyüleyici fırsatlara yeni kullanıcılar kapılabilirler. İnternetin cazibesinin bitmesiyle ve kişisel dünyanın çağrısıyla birlikte “bağımlılık seviyesi” de azalmaya başlayacaktır.

8. Kişisel ve sanal hayat arasındaki denge: İdeal şartlar altında çevrimiçi aktiviteler ile çevrimdışı aktiviteler, arkadaşlar ve aile ile dengeli durumdadır. Birey çevrimiçi aktiviteleri gerçek dünyaya taşıırken çevrimiçi arkadaşlarla bizzat tanışma olanağı yakalar. Çevrimiçi hayatı arkadaşları ve ailesiyle tartışırken de bazı internet arkadaşlarıyla iletişime geçer. Bireyin gerçek yaşamından tamamen izole edilmiş hastalıklı internet kullanımı, gerçek dünyanın müdahalesine karşı korunan çevrimiçi bir hayata neden olur (Suler, 1999).

2.13. Araştırma İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Young ve Rogers (1998), 259 kişinin (130 erkek, 129 kadın) katıldığı bir araştırma yapmışlardır. Araştırmada, patolojik internet kullanıcılarında hafif ve orta düzeyde depresyon görülme olasılığının daha yüksek olduğunu göstermiştir. Bunu yanı sıra, depresyonun da kişinin patolojik internet kullanımı geliştirmesine neden olan önemli faktörlerden olduğu bulunmuştur.

Li ve Chung (2006), araştırmada internet kullanım işlevi soru formu ile Çin İnternet Bağımlılık Ölçeğini 76 üniversite öğrencisine uygulanmışlardır. İnterneti sosyal işlevi için kullananlarda internet bağımlılığı riskinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Sosyal işlev kullanıcılarında, internet kullanım problemleri olan dürtüsel kullanım, geri çekilme, tolerans, zaman idare sorunu ve sağlık sorunlarının oluşmasının daha olası olduğu belirlenmiştir.

Sanders, Field, Diego ve Kaplan (2000), çalışmalarında yüksek düzeyde internet kullanımının, gençler arasında depresyon ve sosyal yalnızlıkla bağlantılı olup olmadığı araştırmışlardır. (37 erkek- 52 bayan) lise son sınıf öğrencisi katılımcı olarak yer almıştır. İnternet kullanım düzeyi düşük olan katılımcıların anne-baba ve arkadaşlarıyla ilişkilerinin daha iyi olduğu tespit edilmiştir. Ancak internet kullanım düzeyi ile depresyon arasında ilişki bulunamamıştır.

Farklı kültürlerde yapılan araştırmalarda ulaşılan sonuçlar, bu araştırmada elde edilen sonuçları desteklemektedir (Goel, Subramanyam ve Kamath, 2013; Kormas, Critselis, Janikian, Kafetzis ve Tsitsika, 2011; Kubey, Lavin ve Barrows, 2001). Anksiyete ve depresyona meyilli olma durumu arttıkça problemlerli internet kullanımı da artmaktadır. Problemlerli internet kullanımı ile ilgili davranışlara sahip olan bireylerin zihinsel, fiziksel ve ruhsal sağlık düzeylerinin düşük olduğu belirtilmiştir (Goel, Subramanyam ve Kamath, 2013). Problemlerli internet kullanımı ile psikososyal uyumsuz davranışlar arasında güçlü bir bağ vardır (Kormas, Critselis, Janikian, Kafetzis ve Tsitsika, 2011).

Kuramsal açıklamalara göre, bireyin depresyona girmesi; hayal kırıklığı, öfke, suçluluk ve yabancılaşma duygularını fazlası ile hissetmesine neden

olmaktadır (Mete, 2008). Benzer şekilde bireyin anksiyete yaşaması; üzüntü, sıkıntı ve endişe duygularının artmasına neden olmaktadır (Arkonaç, 1999). Bu durumda, depresyona giren ve anksiyete düzeyi yüksek olan bireylerin; çevresi ile sağlıklı ilişkiler kurması, internet ortamında olumlu davranışlar sergilemesi ve olumsuz durumlardan uzak durması pek mümkün olmayacaktır. (Kang Lo, Wang ve Fang, 2005). Bu bireylerin problemleri internet kullanımı ile ilişkili davranışlar sergilemesi beklenebilir. Elde edilen sonuçlar alan yazında yer alan sonuçlar ile örtüşmektedir (Günay, Öztürk ve Arslantaş, 2018; Yen, Ko, Yen, Wu ve Yang, 2007; Thatcher ve Goolam, 2005).

2012 yılında Ekici ve arkadaşının yapmış olduğu bir araştırmaya göre; öğrencilerin interneti en çok sosyal ağlara bağlanmak (%91) amacıyla kullandığı belirlenmiştir. Bunun dışında interneti sırasıyla; ödev yapmak (%89), araştırma yapmak (%83), oyun oynamak (%67) ve haberleşmek (%55) için görülmüştür (Ekici ve arkadaş, 2012). 2012 yılında da Öztürk ve Can'ın yaptıkları bir araştırmaya göre; öğrencilerin interneti oyun oynamak ve ders çalışmak için kullandıklarını belirlenmiştir (Öztürk ve Can, 2012). 2008 yılının da Makas'ın yapmış olduğu bir araştırmada öğrencilerin interneti kullanım amaçlarını şu şekilde sıralandığı; bilgi aramak eposta kullanmak ve chat yapmak, oyun oynamak olarak belirlenmiştir (Makas, 2008).

710 lise öğrencisi üzerinde, problemleri internet kullanımı ve uyumluluk ilişkisi araştırıldı (Gürcan, 2010). Araştırma sonuçlarına göre, gençlerin problemleri internet kullanım düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir, erkek öğrencilerin problemleri internet kullanım düzeyleri, internetin olumsuz sonuçları, sosyal fayda/sosyal rahatlık ve aşırı kullanım düzeyleri kadın öğrencilerine anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür. Ayrıca gençlerin problemleri internet kullanım düzeyleri (internetin olumsuz sonuçları, sosyal fayda/sosyal rahatlık, aşırı kullanım) ve uyumluluk düzeyleri (antisosyal davranış, öfke kontrol problemi, duygusal sıkıntılar, olumlu benlik) arasında anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir.

3. BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada tarama modeli kullanılmıştır. Bu araştırma çerçevesinde 18-32 yaş grubu üniversite öğrencilerinde problemli internet kullanımının, depresyon ve anksiyete ilişkileri açısından incelenmiştir.

Genel tarama modelleri, çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacı ile evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup, örnek ya da örneklem üzerinde yapılan tarama düzenlemeleridir. Tarama türü araştırmalar büyük gruplar üzerinde çalışma olanağı sağlar (Karasar, 2005).

3.2.Araştırma Deseni

Araştırmanın veri toplama grubunu, Ankara bölgesindeki Üniversitelerde bulunan farklı fakültelerinde öğrenim görmekte olan öğrenciler arasından tesadüfi küme örnekleme yoluyla 18-32 yaş grubu 200 öğrenci araştırmaya katılmıştır. Araştırmada veriler anket yöntemiyle elde edilmiştir.

3.3.Veri Toplama Araçları

Demografik özelliklerini değerlendirmek için kısa bir bilgi formu kullanılmıştır. Çalışmaya katılan katılımcıların, Yaş, cinsiyet, internet ile sosyal medyanın kullanımı ile ilgili sorular yer almıştır. Bu araştırmanın katılımcıları için, öğrencilerin sorunlu internet kullanımını ve bağımlılığını ölçmek için İnternet Bağımlılığı Testi (IBT) ve Genelleştirilmiş Sorunlu İnternet Kullanım Ölçeği (GSİKÖ) kullanılmıştır. Katılımcılarda ayrıca, sorunlu internet kullanımından

kaynaklanabilecek depresyon, anksiyete düzeylerini değerlendirmek için Beck Depresyon Envanteri'ne (BDE) ve Beck Anksiyete Envanteri'ni de (BAE) doldurmaları istenmiştir.

3.3.1.Katılımcılar

Araştırmada Ankara bölgesindeki Üniversitelerinde bulunan 200 öğrenciden oluşmuştur. Öğrencilere çalışmanın amacı hakkında bilgi verilerek ve toplanan tüm bilgiler gizli tutulacağını tebliğ edilmiştir. Uygulamalar sırasında öğrencilerin soruları cevaplanmış ve tüm veri toplama araçları uygulanmıştır.

3.3.2.Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada örneklem grubuna, diğer ölçme aracıyla birlikte öğrencilerin demografik (cinsiyet, yaş, sınıf, internet kullanım amaçları, evde bilgisayar olması durumu ile ailenin eğitim düzeyleri) özelliklerini belirlemek için Özkan (2013) tarafından hazırlanan bilgi formu sunulmuştur.

3.3.3. Problemli İnternet Kullanım Ölçeği

İnternet Bağımlılığı Testi (IBT), Young (1996) tarafından internet bağımlılık düzeylerini ölçmek için geliştirilen ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması Bayraktar (2001) tarafından yapılmıştır. DSM-IV'ün Patolojik Kumar Oynama ölçütlerinden uyarlanarak oluşturulan ölçek, "Tanı Anketi" şeklinde hazırlanmış 20 sorudan oluşmaktadır. 5'li Likert tipinde hazırlanan ölçekten 80 ve üzeri puan alanlar "internet bağımlısı" olarak tanımlanmaktadır. 50-79 arası puan alanlar "sınırlı semptom gösterenler", 50 ve altı puan alanlar "semptom göstermeyenler" olarak tanımlanmıştır (Bayraktar, 2001).

Güvenirlilik analizlerinde ölçeğin Türkçe formunun Cronbach Alpha değeri .91, Spearman – Brown değeri .87 olarak hesaplanmıştır (Bayraktar, 2001).

3.3.4. Beck Depresyon Kullanım Ölçeği

Beck Depresyon Envanteri (BDE) Beck, Ward, Mendelson, Mock, Erbaugh tarafından 1961 yılında geliştirilmiş, 21 soruluk katılımcıların kendini değerlendirdikleri, depresyon seviyelerinin ölçüldüğü bir envanterdir. "Kendimi sıkıntılı ve üzgün hissediyorum" ve "Kendimi başarısız bir insan

olarak görmüyorum” gibi ifadeler yer alır ve her soruda 0-3 arasında puan verilmesi istenir. Ölçekten alınacak en düşük puan ‘0’, en yüksek puan ‘63’tür. Bu araştırma için 1988 yılında Hisli tarafından çevirisi yapılan BDE Türkçe versiyonu kullanılmıştır. İngilizce ve Türkçe versiyonlarının korelasyon katsayıları $r=0.81$ ve $r=0.73$ bulunmuştur. Türkçe versiyonunun kesim noktası 17 olarak belirlenmiştir (Hisli, 1988).

3.3.5. Genelleştirilmiş Sorunlu İnternet Kullanım Ölçeği

Genelleştirilmiş Sorunlu İnternet Kullanım Ölçeği (GSİKÖ), bir katılımcının genel problemli internet kullanımını öngördüğü varsayılan bilişleri, davranışları ve sonuçları deneyimleme derecesini test etmek amacıyla hazırlanan 29 maddelik bir ölçektir. Bu ölçek problemli internet kullanımının teorik yapısı temel alınarak geliştirilecek. Öğeler, "kesinlikle katılmıyorum" ve "kesinlikle katılıyorum" anlamına gelen, 5 puanlık Likert tipi bir skala kullanılarak hesaplanacak (Davis, 2001).

3.3.6. Beck Anksiyete Kullanım Ölçeği

Beck Anksiyete Ölçeği, 1988 yılında Beck ve arkadaşları tarafından meydana getirilen ölçek, anksiyete düzeyini belirlenmesi amacıyla kullanılmaktadır. 1998 yılında Ulusoy ve arkadaşları tarafından geçerlilik güvenirlik çalışması yapmıştır. Ölçek likert tipi toplam 21 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek toplam puan 63’tür. Toplam puanın yüksek oluşu anksiyete düzeyi ya da şiddetinin yüksek olduğunu göstermektedir (Çelebi, Çelik, 2015). Türkiye için geçerlilik güvenirlik çalışmaları; (Ulusoy M, Şahin N. ve Erkmen, H., 1998) tarafından yapılmıştır.

3.4. Veri Analizi

Araştırmanın genel amacı doğrultusunda, araştırmaya katılımı üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanımı, depresyon ve kaygı düzeylerini cinsiyet, yaş ve eğitim durumu gibi farklı değişkenler açısından incelemek için parametrik analiz teknikleri kullanılmıştır.

Parametrik testler birtakım varsayımlara dayanmaktadır. Analizler gerçekleştirilmeden önce bu varsayımlar kontrol edilmiştir. İlk olarak, normal

dağılımı güçleştiren, veri setinde uç değer olarak yer alan gözlemlerin bulunup bulunmadığı araştırılmıştır. Veri setinde uç değerleri belirlemek için kutu grafikleri oluşturulmuş ve standardize Z değerleri hesaplanmıştır. Elde edilen sonuçlar incelendiğinde, veri setinde normal dağılımın gerçekleşmesini güçleştiren herhangi bir uç değer bulunmadığı anlaşılmıştır. Bu aşamadan sonra, Problemlı İnternet Kullanımı, Depresyon ve Anksiyete Ölçeklerinden elde edilen puanların normal dağılıma sahip olup olmadığı araştırılmıştır. Örneklem sayısının büyük olduğu araştırmalarda, normal dağılımın varsayımının karşılanabilmesi için çarpıklık ve basıklık katsayılarının ± 2 aralığında bulunması yeterli görülmektedir (George ve Mallery, 2010). Dağılımlara ait çarpıklık ve basıklık değerlerinin belirtilen aralıkta yer aldığı ($-0,52 \leq \text{Çarpıklık} \leq 0,21$; $-1,79 \leq \text{Basıklık} \leq -0,26$), verilerin normale oldukça yakın dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Bu sonuca göre, parametrik testlerin verilerin analizinde kullanılmasının uygun olduğu anlaşılmıştır.

Araştırmanın bağımlı değişkenlerini (problemlı internet kullanımı, depresyon ve anksiyete puanları) İki gruba (cinsiyet) göre karşılaştırmalar için bağımsız örneklem t testi, ikiden fazla gruba (yaş ve eğitim durumu) göre karşılaştırmak için ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Levene F testi kullanılarak varyansların homojenliği varsayımı incelenmiştir. Varyans analizinde homojenlik varsayımının karşılanamadığı durumlarda Welch testi kullanılmıştır.

Pearson Korelasyon analiz tekniğı kullanılarak, katılımcıların Problemlı İnternet Kullanımı, Depresyon ve Anksiyete Ölçeklerinden almış oldukları puanlar arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Pearson Korelasyon Analizi normal dağılım varsayımının karşılanmasını gerektirmektedir. Bu varsayım karşılandığında, Pearson Korelasyon analiz tekniğı yardımı ile değişkenler arasındaki doğrusal ilişkilerin yönü ve gücü raporlanabilir. Elde edilen korelasyon katsayıları şu şekilde yorumlanabilmektedir; 0 ile ± 0.29 düşük düzey ilişki, 0.30 ile ± 0.69 orta düzeyde ilişki ve 0.70 ile ± 1.0 ise yüksek düzey ilişki (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2012).

Araştırmanın amacı doğrultusunda, depresyon ve anksiyete puanlarının problemlı internet kullanımı üzerindeki etkisini belirlemek için ise regresyon

analizi gerçekleştirilmiştir. Regresyon analizi gerçekleştirilmeden önce veriler arasında çoklu bağlantının bulunup bulunmadığı araştırılmıştır. Varyans Artış Faktör (VIF) katsayılarının 10'dan küçük olması değişkenler arasında çoklu bağlantı probleminin olmadığını gösterir (okluk vd., 2012). Bu araştırmada, VIF değerleri 1,24 ile 1,47 arasında yer almıştır. Bu sonuç, değişkenler arasında çoklu bağlantının bulunmadığını göstermiştir. Araştırma verileri SPSS 25.0 kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçları %95 güven düzeyinde ele alınarak yorumlanmıştır.

4. BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde, Ankara ili genelindeki devlet ve vakıf üniversitelerinden yerleşke, fakülte ve bölüm farkı gözetmeksizin Ön lisans, Lisans, Yüksek lisans ve Doktora bölümlerinde okuyan rastgele yöntemle seçilmiş toplam 200 öğrencinin depresyon ve anksiyete ölçeklerinden elde edilen bilgiler ile araştırmacı tarafından hazırlanan genel bilgi formundan elde edilen bulgular yer almaktadır. Üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanımına ilişkin bulgular, araştırmada ele alınan depresyon, anksiyete, eğitim durumu, yaş, cinsiyet, internet kullanım amacı gibi bağımsız değişkenler açısından incelenmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik değişkenlere göre dağılımları Tablo 4.1'de verilmiştir.

Tablo 1.*Cinsiyet, Eğitim ve Yaş Değişkenleri İçin Frekans ve Yüzde Değerleri*

Cinsiyet		Sayı (n)	Yüzde (%)
	Erkek	118	59,0
	Kadın	82	41,0
Eğitim	Ön lisans	41	20,5
	Lisans	97	48,5
	Yüksek Lisans ve Doktora	62	31,0
Yaş	18-20	19	9,5
	21-23	63	31,5
	24-26	73	36,5
	27-29	23	11,5
	30-32	22	11,0

Tablo 1’de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan katılımcıların 118’i (%59,0)’ erkek; 82’i (%41,0)’ kadındır.

Eğitim durumları için örneklemin geneline bakıldığında; örneklemin %20,5’i (n: 41) Ön lisans; örneklemin %48,5’i (n: 97) Lisans; örneklemin %31,0’ (n: 62) Yüksek lisans ve Doktora eğitimi gören bireyler oluşturmaktadır.

Tabloda görüldüğü üzere, 18-20 yaş aralığında yer alan bireyler örneklemin % 9,5’ni (n: 19); 21-23 yaş aralığında yer alan bireyler örneklemin % 31,5’in; (n: 63); 24-26 yaş aralığında yer alan bireyler örneklemin % 36,5’in; (n: 73); 27-29 yaş aralığında yer alan bireylerin örneklemin % 11,5’in (n: 23) ve 30-32 yaş aralığında yer alan bireyler örneklemin % 11,0’ın; (n: 22) oluşturmaktadır.

Tablo 2.

Anne ve Babaların Eğitim Durumu Düzeyi Değişkenleri İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

Annenizin Eğitim Durum	Sayı (n)	Yüzde (%)
İlkokul	28	14,0
Ortaokul	56	28,0
Lise	62	31,0
Lisans	54	27,0
Babanızın Eğitim Durum		
İlkokul	21	10,5
Ortaokul	32	16,0
Lise	80	40,0
Lisans	67	33,5

Tablo 2’de görüldüğü üzere, annelerin eğitim durumları için örneklemin geneline bakıldığında, ilkokul mezunları örneklemin %14,0’ını (n: 28); Ortaokul mezunları örneklemin %28,0’ın; (n: 56); Lise mezunları örneklemin %31,0’ın; (n: 62) ve üniversite mezunları örneklemin %27,0’ın; (n: 54) oluşturmaktadır.

Babaların eğitim durumları için örneklemin geneline bakıldığında; ilkokul mezunları örneklemin %10,5’in; (n: 21); Ortaokul mezunları örneklemin %16,0’unu (n: 32); Lise mezunları örneklemin %40,0’ını (n: 80) ve üniversite mezunları örneklemin %33,5’in; (n: 67) oluşturmaktadır.

Tablo 3.

İnterneti Daha Çok Nerede ve Hangi Amaçla Kullanma Düzeyi Değişkenleri İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

İnterneti daha çok nerede kullanırsınız?	Sayı (n)	Yüzde (%)
İnternet kafe	66	33,0
Ev	56	28,0
Cep Telefonundan	55	27,5
Okul	23	11,5
İnterneti en çok hangi amaçla kullanıyorsunuz?		
Ödev hazırlamak	76	38,0
Oyun oynamak	20	10,0
Film-MP3 müzik indirmek	26	13,0
Chat yapmak	14	7,0
Alışveriş yapmak	8	4,0
Sosyal paylaşım sitelerine girmek	33	16,5
Diğer	23	11,5

Tablo 3'te görüldüğü üzere, katılımcıların %33,0'ı (n= 66) interneti internet kafede kullandığını, %28,0'ı (n= 56) interneti evde kullandığını, %27,5'i (n= 55) cep telefonundan kullandığını ve %11,5'i (n= 23) okul'da olarak kullandığını belirtmiştir.

Tabloda görüldüğü gibi, katılımcıların daha çok ödev hazırlamak amacıyla kullananlar %38,0'i(n=76), oyun oynamak için kullananlar %10,0'u(n=20), Film –MP3 müzik indirmek için kullananlar %13,0'ü(n=26), chat yapmak için kullananlar %7,0'si (n=14), alışveriş yapmak için kullananlar %4,0'tü(n=8), sosyal paylaşım sitelerine girmek için kullananlar %16,5'i(n=33), diğer için kullanan katılımcı sayısı %11,5'i (n=23)'tür. Katılımcıların büyük çoğunluğu birden fazla amaçla interneti kullandığı ifade etmiştir. Katılımcıların en çok sosyal paylaşım sitelerine girmek ve ödev yapmak için kullandıklarını belirtmişlerdir.

Tablo 4.

Üniversite Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımlarının Yaşı Göre Karşılaştırılması

Değişken	Yaş grubu	N	$\bar{X}$	Ss	F	Gruplar arası fark
Problemlı internet kullanımı	1. 16-18	19	63,79	3,08	42,96	5>1, 5>2, 5>3, 5>4
	2. 19-21	63	66,89	8,02		
	3. 22-24	73	67,34	9,48		
	4. 25-27	23	66,52	7,37		
	5. 28-32	22	90,86	8,08		
		Değer	Sd 1	Sd 2	p	
Welch		51,50	4	69,57	0,00	

Tablo incelendiğinde, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin problemlı internet kullanımlarının yaşlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır ($p<0,05$). Farklılığın kaynağı incelendiğinde, “28-32” yaş grubunda bulunan öğrencilerin problemlı internet kullanımlarının, “16-18”, “19-21”, “22-24”, “25-27” yaş gruplarında yer alan öğrencilerinininkine göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak, “28-32” grubunda bulunan üniversite öğrencilerinin problemlı internet kullanımına yönelik algıları daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 5.

Üniversite Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Değişken	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	t	P
Problemlı internet kullanımı	Erkek	118	69,52	10,63	0,25	0,81
	Kız	82	69,12	11,97		

Tablo incelendiğinde,araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin problemlı internet kullanımlarının cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ($p>0,05$). Cinsiyet ile problemlı internet kullanımı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Araştırmaya katılan erkek ve kız öğrencilerin problemlı internet kullanımına yönelik algılarının benzer düzeyde olduğu söylenebilir.

Tablo 6.

Üniversite Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımlarının Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması

Değişken	Eğitim Durumu	N	$\bar{X}$	Ss	F	Gruplar arası fark
Problemlı internet kullanımı	1. Ön Lisans	41	65,90	4,02	1,86	2>1, 3>1, 4>1
	2. Lisans	97	70,48	12,12		
	3. Yüksek Lisans	48	69,35	12,29		
	4. Doktora	14	71,64	13,26		
		Değer	Sd 1	Sd 2	p	
Welch		4,68	3	49,84	0,01	

Tablo incelendiğinde,araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin problemlı internet kullanımlarının eğitim durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır ($p<0,05$). Farklılığın kaynağı

incelendiğinde, eğitim durumu “lisans”, “yüksek lisans” ve “doktora” olan öğrencilerin problemlili internet kullanımları, eğitim durumu “ön lisans” olan öğrencilerinininkine göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu anlaşılmıştır.

Tablo 7.

Üniversite Öğrencilerinin Beck Depresyon Düzeylerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Değişken	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Beck Depresyon	Erkek	118	23,46	4,29	0,55	0,58
	Kız	82	23,11	4,47		

Tablo incelendiğinde,araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin Beck depresyon düzeylerinin cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ($p>0,05$). Cinsiyet ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Araştırmaya katılan erkek ve kız öğrencilerin beck depresyon düzeylerinin birbirine yakın olduğu söylenebilir.

Tablo 8.

Üniversite Öğrencilerinin Anksiyete Düzeylerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Değişken	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Anksiyete	Erkek	118	34,58	8,42	2,84	0,00
	Kız	82	31,20	8,11		

Tablo incelendiğinde,araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin anksiyete düzeylerinin cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır ($p<0,05$). Cinsiyet ile anksiyete arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Araştırmaya katılan erkek öğrencilerin anksiyete

algılarının kız öğrencilerinininkine göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 9.

Üniversite Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımlarının Anne Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması

Değişken	Anne Eğitim Durumu	N	$\bar{X}$	Ss	F
Problemlı internet kullanımı	İlkokul	28	66,79	5,71	1,04
	Ortaokul	56	69,61	9,61	
	Lise	62	70,98	14,57	
	Lisans	54	68,56	10,22	
		Değer	Sd 1	Sd 2	p
Welch		1,67	3	104,50	0,18

Tablo incelendiğinde, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin problemlı internet kullanımlarının anne eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ($p>0,05$). Anneleri farklı eğitim düzeylerinde bulunan üniversite öğrencilerinin problemlı internet kullanım düzeyleri birbirine yakın bulunmuştur.

Tablo 10.

Üniversite Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımlarının Baba Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması

Değişken	Baba Eğitim Durumu	N	$\bar{X}$	Ss	F
Problemlı internet kullanımı	İlkokul	21	69,76	11,20	0,56
	Ortaokul	32	69,91	11,04	
	Lise	80	70,23	12,10	
	Lisans	67	67,93	10,13	
		Değer	Sd 1	Sd 2	p
Welch		0,60	3	67,58	0,62

Tablo incelendiğinde, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanımlarının baba eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ($p>0,05$). Babaları farklı eğitim düzeylerinde bulunan üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanım düzeyleri birbirine yakın bulunmuştur.

Tablo 11.

Üniversite Öğrencilerinin Problemleri İnternet Kullanımı Puanları ile Anksiyete ve Depresyon Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Katsayılar

		Beck Depresyon	Anksiyete
Problemleri internet kullanımı	Pearson Korelasyon Katsayısı	,310**	,188**
	P	0,000	0,008
	N	200	200

** $p<0,01$

Tablo incelendiğinde, problemleri internet kullanımı ile depresyon arasında orta düzeyde pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin bulunduğu anlaşılmaktadır ($r=0,310$; $p<0,01$). Üniversite öğrencilerinin depresyon algıları arttıkça problemleri internet kullanımları da artış göstermektedir.

Problemleri internet kullanımı ile anksiyete arasında ise düşük düzeyde pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin bulunduğu anlaşılmaktadır ($r=0,188$; $p<0,01$). Üniversite öğrencilerinin anksiyete düzeyleri arttıkça problemleri internet kullanımları da artış göstermektedir.

Araştırmanın amacı doğrultusunda, eğitim düzeyi, yaş, depresyon ve anksiyete değişkenlerinin problemleri internet kullanımı üzerindeki etkisini belirlemek için basit doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Elde edilen sonuçlar Tablo 12’de yer almaktadır.

Tablo 12.

Eğitim Düzeyi, Yaş, Depresyon ve Anksiyete Değişkenlerinin Problemlİ İnternet Kullanımı Üzerindeki Etkisini Belirlemek İçin Gerçekleştirilen Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata	Standardize Beta	t	P	VIF
Sabit	71,03	4,47		15,89	0,00	
Eğitim Düzeyi	-1,19	0,96	-0,09	-1,24	0,22	
Yaş	5,17	0,71	0,51	7,33	0,00	1,24-1,47
Depresyon	0,49	0,17	0,19	-2,91	0,00	
Anksiyete	0,07	0,09	0,05	-0,78	0,44	
R=0,565	R ² =0,319		F=22,85		p<0,001	

Tablo incelendiğinde, eğitim düzeyi, yaş, depresyon ve anksiyete değişkenlerinin problemlİ internet kullanımı üzerindeki etkisini belirlemeye yönelik geliştirilen regresyon modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu anlaşılmaktadır (R=0,565; R²=0,319; p<0,001). Eğitim düzeyi, yaş, depresyon ve anksiyete değişkenleri birlikte problemlİ internet kullanımının yaklaşık %32'sini açıklamaktadır. Değişkenlerden sadece yaş ($\beta=0,51$; p<0,05) ve depresyonun ($\beta=-0,19$; p<0,05) problemlİ internet kullanımının anlamlı yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Yaş ve depresyon algısı arttıkça problemlİ internet kullanımının da arttığı belirlenmiştir.

5. BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu bölümünde araştırmaların bulgularına göre elde edilen sonuçlar tartışılmış ve benzer çalışmalar karşılaştırılmıştır. Araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanımı, anksiyete ve depresyon algıları arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Elde edilen sonuçlar, üniversite öğrencilerinin anksiyete ve depresyon algılarının problemli internet kullanımını etkilediğini göstermiştir.

Araştırmada elde edilen bulgulara göre, üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanımı ile depresyon ve anksiyete arasında ilişki tespit edilmiştir. Literatürde de internet kullanım ile anksiyete ve depresyon ilişkisi bildirilmiştir. Farklı kültürlerde yapılan araştırmalarda ulaşılan sonuçlar, bu araştırmada elde edilen sonuçları desteklemektedir (Goel, Subramanyam ve Kamath, 2013; Kormas, Critselis, Janikian, Kafetzis ve Tsitsika, 2011; Kubey, Lavin ve Barrows, 2001). Anksiyete ve depresyona meyilli olma durumu arttıkça problemli internet kullanımı da artmaktadır. Problemli internet kullanımı ile ilgili davranışlara sahip olan bireylerin zihinsel, fiziksel ve ruhsal sağlık düzeylerinin düşük olduğu belirtilmiştir (Goel, Subramanyam ve Kamath, 2013). Problemli internet kullanımı ile psikososyal uyumsuz davranışlar arasında güçlü bir bağ vardır (Kormas, Critselis, Janikian, Kafetzis ve Tsitsika, 2011). Bireyler, depresyon ve anksiyetelerini problemli internet kullanımı ile çözmeye çalıştıkları bir çok çalışmada ortaya koymuştur. Young ve Rogers (1998), yaptığı bir araştırmada, patolojik internet kullanıcılarında hafif ve orta düzeyde depresyon görülme olasılığının daha yüksek olduğunu göstermiştir. Bunu yanı sıra, depresyonun da kişinin patolojik internet kullanımı geliştirmesine neden olan önemli faktörlerden olduğu bulunmuştur.

Bu sonuca göre, problemli internet kullanımı ile ilişkili davranışları yüksek olan öğrencilerin depresyona girme ve anksiyete yaşama eğilimleri daha yüksektir. Kuramsal açıklamalara göre, bireyin depresyona girmesi; hayal kırıklığı, öfke, suçluluk ve yabancılaşma duygularını fazlası ile hissetmesine neden olmaktadır (Mete, 2008). Benzer şekilde bireyin anksiyete yaşaması; üzüntü, sıkıntı ve endişe duygularının artmasına neden olmaktadır (Arkonaç, 1999). Bu durumda, depresyona giren ve anksiyete düzeyi yüksek olan bireylerin; çevresi ile sağlıklı ilişkiler kurması, internet ortamında olumlu davranışlar sergilemesi ve olumsuz durumlardan uzak durması pek mümkün olmayacaktır. (Kang Lo, Wang ve Fang, 2005). Bu bireylerin problemli internet kullanımı ile ilişkili davranışlar sergilemesi beklenebilir. Elde edilen sonuçlar alan yazında yer alan sonuçlar ile örtüşmektedir (Günay, Öztürk ve Arslantaş, 2018; Yen, Ko, Yen, Wu ve Yang, 2007; Thatcher ve Goolam, 2005).

Problemli internet kullanımı ile ilgili yapılan araştırmaların birçoğunda, problemli internet kullanımı ile ruhsal sorunlar arasında sıkı bir ilişkinin bulunduğu vurgulanmıştır. Bireylerin problemli internet kullanımı ve internet bağımlılıkları ile depresif bozukluklar, hiperaktivite, dikkat eksikliği gibi olumsuz durumlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (Yen, Ko, Yen, Wu ve Yang, 2007). Problemli internet kullanımı utangaçlık, sosyal ilişkilerden yoksunluk ve yalnızlık duygusu ile yakından ilişkilidir (Thatcher ve Goolam, 2005).

Farklı kültürlerde yapılan araştırmalarda ulaşılan sonuçlar, bu araştırmada elde edilen sonuçları desteklemektedir (Goel, Subramanyam ve Kamath, 2013; Kormas, Critselis, Janikian, Kafetzis ve Tsitsika, 2011; Kubey, Lavin ve Barrows, 2001). Anksiyete ve depresyona meyilli olma durumu arttıkça problemli internet kullanımı da artmaktadır. Problemli internet kullanımı ile ilgili davranışlara sahip olan bireylerin zihinsel, fiziksel ve ruhsal sağlık düzeylerinin düşük olduğu belirtilmiştir (Goel, Subramanyam ve Kamath, 2013). Problemli internet kullanımı ile psikososyal uyumsuz davranışlar arasında güçlü bir bağ vardır (Kormas, Critselis, Janikian, Kafetzis ve Tsitsika, 2011).

Araştırmada elde edilen bir diğer önemli bulgu, problemli internet kullanımı ile üniversite öğrencilerinin eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğudur. Lisans, yüksek lisans ve doktora eğitimi alan öğrencilerin problemli internet kullanımları, ön lisans eğitimi alan öğrencilerininkine göre daha yüksek bulunmuştur. Alan yazında, problemi internet kullanımının eğitim düzeyine göre farklılaştığını belirten çalışmalara rastlamak mümkündür (Yılmaz vd., 2014). TÜİK raporuna göre, bilgisayar ve internet kullanımı lisans ve lisansüstü eğitim düzeyinde bulunanlarda daha yüksektir (Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK], 2007-2008). Yapılan araştırmalara göre Türkiye’de eğitim düzeyi arttıkça internette çevrimiçi olma oranı artış göstermektedir. Özellikle lisansüstü eğitim seviyesinde bulunan bireylerin çevrimiçi olma oranları diğer eğitim seviyelerinde bulunan bireylerinkine göre daha fazla artış göstermiştir (TÜİK, 2014). Yüksek lisans ve doktora eğitimi alan öğrencilerin, bilimsel çalışmalarını tamamlamak için bilgisayar ile daha fazla zaman geçirmek zorunda kalmaları, ulaşılan bu sonucu açıklayabilir (Özmen ve Güç, 2013). Örneğin bilimsel bir çalışma için alan yazını taramak ve ilgili kaynaklara ulaşmak, internet ve bilgisayar başında ciddi zaman geçirmeyi ve yoğun emek sarfetmeyi gerektirmektedir. Bilgisayar başında internet ile aşırı zaman geçirmek ise fiziki ve ruhsal rahatsızlıkların ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Kubey, Lavin ve Barrows, 2001). Fiziki ve ruhsal rahatsızlıklar ise problemli internet kullanımını etkileyebilmektedir (Niemz, Griffiths ve Banyard, 2005).

Araştırmada elde edilen bir diğer önemli bulgu, yaş faktörünün problemli internet kullanımı üzerinde etkili olduğudur. Özellikle, 28-32 yaş grubundan bulunan üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanımlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu yaş grubunda bulunan öğrencilerin eğitim durumları incelendiğinde, büyük bir oranının yüksek lisans ve doktora öğrencisi olduğu görülmüştür. Yüksek lisans ve doktora öğrencilerinin ise tez çalışmaları için internet ve bilgisayar başında oldukça fazla zaman geçirdikleri bilinmektedir (Başer, Narlı ve Günhan, 2005). Bilgisayar başında fazla vakit geçirmek ise çeşitli ruhsal rahatsızlıkların ortaya çıkmasına (Kubey, Lavin ve Barrows, 2001) ve problemli internet kullanımına neden olmaktadır (Niemz, Griffiths ve Banyard, 2005). Yapılan araştırmalara göre,

genç erkek ve kadınların interneti daha etkin ve yoğun kullandıkları belirtilmektedir (TÜİK, 2014). Teknolojik değişim ve yeniliklerden gençlerin daha fazla etkilendiği bilinmektedir (Cömert ve Kayıran, 2010). Bu bakımdan, gençlerin interneti ve internete bağlı uygulamaları daha fazla kullandıkları belirtilmiştir (Karaca, 2007).

Bu araştırmada elde edilen sonuçlar, cinsiyet faktörünün problemli internet kullanımını üzerinde etkili olmadığını işaret etmiştir. Alan yazında bu araştırmada elde edilen bulguları desteklemeyen çalışmalara rastlamak mümkündür (Chou, Condrón ve Belland, 2005; Çelik ve Odacı, 2012; Yang ve Tung, 2007; Zorbaz ve Dost, 2014). Erkeklerin problemli internet kullanım eğilimlerinin daha yüksek olduğunu belirten çalışmalar bulunmaktadır (Gümüş, Şıpkın, Tuna ve Keskin, 2015; Siyez, 2014). Bununla birlikte, alan yazında bu araştırmada elde edilen sonuçları destekleyen bazı çalışmalar da bulunmaktadır (Brenner, 1997; Leung, 2004). Morahan-Martin ve Schumacher'ın erkeklerde on-line oyun oynama yönünden patolojik kullanımı daha yüksek oranda bulmuşken, cinsiyetler arasında internet bağlantılı sohbet kullanımında bir farklılık bulamamışlardır (Morahan-Martin ve Schumacher, 2000). Problemli internet kullanımında cinsiyet farklılıklarının sosyo-kültürel faktörlere bağlı olarak gelişebileceği göz önünde bulundurulmalıdır (Ceyhan, 2010). Araştırmaya dahil edilen bireylerin sosyo-kültürel özelliklerinin benzerlik göstermesi, cinsiyete dayalı bir farklılığın ortaya çıkmamasını sağlamış olabilir.

Araştırmada elde edilen bir diğer bulgu, ebeveynlerin eğitim düzeyinin problemli internet kullanımını etkilemediğidir. Elde edilen bu sonuç, ebeveynlerin eğitim durumunun problemli internet kullanımı ile ilişkili olmadığını belirten bazı çalışmaları desteklemiştir (Altıntaş ve Öztabak, 2016; Büyükhahin Çevik ve Çelikkaleli, 2010; Özer, 2013). Diğer yandan alanyazında, baba eğitim düzeyinin ergenlerin internet kullanımı üzerinde temel bir etken olduğunu belirten çalışmalar bulunmaktadır (İkiz, Asıcı, Kaya ve Sakarya, 2015). Baba eğitim düzeyinin ergenlerin problemli internet kullanımı davranışında temel etken olarak bulunması, babanın eğitim seviyesi arttıkça çocuğu için daha ilgili ve destekleyici olması ve daha uygun kontrol ve disiplin yöntemleri kullanması, bu durumun da ergenin olumsuz

davranışını azaltacağı şeklinde yorumlanmıştır (Kayri ve Günüç, 2010). Alan yazındaki çalışmalar baba eğitim durumunun çocuğun davranışlarına yön veren önemli bir değişken olduğunu göstermektedir (Flouri ve Buchanan, 2002; Flouri, 2005; Howard vd., 2006; Zimmerman vd., 2000). Bu araştırmada elde edilen bulgular alan yazındaki çalışmaların sonuçlarını desteklememiştir. Baba eğitim durumunun diğer değişkenler ile birlikte problemlı internet kullanımını etkilediğı tahmin edilmektedir. Üniversite öğrencilerinin davranışları üzerinde ailelerinden çok arkadaş çevrelerinin etkili olduğu düşünülmektedir. Çünkü bu dönemde, genç yetişkinliğe adım atan öğrencilerin ebeveynlerinden bağımsız davranma ve arkadaşları ile yakın dostluklar kurma eğilimleri daha fazladır (Senemoğlu, 2007). İyi arkadaş edinebilen ve çevresine daha fazla duyarlı öğrencilerin sağlıklı iletişim becerileri geliştirerek problemlı internet kullanma davranışlarında uzak durduğu tahmin edilmektedir.

6. BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar

Bu araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanımı, anksiyete ve depresyon algıları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Ayrıca, öğrencilerinin problemli internet kullanımı, anksiyete ve depresyon algıları bazı demografik değişkenlere göre karşılaştırılmıştır.

Bu çalışmadan elde edilen sonuçlar, üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanımı, anksiyete ve depresyonun etkileyen önemli birer faktör olduğunu göstermiştir. Üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanımı arttıkça depresyon ve anksiyete algıları da arttığı gözlenmiştir.

Elde edilen diğer sonuçlara göre, öğrencilerin problemli internet kullanımı eğitim durumları ve yaşları ile ilişkilidir. Öğrencilerin ebeveynlerinin eğitim düzeyi problemli internet kullanımlarını etkilememektedir.

6.2. Öneriler

Araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının önüne geçilmesi için; üniversitelerde psikolojik danışmanlık hizmetlerinin geliştirilmesi, internetin verimli kullanılmasının öğretilmesi ve öğrencilerin sosyalleşmelerinin sağlanması gibi önlemler alınması önerilebilir. Okul öncesinden başlamak üzere ilkö, orta ve liseler için de bu konuda önleyici çalışmalar yapılabilir. Öğrencilere, ailelere ve öğretmenlere internet bağımlılığı ile ilgili bilgilendirme yaparak farkındalık sağlanabilir. İnternet bağımlılığı ile ilgili kamu spotları yapılabilir. Türkiye genelinde "internet bağımlılığı yaygınlığı" konusu araştırılarak geniş

kapsamlı bir çalışma yapılabilir. Çalışmanın sonuçlarına dayalı olarak, internet bağımlılığına daha fazla değişken eklenerek, geniş örneklem grubu ve nedensel desenler kullanılan uzunlamasına planlanacak daha ileri düzeyde ve daha kapsamlı çalışmalarla incelenmesi önerilebilir.

Katılımcıların sınırlı sosyal alanlarının internet kullanımını arttırdığı düşünülmektedir. Sosyal alanda çeşitli alanda çeşitli fırsatları sunmanın ve bu alanları kolayca erişilebilir hale getirmenin daha yararlı olacağı düşünülmektedir. Ayrıca kitap okuma, sosyal etkinlik düzenleme ve spor faaliyetlerinin desteklenmesinin ve artırılmasının da faydalı olacağını düşünülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin problemlı internet kullanımı ile baş etmek için yapılacak çalışmalarda, öğrencilerin depresyon ve anksiyete algıları ve bunların düzeyi de mutlaka dikkate alınmalıdır. Öğrencilerin depresyon ve anksiyete algılarının problemlı internet kullanımı ile ilişkili olduğu bilinmelidir. 28-32 yaş aralığında bulunan ve lisansüstü eğitim yapan öğrencilerin problemlı internet kullanımı ile ilişkili davranışları gösterme eğiliminin daha yüksek olabileceği gözönünde bulundurulmalıdır.

Klinisyenler problemlı internet kullanımı ile ilgili davranışlar gösteren bireylerin tedavisinde demografik özelliklere duyarlı olmalı ve bu yönde girişimlerde bulunmalıdır. Klinisyenler, eğitim durumu ve anksiyete değişkenlerinden ziyade yaş ve depresyon değişkenlerinin problemlı internet kullanım ile daha çok ilişkili olabileceğini göz önünde bulundurulmalıdır. Bu şekilde problemlı internet kullanımı ile ilgili davranışlar daha iyi anlaşılabilir ve tedavinin sürdürülmesinde etkin bir plan oluşturulabilir.

6.2.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

Bu çalışma 2017–2018 Öğretim Yılı Döneminde Ankara ilinde çeşitli üniversitelerde öğrenim gören öğrenciler ile sınırlıdır. Aynı çalışma, farklı coğrafi bölgelerde bulunan ilkokul, ortaokul, lise ve üniversite eğitimlerinde de çalışmalar yapılabilir, tekrarlanabilir ve sonuçları karşılaştırılabilir.

Ailelerin çocukları üzerinde baskı kurmamaları, çocuklarının gerçekleştiremeyeceği beklentiler içinde olmalarını engellemek için ve çocukları ile sağlıklı bir iletişim kurmalarını öğrenmelerini sağlamak amacıyla aile eğitimleri verilmelidir.

Toplumda problemleri internet kullanımının artması göz önüne alındığında, çalışmanın değişkenleri marjinal gruplar ve sosyal dezavantajlı bölgelerde yaşayan kişilerde uygulanması önerilir.

6.2.2. Akademisyen ve Uzmanlara Yönelik Öneriler

Çok sayıda danışman okullarda çalışmaktadır. Bu nedenle ergenler, hizmet verilen gruplar arasında en büyük bölümünü oluşturmaktadır. İnternet kullanımının ergenlerin yaşamındaki önemini göz önüne alarak, psikolojik danışma eğitiminde bu konuya önem vermenin ve bu konuda eğitim programlarına ders vermenin yararlı olacağı düşünülmektedir.

İlgili akademisyenlerin bu araştırmada elde edilen değişkenler çerçevesinde yeni çalışmaların yapılmasını teşvik etmek ve özellikle ilköğretim öğrencilerindeki sorunlu internet kullanımını ve bunun önlenmesi için Türkiye’de yeni araştırmaların yapılmasının teşvik edilmesi uygun olacaktır.

6.2.3. Ülke İdarecileri İçin Öneriler

İnternetin etkin, bilinçli ve doğru kullanımı konusunda ilgili her kurum ve kuruluş üzerine düşen görevi yapmalıdır. Bu konuda özellikle sivil toplum kuruluşları özendirilmeli ve desteklenmelidir. Sivil toplum kuruluşlarının daha aktif bir şekilde çalışmalarda bulunmalarının önemi yadsınamaz. Bu yüzden konu ile ilgili tüm kamu kurumları, özel sektör ve sivil toplum paydaşlarının işbirliği içerisinde çalışmalarda bulunması, proje üretmeleri, hem ulusal hem uluslararası proje fonlarından faydalanarak somut çıktılar üretebilmeleri yararlı olacağı düşünülmektedir. Ayrıca, Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu’nca, internetin bilinçli, güvenli ve etkin kullanımına yönelik ülke çapındaki bilinçlendirme çalışmalarını daha sistematik hale getirebilmek adına 81 ilin valiliklerine ulaşılarak seminerler gerçekleştirilebilir bu konuda eğitim seminerleri vermenin yararlı olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Akdoğan, A. (2013). *Farklı Depresyon Anksiyete Stres Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinin Akademik Erteleme Davranışlarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Aksu, H. ve İrgil, E. (2003). İnternetin uludağ üniversitesi tıp fakültesi 5. ve 6. sınıf öğrencilerinin hayatındaki yeri. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 29(2), 19-23.
- Alpaslan, A. H. (2009). *Ergen Yaştaki Lisanslı Sporcularda Anksiyete ve Depresyon Düzeyleri İle Yaşam Kalitesinin Araştırılması Uzmanlık Tezi*. Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Altıntaş, G. (2006). *Liseli ergenlerin kişilerarası iletişim becerileri ile akılcı olmayan inançları arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Altıntaş, S. ve Öztapak, M. (2016). Ortaokul öğrencilerinin problemli internet kullanımları ile anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim Ve İnsani Bilimler Dergisi: Teori Ve Uygulama*, 7(13), 109-128.
- Amato, P. R. ve Rivera, F. (1999). Paternal involvement and children's behavior problems. *Journal of Marriage and the Family*, 61(2), 375-384.
- American Psychiatric Association (APA). (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5). Fifth Edition*.
- Anıl, D. (2010). Uluslararası öğrenci başarılarını değerlendirme programı (PISA)'nda Türkiye'deki öğrencilerin fen bilimleri başarılarını etkileyen faktörler. *Eğitim ve Bilim*, 34(152), 87-100.
- Arısoy, Ö. (2009). *İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(1).
- Arslan, A. ve Kırık, M. (2013). Sosyal paylaşım ağlarında konum belirleme ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Öneri Dergisi*, 10(40), 223-231.
- Azim, D. H. B. F., Zam, N. A. B. M., ve Rahman, W. R. A. (n.d.). (2015). *Internet addiction between Malaysian male and female undergraduate human sciences students of the International*

Islamic University Malaysia. Retrieved July 11, from
<http://bsris.swu.ac.th/iprc/6th/6.pdf>

- Bakken, I. J., Wenzel, H. G., Götestam, K. G., Johansson, A., ve Øren, A. (2009). Internet addiction among Norwegian adults: A stratified probability sample study. *Scandinavian Journal of Psychology*, 50(2), 121–127.
- Başer, N., Narlı, S., ve Günhan, B. (2005). Öğretmenlerin Lisansüstü Eğitim Almalarında Yaşanan Sorunlar ve Önerileri. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi, (Özel Sayı 1, Lisansüstü Eğitim)*, 129-135.
- Batıgün, D.A., ve Kılıç, N. (2011). İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26 (67), 1-10.
- Bayraktar, F. (2001). *İnternet kullanımının ergen gelişimindeki rolü* (Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi> adresinden edinilmiştir.
- Bayraktar, F., ve Gün, Z. (2007). Incidence And Correlates Of İnternet Usage Among Adolescents İn North Cyprus. *Cyberpsychology and Behavior*, 10, 191-197.
- Bayraktutan, F. (2005). *Aile içi ilişkiler açısından internet kullanımı*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Beard, K. W., ve Wolf, E. M. (2001). Modification in the Proposed Diagnostic Criteria for Internet Addiction. *Cyberpsychology and Behavior*, 4, 377-383.
- Beck, J.S. (2001). Bilişsel terapi: Temel ilkeler ve ötesi. (Çev: N.H Şahin). Ankara : *Türk Psikologlar Derneği Yayınları*.
- Bilgin, Ş. (2001). *Ergenlerde Kaygı ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişki*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Boyce, T. W., Essex, M. J., Alkon, A., Goldsmith, H H., Kraimer, H. C., ve Kupfer, D. J., (2006). Early father involvement moderates biobehavioral susceptibility to mental health problems in middle childhood. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 45(12), 1510-1521.
- Brenner, V. (1997). "Psychology of computer use: XLVII. Parameters of Internet use, abuse and addiction: the first 90 days of the Internet Usage Survey". *Psychol Rep.* ; 80:879-82.

- Bronte-Tinkew, J., Moore, K. A., ve Carrano, J. (2006). The father-child relationship, parenting styles, and adolescent risk behaviors in intact families. *Journal of Family Issues*, 27(6), 850-881.
- Brown, C. S., ve Rife, J. C. (1991). Social , personality, and gender differences in at-risk and not-atrisk sixth grade students. *Journal of Early Adolescence*, 11, 482-495.
- Büyükaslan, A., ve Kırık, A.M. (2013). Sosyal Medya Araştırmaları 1: "Sosyalleşen Birey". *İstanbul: Çizgi*.
- Büyükşahin, Ç.G., ve Çelikkaleli, Ö. (2010). *Ergenlerin arkadaş bağımlılığı ve internet bağımlılığının cinsiyet, ebeveyn tutumu ve anne baba eğitim düzeylerine göre incelenmesi*. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 19(3), 225-240.
- Cao, F., ve Su, L. (2006). Internet Addiction Among Chinese Adolescents: Prevalence And Psychological Features. *Child: Care, Health And Development* 33 , 3, 275–281.
- Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic internet use. *Journal of Communication*, 55(4), 721–736.
- Caplan, S. E. (2006). Relations among loneliness, social anxiety, and problematic internet use. *CyberPsychology and Behavior*, 10(2), 234-242. doi.org/10.1089/cpb.2006.9963
- Caplan, S. E. (2002). Problematic internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18(5), 553-75. doi.org/10.1016/S0747-5632(02)00004-3
- Ceyhan, A. (2011). İnternet kullanma temel nedenlerine göre üniversite öğrencilerinin problemlı internet kullanımı ve algıladıkları iletişim beceri düzeyleri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 11(1), 59-77.
- Ceyhan, A. A., ve Ceyhan, E. (2014). Problemlı internet kullanım ölçeğının ergenlerde geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Bağımlılık Dergisi*, 15(2), 56-64.
- Ceyhan, E. (2010). Problemlı internet kullanım düzeyi üzerinde kimlik statüsünün, internet kullanım amacının ve cinsiyetin yordayıcılığı. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 10(3), 1323-1355.
- Chen, X. Z., ve Lu, Y. (2016). An Empirical Study on the Relationship between Internet Addiction Disorder and Academic Procrastination of College Students: Taking Huazhong Agricultural University as a

Case. *Journal of Xuzhou Institute of Technology (Social Sciences Edition)*, 4, 018.

Chou, C., ve Hsiao, M.C. (2000). Internet Addiction, Usage, Gratification, And Pleasure Experience: The Taiwan College Students' Case. *Computers and Education*, 35(1), 65-80.

Chou, C., Condron, L., ve Belland, J. C. (2005). A review of the research on Internet addiction. *Educational Psychology Review*, 17(4), 363-388.

Clark, D.M., ve Wells, A., (1995). A cognitive model of social phobia. İçinde R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, and F. R. Schneier (Eds.), *Social phobia: diagnosis, assessment, and treatment* (s. 69–93). New York: Guilford Press.

Cömert, I. T., ve Kayıran, S. M. (2010). Çocuk ve ergenlerde internet kullanımı. *Çocuk Dergisi*, 10(4), 166-170.

Cömert, I. T. (2007). *İstanbul'da yaşayan 18-28 yaş arası üniversite öğrencilerinin internet ve madde kullanımlarının ilişkilendirilmesi*. Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

Cüceloğlu, D. (2003). İnsan Ve Davranışı (12. baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi

Çakır, H. (2007). Geleneksel gazetecilik karşısında internet gazeteciliği. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22(1), 123-149.

Çakır, Ö., Ayas, T., ve Horzum, M.B. (2011). *An Investigation Of University Students' Internet And Game Addiction With Respect To Several Variables*. Ankara University, Journal of Faculty of Educational Sciences, 44, 2, 95-117.

Çakır-Balta, Ö., ve Horzum, M. B. (2008). *Web tabanlı öğretim ortamındaki öğrencilerin internet bağımlılığını etkileyen faktörler*. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 41(1), 187-205.

Çelik, Ç. B., ve Odacı, H. (2012). Kendilik algısı ve benlik saygısının problemleri internet kullanımını üzerindeki yordayıcı rolü. *E-Journal of New World Sciences Academy*, 7, (1), 433-441.

Çelik, Ç.B., ve Odacı, H. (2013). The relationship between problematic internet use and interpersonal cognitive distortions and life satisfaction in university students. *Children and Youth Services Review*, 35(3), 505–508. doi.org/10.1016/j.childyouth.01.001

- Çelik, B. Ç., ve Odacı, H. (2011). *Kendilik algısı ve benlik saygısının problemlili internet kullanımı üzerindeki yordayıcı rolü*. 5th International Computer and Instructional Technologies Symposium, Fırat Üniversitesi, Elazığ.
- Çivan, İ. (2013). *Üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve başkalarını bağışlama davranışlarının incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Çokluk, O., Şekercioğlu, G., ve Büyüköztürk, Ş. (2012). Sosyal bilimler için çok değişkenli SPSS ve LISREL uygulamaları. *Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık*.
- Dalbudak, E., Evren, C., Aldemir, S., Coskun, K. S., Ugurlu, H., ve Yildirim, F. G. (2013). Relationship of Internet addiction severity with depression, anxiety, and alexithymia, temperament and character in university students. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(4), 272–278.
- Davis, R. A., Flett, G. L., ve Besser, A. (2002). Validation of a new scale for measuring problematic internet use: Implications for pre-employment screening. *CyberPsychology ve Behavior*, 5(4), 331–345.
- Deniz, L., ve Coşkun, Y. (2004). Öğretmen adaylarının internet kullanımına yönelik yaşantıları. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 20(bt.), 39-52.
- Doğan, T. (2010). Sosyal görünüş kaygısı ölçeğinin (SGKÖ) Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(bt), 151-159.
- Ekici, A. (2002). Aziz Antonius'un baştan çıkarılması: Bir kötü alışkanlık olarak internet, *Cogito Dergisi*, 30(bt.), 228-235.
- Eldeleklioğlu, J., ve Vural, M. (2013). Predictive effects of academic achievement, internet use duration, loneliness and shyness on internet addiction. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(1), 141-152
- Ellison, N., Steinfield, C., ve Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook friends: Social capital and college students' use of online social network sites. *Journal of Computer Mediated Communication*, 12(4), 1143–1168. doi/10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. NY: Norton

- Ernst, C., Angst, J. (1992). *The Zürich study XII Sex Differences in Depression Evidence from Longitudinal Epidemiological data Eur Arch Psychiatry Cim Neurosci*, 241 222-230
- Erözkan, A. (2011). Lise öğrencilerinin sosyal karşılaştırma ve depresyon Düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Sosyal Ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 1(13).
- Erturgut, R. (2008). İnternet temelli uzaktan eğitimin örgütsel, sosyal, pedagojik ve teknolojik bileşenleri. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 2(1), 79-85.
- Esen, B. K. (2007). *Akran baskısı ve algılanan sosyal destek değişkenlerine göre ergenlerde internet bağımlılığının yordanması*. 1.Uluslararası Bağımlılık Kongresi, İstanbul.
- Esen, E., ve Siyez, D. M. (2011). Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Yordayan Psiko-sosyal Değişkenlerin İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4, 36, 127-138.
- Esen, E. (2010). *Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Yordayan Psiko-Sosyal Değişkenlerin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İzmir.
- Eşel, E. (2003). Genelleşmiş anksiyete bozukluğunun nörobiyolojisi. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 13(2), 78–87.
- Everly, G. S., ve Lating, J. M. (2013). *A clinical guide to the treatment of the human stress response* (3rd ed.). New York, NY: Springer.
- George, D., ve Mallery, M. (2010). SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update (10a ed.) *Boston: Pearson*.
- Goel, D., Subramanyam, A., ve Kamath, R. (2013). A study on the prevalence of internet addiction and its association with psychopathology in Indian adolescents. *Indian Journal of Psychiatry*, 55(2), 140.
- Gökçearslan, Ş., ve Günbatar, M. S. (2012). Ortaöğrenim öğrencilerinde internet bağımlılığı. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama* , 2(2), 10-24.
- Gönül, A.S. (2002). *Patolojik internet kullanımı*. Yeni Symposium, 40(3), 105-110.

- Griffiths, M.D., Davies, M.N.O. ve Chappell, D. (2004). Demographic Factors and Playing Variables in Online Computer Gaming. *Cyberpsychology ve Behavior*, 7, 4, 479-487.
- Güleç, C., Köroğlu, E. (1997). *Psikiyatri Temel Kitabı*. 15:299-312. Ankara.
- Gümüş, A. B., Şıpkın, S., Tuna, A., ve Keskin, G. (2015). Üniversite öğrencilerinde problemli internet kullanımı, şiddet eğilimi ve bazı demografik değişkenler arasındaki ilişki. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 14(6), 460-467.
- Günay, O., Öztürk, A., ve Arslantaş, E. E. (2018). Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Depresyon Düzeyleri. *Neurological Sciences*, 31, 79-88.
- Günüç, S. (2009). *İnternet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı demografik değişkenler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Yüzüncü Yıl Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Van.
- Güzel, M. (2006). Küreselleşme, internet ve gençlik kültürü, *Küresel İletişim Dergisi*, 1, 1-16.
- Ha, Y. ve Hwang, W. J. (2014). Gender differences in internet addiction associated with psychological health indicators among adolescents using a national web-based survey. *International Journal of Mental Health Addiction*, 12, 660-669.
- Hall, A. S., ve Parsons, J. (2001). Internet addiction: College student case study using best practices in cognitive behavior therapy. *Journal of Mental Health Counseling*, 23 (4), 312-327.
- Hamade, S. N. (n.d.). *University students in Kuwait*. Retrieved July 11, 2015, from <http://proquest.umi.com.libezp.utar.edu.my/pqdweb?index=5vedid=19282971veShode=2vesid=3veFmt=6veVInst=PRODveVType=PQDveRQT=309vveVame=PQDveS=299863518veclientId=63520>
- Hamamcı, Z., ve Büyüköztürk, Ş. (2003). *İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeği: ölçeğin geliştirilmesi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi*. Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2(25), 107-111.
- Hirschfeld, R.M.A., Cross, CK. (1982). Epidemiology of Affective Disorders Psychosocial Risk Factors Arch Gen Psychiatry, 39 35-46

- Horzum, M.B. (2011). İlköğretim Öğrencilerinin Bilgisayar Oyunu Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 36, 159, 56-68.
- Howie, S. J., ve Pieterston, J. J. (2001). *Mathematics Literacy Of Final Year Students*:
- Hsu, S.H., Wen, M.H., ve Wu, M.C. (2009). Exploring User Experiences As Predictors Of MMORPG Addiction. *Computers and Education*, 53, 990–998.
- Işık, E. (1991). *Duygulanım ve Depresyon Bozuklukları: Depresyon ve Mani*. Boğaziçi Matbaası, İstanbul.
- Işık, U. (2007). *Medya bağımlılığı teorisi doğrultusunda internet kullanımının etkileri ve internet*. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- İnal, Y., ve Çağıltay, K. (2005). İlköğretim Öğrencilerinin Bilgisayar Oyunu Oynama Alışkanlıkları ve Oyun Tercihlerini Etkileyen Faktörler. Eğitimde Yeni Yönelimler- II. *Eğitimde Oyun Sempozyumu*, 14.
- Jang, K. S., Hwang, S. Y., ve Choi, J. Y. (2008). Internet Addiction And Psychiatric Symptoms Among Korean Adolescents. *Journal of School Health*, 78, 165-171.
- Johansson, A., ve Götestam, K. G. (2004). Internet Addiction: Characteristics Of A Questionnaire And Prevalence İn Norwegian Youth (12–18 Years). *Scandinavian Journal Of Psychology*, 45, 223–229.
- Kahraman, S., Yalçın Altun, S., ve Çevik, C. (2011). *Lise öğrencilerinin internet kullanımı*. 5th International Computer ve Instructional Technologies Symposium, Fırat Üniversitesi, Elazığ.
- Kandell, J. J. (1998). Internet addiction on campus: The vulnerability of college students. *Cyberpsychology ve Behavior*, 1, 11-17.
- Kandemir, M. (2014). Predictors of Academic Procrastination: Coping With Stress, Internet Addiction and Academic Motivation. *World Applied Sciences Journal*, 32(5), 930-938.
- Karaca, M. (2007). İnternet gençliği: Yeni bir gençlik tiplemesi denemesi.e- *Journal of New World Sciences Academy Social Sciences: Humanities*; 2(4):419-438
- Karasar, N. (2005). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Ankara: Nobel Yayınları.

- Kalyoncu, A., Mırsal, H., Pektaş, Ö. (2001). Alkol bağımlılığında nüks nedenleri; kesitsel bir çalışma. Cyprus Turkish journal of psychiatry & psychology Vol.1 Issue:1. Bağımlılık Dergisi, 2(61),3.
- Kaya, B. (2007). *Depresyon: Sosyo-ekonomik ve kültürel pencereden bakış*. Klinik Psikiyatri, 10(6), 11-20.
- Kayri, M., ve Günüş, S. (2010). Türkiye'deki ortaöğretim öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyini etkileyen bazı faktörlerin karar ağaçları yöntemleri ile incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 10(4), 2465-2500.
- Kelleci, M., Güler, N., Sezer, H., ve Gölbası, Z. (2009). Lise Öğrencilerinde İnternet Kullanma Süresinin Cinsiyet ve Psikiyatrik Belirtiler ile İlişkisi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8(3).
- Keser, Ö.N., ve Buzlu, S. (2005). Problemlı internet kullanımını belirlemede yardımcı bir araç: İnternette bilişsel durum ölçeğ'i'nin üniversite öğrencilerinde geçerlik ve güvenilirliğı. *Bağımlılık Dergisi*, 6(1), 19-26.
- Klerman, G.L., VVeissman, M.M. (1988). *The Changing Epidemiology of Depression Clinical Chemistry*, 34(5) 807-81
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Liu, S. C., Huang, C. F., ve Yen, C. F. (2009). The associations between aggressive behavior and internet addiction and online activities in adolescents. *Journal of Adolescents Health*, 44, 598-605. Retrieved July 21, 2015 from, Society for Adolescent medicine
- Kormas, G., Critselis, E., Janikian, M., Kafetzis, D., ve Tsitsika, A. (2011). Risk factors and psychosocial characteristics of potential problematic and problematic internet use among adolescents: a cross-sectional study. *BMC public health*, 11(1), 595.
- Köroğlu, G., Öztürk, Ö., Tellioğlu, N., Genç, Y., Mırsal, H., ve Beyazyürek, M. (2006). Problemlı internet kullanımıyla başvuran iki uçlu bir hasta nedeniyle psikiyatrik ek tanı tartışması: Olgu sunumu. *Bağımlılık Dergisi*, 7, 150-154.
- Köse, H. (2009). *Dağcılar ve Sedenterlerde Öz Bilinç ile Depresyon, Anksiyete veStres İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Krishnamurthy, S., ve Chetlapalli, S. K. (2015). Internet addiction: Prevalence and risk factors:A cross-sectional study among college students in Bengaluru, the Silicon Valley of India. *Indian Journal of Public Health*, 59(2), 115-121.

- Kubey, R. W., Lavin, M. J., ve Barrows, J. R. (2001). Internet use and collegiate academic performance decrements: Early findings. *Journal of communication*, 51(2), 366-382.
- Kutlu, M., Savcı, M., Demir, Y., ve Aysan, F. (2016). Turkish Adaptation of Young's Internet Addiction Test Short Form: A Reliability and Validity Study on University Students and Adolescents. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 17(1), 69-76.
- Kutlu, M., ve Demir, Y. (2016). *Ergenlerdeki Akademik Erteleme Davranışının İncelenmesi. 6. Uluslararası Canik Sempozyumu: Psikolojik Danışma ve Rehberlik*, Samsun
- Lam, L. T., Peng, Z., Mai, J. C. ve Jing, J. (2009). Factors Associated With Internet Addiction Among Adolescents. *Cyberpsychology ve Behavior*, 12, 5.
- Lesch, K. P., Bengel, D., Heils, A., Sabol, S. Z., Greenberg, B. D., Petri, S., ve Murphy, D. L. (1996). *Association of Anxiety-related Traits with a Polymorphism in the Serotonin Transporter Gene Regulatory Region*. *Science*, 274(5292):1527-1531.
- Leung, L. (2004). "Net-generation attributes and seductive properties of the internet as predictors of online activities and internet addiction". *Cyberpsychology and Behavior*, 7(3), 333-348,.
- Lin, C. H., ve Yu, S. F. (2008). Adolescent internet usage in Taiwan: Exploring gender differences. *Journal of Adolescence*, 43(170), 317-331. Retrieved from July 21, 2015, *ProQuest Social Science Journals*.
- Lin, S. S. J., ve Tsai, C. C. (2002). Sensation seeking and internet dependence of Taiwanese high school adolescents. *Computers in Human Behavior*, 18(4), 411-426.
- Liu, C. Y., ve Kuo, F. Y. (2007). A study of internet addiction through the lens of the interpersonal theory. *Cyber Psychology ve Behavior*, 10 (6), 799-804. doi:10.1089/cpb.2007.9951
- Mihçı, S., Aktürk, A.O., ve Şahin, İ. (2012). *Meslek Lisesi Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ve Teknolojiye Yönelik Tutumlarının İncelenmesi. 6. Uluslararası Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Sempozyumu*, Gaziantep üniversitesi, Gaziantep.
- Mohammadi, M., Tahriri, A., ve Hassaskhah, J. (2015). The Relationship between Internet Use and Academic Procrastination of Efl

Learners Across Years of Study. *International Journal of Applied Linguistics and English Literature*, 4(1), 231-241.

Morahan, M.J., ve Schumacker, P. (2000). *Incidence and Correlates of Pathological Internet Use among College Students, Computers in Human Behavior*, 16, 13-29.

Murphy, JM. (1986). *Trends in depression and anxiety menandvvomen Açta Psychiatr Scand* 73 113-127

Niemz, K., Griffiths, M., Banyard, P. (2005). Prevalence of pathological internet use among university students and correlations with self-esteem, the general health questionnaire (GHQ), and disinhibition, *Cyberpsychology and Behavior*, 8, 562–570

Odabaşı, H., Çoklar, N., ve Kabakçı, I. (2007). *Yeni dünya: İnternet - ailelerin yeni dünyadaki sorumlulukları nelerdir?* (8. Aybastı-Kabataş Kurultayı)

Odacı, H. ve Berber, Ç. (2011). Üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanımlarının akademik öz- yeterlik, akademik erteleme ve yeme tutumları ile ilişkisi. *International Computer ve Instructional Technologies Symposium*. Fırat Üniversitesi, Elazığ.

Öbekli, T. (2013). *Şizofreni Ve Bipolar Bozukluk Tanısı İle Ayaktan Tedavi Gören Hastaların Eşlerinin Depresyon, Anksiyete ve Cinsel İşlev Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.

Öncü, B., ve Sakarya, A. (2013). *Ergen özkıyımlarında bilişsel etmenler ve çarpıtmaların rolü, Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 5(2), 232-245.

Ören, N., ve Gençdoğan, B. (2007). Lise öğrencilerinin depresyon düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15(1), 85-92.

Öy, B. (1995). Çocuk ve Ergenlerde Depresyon Epidemiyolojisi ve Risk Etmenleri. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 2, 40-42.

Özdel, L., Bostancı, M., Özdel, O., ve Oğuzhanoğlu, N. K. (2002). Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 3(3), 155-161.

Özer, Ş. (2013). *Problemli internet kullanımının benlik saygısı ve öznel iyi oluş ile açıklanabilirliği*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi.

- Özmen, Z. M., ve Güç, F. A. (2013). Doktora eğitimi ile ilgili yaşanan zorluklar ve baş etme stratejileri: Durum çalışması. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3), 214-219
- Özsoy, T. (2009). *Fastfood'dan facebook'a: İnternet bağımlılığı. Akademik Bilişim'09 - XI. Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri*. Harran Üniversitesi, Şanlıurfa.
- Öztürk, F. O., Ekinci, M., Öztürk, O., ve Canan, F. (2013). The relationship of affective temperament and emotional-behavioral difficulties to internet addiction in Turkish teenagers, *ISRN Psychiatry*, 961734, 1-6.
- Öztürk, Ö., Odabaşoğlu G., Eraslan D., Genç, Y., ve Kalyoncu, A. (2007). İnternet bağımlılığı: Kliniği ve tedavisi. *Bağımlılık Dergisi*, 8(1), 36-41.
- Öztürk, E., ve Kaymak, Ö. S. (2011). Öğretmen adaylarının problemli internet kullanım davranışlarının, kişilik tipi, utangaçlık ve demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 11(4), 1785-1808.
- Pallanti, S., Bernardi, S., ve Quercioli, L. (2006). The shorter PROMIS questionnaire and the internet addiction scale in the assessment of multiple addictions in a high-school population: Prevalence and related disability. *Journal of MBL Communication Inc*.
- Parcel, T. L., ve Menaghan, E. G. (1994). *Parents' jobs and children's lives*. New York: de Gruyter.
- Park, S. K., Kim, J. Y., ve Cho, C. B. (2008). Prevalence of internet addiction and correlations with family factors among South Korean adolescents. *Journal of Adolescents*, 43 (172), 895-909. Retrieved July 21, 2015, from ProQuest Social Science Journal.
- Peter, J., Valkenburg, P. M., ve Schouten, A. P. (2005). Developing a model of adolescent friendship formation on the internet. *CyberPsychology ve Behavior*, 8(5), 423-430. doi.org/10.1089/cpb.2005.8.423
- Rehm, L. M. (2003). The internet and critical issues for families. *Journal of Family Consumer Sciences Education*. 21 (2), 33-43.
- Richman, J.A., Raskin, V.D., Gaines, C. (1991). Gender Roles, Social Support, and Postpartum Depressive Symptomatology The *Journal of Nervous and Mental Disease*, 179(3) 139-147

- Sanders, C. E., Field, T. M., Diego, M., ve Kaplan, M. (2000). *The Relationship of Internet Use to Depression and Social Isolation Among Adolescents*. *Adolescence*, 35, 237-242.
- Santrock, J. W. (2012). Yaşam boyu gelişim: Gelişim psikolojisi (13. baskı). (Çev: G. Yüksel). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Sargın, N. (2013). Üniversite öğrencilerinin internete yönelik tutumları ve problemleri internet kullanımları. *Turkish Journal of Education*, 2(2), 44-53.
- Sava, F. A. (2009). Maladaptive schemas, irrational beliefs, and their relationship with the five-factor personality model. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 9(2), 135-147.
- Savaş, E., Taş, S., ve Adem, D. (2010). Matematikte öğrenci başarısını etkileyen faktörler. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(1), 113-132.
- Savci M. ve Aysan F. (2017b). Technological Addictions and Social Connectedness: Predictor Effect of Internet Addiction, Social Media Addiction, Digital Game Addiction and Smartphone Addiction on Social Connectedness. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 30, 202-216.
- Saydan, R. (2008). Tüketicilerin online alışverişe yönelik risk ve fayda algılamaları: geleneksel ve online tüketicilerin karşılaştırılması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(23), 386402.
- Scherer, K. (1997). College Life On-line: Healthy and Unhealthy Internet Use. *Journal of College Student Development*, 38, 655-665.
- Sırakaya, M., ve Seferoğlu, S. (2013). Öğretmen adaylarının problemleri internet kullanımlarının incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*: 28(1), 356-368.
- Siyez, D. M. (2014). Lise öğrencilerinde problemleri internet kullanımının yordayıcıları olarak heyecan arama ve cinsiyet. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 1(1), 63-97.
- Soule, L. C., Shell, L. W. ve Kleen, B. A. (2003). Exploring Internet Addiction: Demographic Characteristics and Stereotypes of Heavy Internet Users, *The Journal of Computer Information Systems*, 44 (1):64-73. South African Realities. *Studies In Educational Evaluation*, 27, 7-25.
- Steinberg, L. (1997). *Ergenlik*. (Çev. Ed. F. Çok) İmge.

- Steinberg, L., Lowe Vandell, D., ve Bornstein, M. H. (2011). *Development: Infancy through adolescence*. Wadsworth, UK: Cengage Learning.
- Subrahmanyam, K., Smahel, D., ve Greenfield, P. (2006). Connecting developmental constructions to the internet: identity presentation and sexual exploration in online teen chat rooms, *Developmental Psychology*, 42(3), 395-406.
- Suler, J. (1996). *Why is this thing eating my life, Computer and cyberspace addiction at the "palace"*. <http://www-usr.rider.edu/~suler/psycyber/eatlife.html> adresinden 14.05.2015 tarihinde elde edilmiştir.
- Suler, J. (1999). Healthy and pathological internet use. *CyberPsychology and Behavior*, 2; 385-394.
- Şahin, M. (2011). *İlköğretim Okulu Öğrencilerindeki İnternet Bağımlılığı*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.
- Tanrıverdi, S. (2012). *Ortaöğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ile Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*.Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim BilimleriEnstitüsü: Van.
- Tezcan, E. (2000). Depresyonun Ayırıcı Tanısı. *Duygudurum Dizisi*, 2:77-98.
- Tezel, Ş.F., ve Özyürek, A. (2008). 5-6 yaş grubu çocuğa sahip ebeveynlerin demografik özelliklerinin çocuk yetiştirme tutumlarına etkisinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(3), 395-414.
- Thatcher, A., ve Goolam, S. (2005). Development and psychometric properties of the Problematic Internet Use Questionnaire. *South African Journal of Psychology*, 35(4), 793-809.
- Tsai, HF., Cheng, SH., Yeh, TL., Shih, C., Chen, KC., Yang, YC., Yang, YK. (2009). The Risk Factors of Internet Addiction – a survey of university freshmen. *Psychiatry research*, Vol 167, No: 3, 294-299.
- Turan, H. A. (2008). İnternet alışverişi tüketici davranışını belirleyen etmenler: Geliştirilmiş teknoloji kabul modeli (E-TAM) ile bir model önerisi. *Akademik Bilişim*, 723-731.
- TÜİK. (2014). *Türkiye İstatistik Kurumu. Hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım Anketi*. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=21779> 19 Eylül 2018 tarihinde erişilmiştir.

- Tükel, R. (2000). *Anksiyete Bozuklukları*. Ankara: *Çizgi Tıp Yayınevi*.
- Türkiye İstatistik Kurumu (2008). *Hanehalkı bilişim teknolojileri kullanımı araştırması*. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?ind=605> adresinden 9 Mayıs2009 tarihinde edinilmiştir.
- Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK] (2007). *Hanehalkı bilişim teknolojileri kullanımı araştırması*. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?ind=605> adresinden6Şubat 2008 tarihinde edinilmiştir.
- Türkiye İstatistik Kurumu, Hane halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması, 2016. <http://www.tuik.gov.tr>
- Uzun, A. M., Unal, E., ve Tokel, S. T. (2014). Exploring Internet Addiction, Academic Procrastination and General Procrastination among Pre-Service Ict Teachers. *Mevlana International Journal of Education*, 4(1).
- Üneri, Ö. Ş., ve Tanıdır, C. (2011). Evaluation of Internet Addiction in a Group of High School Students: A Cross-sectional Study. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 24, 265-272.
- Wan, C. S., ve Chiou, W. B. (2007). The motivations of adolescents who are addicted to online games: A cognitive perspective. *Journal of Adolescence*, 42 (165), 179-197. Retrieved July 21, 2015, from *ProQuest Social Science Journal*.
- Ward III, D. L. (2000). *The relationship between psychosocial adjustment, identity formation, and problematic internet use*. Unpublished doctoral dissertation, ProQuest Dissertations and Theses veritabanından ulaşılabilir.(UMI No.9977896).
- Weanar, C. (2003). "Kaygı Bozuklukları ve Aşırı Kontrol, Stres ve Stresle Başa Çıkma Yolları". Çeviren: Y. Türköz. *Türk Psikoloji Bülteni*. 9, (30-31):97-106.
- Whisman, M.A., ve Friedman, M.A. (1998). Interpersonal problem behaviors associated with dysfunctional attitudes. *Cognitive Therapy and Research*, 22(2), 149-160. doi: 10.1023/A:1018728322555
- Widyanto, L., ve McMurrin, M. (2004). *The Psychometric Properties of the Internet Addiction Test*. *CyberPsychology ve Behavior*, 7. Retrieved July 30, 2015 from Mary Ann Liebert, Inc. Wong, E. (2010, May). Malaysia needs internet addiction rehab scheme. Retrieve from July 12, 2011from<http://thestar.com.my/news/story.asp?sec=focusvefile=/2010/5/10/focus/62257>

- Willoughby, T. (2008). A short-term longitudinal study of internet and computer game use by adolescent boys and girls: prevalence, frequency of use, and psychosocial predictors. *Developmental Psychology*, 44(1), 195-204.
- Yaman, E., Eroğlu, Y., ve Peker, A. (2011). Okul zorbalığı ve siber zorbalık. İstanbul: *Kaknüs Yayınları*.
- Yang, S. C., ve Tung, C. J. (2007). Comparison Of Internet Addicts And Non-Addicts In Taiwanese High School. *Computers in Human Behavior*, 23, 79–96.
- Yen, J. Y., Ko, C. H., Yen, C. F., Wu, H. Y., ve Yang, M. J. (2007). The comorbid psychiatric symptoms of Internet addiction: attention deficit and hyperactivity disorder (ADHD), depression, social phobia, and hostility. *Journal of adolescent health*, 41(1), 93-98.
- Yıldız, F. (1998). *Anksiyete ve Depresyonda Nitrik Oksidin Rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli.
- Yılmaz, E., Şahin, Y.L., Haseki, H. İ., ve Erol, O. (2014). Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi: Balıkesir İli Örneği. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4 (1), 133-144.
- Young, K. S. (1996). Pathological Internet Use: A Case That Breaks The Stereotype. *Psychological Reports*. 79: 899- 902.
- Young, K. S. (2007). Cognitive behaviour therapy with internet addicts: treatment outcomes and implications. *CyberPsychology ve Behavior*, 10, 671-679.
- Young, K. S., ve Rogers, R. C. (1998). The Relationship Between Depression and Internet Addiction. *CyberPsychology ve Behavior*, 1, 25-28.
- Young, K.S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *The American Behavioral Scientist*, 48(1), 402-441.
- Young, K.S. (1996). Psychology of computer use: XL. Addictive use of the Internet: a case that breaks the stereotype. *Psychological Reports* 79, 899–902.

Zorbaz, O. (2013). *Lise Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımının Sosyal Kaygı ve Akran İlişkileri Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Zorbaz, O. ve Tuzgöl, D.M. (2014). *Lise öğrencilerinin problemlı internet kullanımının cinsiyet, sosyal kaygı ve akran ilişkileri açısından incelenmesi*. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 29(1), 298-310.

EKLER

Ek 1. Katılımcı Bilgilendirme ve Aydınlatılmış Onam Formu

Sayın Katılımcı,

Bu anket, Üniversite Öğrencilerinde Problemlı İnternet Kullanımının Depresyon, Anksiyete ve Farklı Demografik Özellikler arasında bir ilişki olup olmadığına dair bilgi edinebilmemiz için yapmakta olduğumuz araştırmanın bir parçasıdır. Bu anket aracılığıyla toplanan veriler Ankara bölgesindeki üniversite öğrencilerin nasıl karar aldıklarını ve bunun Problemlı İnternet Kullanımının Depresyon, Anksiyete ile nasıl bir ilişkisi olduğunu anlamamız için kullanılacaktır. Aşağıda bulunan anketi doldurarak, araştırmaya katılmayı kabul etmiş olacaksınız.

Bu araştırmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayalıdır. Kimlik bilgileriniz araştırma ekibi dışında kimse ile paylaşılmayacaktır. Bu çalışma süresince toplanan veriler, yalnızca akademik araştırma amacı ile kullanılacaktır ve yalnızca ulusal/uluslararası akademik toplantılarda ve/veya yayınlarda sunulacaktır. Bizimle iletişime geçerek istediğiniz zaman çalışmadan çekilebilirsiniz. Eğer çalışmadan çekilirseniz, sizden toplanan tüm veriler veri tabanımızdan silinecektir ve sizinle ilgili olan veriler çalışmada kullanılmayacaktır. Bu konu ile ilgili herhangi bir sorunuz veya endişeniz olursa, bize aşağıdaki iletişim bilgilerden ulaşabilirsiniz.

Psikolog Mehmet Emin KIZGIN

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Klinik Psikoloji Y.Lisans Yakın Doğu Üniversitesi

Tel: 0536 2129068

E-posta: mekizgin@gmail.com

Aşağıya imzanızı atarak çalışmaya katılmış olursunuz.

Katılımcının adı/soyadı

İmza _____

Tarih _____

Ek 2. Kişisel Bilgi Formu

Sevgili Öğrenciler,

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin ne sıklıkta internet kullandıklarını tespit etmek amacıyla yapılmaktadır. Formlarda yer alan maddelerde doğru-yanlış cevaplar söz konusu değildir. Sizden her maddeyi dikkatli bir şekilde okuyarak, kendinize uygun bulduğunuz seçeneği işaretlemeniz beklenmektedir. Cevaplarınız araştırma amacıyla kullanılacak ve bilgiler saklı tutulacaktır. İçtenlikle yanıtladığınız için teşekkür ederim.

1 Cinsiyeti: ()K ()E

2 Yaşınız:.....

3 Eğitiminiz: ()Önlisans ()Lisans ()YüksekLisans ()Doktora ()Diğer

4 Annenizin eğitim durumu: ()İlkokul ()Lise ()Yüksek Öğretim

5 Babanızın eğitim durumu: ()İlkokul ()Lise ()Yüksek Öğretim

6 İnterneti kullanıyor musunuz? ()Evet ()Hayır

Not: Eğer cevabınız "Hayır" ise aşağıdakileri soruları cevaplamayınız.

7 İnterneti daha çok nerede kullanırsınız?

()İnternet Kafe ()Ev ()Okul ()Diğer.....

8 Cep telefonunuzun internet bağlantısı var mı? ()Evet ()Hayır

9 Hangi sıklıkla internet kullanıyorsunuz?

Haftadagün Günde.....saat

10 Ne kadar zamandır internet kullanıyorsunuz?

() 1 yıldan az () 1-2 yıl () 3-4 yıl () 5-6 yıl () 7-8 yıl () 9 yıl ve daha fazla

11 İnterneti en çok hangi amaçla kullanıyorsunuz?

- () Ödev hazırlamak () Oyun oynamak () Film –MP3 müzik indirmek
 () Chat yapmak () Webde sörf yapmak () Alışveriş yapmak
 () Sosyal paylaşım sitelerine girmek () Diğer

12 İnternette en çok kullandığınız siteler hangileri?

- () Oyun siteleri () Müzik siteleri
 () Eğitim siteleri () Sohbet içerikli siteler (Skype, Msn, vb.)
 () Film içerikli siteleri () Sosyal paylaşım siteleri (Facebook, Twitter, Instagram, vb.)
 () Cinsel içerikli siteler () Spor içerikli siteler
 () Gazete ve tv siteleri () Bilim ve teknoloji siteleri
 () Alışveriş siteleri () Başka (Lütfen Belirtiniz).....

13 İnternette oyun oynuyor musunuz? () Evet () Hayır

14.13. Soruya cevabınız evet ise daha çok hangi tür oyunlar oynarsınız?

- () Spor oyunları () Dövüş oyunları () Aksiyon oyunları
 () Kumar, şans, bahis oyunları () strateji oyunları () Macera oyunları
 () Bulmaca oyunları () Başka (Lütfen Belirtiniz).....

Ek 2. İnternet Bağımlılık Ölçeği

1- İnternet kullanımını yarıda kesmem gereken durumlarda kendimi sinirli buluyorum, ancak internete geri döndüğümde kendimi rahatlamış hissedirim.

(0)Kesinlikle katılmıyorum (1)Katılmıyorum (2)Bazen (3)Kararsızım
(4)Katılıyorum (5)Kesinlikle katılıyorum.

2- İnterneti kullanmadığımda kendimi kullandığım kadar iyi hissetmiyorum.

(0)Kesinlikle katılmıyorum (1)Katılmıyorum (2)Bazen (3)Kararsızım
(4)Katılıyorum (5)Kesinlikle katılıyorum.

3- İnternet ortamında, planladığımdan daha uzun süre kalırım.

(0)Kesinlikle katılmıyorum (1)Katılmıyorum (2)Bazen (3)Kararsızım
(4)Katılıyorum (5)Kesinlikle katılıyorum.

Ek 3. Genelleştirilmiş Problematic İnternet Kullanım Ölçeği (Gpius)

Çevrimiçi sosyal paylaşım sitelerini kullanımınızla ilgili her bildirimde hangi ölçüde veya aynı fikirde olduğunuzu derecelendirin. Sosyal paylaşım siteleri İnternetteki, web siteleri burada bir profil oluşturabilir ve arkadaşlarınızla bağlantı kurabilirsiniz. Bu sitelerin örnekleri Facebook, Twitter veya Instagram'dır.

1. Sosyal ağları kendimi izole edildiğimi hissettiğimde başkalarıyla konuşmak için kullanırım.

(0)Kesinlikle katılmıyorum (1)Katılmıyorum (2)Bazen (3)Kararsızım (4)Katılıyorum (5)Kesinlikle katılıyorum.

2. Sosyal ağ sitesini kullandığım zaman insanların nasıl beni algıladığını kontrol edebilirim.

(0)Kesinlikle katılmıyorum (1)Katılmıyorum (2)Bazen (3)Kararsızım (4)Katılıyorum (5)Kesinlikle katılıyorum.

3. Sosyal paylaşım sitesinde beni bekleyen şeyleri düşünmekten vazgeçmenin zor olduğunu buldum ve bu sosyal paylaşım sitelerini kullanmayı severim.

(0)Kesinlikle katılmıyorum (1)Katılmıyorum (2)Bazen (3)Kararsızım (4)Katılıyorum (5)Kesinlikle katılıyorum.

Ek 4. Beck Anksiyete Ölçeği

Aşağıda insanların kaygılı ya da endişeli oldukları zamanlarda yaşadıkları bazı belirtiler verilmiştir.

Lütfen her maddeyi dikkatle okuyunuz. Daha sonra, her maddedeki belirtinin **BUGÜN DAHİL SON BİR (1) HAFTADIR** sizi ne kadar rahatsız ettiğini yandakine uygun yere (x) işareti koyarak belirleyiniz.

	Hiç	Hafif düzeyde Beni pek etkilemedi	Orta düzeyde Hoş değildi ama katlanabildim	Ciddi düzeyde Dayanmakta çok zorlandım
1. Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma veya karıncalanma				
2. Sıcak/ ateş basmaları				
3. Bacaklarda halsizlik, titreme				

Ek 5. Beck Depresyon Envanteri

AÇIKLAMA:

Sayın cevaplayıcı aşağıda gruplar halinde cümleler verilmektedir. Öncelikle her gruptaki cümleleri dikkatle okuyarak, BUGÜN DÂHİL GEÇEN HAFTA içinde kendinizi nasıl hissettiğini en iyi anlatan cümleyi seçiniz.

Eğer bir grupta durumunuzu, duygularınızı tarif eden birden fazla cümle varsa her birini daire içine alarak işaretleyiniz.

Soruları vereceğiniz samimi ve dürüst cevaplar araştırmanın bilimsel niteliği açısından son derece önemlidir.

Bilimsel katkı ve yardımlarınız için sonsuz teşekkürler.

1- 0. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissetmiyorum.

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

2- 0. Gelecek hakkında mutsuz ve karamsar değilim.

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

3- 0. Kendimi başarısız bir insan olarak görmüyorum.

1. Çevremdeki birçok kişiden daha çok başarısızlıklarım olmuş gibi hissediyorum.

2. Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.

3. Kendimi tümüyle başarısız biri olarak görüyorum.

ÖZGEÇMİŞ

M.Emin Kızgın 16.09.1968'de Hamur'da doğdum. 1983'te İlk ve Ortaokulu Tutarak YİBO Okulu'nda tamamladım. 1987'de Lise eğitimini ise Diyarbakır Çevre Sağlık Meslek Lisesi tamamladım. 1992'de Üniversite eğitimimi Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesinde Psikolojik Hizmetler Bölümünü tamamladım. 1999'da Ankara Üniversitesi DTCF'de Psikoloji Lisans eğitimini aldım. 2010'da Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü PDR Anabilim Dalı Y.Lisans eğitimimi tamamladıktan sonra 2016 yılında Yakın Doğu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji yüksek lisans eğitimine başladım. 1987-1988 yılları arasında Ağrı Sağlık Müdürlüğü Çevre Sağlık Teknisyeni, 1988-1997 Ankara Sağlık Müdürlüğü Tuzluca Yır Sağlık Ocağı Ç.S.Teknisyeni, 1997-2003 Ankara Eğitim ve Araştırma Hastanesi, 2003-201 Ankara Fizik Tedavi Rehabilitasyon Eğt. Araş. Hastanesi Psikolog olarak çalışmaktayım. Nisan 2016'da emekli oldum.

M.Emin KIZGIN

İNTİHAL RAPORU

Turnitin Originality Report

Processed on: 04-Mar-2019 15:57 EET

ID: 1087412840

Word Count: 11922

Submitted: 1

Similarity by Source	
Similarity Index	
14%	
Internet Sources:	12%
Publications:	6%
Student Papers:	N/A

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMININ,
DEPRESYON VE ANKSİYETE İLİŞKİLERİ AÇISINDAN İNCELENMESİ By
Mehmet Emin Kızgın

2% match (Internet from 29-May-2018)

<http://dergipark.gov.tr/download/article-file/365576>

1% match (Internet from 03-Jun-2016)

<http://www.openaccess.hacettepe.edu.tr:8080/xmlui/bitstream/handle/11655/1763/59824f82-9df7-4fd4-ae05-974ff4f5f61b.pdf?sequence=1>

1% match (Internet from 30-May-2016)

<http://acikerisim.deu.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/12345/6986/342353.pdf?isAllowed=y&sequence=1>

1% match (Internet from 04-Aug-2012)

http://mersin.mitosweb.com/browse/78125/gulmisal_turnalar_kurtaran_tez_pdf.pdf

1% match (Internet from 27-Jun-2018)

http://toad.edam.com.tr/sites/default/files/pdf/internet-bagimlilik-olcegi-toad_0.pdf

1% match (Internet from 11-Sep-2018)

<https://core.ac.uk/download/pdf/153445555.pdf>

1% match (publications)

ŞAHAN, Mehmet and ERASLAN ÇAPAN, Bahtiyar. "Ergenlerin Problemlİ İnternet Kullanımında Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaların ve Sosyal Kaygının Rolü", Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi, 2017.

1% match (Internet from 05-Nov-2018)

http://www.eab.org.tr/eab/media/kitap/EAB_Kongre_Kitap_2016.pdf

1% match (publications)

CEYHAN, Esra. "Problemlİ İnternet kullanım düzeyi üzerinde kimlik statüsünün, İnternet kullanım amacının ve cinsiyetin yordayıcılığı", İletişim Hizmetleri, 2010.

1% match (Internet from 09-Nov-2018)

ETİK KURUL ONAYI



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ

BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

17.04.2018

Sayın Prof. Dr. Mehmet Çakıcı

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğumuz YDÜ/SB/2018/142 proje numaralı ve "Üniversite Öğrencilerinde Problemli İnternet Kullanımının Depresyon, Anksiyete ve Farklı Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi" başlıklı proje önerisi kurumumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formumuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Doçent Doktor Direnç Kanol

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü

Direnç Kanol

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.