



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

# ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDEKİ DEPRESYON, SOSYAL KAYGI VE BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN İNTERNET BAĞIMLILIĞI ÜZERİNE ETKİSİ

ONUR KEREM HATEM

YÜKSEK LİSANS TEZİ

LEFKOĞA  
2021

# ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDEKİ DEPRESYON, SOSYAL KAYGI VE BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN İNTERNET BAĞIMLILIĞI ÜZERİNE ETKİSİ

ONUR KEREM HATEM

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI  
PROF. DR. MEHMET ÇAKICI

LEFKOŞA  
2021

## KABUL VE ONAY

Onur Kerem Hatem tarafından hazırlanan “Üniversite Öğrencilerindeki Depresyon, Sosyal Kaygı ve Bilinçli Farkındalığın İnternet Bağımlılığı Üzerine Etkisi” başlıklı bu çalışma, 03/02/2021 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Yeterlik Tezi olarak kabul edilmiştir.

## JÜRİ ÜYELERİ

.....  
**Prof. Dr. Mehmet Çakıcı (Danışman)**

Yakın Doğu Üniversitesi  
Fen ve Edebiyat Fakültesi/ Psikoloji Bölümü

.....  
**Yrd. Doç. Dr. Asra Babayiğit (Başkan)**

Yakın Doğu Üniversitesi  
Fen ve Edebiyat Fakültesi/ Psikoloji Bölümü

.....  
**Yrd. Doç. Dr. Ayhan Çakıcı Eş**

Girne Üniversitesi  
Eğitim Fakültesi/ Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

.....  
**Prof. Dr. Hüsnü Can Başer**

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

## BİLDİRİM

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

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

Tarih: 10/02/2021

İmza

Ad Soyad: Onur Kerem Hatem

## TEŞEKKÜR

Lisans ve Yüksek Lisans hayatım boyunca engin bilgilerini benden esirgemeyen tez danışmanım Prof. Dr. Mehmet ÇAKICI'ya ve birçok alanda bilgilerinden ve deneyimlerinden yararlandığım Uzm. Psk. Ayőe BURAN'a sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Hayatımın her aşamasında yanımda olup benim tüm zorlukların üstesinden gelmemi sağlayan babam Fuat HATEM, annem Aylin HATEM, kardeşlerim Deniz ve Erdem HATEM'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

## ÖZ

### ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDEKİ DEPRESYON, SOSYAL KAYGI VE BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN İNTERNET BAĞIMLILIĞI ÜZERİNE ETKİSİ

İnternet bağımlılığı kavramı 1990'lı yılların sonlarında ortaya atılmış ve ilerleyen seneler içerisinde birçok araştırmacının merakını kazanan bir sorun haline gelmiştir. Mevcut araştırma üniversite öğrencilerindeki depresyon, sosyal kaygı ve bilinçli farkındalığın internet bağımlılığı üzerine etkisi olup olmadığını belirleme amacıyla hazırlanmıştır. Çalışma 2020 yılının Eylül ayında Yakın Doğu Üniversitesinde öğrenim görmekte olan 201 gönüllü katılımcının katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada Sosyodemografik veri formu, Beck Depresyon Ölçeği, Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği kullanılmıştır. Gerçekleştirilen araştırmanın sonucunda katılımcıların depresyon ve sosyal kaygı seviyelerinde yaşanacak olan artış ile internet bağımlılık seviyelerinin de artacağı ve depresyon ve sosyal kaygının internet bağımlılığı üzerinde etkisi olduğu belirlenmiştir. Ayrıca çalışmada katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin arttıkça internet bağımlılığının azaldığı, ancak katılımcıların bilinçli farkındalıklarının internet bağımlılık seviyelerini yordamadığı kanaatine varılmıştır. Katılımcıların demografik değişkenleri ile bağımlılığı arasındaki ilişkiye bakıldığında ise katılımcıların internet bağımlılığı ile cinsiyet, alkol kullanım alışkanlığı, günlük internet kullanım süresi ve yaş ile bir ilişkisi olmadığı, ancak sigara kullanım alışkanlığı ile internet kullanım süresinin internet bağımlılığı ile bağlantılı olduğu elde edilen diğer sonuçlardandır. Mevcut çalışmanın gelecekte hazırlanacak olan çalışmalara ve üniversite öğrencilerindeki internet bağımlılığının önüne geçme konusunda nasıl yol izlemesi gerektiğine ışık tutacağı düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** İnternet bağımlılığı, Depresyon, Sosyal Kaygı, Bilinçli Farkındalık, Üniversite Öğrencileri.

## ABSTRACT

### THE EFFECT OF DEPRESSION, SOCIAL ANXIETY AND MINDFULNESS ON INTERNET ADDICTION IN UNIVERSITY STUDENTS

Internet addiction was introduced in the late 1990s and has become a problem that has won the researchers' curiosity in the following years. The present study was prepared to determine whether depression, social anxiety and conscious awareness in university students have an effect on internet addiction. The study was carried out in September 2020 with the participation of 201 volunteer participants who are studying at Near East University. Sociodemographic form, Beck Depression Scale, Liebowitz Social Anxiety Scale and Conscious Awareness Scale were used in the study. As a result of the conducted research, it was determined that the depression and social anxiety levels of the participants have an effect on internet addiction. In fact, as the depression and social anxiety levels increase, the internet addiction increases as well. It was concluded that as the conscious awareness level of the participants increased, internet addiction decreased, but the conscious awareness of the participants did not predict their internet addiction levels. Looking at the relationship between the demographic variables of the participants and their addiction, it is one of the other results that there is no relationship between the participants' internet addiction and gender, alcohol use habits, daily internet use time and age, however smoking habit and internet use duration are related to internet addiction. It is thought that the current study will shed light on future studies and how it should be followed in preventing internet addiction in university students.

**Keywords:** Internet addiction, depression, social anxiety, mindfulness, University students.

## İÇİNDEKİLER

### KABUL VE ONAY

### BİLDİRİM

TEŞEKKÜR ..... iii

ÖZ ..... iv

ABSTRACT ..... v

İÇİNDEKİLER ..... vi

TABLO DİZİNİ..... xi

KISALTMALAR ..... xii

1. Bölüm ..... 1

Giriş ..... 1

1.1. Problem Durumu..... 3

1.2. Araştırmanın Amacı ..... 5

1.3. Araştırmanın Önemi..... 5

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları ..... 6

1.5. Varsayımlar ..... 6

1.6. Tanımlar..... 6

2. Bölüm: Kavramsal/Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar ..... 8

2.1. İnternet Bağımlılığı ..... 8

2.1.1. İnternet Tanımı..... 8

2.1.2. İnternetin Tarihçesi ..... 8

2.1.3. Türkiye’de İnternetin Tarihçesi ..... 10

2.1.4. Bağımlılık ..... 10

2.1.5. İnternet Bağımlılığı ..... 11

2.1.6. İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri ..... 13

2.1.6.1. Young’un İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri: ..... 13

2.1.6.2. Goldberg’in İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri..... 13

2.1.6.3. Beard ve Wolf’un İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri..... 14

2.1.6.4. Suler’in İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri..... 15

2.1.6.5. Shapira ve Arkadaşlarının İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri ..... 17

2.1.7. İnternet bağımlılığı alt türleri ..... 17



2.1.7.1. Çevrimiçi Seks Bağımlılığı.....	17
2.1.7.2. Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı.....	17
2.1.7.3. Çevrimiçi Kumar Bağımlılığı.....	18
2.1.7.4. Çevrimiçi Borsa Bağımlılığı.....	18
2.1.7.5. Çevrimiçi Alışveriş Bağımlılığı .....	18
2.1.8. İnternet Bağımlılığı Etiyolojisi .....	18
2.1.8.1. Bilişsel davranışçı teorisi .....	19
2.1.8.2. Kültürel Mekanizmalar .....	19
2.1.8.3. Kavramsal İnternet Bağımlılığı Teorisi .....	19
2.1.8.4. Sosyal Beceri Eksikliği Teorisi .....	20
2.1.8.5. Nörobiyolojik Teori.....	20
2.1.9. İnternet Bağımlılığının Epidemiyolojisi.....	20
2.1.10. İnternet Bağımlılığı İle İlgili Yapılan Araştırmalar .....	21
2.1.10.1. Yurt İçinde Hazırlanan Araştırmalar.....	21
2.1.10.2. Yurt Dışında Hazırlanan Çalışmalar .....	23
2.2. Depresyon .....	24
2.2.1. Depresyonun Tarihçesi.....	24
2.2.2. Depresyon.....	25
2.2.3. Depresyonun Tanımını Yapan Kuramlar .....	25
2.2.3.1. Davranışçı Kuram.....	25
2.2.3.2. Psikanalitik Kuram .....	26
2.2.3.3. Bilişsel kuram.....	27
2.2.4. Depresyonun Alt Türleri.....	28
2.2.4.1. Depresyon Bozuklukları .....	28
2.2.4.1.1. Yeğın (Majör) Depresif Bozukluk .....	28
2.2.4.1.2. Yıkıcı Duygudurum Düzensizliğı Bozukluğı .....	28
2.2.4.1.3. Süregiden Depresyon Bozukluğı (Distimi) .....	28
2.2.4.1.4. Aybaşı Öncesi (Premenstrüel) Disfori Bozukluğı .....	29
2.2.4.1.5. Maddenin/İlacın Yol Açtığı Depresyon Bozukluğı .....	29
2.2.4.2. Depresyon Bozuklukları Belirleyicileri .....	29
2.2.4.2.1. Karma Özellik Gösteren Depresyon .....	29
2.2.4.2.2. Melankoli Özellikleri Gösteren .....	30
2.2.4.2.3. Değışiktür (Atipik) Özellikleri Gösteren .....	30

2.2.4.2.4. Psikoz Özellikleri Gösteren .....	30
2.2.4.2.5. Doğum Zamanı (Peripartum) Başlayan .....	30
2.2.4.2.6. Mevsimsel Örüntü Gösteren .....	31
2.2.5. Risk faktörleri .....	31
2.2.5.1. Yaş.....	31
2.2.5.2. Cinsiyet .....	31
2.2.5.3. Sosyokültürel/Sosyoekonomik Faktörler .....	32
2.2.5.4. Medeni Durum .....	32
2.2.5.5. Eğitim Düzeyi.....	32
2.2.6. Depresyonun Etiyolojisi.....	33
2.2.6.1. Genetik Faktörler.....	33
2.2.6.2. Psikososyal Faktörler .....	33
2.2.6.3. Biyolojik Faktörler.....	34
2.2.7. Depresyon ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişki İle İlgili Yapılan Araştırmalar .....	34
2.2.7.1. Yurt İçinde Hazırlanan Araştırmalar .....	34
2.2.7.2.Yurt Dışında Hazırlanan Araştırmalar .....	36
2.3. Sosyal Kaygı .....	37
2.3.1. Kaygı.....	37
2.3.2.Sosyal Kaygı Bozukluğu .....	37
2.3.3.Sosyal Kaygının Tarihçesi .....	38
2.3.4. Sosyal Kaygı Dsm Tanı Kriterleri: .....	39
2.3.5. Sosyal Kaygıyı Açıklayan Kuramlar.....	40
2.3.5.1. Psikanalitik Kuram .....	40
2.3.5.2. Davranışçı Kuram.....	41
2.3.5.3. Bilişsel Kuram .....	41
2.3.5.4. Kendini Sunma .....	42
2.3.6. Sosyal Kaygının Risk Faktörleri.....	42
2.3.6.1 Demografik Özellikler.....	42
2.3.6.2. Anne-Baba Tutumları .....	43
2.3.6.3. Genetik Yatkınlık .....	43
2.3.6.4. Biyolojik .....	44
2.3.7. Sosyal Kaygı ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişki İle İlgili Yapılan Araştırmalar .....	44

2.3.7.1. Yurt İçinde Hazırlanan Araştırmalar .....	44
2.3.7.2. Yurt Dışında Hazırlanan Araştırmalar .....	46
2.4. Bilinçli Farkındalık .....	47
2.4.1. Bilinçli Farkındalık Kavramı.....	47
2.4.2. Bilinçli Farkındalık Kavramı Tarihçesi .....	49
2.4.3. Bilinçli Farkındalık Kuramsal Temeli .....	49
2.4.3.1. Psikodinamik Kuram.....	49
2.4.3.2. Hümanistik Kuram .....	50
2.4.3.3. Bilişsel Davranışçı Kuram .....	50
2.4.3.4. Varoluşçu Kuram .....	51
2.4.3.5. Gestalt Kuram.....	51
2.4.4. Bilinçli Farkındalık ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişki İle İlgili Yapılan Araştırmalar .....	52
2.4.4.1. Yurt İçinde Hazırlanan Araştırmalar .....	52
2.4.4.2. Yurt Dışında Hazırlanan Araştırmalar .....	53
3. Bölüm: Yöntem .....	55
3.1. Araştırma Modeli.....	55
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi .....	55
3.3. Veri Toplama Araçları.....	56
3.4. Sosyodemografik Veri Formu.....	56
3.4.1. İnternet Bağımlılığı Ölçeği .....	56
3.4.2. Beck Depresyon Ölçeği .....	56
3.4.3. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği.....	56
3.4.4. Bilinçli Farkındalık Ölçeği.....	57
3.5. Verilerin İstatistiksel Değerlendirilmesi.....	57
4. Bölüm: Bulgular .....	58
5. Bölüm: Tartışma.....	73
6. Bölüm: Sonuç ve Öneri .....	79
6.1. Sonuç.....	79
6.2. Öneri .....	79
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>81</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>114</b>
<b>Ek 1. AYDINLATILMIŞ ONAM.....</b>	<b>114</b>

<b>Ek 2. Bilgilendirme Formu .....</b>	<b>115</b>
<b>Ek 3. Sosyodemografik Veri Formu.....</b>	<b>116</b>
<b>Ek 4. İnternet Bağımlılığı Ölçeği Kullanım İzni .....</b>	<b>117</b>
<b>Ek 5. İnternet Bağımlılığı Ölçeği .....</b>	<b>118</b>
<b>Ek 6. Beck Depresyon Envanteri Kullanım İzni .....</b>	<b>124</b>
<b>Ek 7. Beck Depresyon Envanteri .....</b>	<b>125</b>
<b>Ek 8. Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği Kullanım İzni ....</b>	<b>128</b>
<b>Ek 9. Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği .....</b>	<b>129</b>
<b>Ek 10. Bilinçli Farkındalık Ölçeği Kullanım İzni .....</b>	<b>131</b>
<b>Ek 11. Bilinçli Farkındalık Ölçeği.....</b>	<b>132</b>
<b>İNTİHAL RAPORU.....</b>	<b>133</b>
<b>ETİK KURUL RAPORU .....</b>	<b>134</b>

## TABLO DİZİNİ

Tablo 1. Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı .....	58
Tablo 2. Katılımcıların Sigara Kullanımına Göre Dağılımı .....	58
Tablo 3. Katılımcıların Alkol Kullanımına Göre Dağılımı.....	5959
Tablo 4. Katılımcıların Kaç Yıldır İnternet Kullandığına Göre Dağılımı..	59
Tablo 5. Katılımcıların Yaş Bilgileri .....	600
Tablo 6. Katılımcıların Günlük Ortalama İnternet Kullanım Saatine Göre Dağılımı.....	600
Tablo 7. Katılımcıların Gelir Düzeyine Göre Dağılımı.....	611
Tablo 8. Normallik Dağılım Tablosu .....	622
Tablo 9. Katılımcıların Ölçeklerden Aldıkları Puanlar .....	633
Tablo 10. İnternet Bağımlılığı ve Cinsiyet Değişkenleri Arasındaki Ki Kare Analizi Bulguları.....	644
Tablo 11. İnternet Bağımlılığı ve Sigara Kullanım Değişkenleri Arasındaki Ki Kare Analizi Bulguları .....	644
Tablo 12. İnternet Bağımlılığı ve Alkol Kullanım Değişkenleri Arasındaki Ki Kare Analizi Bulguları .....	655
Tablo 13. İnternet Bağımlılığı ve Gelir Düzeyi Değişkenleri Arasındaki Ki Kare Analizi Bulguları.....	655
Tablo 14. İnternet Bağımlılığı ve Depresyon Değişkenleri Arasındaki t Testi Bulguları.....	66
Tablo 15. İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Kaygı Değişkenleri Arasındaki t Testi Bulguları.....	67
Tablo 16. İnternet Bağımlılığı ve Bilinçli Farkındalık Değişkenleri Arasındaki t Testi Bulguları.....	68
Tablo 17. İnternet Bağımlılığı ve İnternet Kullanımı Değişkenleri Arasındaki t Testi Bulguları.....	69
Tablo 18. İnternet Bağımlılığı ve Günlük İnternet Kullanım Saati (GİKS) Değişkenleri Arasındaki t Testi Bulguları .....	700
Tablo 19. Katılımcıların Yaş ve Ölçek Puanları Arasındaki İlişki.....	711
Tablo 20. İnternet Bağımlılığının Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları .....	722

## KISALTMALAR

**ABD:** Amerika Birleşik Devletleri

**APA:** American Psychological Association (Amerika Psikoloji Birliği)

**Ark.:** Arkadaşları

**ARPANET:** Advanced Research Projects Agency Network (Amerikan Gelişmiş Savunma Araştırmaları Dairesi)

**DEHB:** Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu

**DSM:** The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal el Kitabı)

**IBM:** International Business Machines (Uluslararası İş Makineleri)

**NASA:** National Aeronautics and Space Administration (Ulusal Havacılık ve Uzay Dairesi)

**ODTÜ:** Orta Doğu Teknik Üniversitesi

**SSCB:** Sovyet Sosyalist Cumhuriyetler Birliği

**TÜBİTAK:** Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu

**TÜİK:** Türkiye İstatistik Kurumu

**ULAKBİM:** Ulusal Akademik Ağ ve Bilgi Merkezi

**WHO:** World Health Organization (Dünya Sağlık Örgütü)

## 1. BÖLÜM

### GİRİŞ

İnsanoğlu yaradılışından itibaren kendini anlama gereksinimi ile uğraşmıştır. İnsanoğlu bu gereksinimleri ile kendisini ve evreni anlamlandırma, bu değişkenler arasında bağlantı oluşturma uğraşına girmiş ve bu uğraşlar sonucunda bilgi kazanmaya çalışmıştır (Şahin, Aydın, Balay, 2016). İnsanoğlu bu merakı doğrultusunda teknoloji alanında gelişmeler sağlamış, bu gelişmeler ile günümüzün en önemli teknolojilerinden biri olan internet sistemini oluşturmuştur (Kuyucu, 2017; Yıldırım ve Kışioğlu, 2018).

İlk olarak askeri alanda iletişim kurulma amacıyla kullanılan internet 1990'lı yılların başında bilgisayarlar arası kablolu ya da kablosuz bağlantılar kurma amacıyla kullanılmaya başlanmıştır (Saadeh, Sleit, Qatawneh ve Almobaidden, 2016). 1990'lı yılların sonlarına doğru ise Amerika ve Avrupa'da yaygınlaşmaya başlamış; ayrıca e-ticaret, sosyal medya, dosya paylaşımı, araştırmalar yapılma gibi görevler üstlenerek halk içerisinde yayılmasını sürdürmeye devam etmiştir (Saadeh, Sleit, Qatawneh ve Almobaidden, 2016; Turner, 2017).

We Are Social (2020) 2020 yılında yayınladığı istatistiklerde dünya internet kullanım oranını %59 (4.54 milyar), dünya mobil kullanım oranını ise %67 (5.19 milyar) olduğunu belirtmiştir. Türkiye Cumhuriyetinde sabit internet hizmeti 1990'lı yılların sonuna doğru Türk Telekom tarafından halka sunulmaya başlanmıştır (Anıl ve Köksal, 2016). We Are Social (2020) 2020 yılı yayınladığı rapora göre Türkiye internet kullanım oranının %74 (62 milyon), mobil kullanım ise oranının ise %92 (77 milyon) olduğunu belirtmiştir.

İnternetin temelleri ilk olarak 1960'lı senelerde Amerika'da atılmış ve ilerleyen yıllarda çok hızlı bir şekilde yayılım sağlamıştır (Batıgün ve Kılıç, 2011). 90'lı yılların sonuna doğru tüm dünyaya hızlı bir şekilde yayılan internet, bireylerin her türlü bilgiye limitsiz bir şekilde ulaşım sağlamış, bilgi

yayılımını rahat bir hale getirmiştir (Ergin, Uzun ve Bozkurt, 2013; Campbell-Kelly ve Garcia-Swartz, 2013). Son yıllarda özellikle genç nüfus popülasyonu ile artan internet kullanımı, iletişim kurma, eğlence ve araştırma yapma gibi birçok faaliyetle yaşamımızın bir parçası haline gelmiştir (Ko, Yen, Yen, Chen ve Chen, 2012; Akın ve İskender, 2011).

Gündelik yaşamla bir bütün haline gelmiş olan internet, insanoğluna büyük yarar sağlamakta ve gündelik yaşamlarını kolaylaştırmanın yanında son dönemlerde sorunlu internet kullanımı üzerine yapılan araştırmaların artış gösterdiği de görülmektedir (Özdemir, 2016; Devis, Flett ve Besser, 2002; Sargın, 2013).

Bağımlılık, bir maddeye veya bir davranışa yönelik kullanımlardan vaz geçememe ya da kontrol edememe tarzında açıklanabilmektedir (Günüç ve Kayri, 2010). İnternetin bağımlılığa yol açabilen bir icat olduğu fikri 1996 yılından Goldberg tarafından gönderilmiş bir şaka metni sonucunda ortaya atılmıştır (Günüç ve Kayri, 2010; Batıgün ve Hasta, 2010). İnternet bağımlılığının genel olarak tanımı ise internet kullanım isteğinin önüne geçilememesi derecesinde aşırı internet kullanım isteği ile beraber internette mahrum kalınması durumunda aşırı sıkıntı veya tedirginliğe yol açacak denli internet kullanımıdır (Weinstein ve Lejoyeux, 2010; Balcı ve Gülnar, 2009).

Depresyon, bireyde mutsuzluk, üzüntü, karamsarlık, isteksizlik neşesizlik gibi sorunlara yol açan bir bozukluktur (Mete, 2008; Taycan, Kutlu, Çimen ve Aydın, 2006). Depresyon, üzüntü ve umutsuzluk gibi duyguların yanında bireyin önceden zevk aldığı faaliyetlerden zevk alamamasına yol açan ve bireyin işlevselliğinde azalmalara sebebiyet veren bir belirtilerine sahiptir (APA, 2014). Ayrıca bireyde uyku sorunlarına, yeme sorunlarına, konsantrasyon kaybı gibi sorunlara yol açan bir psikopatolojidir (Öztürk ve Uluşahin, 2018; APA, 2014).

Sosyal kaygı, bireyin kendisinin başkaları tarafından değerlendirilebileceği herhangi bir durum karşısında belirgin bir korku veya kaygı yaşamamasına yol açan bir bozukluktur (Hofmann, Anu ve Hinton, 2010). Sosyal kaygı, bireyin toplum içerisinde herhangi bir eylem yapması sonucunda utanç duyacağına ya da küçük düşeceğine ilişkin korkulara yol açabilmektedir (Bögels, ve Ark., 2010; APA, 2014). Ayrıca sosyal kaygı,



bireyin toplum içerisinde küçük düşmekten veya utanç duyma kaygıları nedeniyle bireyin toplum içerisine girmekten çekinmesine ve kaçınma davranışları sergilemesine yol açan bir bozukluktur (Öztürk ve Uluşahin, 2018).

Bilinçli farkındalık, temellerini Budizm meditasyon öğretilerinden alan bir dikkat ve odak yönetme yoludur (Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz, 2011). Bilinçli farkındalık, bireyin dikkatini şimdiki zamanda gerçekleşmekte olan her şeye, bireyin içsel yaşantısında meydana gelenlere ve çevresel olguları yargılamadan, kabullendirici bir biçimde odaklanmasıdır (Deniz, Erus ve Büyükcebeci, 2017; Brown ve Ryan, 2003). Bir başka deyişle bilinçli farkındalık dikkatini güncel zamana odaklama neticesinde meydana gelen farkındalık olarak tanımlanabilir (Erus ve Deniz, 2018).

### 1.1. Problem Durumu

Son yıllarda teknoloji alanında ciddi gelişimler insan hayatında önemli bir yere sahip olmuştur. Özellikle internet teknolojisi hızlı gelişimi sayesinde insanoğlunun iş yaşamından gündelik yaşamına kadar birçok alanda yer sahibi olmuş ve çoğunlukla genç kesimden insanların hayatlarında bir ihtiyaç olarak rol oynamaya başlamıştır. İnternetin insan hayatında önemli yere sahip olmasının en önemli nedenlerinden biri internetin sunmuş olduğu olanaklar ile istenilen herhangi bir hizmete rahat ve pratik bir biçimde ulaşım sağlayabilmesi olduğu düşünülmektedir. Ancak internetin insan hayatında bu kadar etkiye sahip olmasının insanoğlu için yararı olduğu gibi insan hayatını zorlaştıracak etkileri olabilir.

Son yıllarda internete erişimin geçmişe kıyasla çok daha rahat, ucuz ve pratik olması, internet kullanımını tahmin edildiğinden çok daha hızlı bir biçimde yaygınlaşmasına neden olmuştur (Durualp ve Çiçekoğlu, 2012). İnternetin bu denli hızlı yaygınlaşması insanoğlunda interneti aşırı kullanım isteği oluşturmuş ve internet bağımlılığı kavramını yaratmıştır (Öztürk ve ark., 2007). İnternet bağımlılığının yaygınlaşması dünya genelindeki araştırmacılar için yeni ve önemli bir araştırma konusu haline almıştır.

İlerleyen senelerde yapılan araştırmalar internet bağımlılığına en yatkın grubun ergenler olduğunu göstermektedir (Öztürk ve ark., 2007). Daha sonraki süreçte ise 16-24 yaş grubundaki kişilerin sosyal ağ kullanımında zirvede olduğu belirlenmiş ve bu sosyal ağ kullanımının zaman içerisinde

bireylerin sitelere bağımlı hale gelmesine neden olduğu belirlenmiştir (Soydan, 2015). Bu durumun en büyük nedeninin ise bu yaş grubundaki bireylerin teknoloji ile birlikte büyümeleri ve yetişkinlere kıyasla teknolojik cihazları daha iyi kullanmaları olduğu düşünülmektedir (Arısoy, 2009). İnternet bağımlılığı en sık ergenlerde görülmekte olduğunu belirten çalışmaların dışında ergenler ve 16-24 yaş aralığındaki bireylerin bağımlılık dışında yaşamakta oldukları psikolojik sorunlardan en yaygınlarının depresyon ve kaygı olduğu düşünülmektedir.

Depresyon bireyde çökkün duygu duruma ve ilgi istek kaybına neden olan davranışsal, duygusal ve bilişsel alanlarda birçok soruna neden olan bir duygu durum bozukluğudur. Depresyon insanlarda en sık karşılaşılan duygudurum bozukluğu unvanını elinde taşımaktadır (Soydan, 2015). Literatür içerisinde bulunan birçok çalışma internet bağımlılığı ile depresyonun birbiri ile ilişkili olduğunu, internet bağımlısı bireylerin depresyon düzeylerinin yüksek olduğunu ortaya koymuştur (Çam ve Nur, 2015). Ayrıca gerçekleştirilen bazı çalışmalar gözlemlendiğinde internete bağlanmanın bireyin depresyon düzeyinde düşüş yaşayacağını vurgulamaktadır. Ayrıca yapılan bir diğer araştırmalar ise aşırı internet kullanımının toplumsal yalıtıma, yalnızlığa ve depresyona neden olduğunu vurgulamıştır (Yalçın, 2006).

Sosyal kaygı bozukluğu bireyin başkalarınınca değerlendirilebileceği sosyal ortamlarda sürekli bir kaygı duyması ve sosyal ortamlara girmekten kaçınma davranışı gösterdiği bir bozukluktur (DSM, 2013). Sosyal kaygı bozukluğuna sahip bireyler genellikle kendilerinin diğer insanlarca eleştirileceğini, utanç duyacağını ve ya gülünç duruma düşeceğini ilişkin yüksek endişeye sahip olurlar (Eng ve ark., 2001). Sosyal kaygılı bireyler yaşamakta oldukları bu endişe nedeniyle diğer insanlarla sınırlı iletişime geçmeyi tercih etmektedir. Yıllar içerisinde yapılan çalışmalar sosyal kaygılı bireylerin, gündelik hayatlarında güç bir biçimde gerçekleştirdikleri iletişimi, internet aracılığı ile daha rahat bir biçimde kurduğunu göstermiştir (Suler, 1999). Bu durum karşısında sosyal kaygılı bireylerin zaman içerisinde internet kullanımlarında artış yaşaması ve git gide internet bağımlısı haline gelmesi beklenebilmektedir (Caplan, 2007; Durak ve Durak, 2013).

Bilinçli farkındalık en temel tanımı bireyin şimdi ve burada yaşanan olgu ve deneyimlere yönelik algılarının açık olması ve bunların bilincinde olma durumu şeklinde ifade edilmektedir (Brown ve Ryan, 2003). Literatür incelendiğinde internet bağımlılığı ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi inceleyen çok fazla çalışma olmadığı gözlemlenmiştir. Bunun yanı sıra bilinçli farkındalık üzerine araştırma yapılırken başta internet bağımlılığı olmak üzere birçok bağımlılık tedavisinde bilinçli farkındalığı yükseltmeye yönelik çalışmalar gerçekleştirildiği gözlemlenmiştir (Toneatto, Pillai ve Courtice, 2014; Akçakanat ve Köse, 2018). Elde edilen bu bilgi doğrultusunda bilinçli farkındalık ile internet bağımlılığı arasında nasıl bir ilişki olduğu merak edilmiş ve araştırmaya dâhil edilmiştir.

### **1.2. Araştırmanın Amacı**

Yapılacak olan araştırmanın temel amacı, üniversite öğrencilerindeki depresyon, sosyal kaygı ve bilinçli farkındalığın internet bağımlılığı üzerine etkisi olup olmadığını araştırmaktır. Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki şu soruların cevaplarının aranması amaçlanmaktadır.

1. Üniversite öğrencilerindeki internet bağımlılığının sosyodemografik değişkenlere göre farklılaşmakta mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin göstermekte oldukları depresyon ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin göstermekte olduğu sosyal kaygı ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile internet bağımlılığı arasında nasıl bir ilişki vardır?
5. Üniversite öğrencilerinin depresyon, sosyal kaygı ve bilinçli farkındalık düzeyleri internet bağımlılığını yordamakta mıdır?

### **1.3. Araştırmanın Önemi**

Son yıllarda hızlı bir şekilde artan internet kullanımı özellikle 16-24 yaşları arasındaki bireylerde yaygınlığını arttırmaktadır (TUİK, 2014). Artan internet kullanımı ile birlikte internet bağımlılığı konusunda yapılan çalışmalarda artmakta ve internet bağımlılığı kavramı popülerite kazanmaktadır. Yapılan çalışmanın önemlerinden bir tanesi üniversite öğrencilerindeki internet bağımlılığının yaygınlığı hakkında bilgi sahibi olmamızı sağlamaktır. Ayrıca üniversite öğrencilerindeki depresyon, sosyal

kaygı ve bilinçli farkındalığın internet bağımlılığı ile ilişkisini tespit edilmesini amaçlamaktadır. Yapılan araştırma bu amaçlar doğrultusunda öğrencilerdeki depresyon, sosyal kaygı ve bilinçli farkındalık düzeylerine göre öğrencilere uygulanması gereken politikalar doğrultusunda bizlere ışık tutması, internet bağımlılığına sahip öğrencilere yönelik psikodestek ya da tedavi programlarının oluşturulması konusunda önem taşımaktadır.

#### 1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırmanın örnekleme 2020-2021 öğretim yılları arasında Yakın Doğu Üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerle sınırlıdır.
2. Araştırma için elde edilen bulguların 2020 Eylül-Ekim aylarında toparlanması ile sınırlıdır.
3. Yapılan araştırma "İnternet Bağımlılığı Ölçeği", "Beck Depresyon Ölçeği", "Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği" ve "Bilinçli Farkındalık Ölçeği"nin ölçmüş olduğu veriler ile sınırlıdır.

#### 1.5. Varsayımlar

1. Araştırmaya dâhil edilen katılımcıların evreni yansıttığı varsayılmaktadır.
2. Yapılan araştırmada örnekleme oluşturan öğrencilerin "Sosyodemografik Veri Formu", "İnternet Bağımlılığı Ölçeği", "Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği" ve "Bilinçli Farkındalık ölçeği" sorunlarını içten, gerçek görüş ve düşüncelerini yansıtarak cevapladığı varsayılmaktadır.

#### 1.6. Tanımlar

**İnternet:** İnternet, dünya üzerinde farklı coğrafyalarda bulunan bilgisayarlarında arasında bağlantı kurularak oluşturdukları ve bilgisayar kullanıcılarının aynı anda ya da farklı vakitlerde kullanabildiği bir iletişim ağı olarak tanımlanabilmektedir (Yalçın, 2003).

**Bağımlılık:** Kişinin herhangi bir tutumu biyolojik, sosyal ya da psikolojik bütünlüğünü negatif yönde etkilemesine rağmen aynı davranıştan vaz geçememesi olarak tanımlanabilmektedir (Reyhanlıoğlu, 2015).

**İnternet bağımlılığı:** Bireyin interneti kullanma güdülerinin durduramaması, internete bağlanmadan harcanan vaktin öneminin kalmaması, internetten mahrum kaldığı durumlarda öfkeli ve saldırgan tavırlar sergilemesi ve bireyin,

iş, çevre ve aile hayatında git gide bozulmalara neden olan bir patoloji olarak tanımlanabilmektedir (Arısoy, 2009).

**Depresyon:** Depresyon üzüntü, umutsuzluk gibi duyguların yanında bireyin önceden yaptığı etkinliklerden zevk alamamasına yon açan ve bireyin işlevselliğinin azalmasına sebep olan bir duygu durum bozukluğudur. (APA, 2014).

**Sosyal Kaygı:** Bireyin sosyal ilişkilerde başkaları tarafından yargılanmaktan ve değerlendirilmekten korkmasına ve kaygılanmasına neden olan, kalabalık ortamlarda ve tanımadığı bireylerle konuşmaktan kaçınmak gibi eylemlere yol açan bir fobi türüdür (Kermen, Tosun ve Doğan, 2016; Erkan, 2002).

**Bilinçli farkındalık:** Bilinçli farkındalık, bireyin dikkatini ve farkındalığını şu anki zaman içerisinde toparlayarak kazanmış olduğu farkındalık olarak tanımlanabilir (Şahin, 2019).

## 2. BÖLÜM

### KAVRAMSAL/KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

#### 2.1. İnternet Bağımlılığı

##### 2.1.1. İnternet Tanımı

Haberleşme, insanlığın ilk çağından bu yana insanların temel ihtiyaçlarından biri konumuna gelmiştir (Geylani, Çıbuk, Çınar ve Ağgün, 2016). 1800'lü yılların sonlarına kadar insanoğlu güvercin duman v.b çeşitli haberleşme yolları kullanırken 1897 yılında Marconi tarafından telsiz telgrafın icadıyla birlikte kablosuz haberleşmenin ilk adımlarını atmıştır (Geylani ve ark., 2016; Nassa, 2011). İnternet ilk olarak 1960'lı yıllarda askeri birlikler arası iletişimi sağlamak amacıyla kullanılmış, hemen ardından internet 1990'lı senelerin ilk döneminde devlet araştırmalarında vazifeli araştırmacılar ve araştırma laboratuvarları arasında hızlı iletişim kurulmasını sağlayan bir tür ağ bağlantısı olarak ortaya çıkmıştır (Naughton, 2016; Karaca, 2019).

İnternet sözcüğü milletlerarası ağ niteliği taşıyan "International Network" sözcüklerinden türetilmiştir (Petrazzini ve Kibati, 1999). İnternet, evrensel çapta birden fazla sayıdaki bilgisayarların arasındaki bağlantı anlamına gelen, bilgisayarlara arası tekrarlanabilir bağlantı gerçekleştirme ile oluşan, evrensel çapta yaygın kablosuz bağlantıya dayalı bir iletişim sistemidir (Güzel, 2006; Reyhanlıoğlu, 2015). Daha genel bir anlamıyla internet birden fazla bilgisayarın birbiri ile bağlantı kurmasını sağlayan bir evrensel iletişim aracıdır (Tsai ve Lin, 2001).

##### 2.1.2. İnternetin Tarihçesi

Güncel olarak kullanmakta olduğumuz internetin temelleri 1960'lı yıllarda yaşanan ABD ve SSCB arasında yaşanan rekabete kadar uzanmaktadır (Mowery ve Simcoe, 2002; İşsever, 2016). SSCB'nin 1957 yılında "Spurnik"i fırlatmasının arkasından Amerika Birleşik Devletleri Savunma Bakanlığı, bilim ve teknolojinin silahlı kuvvetlere en iyi biçimde bütünleştirilebilmesi için "ARPA" "(Advanced Research Projects Agency)" projesi aktif hale getirilmiştir (Soydan, 2015; Leiner ve ark., 2009). 1962 senesinde ABD'ye yönelik muhtemel nükleer saldırının ardından zarar görse de işlevini sürdüreceği olan ve ülke genelinde olan askeri bilgisayar ağı oluşturulmuştur (Çakır ve Topçu, 2005). ARPA projesi hazırlanan bu ağ

sistemini desteklemiş ve projenin adı “ARPANET” olarak değiştirilmiştir (Soydan, 2015).

Bilim ve iletişim teknolojilerinde, sosyal etkileşim bağlamında en geniş etkiyi yaratan internet konusunda ilk düşünceler ve fikirler, 1962 yılının Ağustos ayında “Galactic Network” kavramı ile “Massachusetts Teknoloji Enstitüsünden” (MIT) J.C.R. Licklider tarafından düşünülmüştür (Leiner ve ark., 2009). Licklider, bireylerin rahatlıkla bilgi ve uygulamalara ulaşabileceği evrensel bir ağ düşüncesi ile 1962 yılının ekim ayında ARPANET projesinde yer alarak çalışmalarına başlamıştır (Reyhanlıoğlu, 2015; Leiner ve ark., 2009). “ARPANET” ilerleyen yıllarda git gide geliştirilerek evrensel boyutta işlevselliği olan bir sistem şeklini almıştır (İşsever, 2016).

İlk olarak bilgisayar ağı 1969 senesinde California’da kurulmuş ve anlaşma ile Güney Amerika’daki dört farklı bilgisayar ile bağlantı kurulmuştur (Soydan, 2015). 1971 senesinde “NASA” gibi önemli bünyelerin birçoğu, ağ sistemine dâhil olmuş ve zaman içerisinde listeye yeni kuruluşlar eklenmeye devam etmiştir (Yıldırım, 2018). 1972 senesinde mevcut santral sayısı 23’e çıkarılmıştır ve e-posta kavramı ileri sürülmüştür (Arısoy, 2009). 1976 yılında radyo frekansları ve uydu sinyalleri yolu ile Amerika Birleşik Devletleri ve Amerika kıtası birbirine bağlanmıştır. 1979 senesine geldiğimiz noktada ilk defa bilgisayar haber ekipleri oluşmaya başlamıştır ve “IBM” adlı şirket “BITNET” sistemini kurarak internetin yaygınlaşmasında öncü rollerden birini üstlenmiştir (Holtzclaw, Boggs ve Wilson, 1993; Bölükbaş, 2003). Sistemin ilk sürecinde işlevselliği güvensiz olan ağ protokolleri ile sürdürülen “ARPANET” 1973 ile 1983 yılları arasında Amerika Birleşik Devletlerinde yaşamakta olan bilim insanları Robert Kahn ve Vinton Cerf’in çalışmaları ile sistem teknik olarak daha güvenli bir şekle bürünmüştür (İşsever, 2016; Lukasik, 2010).

İnternetin ortaya atıldığı ilk süreçte, yalnızca bilgisayar uzmanları, mühendisler ve bilim insanları aralarında kullanılmaktaydı ve zor bir kullanıma sahipti (Arısoy, 2009). İnternet gelişiminin ve yayılımının ilk sürecinde bireysel ya da ofis bilgisayarları mevcut değildi; internet karışık bir sistemin eğitimi alınarak kullanılabilirdi ve bu süreç içerisinde internet yalnızca e-posta yollamak için kullanılıyordu (Bölükbaş, 2003). 1991 senesine geldiğimiz süreçte Tim Barnes Lee “Word Wide Web (WWW)”

sistemini geliştirmiştir (Şen, 2015). Geliştirmiş olduğu bu kavram ‘‘Hypertext’’ denilen sistem daha çok görsel simgelerin fazla olduğu bir tabana uzanıyordu ve internet üzerinden yapılan araştırmaların, bilgi paylaşımını daha rahat hale getirerek hepimizin bildiği ikinci internet dönemini başlatmıştır (Akman ve Murşit, 2018; Işsever, 2016).

### **2.1.3. Türkiye’de İnternetin Tarihçesi**

İnternet sisteminin Türkiye’de gelişiminin ilk adımları niversiteler tarafından atılmıştır (Şen, 2015). Ülkemize gerçekleştirilen ilk internet bağlantısı 12.04.1993 tarihinde TÜBİTAK-ODTÜ işbirliği ile Ankara-Washington arasında bir internet hattı kiralanarak ülkemizdeki ilk internet bağlantısı gerçekleşmiştir (ODTÜ-BİDB, 2005; Soydan, 2015). Bu sebeple 12.04.1993 tarihi ülkemiz için internetin doğduğu gün olarak varsayılmaktadır (Yıldırım, 2018). Ülkemize çekilmiş olan bu 64 kbit\san hızına sahip hat uzun bir zaman diliminde ülkemizdeki tek internet çıkışı olarak faaliyet göstermiştir (Işsever, 2016).

Hemen ardından 1994 senesinde Ege niversitesi, 1995 senesinde Bilkent niversitesi ve Boğaziçi niversitesi ayrıca 1996senesinde İstanbul Teknik niversitesine internet bağlantıları çekilmiştir (akır ve Topçu, 2006; ubuku ve Bayzan, 2013). Gerçekleştirilen bu bağlantılara birlikte 1996 senesinin haziran ayında TÜBİTAK’a bağlı ‘‘Ulusal Akademik Ağ ve Bilgi Merkezi (ULAKBİM)’’ adı altında yeni bir merkez kurulmuştur. ULAKBİM’in esas kuruluş amaçlarından biri Türkiye’de mevcut olan tüm eğitim ve araştırma kurumlarını güncel teknolojiler aracılığı ile bir bağlantı oluşturarak hızlı bir iletişim ağı sağlayarak bu ağ üzerinden bilgi hizmeti sunmaktır(ULAKBİM-TUBİTAK, 2013).

İnternet yayılımının çok hızlı gerçekleştiği ülkelerin arasında olan Türkiye, 1998 senesine ulaştığında internet kullanımı 450 bin civarına varmış, 2020 yılı verilerine bakıldığında bu rakamlar 62 milyonu gösterdiği görülmektedir (Moral, 2018; We Are Social, 2020).

### **2.1.4. Bağımlılık**

Doğadaki canlıların büyük çoğunluğu doğalarınca hazza yönelmekte ve birebir acıdan uzaklaşma meyillindedir (Din, 2017). Bu bağlamda değerlendirildiğinde bağımlılığa yol açan madde ya da davranışlar bireyi bir yandan haz alırken bir yandan da acıdan kaçmaya yönetmektedir; ancak



ilerleyen zamanda bağımlılığı yaratan olgu hazzın birincil etmeni olurken, acının en temel kaynağı haline gelir (Aygündüz, 2020; Dinç 2017). Birey bağımlılığın getirmiş olduğu acıyı görmezden gelerek bağımlılık maddesinin vücuda hissettirdiği hazzı yaşamak ister (Dinç, 2017). Kişi yaşamakta olduğu hazzı yinelemek istediğinde birey kontrolü elinden kaçıtır ve bu maddenin kullanımı süreklilik kazanması durumunda bağımlılıktan bahsedilebilir (Aygündüz,2020).

Bağımlılık terimi ilk defa 1964 senesinde Dünya Sağlık Örgütü “ WHO (World Health Organization)” tarafından alışkanlıklara bağlı bağımlılık ile madde bağımlılığı terimlerini “dependence/bağımlılık” teriminde birleştirmiştir (WHO, 2015; Sethuraman, Rao, Charlette, Thatkar ve Vincent, 2018). Dünya Sağlık Örgütü’nün ICD “(International Statistical Classification of Diseases an Related Health Problems/ Uluslararası Hastalık Sınıflandırma Kitapçığı)” 10. Güncellemesinde bağımlılık, kişinin bağımlısı haline gelmiş olduğu madde veya tutumun bireyin diğer tutumlarına göre birey üzerinde büyük bir baskınlık elde etmesinin ardından bireyin psikolojik, zihinsel ve davranışsal vakalar statüsüne eklenmesi biçiminde tanımlanmıştır (WHO, 2015).

Kısaca bağımlılık, bireyin herhangi bir maddeyi kullanmaktan vazgeçememe ya da bireyin herhangi bir davranış örüntüsünün tekrarından kendini alıkoyamaması durumudur (Egger ve Rauterberg, 1996). Bağımlılık bilindiğinin aksine yalnızca madde bağımlılığını içermemektedir; bireyler davranışsal bağımlılıklar da geliştirebilmektedir (Soydan, 2015). Yemek yeme, oyun oynama, seks, televizyon bilgisayar ve internet bağımlılığı gibi bağımlılıklar davranış temelli bağımlılıklardır (Soydan, 2015; Kim ve Kim, 2002; Griffiths, 2000).

### **2.1.5. İnternet Bağımlılığı**

Young 2004 yılında hazırlamış olduğu çalışma içerisinde internet kullanımının kontrolden çıkabilecek bir biçimde ve çok fazla kullanımının internete karşı bir bağımlılığa sebep olabileceği üzerinde durmuştur (Young, 2004). İlk olarak internet bağımlılığı terimi 1996 senesinde Goldberg tarafından kullanılmıştır (Mayda ve ark., 2015). İnternetin yaygınlık kazanmaya başlamasının ardından internet bağımlılığı üzerine yapılan ilk çalışmalar İngiltere’de gerçekleştirilmiştir (Savcı, 2017). Ayrıca internet

bağımlılığının ölçülebilmesi amacıyla geliştirilen ilk ölçek 1998 yılında Young tarafından geliştirilmiştir (Savcı, 2017).

Günümüzde dünya üzerinde ortalama olarak her iki kişiden birinin erişim sağlayabildiği internet, icat edilmesinin ardından hızla dünya çapında yayılım sağlamıştır (Worldometres, 2020, Morahan-Martin ve Schumacher, 2000). İnternetin yaygın kullanıma başlamasının ilk dönemlerinde yalnızca internetin bireye kazandırmış olduğu olanaklardan söz edilirken, ilerleyen süreçte bireyin internetle çok zaman kaybetmesi, bilinçsiz bir biçimde internet kullanması ve bu durumdan kendini alıkoyamaması gibi sorunların neticesinde internet kullanım özellikleri üzerine çalışmalar başlamıştır (Şavlı, 2019). Bilinçsizce uzun süreçte internet kullanımının gözlemlenmesi ile beraber internet bağımlılığı kavramı da incelenmeye başlanmıştır (Siyez, 2015).

İnternet bağımlılığının literatür içerisinde “Patolojik internet kullanımı”, “Problemlı İnternet Kullanımı”, “Kompulsif İnternet Kullanımı”, “Aşırı İnternet Kullanımı”, İnternet Bağımlılığı Bozukluğu” gibi bir çok farklı ismi bulunmaktadır (Siyez, 2015; Meerkerk ve ark., 2009; Demetrovics, Szeredi ve Rózsa, 2008; Ferraro, Caci D’amico ve Blasi, 2006; Devis, 2001;). Amerikan Psikiyatri Birliğinin basmış olduğu DSM tanı kriterleri güncel kitabında dahi internet bağımlılığı bir bozukluk olarak görülmemiştir (Sevinç, 2019). Ancak DSM tanı kriterleri kitabının güncellenecek olan versiyonunda “internet oyun bağımlılığı” adı ile internet bağımlılığının bir bozukluk statüsüne girmesi planlanmaktadır (Bozkurt, Şahin ve Zoroğlu, 2016).

Literatür içerisinde internet bağımlılığının net bir tanımlaması mevcut değildir (Şavlı, 2019). Fakat genel olarak internet bağımlılığı bireyin internette aşırı vakit harcaması, bireyin internet kullanım dürtülerini denetim altına alamaması, internette geçirdiği zamanın bireyin işlevselliğini düşürmesi, bireyin internete bağlı olmadan geçirdiği vakti sıkıcı olarak nitelendirmesi ve bireyin internete bağlı olmadığı durumlarda agresif ve gergin olma olarak tanımlanabilir (Yellowlees ve Marks, 2007; Beard ve Wolf, 2001; Kraut ve ark., 1998).

## **2.1.6. İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri**

### **2.1.6.1. Young'un İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri:**

Young (1998) 1998 senesinde internet bağımlılığı ile kumar bağımlılığının patolojik yapılarının birbirine yakın olduğunu düşünmüş ve 1996 senesinde hazırlamış olduğu çalışmasında DSM-IV kitabında bulunan "Patolojik Kumar oynama bozukluğu" nun tanı kriterlerinden hareketle internet bağımlılığı tanı kriterlerini oluşturmuştur.

Young'un hazırlamış olduğu tanı kriterlerine göre bir bireyin internet bağımlısı olarak tanı alabilmesi için aşağıda belirtilen 8 tanı kriterinden en az 5'i gösteriyor olması gerekmektedir (Söyler ve Kaptanoğlu, 2018):

1. "Daha önceki internet bağlantıları ile ilgili zihinsel bir meşguliyetin olması."
2. "Tatmin olmak isteğiyle birlikte internete bağlanma isteğinin git gide artıyor olması."
3. "İnternete bağlanma sürecini kontrol altına alma, git gide eksiltileme uğraşı ya da durdurmak amaçlı başarılı olmayan uğraşların olması."
4. "İnternete bağlanma sürecindeki eksiltmeler ya da durdurmaya yönelik eylemlerin denendiği takdirde gergin, depresif ve tedirgin hislerin olması."
5. "İnternete bağlanma sırasında planlanan süreden daha uzun internete bağlı kalma."
6. "İnternete bağlı olma nedeniyle öğrenim, iş, sosyal ilişki veya kariyer fırsatlarını tehlikeye sokma ya da bu fırsatlardan men olma."
7. "İnternete bağlı kalma süresi hakkında, yakın çevreye, terapisteye veya rasgele birine gerçeği yansıtmayan bilgi verme."
8. "İnterneti sorunlardan uzaklaşma veya kaygı, depresif düşünceler gibi negatif duygulardan kaçınma amaçlı kullanılan bir araç olarak görme."

### **2.1.6.2. Goldberg'in İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri**

Goldberg (1996) 1996 senesinde hazırlamış olduğu çalışmada madde bağımlılığı tanı kriterlerinden yola çıkarak internet bağımlılığı tanı kriterlerini oluşturmuştur. 12 aylık süreç dahilinde gelişigüzel bir zaman içerisinde kendini gösteren aşağıdaki maddelerden üç tanesi ya da daha çoğu ile belirli, klinik olarak belirgin bir bozulmaya veya sıkıntıya neden olan uygunsuz internete bağlı kalma olarak tanımlanabilmektedir (Köroğlu ve ark., 2006):

1. "Aşağıda belirtilenlerden maddelerden bir tanesi ile açıklanan tolerans gelişimi olması."
  - a. "Talep edilen keyfin elde edilebilmesi için belirgin bir şekilde internet kullanım süresinde artış olması."
  - b. "Devamlı olarak benzer sürelerde internete bağlı olmasına karşın, internetten alınan keyifte azalma olması."
2. "Aşağıda belirtilen belirtiler ile yoksunluğun gelişmesi durumunun bulunması. Uzun süreli ve yoğun internete bağlı kalınması durumunda, sonrasında aşağıda belirtilen maddelerden en az 2 tanesinin kısa süre içerisinde kendini göstermesi ( 1 aya kadar uzayabilir) ve bireyin bu belirtilerinden dolayı sosyal, eğitim, iş ve kişisel işlevsel alanlarında sorunlar yaşaması. "
  - a. "Psikomotor ajitasyon"
  - b. "Bunaltı"
  - c. "İnternet ortamında ne gibi şeylerin olduğuna ilişkin obsesif düşünceler"
  - d. "İnternet ile ilgili fanteziler ve düş kurma"
  - e. "Kasıtlı ya da istemsizce tuşlara basma eyleminde bulunma"
  - f. "Bu sorunlu durumlardan uzaklaşabilmek için internet ya da benzeri bir ağa bağlanma."
3. "İnternete bağlı kalınan sürenin genellikle düşünüldeğünden daha uzun sürmesi."
4. "İnternet bağlanmayı bırakmak ya da denetim altına alabilmek için devamlı bir istek veya başarısız denemelerin olması."
5. "İnternetle ilgili icraatlara çok fazla zaman ayırma."
6. "İnternete bağlanmanın önemli psikolojik, toplumsal ve mesleki problemlere yol açmasına karşın fazla bir şekilde bu davranışın devam etmesi."
7. "İnternete bağlanma davranışı, sebep olduğu problemlere (Uyku sorunları, sorumlulukların yerine getirilememesi, evlilik sorunları vs.) karşın bağlanma davranışının devam etmesi."

### **2.1.6.3. Beard ve Wolf'un İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri**

Beard ve Wolf 2001 yılında hazırlamış oldukları çalışmada Young'un 8 maddesini 2 gruba ayırmış, ilk 5 maddelik grubu internet kullanım işlevselliği

şeklinde gruplandırırken ikinci gruptaki 3 maddeyi ise bireyin internete bağlanmasından dolayı aldığı zararlar olarak gruplandırmıştır (Bozkurt, Şahin ve Zoroğlu, 2016).

Beard ve Wolf (2001) hazırlamış oldukları tanı kriterlerine göre kişiye internet bağımlısı tanısı verilebilmesi için aşağıda belirtilen 5 maddenin tümünü karşılaması gerekmektedir.

1. "Daha önceki internet bağlantıları ile ilgili zihinsel bir meşguliyetin olması."
2. "Tatmin olmak isteğiyle birlikte internete bağlanma isteğinin git gide artıyor olması."
3. "İnternete bağlanma sürecini kontrol altına alma, git gide eksiltile uğraşı ya da durdurmak amaçlı başarılı olmayan uğraşların olması."
4. "İnternete bağlanılan sürenin azaltılmasına karşın yoksunluk belirtileri göstermesi."
5. "Git gide internete bağlanılan sürede artış olması."

Aşağıda belirtilen maddelerden ise en az 1'inin karşılanıyor olmalıdır.

1. "İnternete çok fazla bağlı kalınması nedeniyle ikili ilişkiler, eğitim ya da kariyer alanlarında problemlerin olması."
2. "İnternete bağlı kalma süresi hakkında, yakın çevreye, terapist ve ya rasgele birine gerçeği yansıtmayan bilgi verme."
3. "İnterneti sorunlardan uzaklaşma ve ya kaygı depresif düşünceler gibi negatif duygulardan kaçınma amaçlı kullanılan bir araç olarak görme."

#### **2.1.6.4. Suler'in İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri**

Suler (1999) yapmış olduğu çalışmada bireyin sağlıklı, sorunlu ya da iki değişkeninde ortasında bir yerde internete bağlanma alışkanlığına ve bu alışkanlıklardan hangisine bağlı olduğunu ise çeşitli faktörlerin belirleyeceğini belirtmiştir. Suler (1999) internet bağımlılığını tespit etmede kullanılan 8 etmenin olduğunu öne sürmüştür.

1. "İnternet aracılığı ile tamamlanan ihtiyaçların miktarı ve cinsi: ihtiyaçlar kişisel, psikolojik, maddi, sosyal ve ya manevi olabilmektedir. İnternet yolu ile ihtiyaçların karşılanması arttıkça bireyin internete bağlanma isteğinde artış görülecektir."
2. "Temelde var olan yoksunluk derecesi: İhtiyaçların engellenme, inkâr edilme ve ya bastırılma seviyesinde artmanın yaşanması bireyin

ihtiyaçlarını başka yollardan karşılama dürtülerinde artış olmasına neden olacaktır. Ulaşım rahatlığı, çekiciliği ve opsiyonların fazla olmasından dolayı yoksunluğun azaltılmasında internet biçilmiş bir kaftandır.”

3. “İnternet faaliyetlerinin türü: İnternet içerisinde yapılan etkinliklerin nitelikleri ne kadar fazla ise, internet kullanıcısı internet üzerinden ihtiyaçlarını o kadar fazla karşılayacaktır. Bireyin ihtiyaçlarını internet üzerinden karşılaması diğer yöntemlere göre daha kullanışlı hale gelebilir ve bu nedenle bireyin internet kullanım isteği artabilir.”
4. “İnternet faaliyetlerinin bireyin işlevselliğine etkileri: Bireyin internet kullanımının kariyer, sosyal hayat, eğitim, sağlık gibi alanlardaki işlevselliğini bozduğuna ilişkin veriler var ise bu noktada internet bağımlılığında söz edilebilir.”
5. “Sorunlar ile ilgili öznel duygular: Birey üzerinde artış gösteren engellenmişlik, depresyon, suçluluk ve öfke duyguların bireyde internet bağımlılığı olduğunu işaret edebilir. Bu öznel duygular çoğunlukla internet kullanımının temelinde var olan ihtiyaçların karşılanmaması neticesinde ortaya çıkabilir.”
6. “İhtiyaçların bilinçli farkındalığı: Birey bastırılmış olduğu ihtiyaçlarını internet aracılığı ile karşılıyor olabilmektedir. Bastırılmış olan ihtiyaçlar gerçekten doyurulmadığı takdirde bu internete bağlanma davranışı devam edebilmektedir. Bu nedenle birey ihtiyaçları ile bilinç düzeyinde farkındalıklar kazanmalı ve ihtiyaçlarını karşılamalıdır.”
7. “Deneyim ve katılım aşaması: Yeni yeni internete bağlanmaya başlayan kullanıcılar internetin sunmuş olduğu fırsattan kolaylıkla etkilenebilirler. Yeni kullanıcılar bu olanaklara alışması durumunda internet faaliyetlerinin güncel yaşamdaki ihtiyaçları karşılamaması, internetin çekiciliğini yitirmesi gibi deneyimler ile beraber bağımlılık durumu giderek azalacak ve son bulacaktır.
8. “Yaşanılan gerçek hayat ve sanal âlem arasındaki denge ve uyum: İnterneti sağlıklı bir biçimde kullanabilen kişiler aile, sosyal çevre gibi gerçek hayatta bulunan ilişkileri dengeleyebilen bireylerdir. İnternet bağımlısı olan kişiler ise çoğunlukla gerçek dünyadan kendini ayırtmış, sanal dünyada bir hayat kurmuş bireylerdir.”

### **2.1.6.5. Shapira ve Arkadaşlarının İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri**

Shapira ve ark (2003) 2003 yılında hazırlamış oldukları çalışma içerisinde DSM-IV'te bulunan dürtü kontrol bozukluğu tanı kriterlerinden yola çıkarak aşağıdaki tanı kriterlerini oluşturmuştur:

1. "Aşağıda verilen maddelerden en az biri ile belirli internete bağlı olma ile ilgili uygunsuz zihinsel bir uğraştan söz edilmesi:"
  - a. "Engellenemez bir biçimde hissedilen internet kullanımı hakkında kafayı meşgul etme"
  - b. "İnternette geçirilen zamanın başlangıçta karşılaştırılan süreden daha uzun süre geçirilmesi."
2. "İnternete bağlanmada ve ya bağlanma ile ilgili zihinsel meşguliyetin eğitim, kariyer, sosyal ya da başka alanlardaki işlevselliğini klinik olarak belirgin sorunlara neden olması."
3. "İnternet kullanımının sadece mani ya da hipomani dönemleri ile meydana gelmemesi ve herhangi bir eksen I bozukluğu ile açıklanmaması."

### **2.1.7. İnternet bağımlılığı alt türleri**

#### **2.1.7.1. Çevrimiçi Seks Bağımlılığı**

İnternet bağımlılığı nesnelere arasında en rahat erişilebilirliğe sahip olan ve en çok kullanılan nesne olduğu düşünülmektedir (Gönül, 2002). İnternet bağlantıları ile birlikte her yaşta her insan rahatlıkla pornografik materyallere ulaşabilmektedir. Çevrimiçi seks, en az 2 ve ya daha fazla bireyin sohbet odalarında pornografik mesaj ya da video paylaşımları gerçekleştirmesi, pornografik materyalleri indirmesi, kullanması veya ticaretini gerçekleştirmesi durumu olarak nitelendirilebilir (Salicetia, 2015; Gönül, 2002).

#### **2.1.7.2. Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı**

Çevrimiçi oyunların ulaşılabilirliğinin rahat olması, oyun sitelerine rahat bir biçimde üye olunabilmesi ve oyunların bir kısmının ücretsiz bir biçimde hizmet sunması bireye internet bağımlılığı konusunda bir risk faktörü yaratabilmektedir (Reyhanlıoğlu, 2015).

Çevrimiçi oyun bağımlılığı, bireyin internet aracılığı ile oynadığı oyunlar ile aşırı ve uzun süre zaman geçirmesi durumudur (Yee, 2006; Wan ve Chiou, 2006). Çevrimiçi oyun bağımlısı bireyler zamanlarının büyük bir

kısmını oyun oynayarak geçirdiklerinden dolayı eğitim, kariyer, gündelik işler gibi alanlardaki işlevselliklerinde düşmeler görülmektedir (Wan ve Chiou, 2006). Çevrimiçi oyun bağımlısı bireyler oyun oynamadıkları takdirde yoksunluk belirtileri gösterebilir, oyun oynamaları engellendiği takdirde telaş ve öfke gibi duyguları sergileyebilirler (Young, 2009).

### **2.1.7.3. Çevrimiçi Kumar Bağımlılığı**

Teknolojik gelişmelerin artması ile beraber kumar oynama davranışı ev ve çalışma ortamlarına kadar girebilmiştir (Yıldırım, 2018). Birey internet üzerinden oynanabilen bahis sitelerine rahatlıkla erişim sağlayabilmekte ve istedikleri bahis oyununu oynamak istediği bireyler ile kolaylıkla oynayabilmektedirler (Gönül, 2002). Bu durum bireylerin internet âlemi içerisinde harcadıkları vaktin kontrolsüz bir şekilde artmasına neden olabilmektedir.

### **2.1.7.4. Çevrimiçi Borsa Bağımlılığı**

İnternet üzerinden yapılabilecek faaliyetlerden bir tanesi de çevrimiçi borsa alışverişidir (Reyhanlıoğlu, 2015). Çevrimiçi borsa bağımlılığı bireyin zamanının büyük çoğunluğunu internet üzerinden borsa hakkında araştırma yapması veya gün içerisinde tekrar tekrar borsa alışverişini gerçekleştirmesi ile gelişen durumdur (Yıldırım, 2018; Gönül, 2002).

### **2.1.7.5. Çevrimiçi Alışveriş Bağımlılığı**

Özellikle son yıllarda popülerite kazanan ve özellikler ticaretin daha kısıtlı olduğu yerlerde karşımıza çıkan bu bağımlılık bireylere internet aracılığı ile alışveriş yapma imkanı sağlamaktadır (Rose ve Dhandayudam, 2014). Çevrimiçi alışveriş bağımlısı bireylerin asıl sorunları internette yapılan alışverişten öte sürekli ve kontrolsüz bir biçimde alışveriş yapmaları, ayrıca alışveriş yapamadıkları takdirde yoksunluk belirtileri göstermeleridir (Bozdağ ve Alkar, 2018; Uygun, Özçifçi ve Divanoğlu, 2011) .

### **2.1.8. İnternet Bağımlılığı Etiyolojisi**

Patolojik internet kullanımı günümüzde sık görülen bir sorun olmasına karşın etiyojisi halen tam olarak netleştirilebilmiş değildir (Yellowless ve Marks, 2007). Patolojik internet kullanımının etiyojisinde birçok psikiyatrik bozuklukta olduğu gibi multifaktöriyel etmenlerin etkili olduğu ön görülmektedir (Mitchell, 2000). İnternet bağımlılığı etiyojisine yönelik birkaç teori ortaya atılmıştır.



### **2.1.8.1. Bilişsel davranışçı teorisi**

Davis'e göre Bilişsel Davranış Kuramı problemlili internet kullanımının başlamamasını ve devam etmesini açıklayabilmektedir (Chakraborty, Basu ve Vijaya, 2010). Davis'in ortaya atmış olduğu modele göre internet bağımlılığının temel nedenlerinden biri uygunsuz davranışlarla beraber devam eden işlevselliği bulunmayan bilişlerin olduğudur (Davis, 2001). Davis'in modeline göre normal olmayan biliş ve düşünceler, buna uygun davranışlar ve bu durumun pekişmesi neticesinde bireyle patolojik internet bağımlılığı gelişmektedir (Shaw ve Black, 2008). Modele göre bireyin kendisini ve dünyayı olumsuz olarak nitelendirmesi, düşük benlik algısı gibi olumsuz bilişler bağımlılığın temelinde yatmaktadır ve bireyin bu olumsuz bilişler ile başa çıkabilmek amacıyla internete bağlanmakta olduğunu savunmaktadır (Davis, 2001).

### **2.1.8.2. Kültürel Mekanizmalar**

Patolojik internet kullanımının, internetin mevcut olarak bulunduğu yerlerde gelişebileceği olgusunu kaideye alarak ortaya atılmış bir modeldir (Sağlan, 2019). Kültürel mekanizmalar patolojik internet kullanımının internete erişim potansiyelinin düşük olduğu geri kalmış ülkelerde daha az rastlanacağını, fakat Amerika Birleşik Devletleri, Güney Kore, İtalya, Çin gibi internet erişiminin sık ve kullanımının yaygın olduğu ülkelerde patolojik internet bağımlılığına daha çok rastlanabileceğini savunmuştur (Shaw ve Black, 2008).

### **2.1.8.3. Kavramsal İnternet Bağımlılığı Teorisi**

Douglas ve arkadaşlarının ileri sürmüş oldukları Kavramsal İnternet Bağımlılığı Teorisine göre patolojik internet bağımlılığını, genel olarak kişilerin içsel ihtiyaçları ve internete bağlanımına ilişkin motivasyonu ile belirlenmektedir (Yıldırım, 2018). Ayrıca bu teori bireylerde arkadaş çevresinde dışlanma, internete bağlanmaya olanak sunan ortamlarda bulunma, yalnızlık hissi, uzun süredir internet kullanıcısı olma gibi öncüllerin görülmesi ve kişinin patolojik internet kullanım profiline sahip olmasının patolojik internet kullanımının gelişiminde rol oynadığını öne sürmüştür (Douglas ve ark., 2008).

#### **2.1.8.4. Sosyal Beceri Eksikliği Teorisi**

Caplan, Devis'in modelinden esinlenerek yeni bir model ortaya atmıştır. Caplan yalnız, depresif, kişilik sorunları gibi problemleri olan bireylerin internet bağımlılığına daha meyilli olduğunu ileri sürmüştür (Caplan, 2002). Caplan'nın geliştirmiş olduğu Sosyal Beceri Eksikliği Teorisine göre psikiyatrik bozukluğa sahip olan bireylerin kendilerini sosyal bağlamda eksik olarak değerlendirirler ve bu nedenle yüz yüze olan bir etkileşimde kendilerini rahat hissedemezler (Fioravanti, Dèttore ve Casale 2012) . Bu nedenle bu bireyler sanal iletişimi daha az rahatsız edici olarak değerlendirdiklerinden dolayı yüz yüze iletişimden kaçınarak sanal ortamda iletişim kurmayı tercih etmektedirler (Arcan ve Yüce, 2016). Bireyleri kendilerini sanal dünya içerisinde daha rahat hissetmelerinden dolayı interneti çok fazla kullanmaya başlayarak internet bağımlılığının ortaya çıkmasına neden olurlar (Shaw ve Black, 2008).

#### **2.1.8.5. Nörobiyolojik Teori**

Bağımlılıkların, beyindeki "ödül merkezi" ya da "haz yolu" olarak bilinen, keyif ile alakalı beyindeki alanların bir kombinasyonunu hareketlendirdiği bilinmektedir (Cash, Rae, Steel ve Winkler, 2012). Bu hareketlilik devam ettiği takdirde, opiyat ve başka nörokimyasallarla beraber dopamin salınımında artış görülür (Bai, Lin ve Chen, 2001). İnternet içerisinde gerçekleştirilen etkinliklerin, bağımlılığın ilerlemesinde önemli bir nörokimyasal farklılaşma olduğunu öngörülen nucleus accumbente dopamin salımına neden olduğu düşünülmektedir (Sağlan, 2019; Bai, Lin ve Chen, 2001).

#### **2.1.9. İnternet Bağımlılığının Epidemiyolojisi**

Patolojik internet kullanımı üzerine ciddi bir biçimde ilk olarak araştırmayı yapmış olan Young, internet bağımlılığının epidemiyolojisi üzerinde de ilk araştırmayı gerçekleştirmiştir (Arısoy, 2009). Young'un internet bağımlılığı epidemiyolojisi üzerine yaptığı çalışmanın verilerine göre internet bağımlılığının toplum içerisindeki yaygınlık seviyesi %6-14 arasında değişmektedir (Şen,2015).

## **2.1.10. İnternet Bağımlılığı İle İlgili Yapılan Araştırmalar**

### **2.1.10.1. Yurt İçinde Hazırlanan Araştırmalar**

Karasu, Bayır ve Çam (2017) üniversite öğrencilerinin katılımı ile hazırlamış oldukları çalışmalarında internet bağımlılığının erkek öğrencilerde kadın öğrencilere kıyasla daha fazla görüldüğünü tespit etmişlerdir. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin interneti kullanma amaçlarını incelediklerinde ise öğrencilerin genellikle sosyal medyaya girme amaçlı kullandıklarını ve internet bağımlılığının ile katılımcıların algılanan sosyal desteklerinin istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı kanaatine varmışlardır.

Karaca (2017) üniversite öğrencilerinin katılımı ile gerçekleştirmiş olduğu çalışmada akıllı telefon kullanma davranışı ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında katılımcıların %26,8'inin internet bağımlısı olduğunu ve katılımcıların %30'unun ise internet bağımlılığı risk grubunda olduğu kanısına varmıştır. Karaca hazırlamış olduğu çalışmanın neticesinde internet bağımlılığının erkeklerde kadınlara kıyasla daha fazla görüldüğü sonucuna ulaşmıştır.

Ümmet ve Ekşi (2016) 2016 senesinde hazırlamış genç yetişkinler ile hazırlamış olduğu araştırmada katılımcıların reel yaşam yalnızlık seviyelerinde artış oldukça sanal mecralarda sosyalleşme ve çevrimiçi paylaşım seviyelerinde artış yaşadığı vurgulamıştır. Ayrıca katılımcıların çevrimiçi paylaşımlarının artması ile birlikte internet bağımlılığının da artış gösterdiğini öne sürmüşlerdir.

Balcı ve Gülnar (2009) üniversite öğrencileri ile hazırlamış oldukları çalışmaya 953 öğrenciyi dâhil etmişlerdir. Hazırlamış oldukları çalışmada katılımcıların %23'ünde internet bağımlılığı olduğunu ve %28'inde ise internet bağımlılığı semptomları görüldüğünü belirlemişlerdir. Balcı ve Gülnar katılımcıların cinsiyet, buldukları sınıf ve gelir düzeylerinin internet bağımlılığı ile ilişkisine baktıklarında bu değişkenler arasında anlamlı bir ilişki belirleyememiştir. Ancak yaşadıkları yerde sabit internet bulunan öğrencilerin, internete kendi imkanları ile bağlanan öğrencilere kıyasla internet bağımlılığı seviyelerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Akdağ ve ark. (2014) 1325 üniversite öğrencisinin katılımı ile hazırlamış oldukları çalışmada katılımcıların %83,6'sının bağımlılık düzeylerinin düşük olduğunu ve katılımcıların %1,3'ünün internet bağımlılık

seviyesinin yüksek olduğunu saptamışlardır. Ayrıca katılımcıların akademik başarı anlayışları, gündelik internette geçirilen vakit, cinsiyet, derslere katılım süresi, internete bağlanma biçimi ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu saptarken; gelir düzeyi ve öğrencilerin öğrenim biçimi ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir bağlantı belirleyememiştir.

Esen ve Siyez (2011) lise öğrencilerinin katılımı ile gerçekleştirmiş olduğu çalışmada ergenlerin psikososyal değişkenleri ile internet bağımlılığı ile ilişkiyi incelemeyi hedeflemiştir. Gerçekleştirilmiş olan çalışmanın sonucunda ergenlerin yalnızlık seviyelerinin arttıkça internet bağımlılığında da artış olduğunu ve katılımcıların ailelerinden algıladığı sosyal destek seviyelerinde artış yaşadıkça internet bağımlılığında azalma olduğunu saptamışlardır. Bunun ile beraber katılımcıların ailelerden algıladıkları sosyal destek, yalnızlık, cinsiyet ve akademik başarı değişkenlerinin internet bağımlılığının yordadığını saptamışlardır.

Altundağ ve Bulut (2016) üniversite öğrencileri ile hazırlamış oldukları çalışmada katılımcıların neredeyse yarısının günlük internette geçirdikleri sürenin üç saatten fazla olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerin tamamının ise haftanın her gününde internete bağlandığını belirtmişlerdir. Altundağ ve bulut araştırmaya katılan öğrencilerin sınıflarının yükseldikçe internet bağımlılıklarının azaldığını belirtmişlerdir. Ayrıca katılımcıların cinsiyetleri ile internet bağımlılıkları arasında herhangi bir ilişki olmadığı kanaatine varmışlardır.

Yüksel ve Yılmaz (2016) 400 öğrencinin katılımı ile gerçekleştirmiş olduğu çalışmada katılımcıların problemlili internet kullanım seviyeleri ile sorun çözme kabiliyetleri arasında bulunan ilişkiyi farklı değişkenler üzerinden tespit etmeyi hedeflemiştir. Yılmaz ve Yüksel hazırlamış oldukları çalışmanın neticesinde katılımcıların problemlili internet kullanım seviyesinde artış oldukça sorun çözme kabiliyetlerinde de artış olacağı kanısına varmışlardır. Ayrıca gerçekleştirilen çalışmada problemlili internet kullanımı ile gelir düzeyi, cinsiyet, internete bağlanma nedeni ve internet kullanım süresi arasında anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir.

İkiz ve ark. (2015) hazırlamış oldukları çalışmada üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile üniversite hayatına adaptasyon ilişkisini araştırmışlardır. İkiz ve ark. katılımcılardan birinci sınıfa giden öğrencilerin

diğerlerine kıyasla daha fazla internet kullanımına sahip olduğunu ve öğrenim gören öğrencilerin internete bağlanmaları ile üniversite hayatına adaptasyon seviyeleri arasında ters yönde bir ilişki olduğunu saptamışlardır.

#### **2.1.10.2. Yurt Dışında Hazırlanan Çalışmalar**

Christakis ve ark. (2011) ABD’de gerçekleştirmiş oldukları çalışmaya 307 üniversite öğrencisini dâhil etmişle ve katılımcıların %4’ünün internet bağımlısı olduğunu saptamışlardır. Ayrıca yapmış oldukları çalışmada internet bağımlılığı ile depresyon arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğunu saptamışlardır. Christakis ve ark. çalışmalarının sonucunda orta düzeyde ve ya şiddetli depresyona sahip katılımcıların internet bağımlılığı sergileme ihtimalinin sağlıklı öğrencilere kıyasla yirmi dört kat daha fazla olduğunu belirlemiştir.

Jiang ve ark. (2012) Çin’de öğrenim gören 697 üniversite öğrencisinin katılımı ile hazırlamış oldukları çalışmada katılımcıların %6,9’unda internet bağımlılığı olduğunu saptamışlardır. Ayrıca gerçekleştirilen çalışmada erkeklerde, sigara ya da alkol kullanım geçmişi olanlarda ve teknik okulda öğrenim gören öğrencilerde internet bağımlılığı oranı diğer öğrencilere kıyasla daha yüksek çıkmıştır.

Yang ve Tung (2007) Tayvan’da öğrenim gören lise öğrencilerinin katılımı ile gerçekleştirmiş oldukları çalışmada internet bağımlısı olan grup ile internet bağımlısı olmayan grubu karşılaştırmayı hedeflemiştir. Çalışmada katılımcıların %13,8’inin internet bağımlısı olduğunu saptamışlardır. Ayrıca internet bağımlıların ortalama olarak haftada 21,2 saatini internette geçirdiklerini ve internette geçirilen vakit ile internet bağımlılığının birbiri ile pozitif bir ilişkide olduğunu belirlemiştir. Yang ve Tung çalışmalarında öğrencilerin depresyon, utangaçlık ve özgüven eksikliği tarzında kişilik özelliklerine sahip olmalarının bağımlı olma potansiyelini arttırdığını ileri sürmüşlerdir.

Kuss ve ark. (2013) Hollanda’da 3105 öğrenci ile hazırlamış oldukları çalışmada katılımcıların %3,7’sinin internet bağımlısı olduğunu belirlemiştir. Ayrıca Kuss ve ark. katılımcıların sosyal medya programları ve online oyunları kullanma sürelerinin arttıkça problemlerli internet kullanımı riskinin de arttığı sonucuna ulaşmışlardır.

Yan ve ark. (2014) üniversite öğrencilerinin katılımı ile gerçekleştirmiş oldukları çalışmada patolojik internet kullanımına sahip bireylerin, bağımlı olmayan bireylere kıyasla düşük dışa dönüklük, stresli hayat olguları, düşük aile işlevi, yüksek nevrozizm ve psikotizm olduğunu saptamışlardır. Ayrıca katılımcılardan hafif düzeyde patolojik internet kullanımına sahip olanlara kıyasla internet bağımlılarının daha yüksek oranda sağlık ve uyum sorunlarıyla uğraştıkları kanaatine varılmıştır.

Weinstein ve ark. (2015) İsraili gençler ile hazırlamış olduğu çalışmaya 120 üniversite öğrencisini dâhil etmişlerdir. Elde etmiş oldukları veriler ışığında üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin artış gösterdikçe internet bağımlılığı düzeylerinde de artış gösterdiği kanaatine varmışlardır. Ayrıca Weinstein ve ark. hazırlamış oldukları çalışmada katılımcıların cinsiyetlerinin internet bağımlılığı üzerinde etkisi olmadığı kanısına varmışlardır.

## **2.2. Depresyon**

### **2.2.1. Depresyonun Tarihçesi**

Depresyon ilk olarak milattan önce 5. Yüzyıla Hipokrat tarafından tanımlanmıştır (Karamustafalıoğlu ve Yumrukçal, 2011). Hipokrat depresyonu tanımlarken “Melan: Siyah ve Cholé: Safra” terimlerinden yola çıkarak “Melankoli” terimini ortaya atmış ve depresyonu tıp literatürüne tanıtmıştır (Hirschfeld, 2005; Yetkin ve Özgen, 2007). Hipokrat depresyonu “Eğer üzüntü uzun sürerse artık melankolidir” olarak tanımlamıştır (Erdem, 2019). Melankoli tabiri günümüzde duygudurum bozukluklarının bir alt türü olarak geçmiş olsa da geçmiş yıllarda depresyonun genel bir tabiri olarak kullanılmıştır.

Milattan sonra 1. Yüzyıla geldiğimizde Aretaeus’un melankoliyi “ Kara safranın mide ve diyaframa doğru yukarı çıktığı saptanırsa melankoli oluşur... Çılgın kimselerde zihin bazen öfkeye, bazen neşeye dönerken melankoliklerde sadece hüznün ve kedere gider... Ayrıca hastalık ilerlerse rüyalar sahici, korkunç ve net hale gelir, hastalar mantıksız korkulara kapılır... Ancak hastalık daha hızlı ilerlerse nefret, insanlardan uzaklaşma, anlamsız ağlamalar, hayattan şikâyet etme ve ölme arzusu duyar.” sözleri ile tanımlamıştır (Oral, 2009). Milattan sonra 2. yüzyılda ise Galen’in melankoli hakkındaki düşünceleri Aretaeus’un düşünceleri ile birbirine yakındır.

Depresyonun tanımlanması sürecinde 10. yüzyıla gelindiğinde İbn-i Sina'nın en iyi tanımlama yapanlardan biri olduğu görülmüştür (Öztürk ve Uluşahin, 2018). İbn-i Sina bireyin ruhunun beyninin fizyolojik bir parçası olarak ele almış ve bu parçalarda yaşanacak olan bir problemin hastalığa sebebiyet verebileceğini belirtmiştir (Yetkin ve Özgen, 2007). İbn-i Sina'nın yazmış olduğu "El Kanun Fit-Tıb" adlı eserinde, duygudurum bozukluklarını insan vücudu içerisindeki sıvılarla ilgili olduğu teorisini ortaya atmış ve iletmiştir (Karka, 2020).

19. yüzyılda Delasiave ilk defa "Depresyon" terimini kullanarak melankoli terimini geride bırakılmasına vesile olmuştur (Berrios, 1988). Yine 19. yüzyılda Pinel'in başlatmış olduğu hareket ile depresyon günümüze benzer bir şekil almaya başlamış ve git gide ayrıntılaşma çalışmaları artmıştır (Köknel, 2000). 19. yüzyılın içerisinde Fransız ve Alman psikiyatrlar mani ve melankolinin bazı alt türlerini tanımlamaya çalışmış, depresyon ve mani terimlerini günümüzdekine bezeyecek bir biçimde tanımlamıştır.

### **2.2.2. Depresyon**

Depresyon, sözcük temeli olarak Latince "Depressus" sözcüğüne dayanmakta ve kelime anlamı olarak "alçakta olmak, bastırmak" anlamlarına gelmektedir (Çelik ve Hocoğlu, 2016). Duygudurum bozuklukları aşağı yukarı 2500 senedir insanlık üzerinde en sık görülen hastalıklardan biri olmasına karşın, son yıllarda mühim bir kitlesel sağlık problemi olduğu düşünülmüştür (Sulukaya, 2019).

Depresyon günümüzde çok sık olarak karşımıza çıkan bir duygudurum bozukluğudur (Taycan ve ark., 2006; Marakoğlu ve Şahsivar, 2007). Depresyon genel olarak bireyde mutsuzluğa, neşesizliğe neden olan bir duygudurum bozukluğudur (Mete, 2008; Ören ve Gençdoğan, 2007). Depresyon bireylerde hüzüne, karamsarlığa, ilgi istek kaybına, yeme ve uyku problemlerine neden olabilmektedir (S, 2014). Ayrıca kimi hastalarda değersizlik ve ölüm düşüncelerine neden olabilmektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2018).

### **2.2.3. Depresyonun Tanımını Yapan Kuramlar**

#### **2.2.3.1. Davranışçı Kuram**

Davranışçı kuram depresyon kavramını açıklarken, kişi ve çevre ilişkisine odaklanmakta ve psikanalitik kuram gibi herhangi bir bilinçdışı

sürece değil, tamamen bireyin çevresi ile mevcut olan iletişim anında meydana gelenlerle alakalı olduğunu savunmuştur (Arkoç, 2019). Davranışçı kuram, kişilerde izlenebilir davranışlara ve kişilerin öğrenmelerinin gerçekleştiği koşullara önem verirken depresyonun klasik koşullanma, sosyal öğrenme ve edimsel koşullanma kuramları ile öğrenildiği üzerinde durmuşlardır (Mathews, 1977). Lazarus (1968) 1968 yılında hazırlamış olduğu çalışmasına göre kişinin çevresinde davranışlarını yeterince olumlu pekiştirecek sosyal ortamın olmaması depresyonun en kıymetli açıklayıcılarından biri olduğu varsayılmıştır.

Ferster depresyonun davranışlar hakkında bir noksanlık olduğunu savunur ve depresyondaki kaçınma davranışını vurgulamıştır (Mathews, 1977). Ferster'a depresyonu açıklarken depresif bireylerin en belirgin özelliklerinin olumlu pekiştirilen davranışlardaki azalmasının neticesinde oluşan davranışlarda azalma olduğunu savunmuştur (Ferster, 1973). Ferster'ın öne sürmüştüğü model geliştirmiş olan Lewinsohn'da depresyonun pekiştirme ile ilgili olduğunu savunmuş ve Lewinsohn'a göre tepkiye verilen pozitif pekiştirecin az olması depresyona neden olmaktadır (Dygdon ve Dienes, 2013).

Davranışçı kuram depresyonu kavramsallaştırırken üzerinde durduğu bir başka olgu ise Seligman'ın öncüsü olduğu öğrenilmiş çaresizlik kavramıdır. Seligman yapmış olduğu çalışmasında öğrenilmiş çaresizlik yaşamına sahip köpeklerde stres durumu karşısında eyleme geçememe durumlarına karşı pasif tutumları depresif davranış olarak adlandırmıştır ve bu depresif davranışın da insanlarda da benzer süreçlerde olduğunu öne sürmüştür (Miller ve Seligman, 1976; Miller ve Seligman, 1975).

### **2.2.3.2. Psikanalitik Kuram**

Depresyonun ilk olarak psikanalitik kurama göre kavramsallaştırılması, 1917 yılında Freud'un "Mourning and Melancholia" adlı çalışmasında gerçekleştirilmiştir (Brenner, 1991). Freud, yas ve depresyonu (Melankoli) birbirine benzeyen süreçler olarak değerlendirmiş ve Freud yasta gerçek bir nesnenin kaybedilişi ön planda iken, melankolide gerçek bir kayıp olmayabileceğini belirterek bu kaybın gerçek ya da bilinçdışı sevgi nesnesinin kaybı olabileceğini savunmuştur (Freud, 1917). Freud, erken çocukluk çağında geliştirilmiş olan Süper-egonun kişinin kaybetmiş olduğu sevgi



objesine yönlendirmiş olduğu öfkeyi ahlaki nedenlerden dolayı iç tarafa doğru yöneltmekle beraber bireyin kendisini suçlayıcı duruma gelmesi neticesinde depresyonun oluştuğunu ileri sürmüştür (Omarblı, 2016; Taylor, 2008).

Psikanalitik kurama göre depresyon bireyin kayıp yaşama hissine yönelik geliştirilen bir tepkidir ve etkenleri diğer psikopatolojiler gibi erken çocukluk dönemine kadar yetişmektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2018). Psikanalitik kuram, depresyonun en büyük sebeplerinden biri olarak erken çocukluk çağı döneminde meydana gelen sevgi nesnesinin kayıp edilmesi olduğunu ileri sürmüştür (Morgen ve Taylor 2005). Sevgi nesnesinin sağlayacağı destekten mahrum kalmanın haricinde, sevgi nesnesiyle beraber geliştirilen patolojik bağın, benlik saygısını düzenlemedeki önemi de melankolinin açıklayıcılarından biri olarak değerlendirilmektedir (Kernberg, 2009).

### **2.2.3.3. Bilişsel kuram**

Bilişsel kuram bireylerin davranış örüntülerinden ziyade bireylerin inançları üzerine odaklandığından dolayı depresyonu bireylerin sistematik olumsuz düşüncelerin bir neticesi olarak değerlendirmektedir (Omarblı, 2016). Bilişsel kuramın depresyonu tanımlayan kuramlar içerisinde günümüzde en çok kabul gören modeller, Ellis'in "Akılcı Duygusal Tepki", Seligman'ın "Öğrenilmiş Çaresizlik Modeli" ve Beck "Bilişsel Bozukluk Modeli"dir (Arkoç, 2019).

Ellis'in "Akılcı Duygusal Tepki" modeline göre depresyon bireyin temel inançlarından meydana getirmiş olduğu mantıksız düşünceler, duygular ve davranışları sonucunda oluşmaktadır (Bozkurt, 2003). Ellis depresyonun bireyin bu temel kaynağının bireyin bu mantıksız düşünceleri olduğunu savunmuş ve bireyin bu düşünceleri genellikle değiştirmek istemediğini öne sürmüştür (Arıç, 2019). Ayrıca Ellis bu temel inanışlardan vazgeçilirse depresyonunda bununla birlikte yok olacağını savunmuştur (Bozkurt, 2003).

Seligman'ın "Öğrenilmiş Çaresizlik" modelini ilk olarak hayvanlar üzerinde yapılan deneyler sonucunda ortaya atmış ve davranışçı kuram üzerinden temellendiğinden dolayı depresyonun tanımı bilişsel kuram ve davranışçı kuram başlıkları altında incelenmiştir. Öğrenilmiş çaresizliğin tanımının yapılması ardından depresif duygudurumu daha iyi tanımlamak amacıyla Abramson, Seligman ve Teasdale, (1978) depresif duyguduruma

sahip kişilerdeki öğrenilmiş çaresizliğin, bireyin yaşadığı olayları olumsuz olarak nitelendirmesine neden olduğunu vurgulamışlardır. Bu olumsuz nitelendirilmeler bireyin kendilik değerinde düşüş yaşamasına ve bu düşüşün depresyona yol açabileceğini vurgulamıştır (Seligman ve ark. 1979).

#### **2.2.4. Depresyonun Alt Türleri**

##### **2.2.4.1. Depresyon Bozuklukları**

###### **2.2.4.1.1. Yeğın (Majör) Depresif Bozukluk**

Toplum içerisinde yaygınlık düzeyi en yüksek depresyon türü “Yeğın (Majör) depresyon” dur. Yapılan araştırmalar sonucunda “Yeğın (Majör) Depresyonun” yaygınlık düzeyinin %10-21 arasında değiştiği düşünölmektedir (Özdemir ve Rezaki, 2007). Genel olarak majör depresyon en az iki haftalık süreç zarfında bireyin işlevselliğinde düşmeye neden olmakla birlikte bireyde çökkün duygudurum ve ilgi istek kaybı şikâyetlerinden en az birinin göröldüğü bir bozukluktur (Butchler, Mineka ve Hooley, 2013; Aslan, Sarı ve Kuruoğlu, 2012). Ayrıca ifade edilen iki belirti ile birlikte yedi belirdi daha mevcuttur. Bunlar; enerjide azalma ve kolay yorulma, odaklanmada düşüş, uyku bozukluğu, yeme bozukluğu, psikomotor becerilerde düşüş veya ajitasyon, değersizlik düşünceleri ve yineleyici ölüm düşünceleridir. Bireye majör depresyon tanısı koyabilmek için dokuz belirtiden en az beşinin görölmesi gerekmektedir (Miller, Maletic ve Raison, 2009; Fann ve ark., 2008).

###### **2.2.4.1.2. Yıkıcı Duygudurum Düzensizliği Bozukluğu**

“Yıkıcı Duygudurum Düzensizliği Bozukluğu” bireyde en az 12 ay veya daha fazlasında görölen, bu süre içerisinde haftada 3 veya daha fazla kendini belli eden; çabuk sinirlenme veya öfke patlamaları görölmesi durumudur (Dougherty ve ark., 2014; Erkuran ve Akay, 2016). Bu öfke patlamaları sözel ya da davranışsal olarak kendini belli eder fakat bireyin gelişim özellikleriyle tutarsızdır (Koroğlu, 2014; Margulies ve Ark., 2012).

###### **2.2.4.1.3. Süregiden Depresyon Bozukluğu (Distimi)**

“Süregiden Depresyon Bozukluğu (Distimi)” bireyin en az iki sene süren ve arada iki aylık süreç içerisinde iyi olma durumunu karşılayan bir depresif bozukluktur (Cengiz ve ark., 2004). Sürekli mutsuzluk, kişilerarası ilişkilerde ve işlevsellikte bozulma “Süregiden Depresyon Bozukluğunun (Distimi)” başta gelen belirtilerinden bazılarıdır (Ülkeroğlu ve ark., 1999).

Ayrıca bu belirtilerle beraber uyku bozukluğu, ümitsizlik, karamsarlık, düşük enerji, ilgi ve istek kaybı, güvensizlik ve psikosomatik sorunlar görülebilmektedir. Bu belirtiler ile beraber “Süregiden Depresyon Bozukluğuna (Distimi)” hezeyanlar ve başka psikotik özellikler görülmemektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2018).

#### **2.2.4.1.4. Aybaşı Öncesi (Premenstrüel) Disfori Bozukluğu**

“Aybaşı Öncesi (Premenstrüel) Disfori Bozukluğu” adet döngüsünün başlamasına yakın kadınların duygudurum değişikliği yaşamaları, aniden sinirlenme, ilişkilerde çatışma, çökkün duygudurum, ümitsizlik, açık bir bunaltı hali şeklinde görülür. Bu belirtiler adet döngülerinin genelinde, menstrüasyon döneminin başlamasına yakın başlar (Braverman, 2007). Belirtiler adet döngüsü başladıktan sonra yavaş yavaş azalır ve kaybolur (Köroğlu, 2014; Dennerstein, Morse ve Varnavides, 1988). Ayrıca kadınlarda ilgi istek kaybı, dikkat sorunları, yorgunluk, yeme bozukluğu, uyku bozukluğu, bunalmışlık durumu, göğüslerde şişme veya ağrılar gibi etkiler de görülebilir (Freeman, 2003). Aybaşı öncesi disfori bozukluğu tanısı alabilmesi için yukarıda verilen kriterlerden en az beşinin görülmesi gerekmektedir (Akdeniz ve Karadağ, 2006).

#### **2.2.4.1.5. Maddenin/İlacın Yol Açtığı Depresyon Bozukluğu**

“Maddenin/İlacın Yol Açtığı Depresyon Bozukluğu” hastaların genel özellikleri; günün ilk saatlerinde kendini daha depresif hissetmeleri, etkinliklerde karşı ilgide azalma, kilo kaybı, düşük dikkat, zayıf hafıza ve uykusuzluk görülür. Bu bireylerde depresif belirtiler daha belirgin görülür (McIntosh ve Ritson 2001). Bu belirtiler bireyin madde yoksunluğuna bağlı olarak veya ilaç aldıktan bir süre ortaya çıkabilmektedir. Bu durum fiziksel muayene, bireyin öyküsü veya tahlil sonucunun verdiği bulgularla tespit edilir (Köroğlu, 2014).

#### **2.2.4.2. Depresyon Bozuklukları Belirleyicileri**

##### **2.2.4.2.1. Karma Özellik Gösteren Depresyon**

“Karma Özellik Gösteren”, depresif belirtilere en az üç tane mani belirtilerinin eşlik ettiği durumdur (Çelikbaş ve ark., 2020). Bu belirtiler kişinin davranışlarını etkilemektedir. Ayrıca mani ya da hipomani tanı kriterlerini tam olarak karşılayan bireylerde bipolar bozukluğu olabilir (Öztürk ve Uluşahin, 2018).

#### **2.2.4.2.2. Melankoli Özellikleri Gösteren**

“Melankoli Özellikleri Gösteren” depresyon, depresyonun en ağır döneminde neredeyse katıldığı tüm etkinliklerden tat alamama veya genelde zevk aldığı etkinliklere karşı duyarsızlaşmadan en az biri görülmesi gerekir (Aydemir, 2007; Wong ve ark., 2000). Yoğun bir bunalım, günün ilk saatlerinde depresif durumun daha şiddetli olması, normalden erken uyanma, psikomotor becerilerde bozulma, beslenmede azalma ve suçluluk duygularından en az üçünün görülmesi gerekmektedir (Köroğlu, 2014; Parker, Tavella, ve Hadzi-Pavlovic, 2019).

#### **2.2.4.2.3. Değişiktür (Atipik) Özellikleri Gösteren**

“Değişiktür (Atipik) Özellikleri Gösteren” depresyon, çökkün duygudurumla beraber majör depresyon tanı ölçütlerinin karşılandığı ayrıca bireyin belirgin bir iştah artışı, fazla uyuma, ağır halsizlik ve insan ilişkilerinde aşırı duyarlılığın eşlik ettiği patolojidir (Aydemir, 2004; Davidson ve ark., 2003). Bu tip depresif hastalarda alkolü kötüye kullanım ve uzun süreli incelemede bipolar bozukluk oluşma riski vardır (Kulaksızoğlu ve ark., 2009).

#### **2.2.4.2.4. Psikoz Özellikleri Gösteren**

“Psikoz Özellikleri Gösteren” depresyonda hezeyanlar ve halüsinasyonlar görülür. Psikotik özellikli depresyonda sanrıların içeriği; suçluluk duyguları, günahkârlık, paranoid düşünceler, organlarının çürümesidir (Özen ve Oral, 2004). Bahsedilen bu sanrıların duygudurumla uyumlu olduğundan söz edilir. Fakat bireyin sanrıları; kötülük görme, düşünce sokulması, düşünce yayılması ve kontrol edilebilme sanrıları ise duygudurumla uyumsuzdur (Maj, 2007). Psikotik özellik gösteren bu tip hastaların varsanıları genellikle iftira eden ve kendini suçlayan sesler duyma, pis kokular şeklinde görülebilir (Köroğlu, 2014).

#### **2.2.4.2.5. Doğum Zamanı (Peripartum) Başlayan**

“Doğum Zamanı (Peripartum) Başlayan” depresyon, doğumdan sonraki ilk dört hafta içerisinde ortaya çıkmaktadır (Köroğlu, 2014). Bu patoloji doğumun ardından annenin suçluluk, tükenmişlik, yüksek kaygı, uyku sorunları ve somatik belirtiler göstermesi olarak tanımlanabilir (Özkan ve ark., 2019). Bu patoloji yaşayan kişiler benliklerini kaybolmuş, bebeğin mesuliyetini alma konusunda kendisini güçsüz olarak değerlendirir. Bu duruma bağlı

olarak anne emzirme problemleri ve kaygıları taşımaktadır (Edhborg, Friberg, Lundh ve Widström, 2005).

#### **2.2.4.2.6. Mevsimsel Örüntü Gösteren**

“Mevsimsel Örüntü Gösteren” depresyon, majör depresyonun yılın belli dönemlerinde düzenli olarak tekrarlaması durumudur (Köroğlu, 2014). Bu durum daha çok sonbahar ve kış aylarında güneş ışığı miktarında azalmaya bağlı olarak yaşanır (Ekinci, Okanlı ve Gözüağca, 2005). Gündüzlerin kısalmasından dolayı bu durum kuzey ülkelerde daha sık görülmektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2018).

#### **2.2.5. Risk faktörleri**

##### **2.2.5.1. Yaş**

Depresyon insanın bulunduğu her yaşta karşısına çıkabileceği bir duygudurum bozukluğu olmasına karşın, özellikle 18-44 yaşları arasında bulunan bireylerin en yüksek risk grubunda olduğu ön görülmektedir. (Ünal ve ark., 2002). Ayrıca depresyonun çocukluk döneminde %2-5, andolesanlarda %6-17, erişkinlik döneminde ise ortalama olarak %10 oranında yaygınlığa sahip olduğu düşünülmektedir (Sarıkaya, 2020). Yapılan çalışmalar ışığında 45 yaşından küçük bireylerde görülen depresyonun genellikle yaşam boyu sürdüğü görülmüştür (Uğur, 2008). Depresyonun yaşlı bireyler arasındaki yaygınlığı birkaç farklı çalışmadan elde edilen bulgular üzerinden karşılaştırılmıştır. Elde edilen bulgular ışığında yaşlı bireylerdeki depresyon yaygınlığı, buldukları popülasyonun özellikleri, gerçekleştirilen çalışmanın özelliği ve gerçekleştirilen çalışma yöntemine göre %1-45 arasında değişiklik gösterdiği görülmüştür (Keskinoğlu ve ark., 2006; İlhan ve ark., 2006).

##### **2.2.5.2. Cinsiyet**

Yapılan çalışmalar kadınların depresyona bozukluğuna maruz kalma olasılığının erkeklere göre iki kat fazla olduğunu göstermektedir (Bugay ve Erdur-Baker, 2014). Cinsiyet değişkeni doğrultusunda meydana gelen bu farklılık genç ve orta yaşlarda daha dikkat çekilir boyutlardayken yaşın ilerlemesi durumunda bu fark git gide azalmaktadır.

Toplum içerisinde kadına verilen değer, aile içerisinde kadına yüklenen aşırı sorumluluk, edilgenlik nedeniyle kadınların ruhsal bozukluklar ve belirtiler göstermesi açısından büyük risk faktörü taşıdığı düşünülmektedir

(Kayahan ve ark., 2003). Ayrıca doğum kontrol ilaçlarının, gebe kalmanın, doğum yapma gibi etkenlerin depresyona yol açması kadınların depresyona daha çok yakalanmalarının diğer bir açıklayıcısı olarak değerlendirilebilir (Debgici, 2016).

### **2.2.5.3. Sosyokültürel/Sosyoekonomik Faktörler**

Sosyoekonomik düzeyin düşük olduğu durumlar karşısında, bireylerin gösterebileceği depresyon belirtilerinin arttığı düşünülmektedir (Bostancı ve ark., 2005). Yıllar içerisinde yapılan çalışmalar sosyoekonomik yetersizliğin depresif duygudurum belirtilerinin yaygınlığının ve bu belirtilerin kalıcılığı üzerinde artış gösterdiğine ilişkin bulgular mevcuttur (Ostler ve ark., 2001).

Hızla artış gösteren nüfus, göçler, yoksulluk, diplomatik problemler, temel hak ihlalleri, önemli boyutlarda psikososyal sonuçlara sebebiyet verebilecek travmalar, sosyal çevrede oluşan problemler psikopatolojik problemlerin ortaya çıkmasında önemli rol oynayabilecek değişkenlerdir (Katı, 2018). Sosyoekonomik düzeyin depresyon üzerine etkisi üzerine yapılan çalışmalar, çalışmanın yapıldığı yer, zaman gibi değişkenler doğrultusunda değişiklik gösterdiği düşünülmektedir. Brezilya'da yoksul kentlerden göçen göçmenler ile gerçekleştirilen çalışmada göçmenlerin ruhsal bozukluk yaygınlıklarının yüksek oldukları saptanmıştır (Almeida-Filho ve ark., 2004). Ayrıca Eskişehir'de gerçekleştirilen bir çalışmanın sonuçlarına bakıldığı durumda ise sosyoekonomik durumları daha iyi olarak varsayılan yerlerde yaşayan bireylere sağlık kuruluşları tarafından ruh sağlığı tanısı verilme oranının daha sık olduğu gözlenmiştir (Ayrancı ve Yenilmez, 2001).

### **2.2.5.4. Medeni Durum**

Ruhsal bozukluklar ile depresyon arasındaki bulunan ilişki, birçok araştırmacı tarafından merak konusu olmuştur ve birçok çalışmaya araştırma konusu olmuştur. Medeni durum ve depresyon arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar bekar, boşanmış, ayrılmış ya da dul bireylerde depresyon bulgularına daha sık bir biçimde rastlandığını göstermektedir (Debgici, 2016; Sarıkaya, 2020).

### **2.2.5.5. Eğitim Düzeyi**

Depresyonun diğer bir risk faktörü ise eğitim seviyesidir. Yıllar içerisinde yapılan çalışmaların sonuçlarına bakıldığında farklı bulgular elde edildiği görülmüştür. Yapılan bazı çalışmalar eğitim seviyesinin düşük

olmasının depresyon riskini arttırdığını gösterirken bazı çalışmalar ise eğitime harcanan zaman arttıkça ruhsal bozukluklarda azalma olacağını söylemektedir (Almeida ve ark., 1997; Gilman ve ark., 2002). Ancak literatür içerisinde bunun tam aksini, yüksek eğitim seviyesine sahip bireylerin depresyon bakımından daha fazla risk altında olduğunu vurgulayan çalışmalarda mevcuttur (Coryell, Endicott ve Keller, 1992).

### **2.2.6. Depresyonun Etiyolojisi**

Depresyonun etiyojisini açıklamaya yönelik birçok çalışma gerçekleştirilmiş fakat günümüzde halen depresyonun etiyojisi tam olarak açıklanamamış değildir (Albayrak ve Ceylan, 2004). Literatür içerisinde depresyon başlangıç sebepleri üzerine birçok hipotez bulunmaktadır; ancak depresyonun başlama sebepleri incelendiği takdirde depresyonun nedenlerinin “Genetik, Psikososyal ve Biyolojik” olmak üzere 3 ana başlık altında incelemek mümkündür (Yemez ve Alptekin, 1998).

#### **2.2.6.1. Genetik Faktörler**

Günümüzde birçok psikiyatrik bozuklukların altında genetik yatkınlığın rol oynadığı ön görülmektedir. Yapılan çalışmalar neticesinde depresyonun akrabalar arasında görülme sıklığı, bireylerin akrabalık derecesi arttıkça artış göstermekte olduğu yönündedir (Beardsee, Versage ve Giadstone, 1998). İkizler üzerinde yapılan çalışmalar sonucunda ikizlerden birinde depresyonun görülmesi takdirinde de diğer kardeşte depresyon görülme olasılığı %31-42 oranları aralığında olduğunu göstermektedir (Fava ve Kendler, 2000).

İnsanlar arasında olan cinsiyet farklılığının gen aktarımı ile ilişkili olduğu ve bu gen aktarımının kadınlarda erkeklere oranla daha fazla olduğu öne sürülmüştür (Kendler ve ark., 2006; Kendler ve Prescott, 1999). Küçük yaşlarda kendini gösteren ve ilerleyen zaman içerisinde yineleyen depresyon olgularında genetik yatkınlık riskinin daha fazla olduğu vurgulanabilmektedir (Lewinson, 2006). Depresyona yatkın genlerin tespit edilebilmesi, psikiyatrik bozukluklardaki etkisi ve dış etkilere maruziyetin genetik parametreler üzerindeki etkisi nedeniyle epey güçtür (Kupfer, Frank ve Phillips, 2014).

#### **2.2.6.2. Psikososyal Faktörler**

Bireylerin yaşamakta olduğu yaşamsal stres faktörleri, ayrılıklar ve kayıplar gibi yıkıcı etkilere sahip olay örüntüleri genellikle depresyon sürecinden önce görülmektedir; fakat bu tarz olaylar çoğunlukla duygudurum

bozukluğuna meyilli bireyler dışında kalıcı, büyük bir depresyona sebebiyet vermemektedir (Bergfeld ve ark., 2016). Depresyonda çevresel koşulları oluşturan bireylerin geliştiği, bireyin gelişimini sağlamış olduğu çevre, mevcut çevresinde oluşturduğu arkadaşlık ilişkileri anne ve babadan hissettiği güven, şefkat ve sevgi duyguları ile çevresinden almış olduğu sosyal destekler, çocukluk yaşlarında yaşamış olduğu ortam, ekonomik yetersizlikler, aile üyelerinin kötü alışkanlıkları gibi durumlar yüksek genetik risk durumunda etkili rol oynamaktadır (Uğur, 2008).

### **2.2.6.3. Biyolojik Faktörler**

Depresyonun insan vücudunda mevcut olan hormonlar/kimyasal sıvılar ile bağlantısını açıklamaya yönelik gerçekteştirilen çalışmalarda indolaminler ve katekolaminlerden oluşan iki küme üzerinde inceleme gerçekteştirilmiştir (Mayda, 2019). Depresyon başlangıcında özellikle “serotonerjik ve noradrenerjik” gibi sistemler ile merkezi sinir sistemindeki nörotransmitterlerle ilişkili işlevsel bozuklukların ciddi derecede rol sahibi olduğu düşünölmektedir (Çelik ve Hocoğoğlu, 2016). Biyolojik faktörlerden en yüksek etkiye sahip olduğu kabul edilen aminler norepinefrin ve serotonin aminleridir (Öztürk ve Uluşahin, 2018). Ayrıca dopamin ve asetilkolin seviyelerinde yaşanan azalmalar veya dalgalanmalar neticesinde depresyon ortaya çıkmaktadır (Debgici, 2016).

### **2.2.7. Depresyon ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişki İle İlgili Yapılan Araştırmalar**

#### **2.2.7.1. Yurt İçinde Hazırlanan Araştırmalar**

Günay ve ark. (2018) Erciyes Üniversitesinde öğrenim gören öğrenciler ile hazırlamış oldukları çalışmaya 1288 öğrenciyi dâhil etmişlerdir. Günay ve ark. hazırlamış oldukları çalışmada depresyon ile patolojik internet kullanımı arasındaki ilişkinin anlamlı olduğunu saptamışlardır. Ancak hazırlamış oldukları çalışmanın sonucunda depresyonun mu patolojik internet kullanımını etkilediğini yoksa patolojik internet kullanımının mı depresyonu yordadığını net olarak saptayamamışlardır.

şen (2015) hazırlamış olduğu çalışmada üniversite öğrencilerindeki patolojik internet kullanımı ile sosyal kaygı ve depresyon arasında bulunan ilişkiyi incelemeyi hedeflemiştir. Bu hedefi doğrultusunda çalışmasına 437 öğrenciyi dâhil etmiştir. şen’in elde etmiş olduğu verilere bakıldığında



katılımcılar arasında hiç internet bağımlısı saptanamamıştır ve katılımcıların %5'inde riskli internet bağımlılığı olduğu belirlenmiştir. Ayrıca yapılan araştırmanın neticesinde katılımcıların depresyon ve sosyal kaygı belirtilerinin riskli internet kullanımı ile ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Durak ve Durak (2013) 2013 senesinde hazırlamış oldukları çalışmada depresyon ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemeyi hedeflemiştir. Durak ve Durak'ın elde etmiş olduğu verilere göre katılımcıların depresyon düzeyleri arttıkça internet bağımlılıkları da artmaktadır. Ayrıca yapılan çalışmanın sonucunda depresif bozukluğun internet bağımlılığına meyilli arttırdığı kanaatine varılmıştır.

Örsal ve ark. (2013) hazırlamış aldıkları çalışmada katılımcıların internet bağımlılığı ölçeğinden almış oldukları puanı  $08.28 \pm 21.89$  olarak saptamışlardır. Çalışmada internet bağımlısı öğrencilerin günde yaklaşık 13 saat internette vakit geçirdiklerini, yüksek geliri ailelere sahip öğrencilerde normale göre daha yüksek internet bağımlılığı olduğunu belirlemiştir. Ayrıca elde etmiş oldukları verilere göre katılımcıların depresyon seviyelerinin arttıkça internet bağımlılığının da arttığını öne sürmüşlerdir.

Demirci (2019) 658 bireyin katılım sağlamış olduğu çalışmada katılımcıların internet bağımlılığı seviyelerinde artış görüldükçe depresyon seviyelerinde de artış görüldüğü sonucuna ulaşmıştır.

Akın ve İskender (2011) 300 üniversite öğrencisinin katılımı ile hazırlamış olduğu çalışmada üniversite öğrencilerinin göstermekte olduğu depresyon ile patolojik internet kullanımı arasındaki ilişkiyi belirlemeyi hedeflemiştir. Akın ve İskender hazırlamış oldukları çalışmada patolojik internet kullanımının stres, depresyon ve endişe üzerinde direkt olarak etkili olduğunu saptamıştır.

Dalbudak ve ark. (2013) hazırlamış oldukları çalışmada üniversitede öğrenim görmekte olan öğrencilerin patolojik internet kullanım şiddetinin, aleksitimi, depresyon ve kaygı ile ilişkisini belirlemeyi hedeflemiştir. 319 üniversite öğrencisinin katılım sağlamış olduğu çalışmada internet bağımlılığının aleksitimi, depresyon ve kaygı ile pozitif yönlü bir ilişkide olduğunu saptamışlardır.

Mayda ve ark. (2015) gerçekleştirmiş oldukları araştırmaya bakıldığında depresyona yatkınlığı olan katılımcıların yatkınlığı olmayanlara

kıyasla internet bağımlılık oranının daha yüksek olduğunu görülmektedir. Ayrıca Mayda ve ark. patolojik internet kullanımının depresyona meyilin hem nedeni hem de sonucu olabileceğini öne sürmüşlerdir.

### **2.2.7.2.Yurt Dışında Hazırlanan Araştırmalar**

Seifi ve ark. (2014) Irak'ta öğrenim gören üniversite öğrencileri ile hazırlanmış olduğu çalışmaya 6450 öğrenciyi dâhil etmişlerdir. Hazırlanmış oldukları çalışmada üniversite öğrencilerindeki internet bağımlılığı ile depresyon, kaygı ve stres arasındaki ilişkiyi incelemeyi hedeflemiştir. Elde etmiş oldukları verilere bakıldığında depresyon, kaygı ve stres ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğunu saptamıştır.

Yang ve Tung (2007) lisede öğrenim gören Tayvanlı öğrenciler ile hazırlanmış oldukları çalışmaya 1708 öğrenciyi dâhil etmişlerdir. Yang ve Tung hazırlanmış oldukları çalışmada öğrenciler arasındaki patolojik internet kullanımına sahip öğrenciler ile sağlıklı öğrencileri birbiri ile karşılaştırmayı hedeflemiştir. Yapmış oldukları karşılaştırmalar sonucunda öğrencilerin utangaç bir yapıya, özgüven eksikliğine ve depresif tarzında kişilik özelliklerini barındırmalarının sorunlu internet kullanıma sahip olma riskini arttırdığını belirtmişlerdir.

Morrison ve Gore (2010) İngiltere'de hazırlanmış oldukları çalışmada patolojik internet kullanımı ile depresyonun birbiri ile bağlantılı olduğunu saptamışlardır. Ayrıca internet bağımlısı olan gruptaki kişilerin internet bağımlısı olmayan grupta olan bireylere göre online iletişim fırsatı sunan sitelerde çok fazla zaman ayırdıkları görülmüştür.

Selfhout ve ark. (2009) Hollanda'da öğrenim görmekte olan ergenler ile gerçekleştirmiş oldukları çalışmada kız öğrencilerin genellikle depresyon nedeniyle internete bağlandıklarını ve erkek öğrencilerin sosyal sorunlar nedeniyle internet içerisinde vakit öldürdüklerini saptamışlardır. Ayrıca düşük arkadaşlık kalitesi algılayan katılımcıların depresyon düzeyleri ile birlikte internet bağımlılık düzeylerinde de artış olduğunu öne sürmüşlerdir.

Wang ve ark. (2013) Çin'de hazırlanmış oldukları çalışmaya 10988 ergeni dâhil etmişlerdir. Hazırlanmış oldukları çalışmada katılımcıların internet bağımlılık oranının %7,5 olduğunu saptamışlardır. Ayrıca hazırlanmış olan çalışmada katılımcıların internet bağımlılık seviyelerinde artış görüldükçe,

benlik saygısında ve depresyon seviyelerinde artış olacağı sonucuna ulaşılmıştır.

Kim ve ark. (2006) Koreli ergenler ile hazırlanmış oldukları çalışmada katılımcıların internet bağımlılığı ile depresyon ve intihar düşünceleri arasındaki ilişkiyi belirlemeyi hedeflemiştir. Araştırmaya 1573 öğrenci katılmış ve katılımcıların %1,6'sının internet bağımlısı olduğu ve %38,0'ın internet bağımlılığı semptomları gösterdiği kanaatine varmıştır. Kim ve ark. hazırlanmış oldukları çalışmanın sonucunda internet bağımlılık seviyesi yüksek olan katılımcıların depresif belirtiler gösterdiği ve öz yıkım düşüncelerinin yüksek olduğu saptamışlardır.

### **2.3. Sosyal Kaygı**

#### **2.3.1. Kaygı**

Kaygı, bireyin doğumu ile başlayan ve bireyin içinde var olan en temel duygulardan biri olduğu düşünülmektedir. Kaygı; nedeni tam olarak belli olmayan tehdit beklentisine karşın ortaya çıkan fiziksel, bilişsel ve duygusal tepkiler bütünüdür (Aydın ve Tiryaki, 2017). Kişinin kötü bir olay deneyimleyeceğine ve bu deneyimi engelleyemeyeceğine bağlı bir fikrin oluşması ile birlikte kaygı meydana gelmektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2018). Bireyin karşısına çıkması muhtemel tehlike ya da tehlike olduğu yanılgısı, bireyin kaygı duygusunu deneyimleyebilmesi açısından yeterlidir (Şimşek, 2019).

Kaygı kavramı çoğu zaman olumsuz bir duygu şeklinde değerlendirilse de bununla beraber bir seviyeye kadar kaygının bireyin performansını olumlu yönde etkilediğini ve bireyi motive ettiğine ilişkin bulgular mevcuttur (Ümmet, 2007). Kaygının olumlu özellikleri incelendiği takdirde, anksiyetenin bireyi genellikle tehlikeli durumlardan uzaklaştırabileceği, ayrıca başarı gerektiren zor durumlar karşısında bireye motivasyon kaynağı olan bir mekanizma olduğu düşünülmektedir. Ancak düşük seviyedeki kaygının öğrenme ve başarı üzerine bireyi motive ettiği gibi kaygı seviyesinin panik durumuna kadar yükselmesi durumunda öğrenme verimliliği en düşük seviyeye ulaşmaktadır (Çakır, 2010).

#### **2.3.2. Sosyal Kaygı Bozukluğu**

Sosyal kaygı bozukluğu kaygı bozuklukları arasında en sık karşımıza çıkan bozukluklardan biridir (Eldoğan ve Barışkın, 2014). Sosyal kaygı

bireyin, kendinin başkaları tarafından değerlendirilebileceği ortamlar içerisinde diğer bireyler tarafından yorumlanacağı düşünceleri ile yetersiz görünmekten, ufak düşmekten, uygunsuz bir biçimde davranmaktan, sürekli ve aşırı bir biçimde korkması durumudur (Kashdan, 2007; Gümüş, 2006). Sosyal anksiyete bozukluğuna sahip bireyler diğer insanlarla sosyal ilişki içerisinde oldukları çoğu alanda; başkaları ile beraber yeme içme, kalabalık karşısında konuşma gerçekleştirme gibi durumlarda izlendikleri veya değerlendirildikleri düşünceleriyle kaygılanırlar (Dilbaz, 2000). Ayrıca sosyal kaygılı bireyler yeni bireyler ile tanışırken, yeni iş başvurusu yaparken, kalabalık bir ortamda yabancı kişi olarak kalırken, birileriyle flört etmeye başlarken yüksek kaygı duymaktadır (Kashdan ve McKnight, 2010). Bir başka tanımla sosyal kaygı, başkalarıyla iletişim kurmada ve sürdürmekte ketlenme, başka sosyal mecralara girmede zorlanma ve bu gibi olaylar ile baş edebilmede bireyin yaşadığı yetersizlik hisleridir (Eng ve ark., 2001). Kaygı bireyin metabolizmasına uyarıcı, güdüleyici ve koruyucu bir etki yaratmakta; kişi tehlike veya olumsuz olan durumlar karşısında kaygı duymakta, bu durumlar ile başa çıkmada yardımcı olabilmektedir (Şenel, Demirelli ve Öztekin, 2010).

Her birey değişik ortamlarda, zaman aralığında ve farklı yoğunlukta sosyal kaygı duyabilmekte, bu kaygıdan farklı biçimlerde etkilenebilmektedir (Kashdan ve McKnight, 2010). İnsanların sosyal etkileşim olan mecralarda üzerlerinde hafif kaygı hissetmesi, kaygı hissetmemesinden daha sağlıklı olarak kabul edilmektedir (Atarbay, 2017). Hafif miktarda kaygı kişinin daha sağlam bir izlenim oluşturması ve çevresine karşı olduğundan daha duyarlı olması konusunda yardımcı olmaktadır (Erkan, Çam ve Güçray, 2003)

### **2.3.3.Sosyal Kaygının Tarihçesi**

Bireylerin sosyal mecralarda hissettikleri kaygı ve gösterdikleri kaçınma davranışından uzunca süredir söz edilmektedir. ABD’de sosyal kaygı kavramını tanımlamaya çalışan ve klinik belirtilerinden söz eden ilk isim Beard’dır (Gençiri, 2020). Hemen arkasından Fransız araştırmacı Janet 1903 senesinde “Phobies Des Situations Sociales” terimi ile “piyano çalarken veya yazı yazarken başkaları tarafından gözlenme korkusu” anlamına gelecek biçimde tanımlanmıştır (Dilbaz, 1997). Sosyal kaygının tarih içerisinde birçok farklı tanımı yapılmıştır. Yapılan bu tanımlardan günümüze en yakın tanım

1966 senesinde Marks ve Gelder tarafından gerçekleştirilen çalışma içerisinde rastlanmıştır (Marks ve Gelder, 1966).

DSM-I kitabında Sosyal Kaygı, kaygı statüsünden ayrılmamış, “fobik reaksiyon” başlığı altında incelenmiştir; DSM-II’ de ise yine Sosyal kaygı Fobi statüsünden ayrılmamış ancak “Fobik Reaksiyon” başlığı değiştirilerek “Fobik Nevroz” ismini almıştır (Gençiri, 2020; Çetin ve ark., 2014). İlerleyen süreç içerisinde Marks ve Gelder fobi türlerini birbirinden farklı alt gruplara ayırmasının ve epidemiyolojisini açıklamasının ardından APA Sosyal Kaygıyı ayrı bir fobi türü olarak kabul etmiş ve hemen ardından 1980 senesinde yayımlanan DSM-III’te yerini almıştır (Heimberg ve ark., 2014; Hidalgo, Barnett ve Progress, 2001). Hemen ardından DSM-IV’te alt tür olarak varlığını devam ettiren Sosyal Fobinin, kitap içerisindeki ismi değiştirilerek “Sosyal Kaygı Bozukluğu (Social Anxiety Disorder)” ismi ile klinisyenler tarafından defalarca tanılanmıştır ve bu bozukluğa yönelik kriterler detaylandırılmıştır (Bögels ve ark., 2010).

#### **2.3.4. Sosyal Kaygı Dsm Tanı Kriterleri:**

**A.** “Kişinin, başkalarınca değerlendirilebilecek olduğu bir ya da birden çok toplumsal durumda belirgin bir korku ya da kaygı duyması. Örnekleri arasında toplumsal etkileşimler (örn. karşılıklı konuşma, tanımadık insanlarla karşılaşma), gözlenme (örn. yemek yerken ya da içerken) ve başkalarının önünde bir eylemi gerçekleştirme (örn. bir konuşma yapma) vardır.”

Not: “Çocuklarda kaygı, yaşlılarının olduğu ortamlarda ortaya çıkmalı ve yalnızca yetişkinlerle olan etkileşimler sırasında ortaya çıkmamalıdır.”

**B.** “Kişi, olumsuz olarak değerlendirilecek bir biçimde davranmaktan ya da kaygı duyduğuna ilişkin belirtiler göstermekten korkar (küçük düşeceği ya da utanç duyacağı bir biçimde; başkalarınca dışlanacağı ya da başkalarının kırılmasına yol açacak bir biçimde).”

**C.** “Söz konusu toplumsal durumlar, neredeyse her zaman, korku ya da kaygı doğurur.”

Not: “Çocuklarda, korku ya da kaygı, ağlama, bağırıp çağırarak tepinme, donakalma, sıkıca sarılma, sinme ya da toplumsal durumlarda konuşamama ile kendini gösterebilir.”

**D.** “Söz konusu toplumsal durumlardan kaçınılır ya da yoğun bir korku ya da kaygı ile bunlara katlanılır.”

E. “Duyulan korku ya da kaygı, söz konusu toplumsal ortamda çekinilecek duruma göre ve toplumsal-kültürel bağlamda orantısızdır.”

F. “Korku, kaygı ya da kaçınma sürekli bir durumdur, altı ay ya da daha uzun sürer.”

G. “Korku, kaygı ya da kaçınma, klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında işlevsellikte düşmeye neden olur.”

H. “Korku, kaygı ya da kaçınma, bir maddenin (örn. kötüye kullanılabilen bir madde, bir ilaç) ya da başka bir sağlık durumunun fizyolojiyle ilgili etkilerine bağlanamaz.”

I. “Korku, kaygı ya da kaçınma, panik bozukluğu, beden algısı bozukluğu ya da otizm açılımı kapsamında bozukluk gibi başka bir ruhsal bozuklukla daha iyi açıklanamaz.”

İ. “Sağlığı ilgilendiren başka bir durum varsa (örn. Parkinson hastalığı, şişmanlık, yanık ya da yaralanmadan kaynaklanan biçimsel bozukluk), korku, kaygı ya da kaçınma bu durumla açıkça ilişkisizdir ya da aşırı bir düzeydedir.”  
Varsa belirtiniz:

**“Yalnızca bir eylemi gerçekleştirme sırasında:** Duyulan korku, toplum önünde konuşma ya da başka bir eylemi gerçekleştirme ile sınırlı ise.”

### **2.3.5. Sosyal Kaygıyı Açıklayan Kuramlar**

#### **2.3.5.1. Psikanalitik Kuram**

Freud, her davranışın temelinde bireyin hayatını idame ettirme ve çevresine uyum sağlamasında etkisi olduğunu belirtmiş; anksiyete de bu davranışlarda olduğu gibi bireyin çevresinden aldığı tehditler doğrultusunda bireyi hazırlama, denge sağlama ve mücadeleye hazırlık gibi konularda yardımcı olmaktadır (Kocaoğlu,2020). Freud’a göre fobiler, bireyin bilinçaltında bulunan güdeleri ve istekleri karşısında hissettiği anksiyetenin, bu güdeleri ya da istekleri temsil eden objelerle yer değiştirmesi neticesinde meydana gelmektedir ve psikanalitik yaklaşım sosyal anksiyeteyi incelerken utanç yaşantılarının, ayrılma korkuları ve suçluluk duygularını temel alarak ilerlemektedir (Çiçekçi, 2019). Ayrıca psikanalitik kurama göre anksiyete, yasaklanmış ve kabul edilmeyen cinsellik ve saldırganlık içgüdülerinin bilinçdışı düzeyinden bilinç düzeyine gelerek kişinin kendisinin cezalandırılacağı düşünceleri neticesinde ortaya çıkmaktadır (Öztürk, 2014).

Freud anksiyeteyi travmatik bir olgu olarak değerlendirmiş ve bunu çaresizlik ile açıklamış, travmatik olayın tekrarlanması beklentisi ise tehlikeli bir durumu simgeleyen, egoyu devreye sokan bir uyarıcı olarak açıklamıştır (Bilgiz, 2018). Bu yaşantı, egonun benlik bütünlüğünün sürdürülmesi için bir tehlike olarak nitelendirilen içgüdüsel bir dürtüyle beraber, bireyin bilinç düzeyinde çıkmamak adına savunma mekanizmalarını devreye sokmaya yardımcı olur (Bilgiz, 2018; Tosun, Güdek ve Zorlu, 2018). Devreye giren bu savunma mekanizmaları, bireyi rahatsız eden olgu ya da imgelemleri, bireyin iradesi dışında bilinçdışına atılmasını sağlar; fakat bu atılım sırasında mevcut bulunan enerji dışarı atılamaz ve bu durum duygusal bir yoğunluğa neden olur. Biriken bu duygusallık ve enerji kaygı olarak gün yüzüne çıkar(Geçtan, 2012).

### **2.3.5.2. Davranışçı Kuram**

Davranışçı kurama göre sosyal aksiyete, doğrudan koşullanma, bilgi aktarımı ve gözlemsel öğrenme olmak üzere 3 farklı öğrenme türü neticesinde oluşmaktadır (Karalar, Kumcağuz ve İşi, 2018). Doğrudan koşullanma öğrenme kuramına göre bireyin bir sosyal mecra içerisinde travmatik bir olay deneyimlemesi sonucunda sosyal kaygı oluşmaktadır ve sosyal kaygının oluşum nedenlerinden en etkili faktörün doğrudan koşullanma olduğu düşünülmektedir (Kılıç ve Durat, 2017). Gözlemsel öğrenme kuramına göre bireylerin gözleyebileceği çevresinde yaşanılması istenmeyen durumlar ile karşılaşan bireyleri gözlemesi neticesinde çıkarım oluşturması sonucunda kaygı oluşmaktadır (Türkçapar ve Sargın, 2012). Bilgi aktarımı kuramına göre ise, sözlü iletişimle veya beden dili gibi iletişim yolları ile bireyler arasında sosyal mecralara ilişkin olumsuz bilgilerin nakledilmesiyle sosyal kaygı oluşmaktadır (Türkçapar, 1999).

### **2.3.5.3. Bilişsel Kuram**

Davranışçı kuram bireyin yalnızca gözlemlenebilen davranış örüntüleri üzerinde dururken kişinin bilişsel sürecini es geçmesi neticesinde bilişsel kuram ileri sürülmüştür (Köse, 2017). Bilişsel modele göre hayatımızda süregiden yaşantılar bireyin düşüncelerini etkileyebilmekte ve yaşamımızda otomatik bir şekil alan bu düşünce kalıplarını bile çoğunlukla fark etmeyebilmektedir (Kocaoğlu, 2020). Bilişsel kurama göre; kişi sosyal herhangi bir mecra içerisinde kendine ve başka bireylerin yargılamalarına

ilişkin olumsuz otomatik düşüncelerinin gerçek olduğunu varsayar ve bu düşünce kalıplarını destekleyecek deliller arar (Durusoy, 2019).

Birey karşı karşıya geldiği bu durumu tehlike olarak kabul ettiğinden dolayı, davranışsal, fizyolojik, psikolojik ve duygusal reaksiyonlar göstermektedir (Durusoy, 2019; Stova ve Clark, 1993). Bilişsel model, sosyal fobinin temelinde çarpıtılmış imgelemlerin ve inançların yer aldığını belirtmektedir. Ayrıca modele göre, bireyin performansının ileri seviyede olması gerektiği yönde doğru olmayan bir inanış oluşturmuş ve bu inanış neticesinde davranışlarını da şekillendirmeye başlamıştır (Yalçın ve Sütçü, 2016).

#### **2.3.5.4. Kendini Sunma**

Kendini sunma modeli Schlenker ve Leary (1982) tarafından 1982 senesinde ortaya atılmıştır. Kendini sunma modeline göre sosyal kaygıya sahip kişiler diğer bireyleri etkilemeyi hedefler ancak, diğer bireyleri etkilemeyi tercih ettiği konu hakkında kendilerini yeterli bulamamaktadırlar (Rowa ve Antony, 2005). Sosyal kaygılı bireyler için diğer bireyler gözünde bırakmış oldukları izlenim kıymetlidir. Bunun sebebi; gündelik hayatlarında diğer bireylerin kendilerine nasıl davranış örüntüsü gösterecekleri ve nitelendirecekleri konusunda belirleyicidir (Atarbay, 2017). Ayrıca eğer kişi öz güveni düşük bir birey ise, diğer bireyleri etkileyebilme becerisi bu durumdan etkilenecek ve bireyin sosyal fobi seviyesinde artış görülebilecektir.

Kendini sunma modeline göre sosyal fobili bireyler, diğer bireyleri kendi isteklerine göre etkileyemeyeceklerine inanmaktadır bunun sebebi olarak ise; kendilerine olan güvenin düşük olması, kendilerini diğer insanlardan fiziksel olarak daha çirkin, beceriksiz ve sosyal mecralarda vasıfsız bireyler olarak nitelendirmeleridir (Atarbay, 2017; Çakır, 2010).

#### **2.3.6. Sosyal Kaygının Risk Faktörleri**

##### **2.3.6.1 Demografik Özellikler**

Sosyal kaygının demografik özelliklerine ilişkin gerçekleştirilen çalışmalar içerisinde sosyal kaygının kadınlar üzerinde, yalnız yaşayan bireylerde, maddi geliri ve eğitim seviyesi düşük olan bireylerde sosyal fobinin daha sık görüldüğü saptanmıştır (Wells ve ark., 1994). Sosyal fobinin kadın bireylerde görülme sıklığının erkek bireylere göre daha yüksek olmasına karşın, erkeklerin sosyal kaygı tedavisine daha çok başvurduğuna



ilişkin çalışmalar mevcuttur (Ohayon ve Schatzberg, 2010; Güz ve Dilbaz, 2002). Ayrıca literatür içerisinde sosyal fobinin erkek bireylerde daha sık rastlandığına ilişkin çalışmalarda bulunmaktadır (Güz ve Dilbaz, 2002; Gökalp ve ark., 2001). Sosyal kaygı bozukluğu genellikle vakalarının çoğunluk ile 25 yaşından küçük bireyler olduğu görülmekte ve ergenlerin yaklaşık olarak %50-80'inin sosyal fobiden etkilendiği bilinmektedir (Honnekeri ve ark., 2017).

### **2.3.6.2. Anne-Baba Tutumları**

Ebeveyn tutumları, bakım görenler üzerinde oldukça etkiye sahip olmakla beraber, anksiyeteye neden olması açısından karışık bir doğaya sahiptir. Özellikle mükemmeliyetçi, aşırı koruyucu, reddedici ve aşırı hoşgörülü anne/baba stillerinin, sosyal kaygının etiolojisi üzerinde etkili olduğu bilinmektedir (Brook ve Schmidt, 2008; Erkan, Güçray ve Çam, 2002; Köse, 2017). Anksiyete düzeyleri yüksek ebeveynlere sahip çocuklar yaşlılarından daha çekingen, temkinli, içe dönük, utangaç ve sessiz gibi kişilik özelliklerine sahip olabilmektedir. Bu özellikler erken erişkinlik dönemine kadar devam edebilmekte ve bireyin sosyal fobi seviyesinde etkili olabilmektedir (Akisola ve Udoka, 2013).

Ayrıca sınırlandırılan, utandırılan, eleştirilen, ihmal edilen, sosyal yalıtılmışlığa maruz kalan ve davranışsal katılık gösteren anne baba tutumlarının da sosyal kaygı bozukluğu için birer risk faktörü oluşturduğu gözlenmiştir (Neal ve Edelman, 2003; Caster ve ark., 1999; Bruch ve Heimberg, 1994). Bu nedenle belirtilen bu davranış örüntülerinden dolayı sosyal mecralar üzerine yeni öğretiler ve beceriler kazanması engellenen çocuk, çevresine karşı korku ve anksiyete geliştirmesi muhtemel olmaktadır (Brook ve Schmid, 2008). Bu ifadelerin yanı sıra özellikle hayatın ilk dönemlerinde bakım veren ile bebek arasında gerçekleşen bağlanma stiline de bozukluk gelişimi konusunda etkili olduğu düşünülmektedir. Örnek vermek gerekirse anne baba reddinin, kaygılı ve güvensiz bağlanmaya neden olarak başka bozuklukların yanında sosyal kaygı bozukluğuna da etkisi olduğuna dikkat çekilmektedir (Eng ve ark., 2001).

### **2.3.6.3. Genetik Yatkınlık**

Duygular, davranış örüntüleri ve düşünce kalıpları insanın ebeveynlerinden genetik olarak aktarılsa da, sinir sistemi gelişiminde bir

takım reaksiyonun daha çabuk ve rahat bir biçimde oluşmasına neden olmasından dolayı sosyal fobiyi genetik olarak ele alınmasa da sosyal fobiye yatkınlığı genetik olarak ele alabilmekteyiz (Eren, 2018).

Sosyal kaygı bozukluğu ile genetik yatkınlık arasındaki ilişki incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen aile ve ikiz çalışmalarının neticesinde sosyal fobi bozukluğu ile genetik yatkınlık arasında orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür ( Monero ve ark., 2016; Mosing ve ark., 2009). Sosyal fobinin genetik yatkınlığı üzerine gerçekleştirilen ikiz ve aile çalışmasının neticesinde ikizlerde beraber bozulma görülme oranı %24,4, çift yumurta ikizlerinde görülme olasılığı ise % 15,3 olduğu saptanmış ve sosyal kaygının genetik yatkınlık indeksinin %30 civarında olduğu incelenmiştir (Dilbaz, 1997). Ayrıca sosyal fobi teşhisi almış kişilerin birinci derece akrabalarında bu bozukluğun görülme riskinin arttığına ilişkin çalışmalar da mevcuttur (Stein ve ark., 1998).

#### **2.3.6.4. Biyolojik**

McHenry ve arkadaşları (2014) yapmış oldukları çalışmada anksiyete ve depresyona ait cinsiyet farklılıklarının hormonal değişkenler açısından incelemişlerdir. Elde ettikleri bulgular içerisinde kadınların bozukluklar ile baş başa kalma oranının karşı cinsle göre iki katı olduğunu ileri sürdüğü çalışmada kadınların; adet öncesi, ergenlik, menopoz ve doğum sonrasında yaşadıkları süreçleri de içinde barındıran hormonal değişimler nedeniyle duygudurum bozuklukları, kaygı ve depresyona maruz kalma ihtimallerinin daha fazla olduğunu öne sürmüşlerdir. Öte yandan McHenry ve arkadaşları testosteron hormonunun her iki cinsle ve hayvanlarda kaygı giderici bir etkiye sahip olduğunu belirtmişlerdir.

#### **2.3.7. Sosyal Kaygı ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişki İle İlgili Yapılan Araştırmalar**

##### **2.3.7.1. Yurt İçinde Hazırlanan Araştırmalar**

Şen (2015) 437 tıp fakültesinde öğrenim gören öğrencinin katılımı ile hazırlanmış olduğu çalışmada sorunlu internet kullanımı ile sosyal kaygı ve depresyon arasında nasıl bir ilişki olduğunu tespit etmeyi amaçlamıştır. Araştırma sonucuna bakıldığında katılımcıların hiçbirinin internet bağımlılığı yaşamadığı ancak katılımcıların %5'inin semptom gösteren internet kullanıcısı olduğu görülmüştür. Şen hazırlanmış olduğu çalışmanın sonucunda

riskli internet kullanımı ile sosyal kaygı ve depresyonun birbiri ile pozitif yönlü bir ilişkide olduğu kanısına varmıştır.

Bıyıklı (2019) üniversite öğrencileri ile hazırlamış olduğu araştırmada bekâr katılımcıların patolojik internet kullanımının evlilere kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca Bıyıklı yapmış olduğu çalışmada katılımcıların internet bağımlılık seviyesi ile sosyal fobi düzeyleri arasında orta seviyeli ve anlamlı bir ilişki olduğunu, katılımcıların sosyal kaygı düzeylerinin arttıkça internet bağımlılığı düzeyinin de artış gösterdiği kanaatine varmıştır.

Yılmaz (2010) çocuk psikiyatri bölümüne başvuru yapan çocuk ve ergenlerde video oyunu, internete bağlanma ile utangaçlık ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi incelemek istemiştir. Yılmaz hazırlamış olduğu çalışmada internet bağımlısı olan çocukların sosyal kaygı düzeylerinin, internet bağımlısı olmayanlara kıyasla daha yüksek olduğunu saptamıştır. Yapılan çalışmaya göre ergenlerde sosyal kaygı semptomları yükseldikçe internet bağımlılığı da artmaktadır.

Bozkurt ve ark. (2013) 2013 senesinde internet bağımlısı olan ergenlerde bulunan psikiyatrik bozuklukların yaygınlığını araştırmıştır. Yapmış olduğu araştırmanın sonucunda internet bağımlılığı ile sosyal kaygı, yeğın depresyon, madde kullanım bozukluğu, DEHB arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Akboğa ve Gürgan (2019) lisede öğrenim gören ve üniversitede öğrenim gören öğrencilerin katılımı ile gerçekleştirmiş olduğu çalışmaya toplam 426 öğrenci dâhil etmiştir. Hazırlanmış olan çalışmanın sonucunda katılımcıların internet bağımlılığı arttıkça sosyal anksiyetelerinin de artmakta olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca Akboğa ve Gürgan yapmış oldukları çalışmada katılımcıların internet bağımlılığı seviyeleri düştükçe yaşam doyumlarının arttığı kanaatine varmışlardır.

Ağırtaş ve Güler (2020) 298 üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirmiş olduğu çalışmada patolojik internet kullanımı ile sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Ağırtaş ve Güler hazırlamış oldukları çalışmada patolojik internet kullanımı ile sosyal anksiyete arasında orta seviyeli, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu belirlemiştir.

Kılıç ve Durat (2017) üniversite öğrencilerindeki internet bağımlılığı ile sosyal fobi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmaya 510 üniversite öğrencisini dâhil etmiştir. Kılıç ve Durat hazırlamış oldukları çalışmada internet bağımlılığı ile internete bağlanma sıklığı, katılımcıların sınıf seviyeleri, ekonomik durumu ve kim ile yamakta olduğu değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Ayrıca katılımcıların internet bağımlılığı ile sosyal anksiyeteleri arasında orta şiddetli ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Zorbaz ve Dost (2014) öğrencilerdeki internet bağımlılığının sosyal fobi, yaşlıları ile ilişkileri ve cinsiyet değişkenleri ile ilişkisini incelediği çalışmasında katılımcıların %27,7'sinin internet bağımlısı olduğunu saptamıştır. Zorbaz ve Dost hazırlamış oldukları çalışmada internet bağımlılığının erkek öğrencilerde kadınlara kıyasla daha fazla görüldüğünü ve katılımcıların sosyal kaygılarının internet bağımlılığını yordadığı sonucuna ulaşmıştır.

### **2.3.7.2. Yurt Dışında Hazırlanan Araştırmalar**

Lai ve ark. (2015) Filipinler, Japonya, Çin, Malezya, Hong Kong ve Güney Kore'de öğrenim görmekte olan 5366 öğrenci ile hazırlamış oldukları çalışmada katılımcıların psikososyal iyi oluş, depresyon ve sosyal anksiyetesinin patolojik internet kullanımı üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamışlardır. Lai ve ark. yapmış oldukları çalışmanın sonucunda araştırmaya Çin, Malezya ve Hong Kong'dan atılan katılımcıların sosyal anksiyete semptomlarının patolojik internet kullanımına neden olmasıyla birlikte, patolojik internet kullanımının psikososyal iyi oluşu negatif etkilediği kanaatine varmışlardır.

Weinstein ve ark. (2015) hazırlamış oldukları çalışmada ergenlerin yaşadıkları patolojik internet kullanımının sosyal fobi ile ilişkisini belirlemeyi hedeflemişlerdir. Gerçekleştirilen araştırmanın verilerine bakıldığında patolojik internet kullanımı ile sosyal fobi arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Weinstein ve ark. hazırlamış oldukları çalışmanın sonucunda ergenlerin sosyal fobi ile baş edebilmek için interneti kullandığını ve bu nedenle internetin ergenler arasında çok sık kullanılan bir araç olduğu kanısına varmışlardır.

Ko ve ark. (2014) hazırlamış oldukları çalışmada patolojik internet kullanıcılarında sosyal fobi semptomlarının azaltılması neticesinde patolojik internet kullanımının da azaldığını vurgulamışlardır. Bu sebeple bireylerde patolojik internet kullanımının gelişmesinde sosyal fobinin önemli bir neden olabileceği düşünülmektedir ve Ko ve ark. sorunlu internet kullanımı ile savaşıırken sosyal fobiye dikkat edilmesi gerektiğini vurgulamaktadır.

Jaiswal ve ark. (2020) Hindistan'da öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerinde patolojik internet kullanımı ile sosyal fobi arasındaki ilişkiyi belirlemeyi hedeflemişlerdir. Bu hedefleri doğrultusunda çalışmaya 307 lisans öğrencisi dâhil edilmiştir. Elde edilen veriler doğrultusunda öğrencilerdeki patolojik internet kullanımının %15,3 olduğu ve sosyal fobi ile patolojik internet kullanımı arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Dong ve ark. (2019) Çinli ergenler ile hazırlamış oldukları çalışmaya 10558 kişiyi dâhil etmişlerdir. Elde etmiş oldukları veriler içerisinde katılımcıların %10,4'ünün internet bağımlısı olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Araştırmada katılımcıların cinsiyet, kardeş sayısı, aile ilişkileri, ailenin ekonomik durumu, fiziksel egzersiz gibi değişkenlerin internet bağımlılığı ile ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca katılımcıların sosyal kaygı düzeyleri arttıkça internet bağımlılıklarında da artış olduğu elde edilen sonuçlar arasındadır.

Yen ve ark. (2012) 2348 kişinin katılımı ile hazırlamış oldukları çalışmada çevrimiçi ve gerçek yaşam etkileşiminde sosyal fobini etkisi üzerine bir çalışma hazırlamışlardır. Çalışmada katılımcıların çevrimiçi mecralardaki sosyal fobi seviyelerinin sosyal mecralardaki sosyal fobi seviyelerinden daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yen ve ark. hazırlamış oldukları çalışmanın sonucunda internetin sosyal fobili kişiler için cazip bir etkileşim kaynağı olduğuna kanaat getirmiştir. Ancak bu cazipliğin bireyin işlevselliğini hırpalayacak seviyede kullanıldığında sosyal kaygılı bireylerde internet bağımlılığına sebep olacağı düşünülmektedir.

## **2.4. Bilinçli Farkındalık**

### **2.4.1. Bilinçli Farkındalık Kavramı**

En temel anlamı ile bilinç bireyin kendisini ve gördüğü çevresini algılama, tanıma ve ayırt etme kabiliyeti bir başka tabir ile şuur olarak tanımlanmaktadır (Çakıcıoğlu, 2011). Farkındalık terimi ise bireyin çevresinde

olup bitenin farkında olması olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2020). Bilinçli farkındalık kavramı ise en temel anlamı ile güncel hayatımızda çevremizde oluşan olguları dikkatli bir biçimde algılama ve anlama olarak tanımlanmaktadır (Brown ve Ryan, 2003).

Literatür içerisinde bakıldığında bilinçli farkındalık kavramının üç ana bileşeni olduğu karşımıza çıkmaktadır (Hyland, Lee ve Mills, 2015). Bu bileşenlerden ilki şimdiki zamana odaklanarak geçmiş ve geleceğe dönük imgelemelere sürüklenmeden “var olma” halini ortaya koymaktır (Şahin, 2018; Dane, 2011). Bu bileşenlerden olan ikinci unsur ise dikkat bütünlüğünü içsel boyutta tuttuğumuz kadar dış uyaranlara da açık tutmaktır (Brown ve Ryan, 2003). Üçüncü bileşen ise herhangi bir olguyu kişisel deneyimlerden etkilenmeden, yargılamadan, değiştirme ya da düzenleme yapmadan, yargısız bir biçimde kabullenmedir (Şahin, 2018).

Bilinçli farkındalık kavramı bireyin kaçınmak istediği duygularından kaçınmak, bastırmak veya o duygulardan kaçınmaktan ziyade bu duygulara karşı ön yargı yapmadan açık bir biçimde düşünebilme kabiliyeti olarak da tanımlanabilmektedir. (Neff, 2003). Kişi bilinçli farkındalık aracılığı ile kaçındığı duygularından kaçınmak yerine bu duygular ile önyargısız ve dengeli bir biçimde inceleyebilme fırsatı bulur (Akın, 2009). Bishop ve arkadaşları (2004) bilinçli farkındalığın kıymetli bileşenlerinin iki tane olduğunu vurgulamıştır. Bunlardan ilki dikkatin kendi kendini düzenlemesidir; bu sayede birey anlık olaylara odaklanabilir ve o sıradaki bilişsel olaylara daha fazla dikkat edebilir. Diğer bileşenin ise bireyin her anki yaşantısına yönelik uyum durumudur.

Siegel (2007) bilinçli farkındalık kavramını tanımlar iken hayatın otomatiğe sarılmış monotonluğundan ayrılmış, gündelik yaşamdaki olayları farklı bir gözle incelemek ve duyarlı olmak olarak tanımlamıştır. Hayes ve Feldman'e (2004) göre bilinçli farkındalık kavramı kaçırma davranışı ve çok fazla yüzleşme eylemlerinin tamamen zıttı niteliğinde bir mekanizmadır. Bireyin içsel tecrübeyi kabullenmesini, duygusal boşluğunu, duygularını ve duygudurumu denetleyebilme yeteneğini ve bilişsel estetikliği de içerisinde barındıran duygusal bir dengeyi ifade etmektedir. Martin (1997) bilinçli farkındalığı açıklarken bireyin dikkatini tek bir bakış açısına saplanıp

kalmadan, esnek ve sakin bir şekilde dağıtabildiği psikolojik özgürlük olarak tanımlanmaktadır.

#### **2.4.2. Bilinçli Farkındalık Kavramı Tarihçesi**

Bilinçli farkındalık kavramı temellerini 2500 senelik Budizm geleneklerine kadar dayanmaktadır (Gündüz, 2016). Bilinçli farkındalık terim Budizm'in kurucusu olarak bilinen Budha'nın eğitimine hâkim olan Pali dinindeki "Sati" sözcüğünden türemiştir (Devis ve Hayes, 2011). "Sati" sözcüğü "Bilinçlilik (Awareness)", "Dikkat (Attention)", ve "Hatırlama (remembering)" anlamlarını bünyesinde tutmaktadır (Gündüz, 2016).

Bilinçli farkındalık, temelleri doğu meditasyon kültürüne dayanan bir dikkat ve konsantrasyon tekniği olmasına karşın son yıllarda Batılı araştırmacılar tarafından ilgi odağı olmuştur (Özyeşil ve ark., 2011). Bilinçli farkındalık kavramı 1979 senesinde araştırmacı Kabat-Zinn tarafından uygulanmaya başlanan "Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı (MBSR)" aracılığı ile dünyaya kendini tanıtmış, 1990'lı senelerden sonrasında etkisini hissettirmiştir (Dryden ve Still, 2006). Bilinçli farkındalık kavramı batı kültürünü de etkisi altına almasının ardından bilinçli farkındalık kavramı Budizm kavramından uzaklaşıp gündelik yaşamımızla etkileşim haline bürünmeye başlamıştır (Kabat-Zinn, 2006).

#### **2.4.3. Bilinçli Farkındalık Kuramsal Temeli**

Bilinçli farkındalık terimi çok kapsamlı ve geniş anlamı bir terimdir. Bilinçli farkındalık teriminin "Varoluşçu, Gestalt, Bilişsel Davranışçı, Hümanistik ve Psikoanalitik" başta olmak üzere birçok kuram ile ortak özelliklere sahiptir (Özyeşil, 2011).

##### **2.4.3.1. Psikodinamik Kuram**

Psikodinamik kuramcılar C. Jung döneminden bu yana Budist psikolojiye kıymet vermişlerdir. Budist ve psikodinamik ekollerine bağlı topluluklar insan bilincinin çalışma prensibini anlama konusunda ortak bir hedefe sahiptirler; iki ekol de farkındalık ve kabulün değişim için bir numaralı koşul olduğunu savunmaktadırlar (Johanson ve Dapa, 2006). Psikodinamik ekolüne bağlı terapistler geçmiş deneyimlerini inceledikleri sırada dinamik ekol ile bilinçli farkındalık uygulamalarının birbirine çok benzediğini görmektedir. İki ekol de bilinç dışı sürecine önem vermekle beraber, temel süreçlerini tespit etmek, farkındalık ile kabul etmenin köklü değişim için

birincil şart olduğunu belirtmek açılarından paralellik göstermektedir (Acer, 2018).

#### **2.4.3.2. Hümanistik Kuram**

Bilinçli farkındalık ile Hümanistik ekol atasında birçok ortak nokta bulunmaktadır. Hümanistik ekolde Budist felsefesinde olduğu şekilde esas amaç insani süreç ve insanın kendini gerçekleştirme arzudur; bireyin kendini sürdürme ya da geliştirmesine yardımcı olmak amacıyla sahip olduğu doğal eğilimi savunmaktadırlar (Felder ve ark., 2014). Hümanistik ekol psikoloji terimini insan önceliği ile değerlendirmesi açısından diğer ekollerden farklıdır.

Hümanistik ekolde Budist psikolojisinde olduğu gibi insanın kendi kişiliğinden ve yaptığı eylemlerden sorumlu olduğunu savunmaktadır. Hümanistik ekol Budist psikolojideki gibi bireyin geçmişine ya da geleceğine çakılıp kalması yerine şimdi ve burada yaşantılarına önem vermektedir (Acer, 2018). Ayrıca Hümanistik ekole bağlı terapistler ve Budist psikoloji bireylerin belirtilerini eksiltmek yerine, danışanlarına farkındalık ve kabul ile değişimin yaşandığını savunmaktadır (Dryden ve Still, 2006).

#### **2.4.3.3. Bilişsel Davranışçı Kuram**

Farkındalığa odaklanan terapi ekollerinde kullanılan duygu düzenleme, dikkat düzenleme, üst biliş gibi teknikler, bilişsel davranışçı ekolü uygulamalarında benzerlik gösterdiği için, farkındalık odaklı terapi ekolleri, davranış temelli ekollerin üçüncü dalgası biçiminde tanımlanmaktadır (Çatak ve Ögel, 2010). Bilinçli farkındalık ve bilişsel davranışçı ekollerin ortak bakış açıları algı, davranış kalıpları ve dürtüsel duygu kalıplarıdır (Miler, Flercher ve Kabat-Zinn, 1995).

İki ekol de temel içgüdülere dönük dikkat eğitimi ile duygular ve düşüncelerin oraya çıkmasını, kaçınmacı davranış örüntülerinin azalmasını ve koşullu tepkilerin azalmasını hedeflemektedir. Düşüncelerin belirlenmesinde irrasyonel ve rasyonel metoda bağlı olan geleneksel bilişsel davranışçı ekolün tersine bilinçli farkındalık uygulamalarında danışanlara kafalarında bulunan düşünceleri incelemeyi ve o düşünceleri yargılamaktan kaçınarak düşüncelerin akmasını gözlemlemeyi öğretmeyi hedeflemektedir (Kaba, 2020).



#### 2.4.3.4. Varoluşçu Kuram

Varoluşçu ekol kuramcılarının ideolojilerine göre her birey hürdür, kendi hayatlarından sorumludur ve her insanoğlunda kendini gerçekleştirme potansiyeli mevcuttur (Harriss, 2013). Varoluşçu ekole göre insanoğlu doğasınca kendi hayatına yönelik bir anlam aramaktadır. Varoluşçu ekolün savunduğu çatışmanın temel nedenin oluşturan 4 temel neden olan yalıtım, ölüm, anlamsızlık ve özgürlük Budist felsefesinin de gündelik olarak tekrarlanması gerektiğini önerdiği “Beş Anımsama” ile birbirine yakındır (Özyeşil, 2011). Bunlar;

“1. Doğamda yaşlanmak var ve yaşlanmaktan kaçmanın yolu yoktur.”

“2. Doğamda hastalanmak var ve hastalanmaktan kaçmanın yolu yoktur”

“3. Doğamda ölüm var ve ölümden kaçmanın yolu yoktur”

“4. Benim için değeri olan ve sevdiğim herkesin doğasında değişim vardır. Onlardan ayrılmaktan kaçmanın bir yolu yoktur.”

“5. Yaptıklarım benim tek gerçekliğimdir ve yaptıklarımın sonuçlarından kaçamam.”

Belirtilen bu maddeler yaşamın tüm yönleri ile barış bir hayat sürmemizi, korkularımız ile kaçınmamamız ve başımıza gelebilecek her duruma karşı hazırlıklı olmamızı öğütlemektedir. Belirtilen bu maddeler ayrıca içerisinde bulunan zamanın yaşanması gerektiğini vurgular ve bilinçli farkındalık ile esas ortak yönlerinden biri budur (Akçakanat ve Köse, 2018).

#### 2.4.3.5. Gestalt Kuram

Son 30 sene gibi bir süre zarfında gelişen Gestalt ekolü, Hümanist ve Varoluşçu ekollerden etkilenecek geliştirilmiş bir ekoldür. Gestalt ekolü bireyin farkındalık seviyesini arttırmayı hedeflemektedir. Gestalt ekolü Budist psikolojide olduğu gibi şimdi ve burada terimlerine önem vermektedir (Shapiro ve ark., 2006). İki ekol de bireyin geçmişe bağlı kalmamaları gerektiğini savunur ve değişimin yaşayarak deneyimlenmesi gerektiğini savunmaktadır.

Bilinçli farkındalık kavramının bulunduğu konum ve sahip olduğu felsefesinin gerektirdiği gibi Gestalt ekolünün bakış açısı da, şimdiki zaman içerisinde çaba gerektiren, kontrol edilmeye müsait bir dikkat olmaksızın,

daha rahat bir dikkatle, yargılama yapmadan, merakla odaklanmanın gerekli olduğunu savunmaktadır. Ayrıca iki ekolün uygulamaları da şimdiki zamanda meydana gelen olgulardan verimli bir boşluğun ansızın doğmasına yardımcı olmaktadır (Brown ve ark., 2007).

#### **2.4.4. Bilinçli Farkındalık ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişki İle İlgili Yapılan Araştırmalar**

##### **2.4.4.1. Yurt İçinde Hazırlanan Araştırmalar**

İskender ve Akın (2011) üniversite öğrencilerinin katılımı ile hazırlanmış oldukları çalışmada öz anlayışın temel bileşenlerinde olan paylaşımın bilincinde olma, bilinçli farkındalık ve şefkatin patolojik internet kullanımı ile ters yönde ve anlamlı bir ilişki içerisinde olduğu kanısına varmışlardır. Ayrıca İskender ve Akın hazırlanmış oldukları çalışmada öz anlayışın, aşırı ödeşim kurma, öz yargı ve uzaklaşma değişenleri ile internet bağımlılığı arasında pozitif bir ilişki olduğunu saptamışlardır.

Dönmez (2018) 12-55 yaşları arasında olan 1119 bireyin katılımı ile hazırlanmış olduğu çalışmada katılımcıların online oyun bağımlılığının yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Hazırlanmış olduğu çalışmanın neticesinde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu ancak bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki olduğunu saptamıştır.

Cankurtaran ve Şakiroğlu (2020) üniversite öğrencileri ile hazırlanmış olduğu çalışmada katılımcıların duygusal zekâları ile problemlili internet kullanımı ilişkisindeki bilinçli farkındalığın aracı rolünü belirlemeyi hedeflemiştir. Cankurtaran ve Şakiroğlu bilinçli farkındalık ile problemlili internet kullanımı arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu saptamıştır. Yapılan araştırmanın sonucuna göre katılımcıların duygusal zekâlarının düşük olsa dahi, öğrencilerin bilinçli farkındalık seviyeleri yüksek ise patolojik internet kullanım seviyeleri düşüktür.

Çay (2018) hazırlanmış olduğu çalışmasına Türkiye’de öğrenim görmekte olan 350 öğrenciyi dâhil etmiştir. Hazırlanmış olan çalışmada katılımcıların %17’sinin internet bağımlısı olduğunu tespit etmiştir. Çay hazırlanmış olduğu çalışmanın sonucunda katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin arttıkça internet bağımlılıklarında düşüş yaşadıklarını vurgulamıştır.

#### 2.4.4.2. Yurt Dışında Hazırlanan Araştırmalar

Song ve Parkı (2019) 400 kişinin katılımı ile gerçekleştirmiş oldukları çalışmada öz kontrol, stres ve bilinçli farkındalığın internet bağımlılığı üzerine etkisini incelemeyi hedeflemişlerdir. Elde etmiş oldukları veriler doğrultusunda internet bağımlılığı ile stres arasında güçlü ve pozitif bir ilişki olduğunu gözlemlenmiştir. Ayrıca internet bağımlılığı ile bilinçli farkındalık arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Yang ve ark. (2019) 1258 lise öğrencisinin katılımı ile hazırlanmış olduğu çalışmada ergenlerin kaygı ve depresyonunun internet bağımlılığı üzerinde etkisini ve bilinçli farkındalığın aracı rolünü incelemeyi amaçlamışlardır. Elde etmiş oldukları verilere göre katılımcıların cep telefonu bağımlılığı ile kaygı ve depresyon arasında pozitif bir ilişki mevcuttur. Ayrıca katılımcılar arasında düşük bilinçli farkındalığa sahip katılımcıların internet bağımlılığı ile anksiyete ve depresyon ilişkileri daha güçlü olduğu kanısına varılmıştır.

Gomez-Guadix ve Calvete (2016) 901 bireyin katılımı ile gerçekleştirmiş oldukları çalışmada katılımcıların internet bağımlılığı ile bilinçli farkındalıkları arasındaki ilişkiyi belirlemeyi hedeflemiştir. Gomez-Guadix ve Calvete hazırlanmış oldukları çalışmanın neticesinde katılımcıların bilinçli farkındalık seviyelerinde düşüş yaşadıkça internet bağımlılıklarının artış gösterdiği sonucuna ulaşmışlardır.

Regan ve ark. (2020) hazırlanmış oldukları araştırmada bilinçli farkındalığın internet bağımlılığı için risk faktörlerini azaltıp azaltmadığını incelemişlerdir. Bu hedefleri doğrultusunda çalışmaya 135 üniversite öğrencisini dâhil etmişlerdir. Elde etmiş oldukları bulgulara göre katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça internet bağımlılıklarının azaldığı yönündedir.

Chi ve ark. (2019) Çinli ergenler ile hazırlanmış olduğu çalışmaya 522 ergeni dâhil etmişlerdir. Elde etmiş oldukları veriler doğrultusunda katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin yükseldikçe patolojik internet kullanımlarının da yüksekliği yönündedir.

Calvete ve ark. (2017) bilinçli farkındalığın altı boyutları ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi tespit etmek amaçlı hazırlanmış oldukları çalışmaya 609 kişi dâhil edilmiştir. Araştırmada elde edilen veriler bilinçli

farkındalık ile internet bağımlılığı arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu yönündedir.

### 3. BÖLÜM YÖNTEM

#### 3.1. Araştırma Modeli

Hazırlanan bu çalışma üniversite öğrencilerindeki internet bağımlılığının sosyal kaygı, depresyon ve bilinçli farkındalık ile ilişkisini saptamak amaçlanmaktadır. Araştırma nicel bir araştırmadır. Araştırmanın modeli ilişkisel tarama modelidir. İlişkisel tarama modeli iki veya daha çok değişken arasındaki değişimin varlığını ve derecesini belirleme amacıyla evrenin tümünü veya evrenden alınacak bir grup örnek ya da örneklem üzerinde yapılan taramalardır (Karasar, 2019).

#### 3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Yakın Doğu Üniversitesinde öğrenim görmekte olan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmaya dâhil edilen örneklem sayısı araştırmacı tarafından belirlenmiştir. İlk etapta araştırmanın verilerinin yüz yüze toplanması planlanmaktaydı. Ancak çalışmanın verileri etik izinlerin alınmasının ardından Eylül 2020 tarihinde Google Forms aracılığı ile toplanmıştır. Araştırmaya katılan katılımcılar araştırmaya gelişigüzel örnekleme tipi ile dâhil edilmiş ve gönüllülük esas alınarak araştırmaya dâhil edilmiştir. Gelişigüzel örnekleme tipi araştırmaya dâhil edilen katılımcılar seçilirken herhangi bir sisteme veya modele bağlı kalmadan araştırmacının örnekleme doğrultusunda karşısına çıkan kişileri çalışmaya dâhil ettiği örnekleme tipidir (Kılıç, 2013). Araştırmaya katılan katılımcılara ilk olarak "Aydınlatılmış Onam ve Bilgilendirme Formu" verilerek araştırmanın içeriği ve detayları hakkında bilgi verilmiştir. Ardından katılımcılara sırası ile "Sosyodemografik Veri Formu, İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği" verilmiştir. Toplanan veriler incelendiğinde toplam 208 veri toplanmıştır. Ancak eksik doldurulan anket formların çıkarılmasının ardından araştırma 120 (%59,7) kadın ve 81 (%40,3) erkek olmak üzere 201 katılımcı ile devam etmiştir.

### 3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma içerisinde veri toplama aracı olarak Sosyodemografik Veri Formu, İnternet Bağımlılık Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği Kullanılmıştır.

### 3.4. Sosyodemografik Veri Formu

Sosyodemografik veri formu katılımcıların cinsiyet, yaş, internet kullanım süresi gibi demografik bilgilerini toplama amacı ile araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

#### 3.4.1. İnternet Bağımlılığı Ölçeği

İnternet bağımlılık Ölçeği 1998 yılında Kimberley Young tarafından geliştirilmiş 6'lı likert tipi derecelendirmeye sahip bir ölçektir. Katılımcılardan ölçek sorulara 1) "Hiçbir zaman", 2) "Nadiren", 3) "Arada Sırada", 4) "Çoğunlukla", 5) "Çok sık" ve 6) "Devamlı" seçeneklerinden birisinin seçilmesi istenmektedir. Katılımcıların verdiği yanıtların toplam puanı 80 ve üzeri olduğu durumda "Patolojik İnternet Kullanıcısı", 50-79 arası puan alanlar "Sınır Semptom Gösterenler", 49 puan ve altı alanlar ise "Semptom Göstermeyenler" olarak sınıflandırılmışlardır. Ölçeğin Türkçe geçerlilik güvenilirlik çalışması 2001 yılında Bayraktar (2001) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin geçerlilik çalışması sonucunda Cronbach Alfa katsayısı .91 olarak saptanmıştır.

#### 3.4.2. Beck Depresyon Ölçeği

Beck Depresyon Envanteri, Beck tarafından 1961 yılında geliştirilmiş bir ölçektir. Ölçek bireylerin depresyon yönünden riski belirlemek, depresyon belirtilerinin düzeyini ve şiddet değişimini ölçmek amacıyla kullanılmaktadır. 21 sorudan oluşan ölçek 0-3 puanları arasında, azdan çoğa doğru giden kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçekten alınabilecek puanlar 0-63 arasında değişmektedir. Ölçeğin Türkçe geçerliliği Hisli (1989) tarafından gerçekleştirilmiştir. Hisli ölçeğin kesme puanını 17 olarak belirlemiştir. Beck Depresyon Ölçeğinin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında yarıya bölme güvenilirliği .74 olarak bulunmuştur. Madde analizinden elde edilen Cronbach Alfa katsayısı da .80 olarak bulunmuştur.

#### 3.4.3. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği

Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği 1987 senesinde Liebowitz tarafından geliştirilmiştir. Testin ana geliştirilme amacı sosyal durumlarda bireylerin

göstemekte oldukları kaygı ve kaçınma davranışlarının şiddetlerinin belirlenmesidir. Ölçekten alınabilecek puanlar 48-192 aralığında olup, alınan puanların yükselmesi bireyin kaygı düzeyinin ve kaçınma davranışının şiddetlendiğini göstermektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Soykan, Özgüven ve Gençöz (2003) tarafından gerçekleştirilmiştir. Soykan ve ark. ölçeğin toplam kesme puanını 50 olarak, kaçınma ve kaygı alt boyutlarının kesme puanını ise 25 olarak hesaplamışlardır. Ölçeğin test tekrar güvenilirlik katsayısı  $r=.97$  olarak saptanmıştır. Sosyal kaygı alt ölçeğinin Cronbach Alfa katsayısı  $r=.96$ , sosyal kaçınma alt ölçeğinin Cronbach alfa katsayısı  $r=.95$  olarak saptanmıştır.

#### **3.4.4. Bilinçli Farkındalık Ölçeği**

Bilinçli farkındalık ölçeği Brown ve Ryan tarafından 2003 senesinde geliştirilmiştir. Ölçeğin ana amacı bireyin kendi deneyimlerinin ve yaşantılarının ne kadar farkında olduğunu ölçmektir. Ölçek altılı likert tipine sahip olup 1 ile 6 arasında puanlandırılmaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .82 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeğin Türkçe iç tutarlılık katsayısı .80 ve test-tekrar test kolerasyonu .86 olarak belirlenmiştir.

#### **3.5. Verilerin İstatistiksel Değerlendirilmesi**

Depresyon, sosyal kaygı ve bilinçli farkındalığın internet bağımlılığı üzerinde bir etkisinin olup olmadığını incelemek ve analizlerini gerçekleştirmek için SPSS 22.0 programı kullanılmıştır. Araştırmada betimleyici istatistikler, internet bağımlılığının cinsiyet, sigara ve alkol kullanımı, kaç yıldır internet kullanıldığı ve günlük ortalama internet kullanım saati ile bir ilişkisinin olup olmadığını bulmak için ki kare analizi, internet bağımlılığında semptom gösteren ve göstermeyen bireylerin depresyon, sosyal kaygı ve bilinçli farkındalık düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için bağlantısız örneklem t testi, yaş ve ölçek puanlarının birbirleriyle olan ilişkisini göstermek için korelasyon analizi ve depresyon, sosyal ve bilinçli farkındalığın internet bağımlılığı üzerindeki etkisini incelemek için çoklu regresyon analizi uygulanmıştır.

#### 4. BÖLÜM

##### BULGULAR

Tablo 1.

##### *Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı*

Cinsiyet	Frekans	Yüzde %
Kadın	120	59,7
Erkek	81	40,3
Toplam	201	100,0

Tablo 1'e göre katılımcıların %59,7'lik oranla 120 kişilik kısmı kadın, %40,3'lik oranla 81 kişilik kısmı erkektir. Ankete toplam 209 kişi katılmış ancak veri temizleme neticesinde 8 öge anketten çıkarılmış olup katılımcı sayısı 201 olarak belirlenmiştir.

Tablo 2.

##### *Katılımcıların Sigara Kullanımına Göre Dağılımı*

Sigara Kullanımı	Frekans	Yüzde %
Evet	76	37,8
Hayır	125	62,2
Toplam	201	100,0

Tablo 2.'de katılımcılara sorulan "Sigara kullanıyor musunuz?" sorusuna %37,8'lik oranla 76 kişi evet, %62,2'lik oranla 125 kişi hayır cevabını vermiştir.



Tablo 3.

*Katılımcıların Alkol Kullanımına Göre Dağılımı*

<b>Alkol Kullanımı</b>	<b>Freka ns</b>	<b>Yüzde %</b>
Evet	105	52, 2
Hayır	96	47, 8
Toplam	201	10 0,0

Tablo 3.'de katılımcılara sorulan 'Alkol kullanıyor musunuz?' sorusuna %52,2'lik oranla 105 kişi evet, %47,8'lik oranla 96 kişi hayır cevabını vermiştir.

Tablo 4.

*Katılımcıların Kaç Yıldır İnternet Kullandığına Göre Dağılımı*

<b>İnternet Kullanımı (Yıl)</b>	<b>Freka ns</b>	<b>Yüzde %</b>
10 yıl ya da daha az	88	43, 8
10 yıldan daha fazla	113	56, 2
Toplam	201	10 0,0

Tablo 4.'te katılımcılara sorulan 'Kaç yıldır internet kullanıyorsunuz?' sorusuna %43,8'lik oranla 88 kişi 10 yıl ya da daha az, %56,2'lik oranla 113 kişi 10 yıldan daha az cevabını vermiştir.

Tablo 5.

*Katılımcıların Yaş Bilgileri*

<b>Değişken</b>	<b><math>\bar{x}</math></b>	<b>SS</b>	<b>Min.</b>	<b>Max.</b>
<b>Yaş</b>	22.64	2.59	18	36

Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların yaşlarının ortalamasının 22.64, standart sapmasının 2.59, en küçük yaş değerinin 18 ve en büyük yaş değerinin 36 olduğu görülmektedir

Tablo 6.

*Katılımcıların Günlük Ortalama İnternet Kullanım Saatine Göre Dağılımı*

<b>Günlük Ortalama İnternet Kullanım Saati</b>	<b>Frekans</b>	<b>Yüzde %</b>
5 saat ya da daha az	117	58,2
5 saatten fazla	84	42,8
Toplam	201	100,0

Tablo 6.'te katılımcılara sorulan 'Günlük ortalama internet kullanım süreniz nedir' sorusuna %58,2'lik oranla 117 kişi 5 saat ya da daha az, %42,8'lik oranla 84 kişi 5 saatten daha az cevabını vermiştir.

Tablo 7.

*Katılımcıların Gelir Düzeyine Göre Dağılımı*

<b>Gelir Düzeyi</b>	<b>Freka ns</b>	<b>Yüzde %</b>
İyi	35	17,4
Orta	129	64,2
Kötü	37	18,4
Toplam	201	100,0

Tablo 7 incelendiğinde katılımcılara sorulan “Gelir durumunuz nedir?” sorusuna en fazla %64,2’lik oranla 129 kişi orta gelir düzeyi cevabını vermiştir. Geri kalan kısımdan en az ise %17,4’lük oranla 35 katılımcı iyi gelir düzeyinde olduğunu ifade etmiştir.

Tablo 8.  
Normallik Dağılım Tablosu

	Ortalama	Medyan	SS	Çarpıklık	Basıklık	p
<b>İnternet Bağımlılığı (Toplam puan)</b>	29.87	28.00	15.29	0.87	1.15	.110
<b>Depresyon (Toplam puan)</b>	14.57	12.00	11.38	0.83	0.59	.250
<b>Sosyal kaygı (kaygı)</b>	19.54	18.00	15.00	0.69	0.04	.330
<b>Sosyal kaygı (kaçınma)</b>	20.75	20.00	14.70	0.68	0.50	.280
<b>Sosyal kaygı (toplam puan)</b>	88.29	86.00	29.08	0.69	0.32	.300
<b>Bilinçli farkındalık (Toplam puan)</b>	56.93	57.00	16.73	0.26	0.40	.200

p>.05

Tablo 8'e göre, araştırmada kullanılan değişkenlerin normallik varsayımlarını değerlendirmek için çarpıklık ve basıklık değerleri dikkate alınmıştır. George ve Mallery (2010)'nin belirttiği sınırlar içerisinde ( 1 ile +1; 1,5 ile +1,5; 2.0 ile +2.0) çarpıklık ve basıklık değerlerine sahip olan veri setinin normal bir dağılıma sahip olduğu görülmüştür. Ayrıca yapılan Kolmogorov Simirnov normallik test sonuçlarına göre dağılımın normal olduğu görülmektedir (p>.05). Bu yüzden araştırma kapsamında parametrik testler kullanılmıştır.

Tablo 9.  
Katılımcıların Ölçeklerden Aldıkları Puanlar

Ölçek		n	Yüzde %	Ort. Min.	SS		Max.
<b>İnternet Bağımlılığı Ölçeği</b>	<50	183	91,04	29,87	15,29	3	85
	≥50	18	8,96				
<b>Beck Depresyon Ölçeği</b>	<17	123	61,20	14,57	11,38	0	61
	≥17	78	38,80				
<b>Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (Kaygı puanı)</b>	<25	133	66,17	19,54	15,00	0	72
	≥25	68	33,83				
<b>Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (Kaçınma puanı)</b>	<25	121	60,20	20,75	14,70	0	72
	≥25	80	39,80				
<b>Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (Toplam puan)</b>	<50	128	63,68	40,29	29,08	0	144
	≥50	73	36,32				
<b>Bilinçli Farkındalık Ölçeği</b>		69	34,32	56,93	16,73	15	89
		132	65,68				

Tablo 9 incelendiğinde, katılımcıların 183'ü (%91,04) internet bağımlılığı için semptom göstermeyen ve 18'inin (%8,96) semptom gösteren bireyler olduğu görülmektedir. Ayrıca araştırmada katılımcıların 123'ünün (%61,20) depresif belirtiler göstermediği, 78'inin (%38,80) ise depresif belirtiler gösterdiği saptanmıştır. Buna ek olarak, yapılan araştırmada kaygı alt boyutu için katılımcıların 133'ünün (%66,17) kaygı düzeyinin düşük olduğu, 68'inin (%33,83) kaygı düzeyinin yüksek olduğu bulunmuştur. Kaçınma alt boyutunda 121'inin (%60,20) kaçınma düzeyinin düşük olduğu, 80'inin (%39,80) kaçınma düzeyinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği toplam puanlarında ise katılımcıların 128'inin (%63,68) sosyal kaygı düzeyinin düşük olduğu, 73'ünün (%36,32) ise kaygı düzeyinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bilinçli farkındalık ölçeği için ise literatür taranmış fakat herhangi bir kesme puanı bulunamamıştır. Katılımcıların bilinçli farkındalık puan ortalaması 56,93, standart sapma değeri 16,73, minimum değeri 15 ve maksimum değeri 89 olarak saptanmıştır.

Tablo 10.

*İnternet Bağımlılığı ve Cinsiyet Değişkenleri Arasındaki Ki Kare Analizi Bulguları*

	Tüm Bireyler		Semptom Gösteren		Semptom Göstermeyen	
	n	%	n	%	n	%
Kadın	120	59,7	10	55,5	110	77,46
Erkek	81	40,3	8	44,5	73	25,54
Toplam	201	100,0	18	100,0	183	100,0

$$x^2=141 \text{ df}=1, p=0,707$$

Tablo 10'da internet bağımlılığı ile cinsiyet değişkenleri arasında bir ilişki olup olmadığını incelemek için ki kare analizi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, internet bağımlılığı ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ( $x^2=141 \text{ df}=1, p=0,707$ ).

Tablo 11.

*İnternet Bağımlılığı ve Sigara Kullanım Değişkenleri Arasındaki Ki Kare Analizi Bulguları*

	Tüm Bireyler		Semptom Gösteren		Semptom Göstermeyen	
	n	%	n	%	n	%
Sigara kullanan	76	37,80	11	36,37	65	35,52
Sigara kullanmayan	125	62,20	7	63,63	118	64,48
Toplam	201	100,0	18	100,0	183	100,0

$$x^2=4,565 \text{ df}=1, p=0,033$$

Tablo 11'de internet bağımlılığı ile sigara kullanım değişkenleri arasında bir ilişki olup olmadığını incelemek için ki kare analizi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, internet bağımlılığı ile sigara kullanımı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $x^2=4,565 \text{ df}=1, p=0,033$ ).

Tablo 12.

*İnternet Bağımlılığı ve Alkol Kullanım Değişkenleri Arasındaki Ki Kare Analizi Bulguları*

	Tüm Bireyler		Semptom Gösteren		Semptom Göstermeyen	
	n	%	n	%	n	%
Alkol kullanan	105	52,24	12	66,67	93	50,82
Alkol Kullanmayan	96	47,76	6	33,33	90	49,18
Toplam	201	100,0	18	100,0	183	100,0

$$x^2=1,650 \text{ df}=1, p=0,199$$

Tablo 12.'de internet bağımlılığı ile alkol kullanım değişkenleri arasında bir ilişki olup olmadığını incelemek için ki kare analizi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, internet bağımlılığı ile alkol kullanımı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ( $x^2=1,650$   $df=1$ ,  $p=0,199$ ).

Tablo 13.

*İnternet Bağımlılığı ve Gelir Düzeyi Değişkenleri Arasındaki Ki Kare Analizi Bulguları*

	Tüm Bireyler		Semptom Gösteren		Semptom Göstermeyen	
	n	%	n	%	n	%
İyi	35	17,41	3	16,66	32	17,48
Orta	129	64,17	10	55,55	119	65,04
Kötü	37	18,42	5	27,79	32	17,48
Toplam	201	100	18	100	183	100

$$x^2=1,178 \text{ df}=2, p=0,555$$

Tablo 13'te internet bağımlılığı ile algılanan gelir düzeyi değişkenleri arasında bir ilişki olup olmadığını incelemek için ki kare analizi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, internet bağımlılığı ile algılanan gelir düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ( $x^2=1,178$   $df=2$ ,  $p=0,555$ ).

Tablo 14.

*İnternet Bağımlılığı ve Depresyon Değişkenleri Arasındaki t Testi Bulguları*

	<b>İnternet Bağımlılığı</b>	n	$\bar{x}$	s	t	p
<b>Depresyon</b>	Semptom Göstermeyen	183	13,69	10,57	-3,59	,015*
	Semptom Gösteren	18	23,50	15,25		

p&lt;0,05\*

Tablo 14 incelendiğinde semptom gösteren ve semptom göstermeyen bireylerin depresyon düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t testi bulguları görülmektedir. Bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre, Semptom Gösteren olan bireyler ile Semptom Göstermeyen bireylerin depresyon düzeyleri birbirinden anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır ( $t(199)=-3,69$   $p=0,015$ ). Araştırma sonucunda semptom gösteren bireylerin depresyon düzeyi (Ort.=23,50, SS=15,25) semptom göstermeyen bireylerin depresyon düzeyine (Ort.=13,69, SS=10,57) göre daha yüksek bulunmuştur.



Tablo 15.

*İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Kaygı Değişkenleri Arasındaki t Testi Bulguları*

	<b>İnternet Bağımlılığı</b>	n	$\bar{x}$	s	t	p
<b>Sosyal Kaygı</b>	Semptom Göstermeyen	183	38,23	27,25	-3,28	,001*
	Semptom Gösteren	18	61,27	38,64		

p&lt;0,05\*

Tablo 15 incelendiğinde semptom gösteren ve semptom göstermeyen bireylerin sosyal kaygı düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t testi bulguları görülmektedir. Bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre, semptom gösteren olan bireyler ile semptom göstermeyen bireylerin sosyal kaygı düzeyleri birbirinden anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır ( $t(199)=-3,28$   $p=0,001$ ). Araştırma sonucunda semptom gösteren bireylerin sosyal kaygı düzeyi (Ort.=61,27, SS=38,64) semptom göstermeyen bireylerin sosyal kaygı düzeyine (Ort.=38,23, SS=27,75) göre daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 16.

*İnternet Bağımlılığı ve Bilinçli Farkındalık Değişkenleri Arasındaki t Testi Bulguları*

	<b>İnternet Bağımlılığı</b>	n	$\bar{x}$	s	t	p
<b>Bilinçli Farkındalık</b>	Semptom Göstermeyen	183	57,43	16,55	1,35	,176
	Semptom Gösteren	18	51,83	18,14		

$p > 0,05$

Tablo 16 incelendiğinde semptom gösteren ve semptom göstermeyen bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t testi bulguları görülmektedir. Bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre, semptom gösteren olan bireyler ile semptom göstermeyen bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri birbirinden anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır ( $p > 0,05$ ).

Tablo 17.

*İnternet Bağımlılığı ve İnternet Kullanımı Değişkenleri Arasındaki t Testi Bulguları*

	<b>İnternet Bağımlılığı</b>	n	$\bar{x}$	s	t	p
<b>İnternet Kullanımı (Yıl)</b>	Semptom Göstermeyen	183	8,06	4,03	2,37	,019*
	Semptom Gösteren	18	10,08	3,38		

p<0,05\*

Tablo 17 incelendiğinde semptom gösteren ve semptom göstermeyen bireylerin internet kullanım yılının farklılaşp farklılaşmadığını incelemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t testi bulguları görülmektedir. Bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre, semptom gösteren olan bireyler ile semptom göstermeyen bireylerin internet kullanım yılının birbirinden anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır ( $t(199)=2,37$   $p=0,019$ ). Araştırma sonucunda semptom gösteren bireylerin (Ort.=61,27, SS=38,64) semptom göstermeyen bireylere (Ort.=38,23, SS=27,75) göre daha uzun yıldır internet kullandığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 18.

*İnternet Bağımlılığı ve Günlük İnternet Kullanım Saati (GİKS) Değişkenleri Arasındaki t Testi Bulguları*

	<b>İnternet Bağımlılığı</b>	n	$\bar{x}$	s	t	p
<b>Günlük İnternet Kullanım Saati</b>	Semptom Göstermeyen	183	5,88	3,10	,718	,474
	Semptom Gösteren	18	5,33	2,76		

$p > 0,05$

Tablo 18 incelendiğinde semptom gösteren ve semptom göstermeyen bireylerin günlük ortalama internet kullanım saatinin farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t testi bulguları görülmektedir. Bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre, semptom gösteren bireyler ile semptom göstermeyen bireylerin günlük ortalama internet kullanım saati birbirinden anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır ( $p > 0,05$ ).

Tablo 19.

*Katılımcıların Yaş ve Ölçek Puanları Arasındaki İlişki*

	Yaş	İnternet Bağımlılığı	Depresyon	Sosyal Kaygı (Toplam)	Bilinçli Farkındalık
Yaş	r 1				
	p				
İnternet Bağımlılığı	r ,026 ,716	1			
	p				
Depresyon	r -,168 ,017*	,444 ,000**	1		
	p				
Sosyal Kaygı (Toplam puan)	r ,138 ,051	,456 ,000**	,517 ,000**	1	
	p				
Bilinçli Farkındalık	r ,077 ,278	,296 ,000**	,318 ,000**	,323 ,000**	1
	p				

p<.05\*, p<.001\*\*

Tablo 19 incelendiğinde, yaş ve ölçek puanları ile ölçek puanlarının kendi aralarında bir ilişki olup olmadığını incelemek için Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, yaş ile depresyon arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yaş ile internet bağımlılığı, sosyal kaygı ve bilinçli farkındalık arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Ayrıca Tablo 19'a göre internet bağımlılığı ile depresyon, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği toplam puanları arasında pozitif yönlü, orta güçte ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur (sırasıyla;  $r=.444$ ,  $p<.001$ ;  $r=.456$ ,  $p<.001$ ). İnternet bağımlılığı ile bilinçli farkındalık arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır ( $r= .296$ ,  $p<.001$ ). Depresyon ile Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği toplam puanları arasında ise pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur (sırasıyla;  $r=.517$ ,  $p<.001$ ). Buna ek olarak depresyon ve bilinçli farkındalık arasında negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r= .318$ ,  $p<.001$ ). Bilinçli farkındalık ile Liebowitz Sosyal Kaygı toplam puanları arasında ise negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r= -,323$ ,  $p<.001$ ).

Tablo 20.

*İnternet Bağımlılığının Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları*

Değişken	$\beta$	Standart hata	Beta	t	p
(Constant)		4,29		5,875	.000*
Depresyon	25,215	,097	,259	3,605	,000*
Sosyal Kaygı	,348	,038	,282	3,910	,000*
Bilinçli Farkındalık	,148	,059	-,123	-1,888	,061
	-,112				

$$R=,529 \quad R^2=269 \quad F_{(3,197)}=25,486 \quad p=,000^*$$

Depresyon ve sosyal kaygı değişkenlerinin internet bağımlılığının yordanmasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 20.'de gösterilmektedir. Elde edilen sonuçlar bağımsız değişkenlerin tamamının bağımlı değişkenin (internet bağımlılığı) total varyansının %26'sını açıkladığını göstermektedir. Değişkenlerin kendi aralarında olan korelasyon sonuçlarına ve VIF değerlerine bakıldığında çoklu doğrusallık sorununun olmadığı saptanmıştır. Bağımsız değişkenlerden yola çıkarak internet bağımlılığının yordanmasına ilişkin yapılan F testi sonrası istatistiksel açıdan anlamlı bir sonuç elde edilmiştir ( $F=25.486$ ,  $p<.001$ ). Bu sonuç bağımsız değişkenlerin internet bağımlılığı üzerinde kümülatif olarak etkili olduğuna işaret etmektedir. Standardize edilmiş regresyon katsayısına ( $\beta$ ) göre, yordayıcı değişkenlerin internet bağımlılığı üzerindeki göreceli sırası depresyon ve sosyal kaygı şeklindedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına, yani hangi değişkenlerin yordamada daha etkili olduğuna bakmak için yapılan t testi sonuçlarına göre, depresyon ve sosyal kaygının internet bağımlılığı üzerinde anlamlı (önemli) yordayıcılar olduğu dikkat çekmektedir. Bilinçli farkındalık değişkeninin ise internet bağımlılığı üzerinde bir etkisinin olmadığı saptanmıştır ( $p>0,05$ ).

## 5. BÖLÜM

### TARTIŞMA

Üniversite öğrencilerindeki internet bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişkiyi tespit etmeye yönelik çalışmalar dünya genelinde sık araştırılan araştırma konuları arasında yer almaktadır. Hazırlanmış olan çalışmada üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığında yaşadıkları artışın depresyonlarında da artışa sebep olacağı sonucuna ulaşılmıştır. Daha önceki yıllarda hazırlanmış olan çalışmalar incelendiğinde mevcut çalışmada elde edilen verilerin geçmiş yıllarda hazırlanan çalışmaların verileri ile paralellik gösterdiği görülmektedir. Ülkemizde gerçekleştirilen çalışmalar ile birlikte (Daldudak ve ark., 2013; Şenormancı ve ark., 2014; Özcan ve Buzlu, 2005; Günay ve ark., 2018; Demirci, 2019;) ABD’de (Chiristakis ve ark., 2011), Çin’de (Wang ve ark., 2012) ve İngiltere’de (Romano ve ark., 2013) gerçekleştirilen çalışmaların sonuçları da üniversite öğrencilerindeki depresyonun artışı ile internet bağımlılığının da artış gösterdiği yönündedir. Bu durumun olası nedenleri araştırıldığında Wang ve ark. (2013) çalışmalarında değinmiş oldukları depresyon bozukluğu yaşayan internet kullanıcılarının internet üzerinde yeni arkadaşlık ilişkileri geliştirme, çevrimiçi oyunlar oynama, yeni toplumsal ilişkiler geliştirme ve internet üzerinden sohbet etme amaçlarıyla internette her zamankinden daha çok zaman harcarlar ifadesi göze çarpmaktadır. Ayrıca Young (2004) internet bağımlılığının bireyde giderek artan bir kendini soyutlama isteği geliştirdiğini ve bireyin geliştirdiği bu soyutlama isteğinin git gide artış gösteren bir depresyona sebebiyet verebileceği üzerinde de durmuştur.

Mevcut çalışmada üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin artış gösterdikçe internet bağımlılığı düzeylerinde de artış görüleceği sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde bulunan sosyal kaygı ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar incelendiğinde mevcut çalışmada elde edilen verilerin geçmiş yıllarda hazırlanan çalışmaların verileri paralellik gösterdiği görülmektedir. Türkiye’de gerçekleştirilen çalışmalara paralel olarak (Durak ve Durak, 2013; Bozkurt ve ark., 2013; Bıyıklı, 2019; Darçın ve ark., 2016) Japonya’da (Yen ve ark., 2012), Çin’de (Chak ve Leung, 2004), İsrail’de (Weinstein ve ark., 2015) ve İtalya’da (Bernardi ve ark., 2009) da gerçekleştirilen çalışmalar üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı

düzeşinin artış gösterdikçe sosyal kaygı düzeylerinin de artış gösterdiği yönündedir. Elde edilen bu verilerin nedeni araştırıldığında Suler (1999) bireşlerin yeterince karşılanamayan ihtiyaçlarının sanal ortamlarda karşılayabilme fırsatı olduğunu ve bu nedenle sosyal ilişkileri yetersiz olan, sosyal ortamlara katılma konusunda çekingenlik gösteren bireşlerin bu gereksinimlerini sanal dünya içerisinde karşılama imkânı bulabileceğini ibaresi dikkat çekmektedir. Ayrıca Caplan'a (2003) göre sosyal anksiyete düzeyi yüksek olan bireşler, sanal dünyadaki iletişimin gerçek dünyadaki iletişime kıyasla daha az risk teşkil ettiği düşünmektedirler. Bu nedenle sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireşler internette geçirdikleri süre artış göstererek bu durum internet bağımlılığını tetikleyebileceği üzerinde durmuştur.

Hazırlanmış olan çalışmada üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinde artış yaşandıkça internet bağımlılığı düzeyinde düşüş görüleceği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmacıların hazırlamış oldukları bilinçli farkındalık ile internet bağımlılık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar incelendiğinde mevcut çalışmanın verilerinin daha önceki hazırlanmış olan çalışmalar ile paralellik gösterdiği görülmektedir. Ülkemizde gerçekleştirilen çalışmaların (Aslan, 2020; Cankurtaran ve Şakiroğlu, 2020; İskender ve Akın; 2011) yanı sıra İspanya'da (Calvete ve ark., 2017), Kore'de (Song ve Parkı, 2019) ve Çin'de (Yang ve ark., 2019) gerçekleştirilen çalışmalar da bilinçli farkındalık düzeyindeki düşüş ile internet bağımlılığı seviyesinin artacağı yönündedir. Hazırlanan çalışma ile literatürdeki çalışmaların neden paralel sonuçlar verdiği araştırıldığında bilinçli farkındalığın temelinde, kişini olumlu ya da olumsuz bütün duygu ve düşünceleri insanoğlunun temelinde olduğunu kabullenme ve yargısız bir biçimde şu anda yaşananları kabul etme ilkesi göze çarpmaktadır (Çay, 2019). Bu açıdan değerlendirildiğinde bilinçli farkındalık seviyesi yüksek olan kişilerin kendilerine sıkıntı yaratabilecek olan duygu ve düşünceleri kabullenerek o duyguları dizginleyebilir ve bu sayede daha az internete bağlanma ihtiyacı duyabilirler (Keskin, 2019). Mevcut çalışmada elde edilen bir diğer sonuç ise bilinçli farkındalığın internet bağımlılığı üzerinde etkili olmadığıdır. Yıllar içerisinde hazırlanmış olan bilinçli farkındalığın internet bağımlılığı üzerine etkisini inceleyen çalışmalara bakıldığında, hazırlanan çalışmaların bilinçli farkındalığın internet bağımlılığı



üzerinde etkisi olduğu yönündedir (Dönmez, 2018; Cankurtaran ve Şakiroğlu, 2020; Gomez-Guadix ve Calvete 2016; Chi ve ark., 2019). Hazırlanmış olan araştırmanın sonucu ile geçmiş yıllarda hazırlanan çalışmaların sonuçlarının neden zıtlaştığının cevabı arandığında literatür içerisinde bu sonuca ulaşılan çalışmanın olmadığı gözlemlenmiştir. Ancak elde edilen verilerin neden zıtlaştığı düşünüldüğünde ilk olarak güncel olarak savaşı vermekte olduğumuz pandemi akla gelmektedir. Covid-19 virüsü nedeni ile insanların toplanabileceği mekânlar kapatılmış, belli süreler zarfında sokağa çıkma yasakları ilan edilmiş, insanların mecburi olmadığı sürece evlerinden çıkmamaları ve insanların kendilerini izole toplumdan etmeleri istenmiştir. Bu durumun insanların sosyalleşebilmeleri için daha fazla internete bağlanmalarına neden olmuştur (Baltacı ve ark., 2020). Gerçekleştirilen araştırmalar sonucunda sosyal izolasyonun insanlardaki kaygı ve depresyon düzeylerini arttırdığını savunan çalışmalar mevcutken (Bilge ve Bilge, 2020; Qiu ve ark., 2020), insanlara sık sık el yıkamaları, kimseyle tokalaşmamaları, sosyal mesafe kurallarına dikkat etmeleri tarzında ibarelerin devamlı hatırlatılması ise insanların bilincini arttırdığı düşünülmektedir (Arı ve Kanat, 2020). İncelenen çalışmalardan elde edilen bu bilgilerin neden bilinçli farkındalığın internet bağımlılığı üzerinde etkisi olmadığını açıkladığı düşünülmektedir.

Hazırlanmış olan çalışmada katılımcıların %94,04'ünün semptom göstermediği ancak %8,96'sının internet bağımlılığı semptomları gösterdiği görülmüştür. Literatürde bulunan internet bağımlılığının üniversite öğrencilerindeki yaygınlığını inceleyen çalışmalara bakıldığında birbirinden çok farklı sonuçlar elde edilen çalışmalar olduğu gözlemlenmiştir. Ülkemizde yapılan çalışmalara bakıldığında üniversite öğrencilerinde görülen internet bağımlılığının %1,3 ile %24,2 (Akdağ ve ark., 2014; Daldudak ve ark., 2013; Durmuş ve ark., 2018; Üneri ve Tanıdır, 2011) arasında değiştiği görülmektedir. Yurt dışında yapılan çalışmalara bakıldığında ise Tayvan'da (Lin ve ark., 2011) %15,3, Norveç'te (Johanson ve Gostestam, 2004) %10,66 ve Çin'de (Wang ve ark., 2011) %22,2 oranlarında internet bağımlılığı yaygınlığı olduğu görülmüştür. Gerçekleştirilen çalışmalardaki bu farklılığın çalışmaların gerçekleştirildiği yerlerdeki örneklem farklılığından olduğu düşünülmektedir. Sağlan'ın (2019) da dediği gibi internet bağımlılığı

yaygınlığını değerlendirmek amacıyla kullanılan yöntemlerin, araştırmanın gerçekleştirildiği tarih, araştırmalardaki örneklemdeki kültür farklılığı ve araştırmalarda kullanılan veri toplama araçlarının farklılığı elde edilen sonuçlarda farklılık görülmesinin en önemli nedenlerinden biri olarak nitelendirilebilir.

Mevcut çalışmanın verilerine bakıldığında katılımcıların cinsiyetleri ile internet bağımlılığı arasında bir bağlantı olmadığı yönündedir. Literatürde bulunan internet bağımlılığı ile cinsiyet arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara bakıldığında internet bağımlılığının erkeklerde daha yüksek olduğunu belirten çalışmalar ile birlikte (Balcı ve Gülnar, 2009; Karasu ve ark., 2017; Üneri ve Tanıdır, 2011; Akdağ ve ark., 2014) katılımcıların cinsiyetlerinin internet bağımlılığı ile herhangi bir bağlantısı olmadığını belirten (Batıgün ve Hasta, 2010; Sağır ve Doğruluk, 2018; Şaşmaz ve ark., 2013; Filiz ve ark., 2014) çalışmalar mevcuttur. Araştırmalarda elde edilen veriler arasında böyle bir farkın oluşmasının en büyük nedeninin araştırmalara katılan katılımcıların sahip olduğu etnik köken ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Gökçearslan ve Günbatır (2012) çalışmalarında da değindikleri gibi birçok kültürde erkeklerin internet kafe tarzı yerlere kadınlara kıyasla daha rahat girebilmeleri erkeklerde internet bağımlılığının daha fazla görülmesini açıklayabilmektedir. Ayrıca toplumun öğretmiş olduğu erkeklerin teknoloji ile daha ilgili olduğu kavramı, internet bağımlılığının erkeklerde daha fazla görüldüğünü açıkladığı düşünülmektedir (Karaca, 2019).

Geçtiğimiz süreç içerisinde hazırlanan çalışmalar incelendiğinde üniversite öğrencilerindeki algılanan gelir düzeyi ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen çok sayıda çalışma olmadığı gözlemlenmiştir. Mevcut çalışmada internet bağımlılığı ile algılanan gelir düzeyinin birbiri ile bağlantılı olmadığı kanaatine varılmıştır. Hazırlanmış olan diğer çalışmalar incelendiğinde öğrencilerin algılanan gelir düzeyleri arttıkça internet bağımlılığı düzeyinin de artış gösterdiğini belirten çalışmalar mevcuttur (Bayraktar, 2011; Kafai ve Sutton, 1999; Günüş, 2009). Ayrıca gerçekleştirilen araştırmalar içerisinde algılanan gelir düzeyi ile internet bağımlılığı arasında bir bağlantı olmadığını savunan çalışmalar da bulunmaktadır (Yıldırım, 2018; Bıyıklı, 2019; Arslan, 2018; Soydan, 2015). Yıllar içerisinde hazırlanan çalışmalar ile mevcut çalışmanın sonuçlarının

nedenleri düşünülürken çalışmaların yapıldığı yıllar dikkat çekmektedir. Gelir düzeyi ile internet bağımlılığının bağlantılı olduğunu savunan çalışmalar, bağlantılı olmadığını sonucuna ulaşılan çalışmalara kıyasla daha eski tarihe sahiptir. Her geçen yıl internete erişim daha da kolaylaşmakta ve internete erişim maliyeti git gide düşmektedir. Geçmiş yıllarda maliyeti ve erişilebilirliği nedeniyle yüksek gelire sahip bireylerin kullanabildiği internet, günümüzde neredeyse her kesimden insanın rahatlıkla erişim sağlayabildiği bir teknoloji haline gelmiştir (Bayraktar, 2011).

Hazırlanmış olan çalışmada üniversite öğrencilerinin sigara kullanımı arttıkça internet bağımlılığının da artmakta olduğu belirlenmiştir. Sigara kullanımı ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara bakıldığında mevcut çalışma ile literatürde bulunan çalışmaların paralellik gösterdiği görülmektedir. Bulunan çalışmalar incelendiğinde üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığında artış yaşanması ile sigara kullanımı davranışlarında artış yaşanacağı yönündedir (Soydan;2015, Alaçam ve ark., 2015; Lee ve ark., 2013; Morioka ve ark., 2016; Ergin ve ark., 2013). Üniversite öğrencilerindeki sigara kullanımının artması ile internet bağımlılığının artmasının nedeni araştırıldığında Sağlan ve ark. (2017) çalışmalarında belirmiş oldukları internet bağımlılığı ile sigara bağımlılığının temelinde birbirine çok benzeyen nörobiyolojik düzeneklere sahip olması nedeniyle sigara kullanan bireylerde internet bağımlılığının görülme ihtimali sigara kullanmayan bireylere göre daha yüksektir ifadesi göze çarpmaktadır.

Gerçekleştirilen araştırmada üniversite öğrencilerindeki alkol kullanımı ile internet bağımlılığının birbiri ile bağlantılı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. İnternet bağımlılığı ile alkol kullanımı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara bakıldığında çok farklı sonuçlar elde edilen çalışmalar olduğu görülmektedir. Geçtiğimiz yıllarda hazırlanan bazı çalışmalar internet bağımlılığı ile alkol kullanımının birbiri ile herhangi bir ilişkisi olmadığını saptarken (Yıldırım, 2018; Pektaş ve Mayda; 2018, Özdemir, 2016; Yüçens ve Üzer; 2018), bazı araştırmalar ise alkol kullanımı arttıkça internet bağımlılığının arttığını savunmaktadır (Choi ve ark., 2009; Karaca, 2019). Literatür içerisinde bulunan çalışmalarda farklı sonuçların bulunmasının en büyük nedeninin araştırmalara dâhil edilen örneklem arasındaki farklılık olduğu düşünülmektedir. Alkol kullanma davranışı bireyin kültürü ve etnik

kökeni ile yakından ilişkilidir. Coşkunol ve Altıntoprak (1999) çalışmalarında da belirtmiş oldukları gibi aile yapısındaki dini ve kültürel yapı birçok bireyin alkol kullanımını yakından etkilemektedir.

İnternet bağımlılığının yaş ile ilişkisi olup olmadığı araştırmacıların kendilerine sıkça sorduğu sorulardan biridir. Yapılan araştırmada katılımcıların yaşları ile internet bağımlılıkları arasında bir bağlantı olmadığı kanaatine varılmıştır. Geçmiş yıllarda hazırlanan çalışmalar incelendiğinde bazı çalışmalar mevcut çalışmada elde edilen sonuç ile paralellik gösterirken (Ergin ve ark., 2013; Şaşmaz ve ark., 2014; Özdemir, 2016), bazı çalışmalar ise katılımcıların yaşları küçüldükçe internet bağımlılığının da artış gösterdiğini savunmaktadır (Mayda ve ark., 2015; Soydan, 2015). İncelenen çalışmaların neden birbirinden farklı sonuçlar elde ettiğinin araştırması yapıldığı sıra Esen ve Siyez (2011) çalışmalarında değinmiş oldukları internet bağımlılığı için en riskli dönemim ergenlik dönemi olduğu ifadesi dikkat çekmektedir. İnternet bağımlılığı ile yaş arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara bakıldığında her çalışmanın farklı yaş grupları ile çalıştığı gözlemlenmiştir. Mevcut çalışma üniversite öğrencileri ile hazırlanmış olması katılımcılar araştırmaya katılan katılımcıların farklı yaş grubunda olmalarına sebep olmuştur. Ayrıca günümüzde internete erişim geçmişe göre çok daha kolay hale gelmektedir. Bu durum ise her yaştan kesimin internete kolaylıkla erişebilmesine neden olmaktadır. Bu durumların internet bağımlılığı ile yaş arasında ilişki saptanamamasını açıkladığı düşünülmektedir.

## 6.BÖLÜM

### SONUÇ VE ÖNERİ

#### 6.1. Sonuç

Hazırlanan araştırmada üniversite öğrencilerindeki, depresyon sosyal kaygı ve bilinçli farkındalığın internet bağımlılığı üzerine etkilerinin araştırılması amaçlanmıştır. Gerçekleştirilen araştırmanın sonucunda üniversite öğrencilerinin depresyon ile sosyal kaygı düzeylerinin artmasıyla internet bağımlılıklarının da artacağı, katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin arttıkça internet bağımlılık düzeylerinde azalma yaşayacakları kanaatine varılmıştır. Elde edilen sonuçlardan bir diğeri ise sosyal kaygı ve depresyonun internet bağımlılığı üzerinde etkili olduğu ancak bilinçli farkındalığın internet bağımlılığı üzerinde bir etkisi olmadığıdır.

Mevcut çalışmada katılımcıların internet bağımlılığı ile demografik değişkenleri arasında bulunan ilişkiye bakıldığında ise internet bağımlılığı ile cinsiyet, alkol kullanım alışkanlığı, günlük internet kullanım süresi ve yaş ile bir ilişkisi olmadığı elde edilen sonuçlar arasındadır. Ayrıca üniversite öğrencilerinin sigara kullanımı ve internet kullanım süresinin internet bağımlılığı ile bağlantılı olduğu elde edilen diğer sonuçlar arasındadır.

#### 6.2. Öneri

Literatürde bulunan araştırmaların incelenmesi sonucunda geleceğin en önemli bağımlılık sorunlarından birinin internet bağımlılığı olacağı düşünülmektedir. Ancak günümüzde alınabilecek önlemler ile internet bağımlılığının önüne geçmek bir nebze olsa da mümkündür. Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygı ve depresyon düzeylerinde yaşanan artışın ve bilinçli farkındalık düzeylerinde yaşanan düşüşün internet bağımlılığını arttırdığı yapılan çalışmaların sonucunda bilinmektedir. Üniversitede bulunan rehberlik servislerinin sayıları ve icraatları artırılarak üniversite öğrencileri arasında depresyon ve sosyal kaygı düzeyi yüksek öğrenciler ile bilinçli farkındalık seviyeleri düşük öğrencilerin tespiti gerçekleştirilebilir. Tespit edilen öğrencilere uygulanabilecek olan farkındalığı arttırmaya odaklı ve depresyon ile sosyal kaygıyı azaltmaya yönelik terapilerin ise öğrencilerdeki internet bağımlılığı seviyelerini azaltacağı düşünülmektedir.

İnternet bağımlılığı ile ilgili araştırmalar yapılırken göze çarpan ilk nokta internet bağımlılığının net bir tanı kriteri olmamasıdır. İlerleyen süreç

içerisinde hazırlanacak çalışmalar ile internet bağımlılığına net bir tanı kriteri getirilmesi önemli bir durumdur. İnternet bağımlılığı daha iyi tanınabilir, bu tanınma sayesinde internet bağımlılığı için alınan önlemler arttırılabilir ve internet bağımlılığı DSM tanı kriterleri kitabındaki yerini alabilir. Ayrıca meslektaşlara internet bağımlılığına daha fazla önem vererek danışanlarını ve çevresinde bulunan bireyleri internet bağımlılığı konusunda bilinçlendirmelerini ve bu alanda önlem almalarını tavsiye etmeleri önerilmektedir.

Mevcut araştırma Yakın Doğu Üniversitesinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Daha sonra hazırlanacak olan çalışmaların KKTC'de bulunan diğer okullarda gerçekleştirilmesi önerilmektedir. Bu sayede depresyon, sosyal kaygı ve bilinçli farkındalığın internet bağımlılığı ile ilişkisine yönelik farklı okullardaki öğrencilerin profilleri gözlemlenebilir. Araştırmaya dâhil edilen katılımcılar internet bağımlısı tanısı almamıştır. İlerleyen çalışmalarda araştırmaya dâhil edilecek olan örneklemin internet bağımlılığı tanısı almış ve sağlıklı katılımcılardan oluşturulması önerilmektedir. Bu sayede depresyon, sosyal kaygı ve bilinçli farkındalığın internet bağımlılığı üzerindeki etkisi daha net bir şekilde görülebilir. İleriki süreçte hazırlanacak olan çalışmalarda internet bağımlılığının daha geniş bir örneklem, daha farklı değişkenler ve daha detaylı araştırmalar ile incelenmesi önerilebilmektedir.

## KAYNAKÇA

- Abramson, L. Y., Seligman, M. E., ve Teasdale, J. D. (1978). Learned Helplessness in Humans: Critique and Reformulation. *Journal of abnormal psychology*, 87(1), 49-74.
- Acer, Ç. (2018). Okul Öncesi Öğretmenlerinde Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) ve Duygu Düzenleme İlişkisi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Ağırtaş, A., ve Güler, Ç. (2020). Sosyal Medya Kullanan Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Kaygı Durumlarının Değerlendirilmesi. *Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(1), 76-89.
- Akboğa, Ö. F., ve Gürkan, U. (2019). Gençlerde İnternet Bağımlılığı ile Sosyal Kaygı Bozukluğu Arasındaki İlişkinin Yaşam Doyumu ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(6), 443-464.
- Akdağ, M., Yılmaz, Ş., B., Özhan, U., ve İsmail, Ş. (2014). Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılıklarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi (İnönü Üniversitesi örneği). *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 78-94.
- Akçakanat, T., ve Köse, S., (2018). Bilinçli Farkındalık (Mindfulness): Kavramsal Bir Araştırma. *Uluslararası İşletme, Ekonomi ve Yönetim Perspektifleri Dergisi*, 2(2), 16-28.
- Akdeniz, F., ve Karadağ, F. (2006). Adet Döngüsünün Duygudurum Bozuklukları Üzerine Etkisi Var Mıdır? *Türk Psikiyatri Dergisi*, 17(2), 1-9.
- Akın, A. (2010). Özduyarlık ve boyun eğici davranış. *Eğitim ve Bilim*, 34(152) 138-147.
- Akın, A., ve İskender, M. (2011). Internet Addiction and Depression, Anxiety and Stress. *International online journal of educational sciences*, 3(1), 138-148.

- Akinsola, E. F., ve Udoka, P. A. (2013). Parental Influence on Social Anxiety in Children and Adolescents: Its Assessment and Management Using Psychodrama. *Psychology*, 4(03), 246- 253
- Akman, E., ve Murşit, I. (2018) Kamu Çalışanlarında İnternetsiz Kalma Korkusu (Netlessfobi): Isparta İlinde Bir Araştırma. *Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi*, 6(14), 20-37.
- Alaçam, H., Ateşçi, F. Ç., Şengül, A. C., ve Tümkaya, S. (2015). Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Sigara ve Alkol Kullanımı ile İlişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(6), 383-388.
- Albayrak, E. Ö., ve Ceylan, M. E. (2004). Depresyon Etiyolojisinde Nörobiyolojik Etkenler. *Düşünen Adam*, 17(1), 27-33.
- Almeida, O. P., Forlenza, O. V., Lima, N. K. C., Bigliani, V., Arcuri, S. M., Gentile, M., Faria, M. M., Lourenco, C. C. ve Machado De Oliveire, D. A. (1997). Psychiatric Morbidity Among the Elderly in a Primary Care Setting—Report From a Survey in São Paulo, Brazil. *International journal of geriatric psychiatry*, 12(7), 728-736.
- Almeida-Filho, N., Lessa, I., Magalhães, L., Araújo, M. J., Aquino, E., James, S. A., ve Kawachi, I. (2004). Social Inequality and Depressive Disorders in Bahia, Brazil: Interactions of Gender, Ethnicity, and Social Class. *Social Science & Medicine*, 59(7), 1339-1353.
- Altundağ, Y., ve Bulut, S. (2016). Aday Sınıf Öğretmenlerinde Problemler İnternet Kullanımının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Cumhuriyet International Journal of Education*, 5(USOS Özel Sayı), 1-14.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2014). *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı*. Ertuğrul Köroğlu (Çev.). Ankara: HYB
- Anıl, B., ve Köksal, E. (2016). Türkiye’de İnterneti Kimler, Ne İçin Kullanıyor? *Marmara Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 38(1), 1-13.
- Arcan, K., ve Yüce, Ç. B. (2016). İnternet Bağımlılığı ve İlişkili Psiko-Sosyal Değişkenler: Aleksitimi Açısından Bir Değerlendirme. *Türk Psikoloji Dergisi*, 31(77), 46-56.
- Arı, A. G., ve Kanat, M. H. (2020). Covid-19 (Koronavirüs) Üzerine Öğretmen Adaylarının Görüşleri. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (Salgın Hastalıklar Özel Sayısı), 459-492.



- Arıĝ, S. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Depresyonun Yordayıcıları Olarak Duygusal Zeka ve Duyguları İfade Etme. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Biruni Üniversitesi, İstanbul.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar*, 1(1), 55-67.
- Arkoç, M. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Sporun Depresyon, Anksiyete ve Umutsuzluk Düzeyi Üzerindeki Etkinin incelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Atarbay, S. (2017). Farklı Bölümlerde Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Psikolojik Dayanıklılıklarına Etkisi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul
- Aslan, Ş. (2020). The Role of Cognitive Defusion, Depression, Mindfulness and Experiential Avoidance on Internet Addiction Among University Students. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Aslan, A. A., Sarı, B. A., ve Kuruoğlu, A. (2012). Depresif Duygudurumdan Majör Depresyona Klinik Spektrum. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 15(1), 56-64.
- Aydemir, Ö. (2004). Atipik Depresyon. *Klinik Psikiyatri*, (2), 49-53.
- Aydemir, Ö. (2007). Depresyon Alt Tiplerinin Varlığı Üzerine. *Türkiye Klinikleri J Int Med Sci*, 3(29), 19-23.
- Aydın, A., ve Tiryaki, S. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerini Etkileyen Faktörleri Belirlemeye Yönelik Bir Çalışma (KTÜ örneği). *Kastamonu Univ., Orman Fakültesi Dergisi*, 17(4), 715-722.
- Aygündüz, P. (2020). 18-30 Yaşları Arası Bireylerin Vücut Kitle İndekslerine Göre İnternet Bağımlılığı ve Yeme Alışkanlıkları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Ayrancı, Ü., ve Yenilmez, Ç. (2001). Eskişehir İlindeki Sağlık Ocaklarında Konulan Ruhsal Hastalık Tanıları ile Sosyoekonomik Durum Arasındaki İlişki. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2(2), 87-98.

- Bai, Y. M., Lin, C. C., ve Chen, J. Y. (2001). Internet Addiction Disorder Among Clients of a Virtual Clinic. *Psychiatric Services*, 52(10), 1397-1397.
- Balcı, Ş., ve Gülnar, B. (2009). Üniversite Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığı Ve İnternet Bağımlılarının Profili. *Selçuk İletişim*, 6(1): 5–22.
- Baltacı, Ö., Akbulut, Ö. F., ve Zafer, R. (2020). COVID-19 Pandemisinde Problemlili İnternet Kullanımı: Bir Nitel Araştırma. *Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 1(3), 126-140.
- Batıgün, A. D., ve Hasta, D. (2010). İnternet Bağımlılığı: Yalnızlık ve Kişilerarası İlişki Tarzları Açısından Bir Değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11(3), 213-219.
- Batıgün, A. D., ve Kılıç, N. (2011). İnternet Bağımlılığı ile Kişilik Özellikleri, Sosyal Destek, Psikolojik Belirtiler ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 2-13.
- Bayraktar, F. (2001). İnternet Kullanımının Ergen Gelişimindeki Rolü. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Beard, K. W., ve Wolf, E. M. (2001). Modification in the Proposed Diagnostic Criteria for Internet Addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, 4(3), 377-383.
- Beardselee, W. R., Versage, E. M., ve Gadstone, T. R. (1998). Children of Affectively ill Parents: A Review of the Past 10 Years. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 37(11), 1134-1141.
- Bergfeld, I. O., Mantione, M., Hoogendoorn, M. L., Ruhé, H. G., Notten, P., van Laarhoven, J., Visser, K., Figuee, M., Kwaastienet, B. P., Horst, F., Schene, A. H., Munckhof, P. V., Beute, G., Schuurman, R. ve Denys, D. (2016). Deep Brain Stimulation of the Ventral Anterior Limb of the Internal Capsule for Treatment-Resistant Depression: a Randomized Clinical Trial. *JAMA psychiatry*, 73(5), 456-464.
- Bernardi, S., ve Pallanti, S. (2009). Internet Addiction: a Descriptive Clinical Study Focusing on Comorbidities and Dissociative Symptoms. *Comprehensive psychiatry*, 50(6), 510-516.

- Berrios, G. E. (1988). Melancholia and Depression During the 19th Century: a Conceptual History. *The British Journal of Psychiatry*, 153(3), 298-304.
- Bıyıklı, İ. (2019). Yetişkin Bireylerde Depresyon ve Sosyal Kaygı Düzeyi ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Bilge, Y., & Bilge, Y. (2020). Koronavirüs salgını ve sosyal izolasyonun psikolojik semptomlar üzerindeki etkilerinin psikolojik sağlamlık ve stresle baş etme tarzları açısından incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23(1), 38-51.
- Bilgiz, Ş. (2018). Toplumsal Cinsiyet Algısı ve Bilişsel Çarpıtmaların Sosyal Kaygı Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin İncelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D. ve Devins, G. (2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230-241.
- Bostancı, M., Özdel, O., Oğuzhanoğlu, N. K., Özdel, L., Ergin, A., Ergin, N., Ateşçi, A., ve Karadağ, F. (2005). Depressive Symptomatology Among University Students in Denizli, Turkey: Prevalence and Sociodemographic Correlates. *Croat med J*, 46(1), 96-100.
- Bozdağ, Y., ve Alkar, Ö. Y. (2018). Ergen Alışveriş Bağımlılığı Ölçeği'nin Kompulsif Çevrimiçi Satın Alma Davranışına Uyarlanması. *Bağımlılık Dergisi*, 19(2), 23-34.
- Bozkurt, N. (2003). Depresyonda Bilişsel Davranışçı Yaklaşımlar: Beck'in Bilişsel Kuramı. *Ege Eğitim Dergisi*, 3(2), 59-64.
- Bozkurt, H., Coşkun, M., Ayaydın, H., Adak, I., ve Zoroğlu, S. S. (2013). Prevalence and Patterns of Psychiatric Disorders in Referred Adolescents with Internet Addiction. *Psychiatry and clinical neurosciences*, 67(5), 352-359.
- Bozkurt, H., Şahin, S., ve Zoroğlu, S. (2016). İnternet Bağımlılığı: Güncel Bir Gözden Geçirme. *Journal Of Contemporary Medicine*, 6(3), 235-247.

- Bögels, S. M., Alden, L., Beidel, D. C., Clark, L. A., Pine, D. S., Stein, M. B., ve Voncken, M. (2010). Social Anxiety Disorder: Questions and Answers for the DSM-V. *Depression and Anxiety*, 27(2), 168-189.
- Bölükbaş, K. (2003). İnternet Kafeler ve İnternet Bağımlılığı Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma: Diyarbakır Örneği. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dicle Üniversitesi, Diyarbakır.
- Braverman, P. K. (2007). Premenstrual Syndrome and Premenstrual Dysphoric Disorder. *Journal of pediatric and adolescent gynecology*, 20(1), 3-12.
- Brenner, C. (1991). A Psychoanalytic Perspective on Depression. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 39(1), 25-43.
- Brook, C. A., ve Schmidt, L. A. (2008). Social Anxiety Disorder: a Review of Environmental Risk Factors. *Neuropsychiatric disease and treatment*. 4(1), 123-143.
- Brown, K. W., ve Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., ve Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for its Salutary Effects. *Psychological inquiry*, 18(4), 211-237.
- Bruch, M. A., ve Heimberg, R. G. (1994). Differences in Perceptions of Parental and Personal Characteristics Between Generalized and Nongeneralized Social Phobics. *Journal of Anxiety Disorders*, 8(2), 155-168.
- Bugay, A., ve Erdur-Baker, Ö. (2014). Ruminasyon Düzeyinin Toplumsal Cinsiyet ve Yaşa Göre İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 191-199.
- Butcher, J. N., Mineka, S., ve Hooley, J., M. (2013). *Anormal Psikoloji* (O. Gündüz Çev.). Kaknüs Yayınları (Orjinal çalışmanın yayın tarihi 2013).
- Calvete, E., Gámez-Guadix, M., ve Cortazar, N. (2017). Mindfulness Facets and Problematic Internet Use: A Six-Month Longitudinal Study. *Addictive Behaviors*, 72(1), 57-63.

- Campbell-Kelly, M., ve Garcia-Swartz, D. D. (2013). The History of the Internet: the Missing Narratives. *Journal of Information Technology*, 28(1), 18-33.
- Cankurtaran, Ş. ve Şakiroğlu, M. (2020) Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zeka ile İnternet Bağımlılığı İlişkisinde Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolü, 64, 49-67.
- 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), 553-575.
- Caplan, S. E. (2003). Preference for Online Social Interaction: A Theory of Problematic Internet use and Psychosocial Well-Being. *Communication research*, 30(6), 625-648.
- Caplan, S. E. (2006). Relations Among Loneliness, Social Anxiety, and Problematic Internet Use. *CyberPsychology & Behavior*, 10(2), 234-242.
- Cash, H., D Rae, C., H Steel, A., ve Winkler, A. (2012). Internet Addiction: A Brief Summary of Research and Practice. *Current psychiatry reviews*, 8(4), 292-298.
- Caster, J. B., Inderbitzen, H. M., ve Hope, D. (1999). Relationship Between Youth and Parent Perceptions of Family Environment and Social Anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 13(3), 237-251.
- Cengiz, Y., Kutlar, T., Hacıoğlu, M., ve Yaman, M. (2004). Distimik Bozukluk: Gözden Geçirme. *Düşünen Adam Dergisi*, 17(1), 21-26.
- Chak, K., ve Leung, L. (2004). Shyness and Locus of Control as Predictors of Internet Addiction and Internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 7(5), 559-570.
- Chakraborty, K., Basu, D., ve Vijaya Kumar, K. G. (2010). Internet Addiction: Consensus, Controversies, and the Way Ahead. *East Asian Archives of Psychiatry*, 20(3), 123-132.
- Chi, X., Liu, X., Guo, T., Wu, M., ve Chen, X. (2019). Internet Addiction and Depression in Chinese Adolescents: A Moderated Mediation Model. *Frontiers In Psychiatry*, 10, 1-28.

- Choi, K., Son, H., Park, M., Han, J., Kim, K., Lee, B., ve Gwak, H. (2009). Internet Overuse and Excessive Daytime Sleepiness in Adolescents. *Psychiatry and clinical neurosciences*, 63(4), 455-462.
- Christakis, D. A., Moreno, M. M., Jelenchick, L., Myaing, M. T., ve Zhou, C. (2011). Problematic Internet Usage in US College Students: a Pilot Study. *BMC medicine*, 9(1), 1-6.
- Coryell, W., Endicott, J., ve Keller, M. (1992). Major Depression in a Nonclinical Sample: Demographic and Clinical Risk Factors For First Onset. *Archives of General Psychiatry*, 49(2), 117-125.
- Coşkunol, H., ve Altıntoprak, E. (1999). Alkol Kullanımının Genetik Yönleri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 2(4), 222-229.
- Çakıcıoğlu, E. (2011). *Türkçe Sözlük*. İstanbul: Eflatun Matbaası.
- Çakır, H. ve Topçu, H. (2006). Bir İletişim Dili Olarak İnternet. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(19), 71-96.
- Çakır, S. (2010). Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımına Dayalı Olarak Hazırlanan Sosyal Kaygıyla Başa Çıkma Programının Lise Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Üzerine Etkisi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Çam, H. H., ve Nur, N. (2015). Adölesanlarda İnternet Bağımlılığı Prevalansı ile Psikopatolojik Semptomlar ve Obezite Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 14(3), 181-188.
- Çatak, P. D., ve Ögel, K. (2010). Farkındalık Temelli Terapiler ve Terapötik Süreçler. *Klinik Psikiyatri*, 13(1), 85-91.
- Çay, E. (2019). Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Sosyal Duygusal Sağlık ve Bilinçli Farkındalık Düzeylerine Etkisi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bezmialem Vakıf Üniversitesi, İstanbul.
- Çetin, I., Aca, Z., Baysal, B., ve Şenaras, A. E. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı, Yalnızlık ve Özsaygı Düzeylerinin Faktör Analizi ile İncelenmesi. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (46), 13-27.
- Çelik, F. H., ve Hocaoğlu, Ç. (2016). "Major Depresif Bozukluk" Tanımı, Etiyolojisi ve Epidemiyolojisi: Bir Gözden Geçirme. *Çağdaş Tıp Dergisi*, 6(1), 51-66.

- Çelikbaş, Z., Batmaz, S., Yüncü, Ö. A., Öztürk, M., ve Aslan, E. A. (2020). Anksiyeteli ve Karma Özellikli Depresyonu Değerlendirme: Klinikte Yararlı Depresyon Sonlanım Ölçeği'nin Türkçe Versiyonunun Geçerlilik ve Güvenilirliği. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23(1), 43-55.
- Çiçekçi, S. (2019). Sosyal Kaygı ile Üstbiliş Arasındaki İlişkinin Özel Bir Eğitim Kurumundaki Öğrencilerde İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çaç Üniversitesi, Mersin.
- Çubukcu, A., ve Bayzan, Ş. (2013). Türkiye'de Dijital Vatandaşlık Algısı ve Bu Algıyı İnternetin Bilinçli, Güvenli ve Etkin Kullanımı ile Artırma Yöntemleri. *Middle Eastern & African Journal of Educational Research*, 5, 148-174.
- Dalbudak, E., Evren, C., Aldemir, S., Coşkun, K. S., Uğurlu, H., ve Yıldırım, 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.
- Dane, E. (2011). Paying Attention to Mindfulness and its Effects on Task Performance in the Workplace. *Journal of management*, 37(4), 997-1018.
- Darçın, A. E., Köse, S., Noyan, C. O., Nurmedov, S., Yılmaz, O., ve Dilbaz, N. (2016). Smartphone Addiction and its Relationship With Social Anxiety and Loneliness. *Behaviour & Information Technology*, 35(7),s 520-525.
- Davidson, J. R., Abraham, K., Connor, K. M., ve McLeod, M. N. (2003). Effectiveness of Chromium in Atypical Depression: a Placebo-Controlled Trial. *Biological psychiatry*, 53(3), 261-264.
- Davis, D. M., ve Hayes, J. A. (2011). What are the Benefits of Mindfulness? A Practice Review of Psychotherapy-Related Research. *Psychotherapy*, 48(2), 198-208.
- Davis, R. A. (2001). A Cognitive-Behavioral Model of Pathological Internet Use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195.
- 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 & Behavior*, 5(4), 331-345.

- Debgici, A. A. (2016). Depresyon ve Dindarlığın Bazı Tezahürleri Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma: Denizli İli Örnekleme (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta.
- Demirci, İ. (2019). Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması, Depresyon ve Anksiyete Belirtileriyle İlişkinin Değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(1), 15-22.
- Demetrovics, Z., Szeredi, B., ve Rózsa, S. (2008). The Three-Factor Model of Internet Addiction: The Development of the Problematic Internet Use Questionnaire. *Behavior Research Methods*, 40(2), 563-574.
- Deniz, M. E., Erus, S. M., ve Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli Farkındalık ile Psikolojik İyi Oluş İlişkisinde Duygusal Zekanın Aracılık Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 17-31.
- Dennerstein, L., Morse, C. A., ve Varnavides, K. (1988). Premenstrual Tension and Depression is There a Relationship?. *Journal of Psychosomatic Obstetrics and Gynecology*, 8(1), 45-52.
- Dilbaz, N. (1997). Sosyal fobi. *Psikiyatri Dünyası*, 1(1), 18-24.
- Dilbaz, N. (2000). Sosyal Anksiyete Bozukluğu: Tanı, Epidemiyoloji, Etiyoloji, Klinik ve Ayırıcı Tanı. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 3(2), 3-21.
- Dilbaz, N., ve Güz, H. (2002). Sosyal Kaygı Bozukluğunda Cinsiyet Farklılıkları. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 39(4), 79-86.
- Dinç, M. (2017). Lise Öğrencilerinde Özgül İnternet Bağımlılığının Bağlanma Stilleri ve Mizaç Özellikleri Açısından İncelenmesi. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Dong, B., Zhao, F., Wu, X. S., Wang, W. J., Li, Y. F., Zhang, Z. H., ve Sun, Y. H. (2019). Social Anxiety May Modify the Relationship Between Internet Addiction and its Determining Factors in Chinese Adolescents. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(6), 1508-1520.
- Dougherty, L. R., Smith, V. C., Bufferd, S. J., Carlson, G. A., Stringaris, A., Leibenluft, E., ve Klein, D. N. (2014). DSM-5 Disruptive Mood Dysregulation Disorder: Correlates and Predictors in Young Children. *Psychological Medicine*, 44(11), 2339- 2350.
- Douglas, A. C., Mills, J. E., Niang, M., Stepchenkova, S., Byun, S., Ruffini, C., Lee, S. K., Loutfi, J., Lee, J., Atallah, M. ve Blanton, M. (2008).



- Internet Addiction: Meta-Synthesis of Qualitative Research for the Decade 1996–2006. *Computers in human behavior*, 24(6), 3027-3044.
- Dönmez, Ş. (2018). Çevrimiçi Oyun Bağımlılığının Bilinçli Farkındalık ve Yaşam Doyumu ile İlişkinin İncelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul.
- Durak, M., ve Durak, E. Ş. (2013). Gençlerde Sosyal Kaygı ve Depresyonun Problemlerle İlgili İlişkisi. *Eğitim ve Bilim*, 38(169), 19-29.
- Durmuş, H., Günay, O., Yıldız, S., Timur, A., Balcı, E., ve Karaca, S. (2018). Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Üniversite Yaşamı Boyunca Değişimi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 19(4), 383-389.
- Durualp, E., ve Çiçekoğlu, P. (2013). Yetiştirme Yurdunda Kalan Ergenlerin Yalnızlık Düzeylerinin İnternet Bağımlılığı ve Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 15(1), 29.
- Durusoy, G. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygı, Bilinçli Farkındalık ve Üstbilişlerin Değerlendirilmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Dryden, W., ve Still, A. (2006). Historical Aspects of Mindfulness and Self-Acceptance in Psychotherapy. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 24(1), 3-28.
- Dygdon, J. A., ve Dienes, K. A. (2013). Behavioral Excesses in Depression: A Learning Theory Hypothesis. *Depression and Anxiety*, 30(6), 598-605.
- Edhborg, M., Friberg, M., Lundh, W., ve Widström, A. M. (2005). "Struggling with Life": Narratives From Women with Signs of Postpartum Depression. *Scandinavian Journal of Public Health*, 33(4), 261-267.
- Egger, O. ve Rauterberg, M. (1996). Internet Behaviour and Addiction. *Work and Organisational Psychology Unit*. Zurich. 1-173.
- Ekinci, M., Okanlı, A., ve Gözüağca, D. (2005). Mevsimsel Depresyonlar ve Başetme Yolları. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8(1), 109-112.

- Eldoğan, D., ve Barışkın, E. (2014). Erken Dönem Uyumsuz şema Alanları ve Sosyal Fobi Belirtileri: Duygu Düzenleme Guluğunun Aracı Rolü Var mı? *Türk Psikoloji Dergisi*, 29(74), 108.
- Eng, W., Heimberg, R. G., Hart, T. A., Schneier, F. R., ve Liebowitz, M. R. (2001). Attachment in Individuals with Social Anxiety Disorder: the Relationship Among Adult Attachment Styles, Social Anxiety, and Depression. *Emotion*, 1(4), 365-380.
- Erdem, D. ř. (2019). Majör Depresyonlu Hastalarda Serum Oreksin A, Nöropeptid Y ve Oksitosin Düzeyleri ve Bunların Empati ile İlişkisi. (Yayınlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi). Erciyes Üniversitesi, Kayseri.
- Eren, ř., E., (2018). Öğretmen Adaylarının Sahip Oldukları Değerler, Sosyal Kaygı ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Ergin, A., Uzun, S. U., ve Bozkurt, A. İ. (2013). Tıp Fakültesi ğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Sıklığı ve Etkileyen Etmenler. *Pamukkale Tıp Dergisi*, (3), 134-142.
- Erkan, Z. (2002). Sosyal Kaygı Düzeyi Yüksek ve Duşuk Ergenlerin Ana Baba Tutumlarına İlişkin Nitel Bir alışma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(10), 120-133.
- Erkan, Z., am, S., ve Guray, S. (2003). Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk ile Olumsuz Değerlendirilmekten Korkma leklerinin Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik alışması. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(25), 112-117.
- Erkan, Z., Guray, S., ve am, S.. (2002). Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Ana Baba Tutumları ve Cinsiyet Açısından İncelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(10), 64-75.
- Erkuran, H. . ve Akay, A. (2016). ocuk ve Ergenlerde Duygudurum Bozukluklarında Prognoz ve ngorucu Faktörler. *Türkiye Klinikleri J Child Psychiatry-Special Topics*, 2(1), 96-100.
- Erus, S. M., ve Deniz, E. (2018). Evlilikte Bilinçli Farkındalık leğinin geliştirmesi: Geçerlik ve güvenirlik alışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 6(2), 96-113.

- Esen, E. ve Siyez, M. D. (2011). Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (36), 127-138.
- Fann, J. R., Thomas-Rich, A. M., Katon, W. J., Cowley, D., Pepping, M., McGregor, B. A., ve Gralow, J. (2008). Major Depression After Breast Cancer: a Review of Epidemiology and Treatment. *General hospital psychiatry*, 30(2), 112-126.
- Fava, M., ve Kendler, K. S. (2000). Major Depressive Disorder. *Neuron*, 28(2), 335-341.
- Felder, A. J., Aten, H. M., Neudeck, J. A., Shiomi-Chen, J., ve Robbins, B. D. (2014). Mindfulness at the Heart of Existential-Phenomenology and Humanistic Psychology: A Century of Contemplation and Elaboration. *The Humanistic Psychologist*, 42(1), 6-23.
- Freeman, E. W. (2003). Premenstrual Syndrome and Premenstrual Dysphoric Disorder: Definitions and Diagnosis. *Psychoneuroendocrinology*, 28, 25-37.
- Ferraro, G., Caci, B., D'amico, A., ve Blasi, M. D. (2006). Internet Addiction Disorder: an Italian study. *CyberPsychology & Behavior*, 10(2), 170-175.
- Ferster, C. B. (1973). A functional Analysis of Depression. *American Psychologist*, 28(10), 857-870.
- Freud, S. (1917). 1957. Mourning and Melancholia. *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud*, 14, 237-260.
- Filiz, O., Osman, E. R. O. L., Dönmez, F. İ., ve Kurt, A. A. (2014). BÖTE Bölümü Öğrencilerinin Sosyal Ağ Siteleri Kullanım Amaçları ile İnternet Bağımlılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Journal of Instructional Technologies & Teacher Education*, 3(2), 17-28
- Fioravanti, G., Dèttore, D., ve Casale, S. (2012). Adolescent Internet Addiction: Testing the Association Between Self-Esteem, the Perception of Internet Attributes, and Preference for Online Social Interactions. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(6), 318-323.

- Gámez-Guadix, M., ve Calvete, E. (2016). Assessing the Relationship Between Mindful Awareness and Problematic Internet use Among Adolescents. *Mindfulness*, 7(6), 1281-1288.
- Geçtan, E. (2012). *Psikanaliz ve sonrası*. İstanbul: Metis Yayıncılık.
- Gençdiri, C. (2020). Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerde Sosyal Kaygı, Duygusal Zeka ve Aleksitimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Geylani, M., Çıbuk, M., Çınar, H., ve Ağgün, F. (2016). Geçmişten Günümüze Hücresel Haberleşme Teknolojilerinin Gelişimi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Mühendislik Fakültesi Fen ve Mühendislik Dergisi*, 18(54), 606-623.
- Gilman, S. E., Kawachi, I., Fitzmaurice, G. M., ve Buka, S. L. (2002). Socioeconomic Status in Childhood and the Lifetime Risk of Major Depression. *International Journal of Epidemiology*, 31(2), 359-367.
- Goldberg, I. (Ağustos 2020). Goldbergs Message. <http://www-usr.rider.edu/~suler/psycyber/supportgp.html> adresinden elde edilmiştir.
- Gökalp, P. G., Tükel, R., Solmaz, D., Demir, T., Kızıltan, E., Demir, D., ve Babaoğlu, A. N. (2001). Clinical Features and Co-Morbidity of Social Phobics in Turkey. *European Psychiatry*, 16(2), 115-121.
- Gökçearslan, Ş., ve Günbatır, M. S. (2012). Ortaöğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 2(2), 10-24.
- Gümüş, A. E. (2006). Sosyal Kaygının Benlik Saygısına ve İşlevsel Olmayan Tutumlara Göre Yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (26), 63-73.
- Günay, O., Öztürk, A., ve Arslantaş, E. E. (2018). Erciyes Üniversitesi Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Depresyon Düzeyleri. *Neurological Sciences*, 31(1), 79-88.
- Gündüz, H. (2016). Yetişkinlerde Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) ve Duygu Düzenleme Arasındaki İlişki. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul.
- Günüç, S., ve Kayri, M. (2009). Türkiye'de İnternet Bağımlılık Profili ve İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik-Güvenirlik

- Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(39), 220-232.
- Gönül, A. S. (2002). Patolojik İnternet Kullanımı (İnternet Bağımlılığı/Kötüye Kullanımı). *Yeni Symposium*,40(3), 105-110.
- Griffiths, M. (2000). Internet Addiction-Time to be Taken Seriously?. *Addiction research*, 8(5), 413-418.
- Güzel, M. (2006). Küreselleşme, İnternet ve Gençlik Kültürü. *Küresel İletişim Dergisi*, 1(1), 1-16.
- Harris, W. (2013). Mindfulness-Based Existential Therapy: Connecting Mindfulness and Existential Therapy. *Journal of Creativity in Mental Health*, 8(4), 349-362.
- Hayes, A. M., ve Feldman, G. (2004). Clarifying the Construct of Mindfulness in the Context of Emotion Regulation and the Process of Change in Therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 255-262.
- Heimberg, R. G., Hofmann, S. G., Liebowitz, M. R., Schneier, F. R., Smits, J. A., Stein, M. B., Himton, D. E., ve Craske, M. G. (2014). Social Anxiety Disorder in DSM-5. *Depression and anxiety*, 31(6), 472-479.
- Hidalgo, R. B., Barnett, S. D., ve Davidson, J. R. (2001). Social Anxiety Disorder in Review: Two Decades of Progress. *International Journal of Neuropsychopharmacology*, 4(3), 279-298.
- Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanterinin Geçerliliği Üzerine Bir Çalışma, *Psikoloji Dergisi*, 22, 118-126
- Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanterinin Üniversite Öğrencileri İçin Geçerliliği Güvenirliği, *Psikoloji Dergisi*, 23, 3-13.
- Hirschfeld, R. M. (2005). Are Depression and Bipolar Disorder the Same Illness?. *American Journal of Psychiatry*, 162(7), 1241-1242.
- Hofmann, S. G., Anu, A. M. A., ve Hinton, D. E. (2010). Cultural Aspects in Social Anxiety and Social Anxiety Disorder. *Depression and anxiety*, 27(12), 1117-1127.
- Holtzclaw, B., Boggs, K., ve Wilson, M. (1993). Mail By Modem: The BITNET Connection. *Computers in Nursing*, 11(5), 242-248.
- Honnekeri, B. S., Goel, A., Umate, M., Shah, N., ve De Sousa, A. (2017). Social Anxiety and Internet Socialization in Indian Undergraduate

- Students: An Exploratory Study. *Asian journal of psychiatry*, 27, 115-120.
- Hyland, P. K., Lee, R. A., ve Mills, M. J. (2015). Mindfulness at Work: A New Approach to Improving Individual and Organizational Performance. *Industrial and Organizational Psychology*, 8(4), 576-602.
- İkiz, E., Asici, E., Savci, M., ve Yörük, C. (2015). Problemlı İnternet Kullanımı ile Üniversite Yaşamına Uyum İlişkisi. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(1), 34-50.
- İlhan, M. N., Maral, I., Kitapçı, M., Aslan, S., Çakır, N., ve Bumin, M. A. (2006). Yaşlılarda Depresif Belirtiler ve Bilişsel Bozukluğu Etkileyebilecek Etkenler. *Klinik Psikiyatri*, 9, 177-184.
- İskender, M., ve Akın, A. (2011). Self-Compassion and İnternet Addiction. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 10(3), 215-221.
- İşsever, N. K. (2016). İnternet Bağımlılığının Üniversite Öğrencilerinde Yaygınlığının İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Jaiswal, A., Manchanda, S., Gautam, V., Goel, A. D., Aneja, J., ve Raghav, P. R. (2020). Burden of İnternet Addiction, Canxiety and Social Phobia Among University Students, India. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 9(7), 3607-3612.
- Jiang, D., Zhu, S., Ye, M., ve Lin, C. (2012). Cross-Sectional Survey of Prevalence and Personality Characteristics of College Students with İnternet Addiction in Wenzhou, China. *Shanghai archives of psychiatry*, 24(2), 99-107.
- Johanson, A., ve Götestam, K. G. (2004). İnternet Addiction: Characteristics of a Questionnaire and Prevalence in Norwegian Youth (12–18 years). *Scandinavian Journal of Psychology*, 45(3), 223-229.
- Johanson, G. J., ve Dapa, F. (2006). The use of Mindfulness in Psychotherapy. *Annals of the American Psychotherapy Association*, 9(2), 15-24.
- Kaba, D. E. (2020). Öğretim Elemanlarının Profesyonelliklerinin ve Bilinçli Farkındalıklarının Örgütsel Çıktılara Etkisi. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Eskişehir Osman Gazi Üniversitesi, Eskişehir.

- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 144-156.
- Kafai, Y. B., ve Sutton, S. (1999). Elementary School Students' Computer and Internet use at Home: Current Trends and Issues. *Journal of Educational Computing Research*, 21(3), 345-362.
- Karaca, M. B. (2019). İnternet Bağımlılığının, Yenilik Arama ve Risk Alma Davranışı İle İlişkinin İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Karamustafalıoğlu, O., ve Yumrukçal, H. (2011). Depresyon ve Anksiyete Bozuklukları. *Şişli Etfal Hastanesi Tıp Bülteni*, 45(2), 65-74.
- Karalar, M., Kumcağız, H., ve İşi, N. (Ekim, 2018). Erinlerde Sosyal Destek Ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişki. *20. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, Samsun.
- Karasar, N. (2019). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar İlkeler Teknikler*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Karasu, F., Bayır, B., ve Çam, H. H. (2017). Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ile Sosyal Destek Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(7). 374-389.
- Karka, İ. (2020). Erişkin Majör Depresyon Hastalarında Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite ile Otizm Belirtilerinin Çocukluk Çağı Travması İle İlişkisi. (Yayınlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi). Harran Üniversitesi, Şanlıurfa.
- Kashdan, T. B. (2007). Social Anxiety Spectrum and Diminished Positive Experiences: Theoretical Synthesis and Meta-Analysis. *Clinical Psychology Review*, 27(3), 348-365.
- Kashdan, T. B., ve McKnight, P. E. (2010). The Darker Side of Social Anxiety: When Aggressive Impulsivity Prevails Over Shy Inhibition. *Current Directions in Psychological Science*, 19(1), 47-50.
- Katı, S. (2018). Bursa İli İçerisinde Acil Serviste Çalışmakta Olan Hekimlerin Sosyodemografik Özellikleri ve Depresyon Olasılığının Değerlendirilmesi. (Yayınlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi). Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Kayahan, B., Altıntoprak, E., Karabilgin, S., ve Öztürk, Ö. (2003). On Beş-Kırk Dokuz Yaşları Arasındaki Kadınlarda Depresyon Prevalansı ve

- Depresyon Şiddeti ile Risk Faktörleri Arasındaki İlişki. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 4, 208-218.
- Kendler, K. S., Gatz, M., Gardner, C. O., ve Pedersen, N. L. (2006). A Swedish National Twin Study of Lifetime Major Depression. *American Journal of Psychiatry*, 163(1), 109-114.
- Kendler, K. S., ve Prescott, C. A. (1999). A Population-Based Twin Study of Lifetime Major Depression in Men and Women. *Archives of general psychiatry*, 56(1), 39-44.
- Kermen, U., Tosun, N. İ., ve Doğan, U. (2016). Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcısı Olarak Sosyal Kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 20-29.
- Kernberg, O. F. (2009). An Integrated Theory of Depression. *Neuropsychoanalysis*, 11(1), 76-80.
- Keskin, B. (2019). Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı İle Psikolojik Sağlık ve Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Keskinoğlu, P., Pıçakçıefe, M., Giray, H., Bilgiç, N., Uçku, R., ve Tunca, Z. (2006). Yaşlılarda Depresif Belirtiler ve Risk Etmenleri. *Genel Tıp Dergisi*, 16(1), 21-26.
- Kılıç, S. (2013). Örneklem Yöntemleri. *Journal of Mood Disorders*, 3(1), 44-46.
- Kılıç, Z., ve Durat, G. (2017). Üniversite Öğrencilerinde Problemler İnternet Kullanımının Genel Psikolojik Belirtileri ve Sosyal Fobi ile İlişkisi. *Sakarya Tıp Dergisi*, 7(2), 97-104.
- Kim, K., Ryu, E., Chon, M. Y., Yeun, E. J., Choi, S. Y., Seo, J. S., ve Nam, B. W. (2006). Internet Addiction in Korean Adolescents and its Relation to Depression and Suicidal Ideation: a Questionnaire Survey. *International journal of nursing studies*, 43(2), 185-192.
- Kim, S., ve Kim, R. (2002). A Study of Internet Addiction: Status, Causes, and Remedies. *Journal of Korean Home Economics Association English Edition*, 3(1), 1-19.
- Ko, C. H., Liu, T. L., Wang, P. W., Chen, C. S., Yen, C. F., ve Yen, J. Y. (2014). The Exacerbation of Depression, Hostility, and Social Anxiety



- in the Course of Internet Addiction Among Adolescents: A Prospective sStudy. *Comprehensive Psychiatry*, 55(6), 1377-1384.
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. S., ve Chen, C. C. (2012). The Association Between Internet Addiction and Psychiatric Disorder: a Review of the Literature. *European Psychiatry*, 27(1), 1-8.
- Kocaoğlu, F. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygının Yordayıcıları Olarak Duygusal Zekâ ve Otantiklik. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.
- Köknel, Ö. (2000). Duygudurum bozukluklarının tarihçesi. *Duygudurum Dizisi*. 1(1), 5-11.
- Köroğlu, G., Öztürk, Ö., Telliöğlu, N., Genç, Y., Mırsal, H., ve Beyazyürek, M. (2006). Problemlili İnternet Kullanımıyla Başvuran İki Uçlu Bir Hasta Nedeniyle Psikiyatrik Ek Tanı Tartışması: Olgu Sunumu. *Journal of Dependence*, 7(3), 150-154.
- Köse, E. (2017). Sosyal Kaygı Bozukluğunun Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Ebeveynlik Stilleri Açısından İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhyay, T., ve Scherlis, W. (1998). Internet Paradox. A Social Technology That Reduces Social Involvement and Psychological Well-Being? *American Psychologist*, 53(9), 1017-1031.
- Kulaksızoğlu, İ.B., Tükel, B., Üçok, A., Yargıç, İ., ve Yazıcı, O. (2009). Psikiyatri. İstanbul: *İstanbul Üniversitesi Basım ve Yayınevi*.
- Kuss, D. J., Van Rooij, A. J., Shorter, G. W., Griffiths, M. D., ve van de Mheen, D. (2013). Internet Addiction in Adolescents: Prevalence and Risk Factors. *Computers in Human Behavior*, 29(5), 1987-1996.
- Kupfer, D. J., Frank, E., ve Phillips, M. L. (2014). Major Depressive Disorder: New Clinical, Neurobiological, and Treatment Perspectives. *Focus*, 12(2), 217-228.
- Kuyucu, M. (2017). Y Kuşağı ve Teknoloji: Y Kuşağının İletişim Teknolojilerinin Kullanım Alışkanlıkları. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 5(2), 845-872.
- Lai, C. M., Mak, K. K., Watanabe, H., Jeong, J., Kim, D., Bahar, N., Ramos, M., Chen S. H. ve Cheng, C. (2015). The Mediating Role of Internet

- Addiction in Depression, Social Anxiety, and Psychosocial Well-Being Among Adolescents in Six Asian Countries: a Structural Equation Modelling Approach. *Public health*, 129(9), 1224-1236.
- Lazarus, A. A. (1968). Learning Theory and the Treatment of Depression. *Behaviour research and therapy*, 6(1), 83-89.
- Lee, Y. S., Han, D. H., Kim, S. M., ve Renshaw, P. F. (2013). Substance Abuse Precedes Internet Addiction. *Addictive behaviors*, 38(4), 2022-2025.
- Leiner, B. M., Cerf, V. G., Clark, D. D., Kahn, R. E., Kleinrock, L., Lynch, D. C., Rostel, J., Roberts, L. G. ve Wolff, S. (2009). A Brief History of the Internet. *ACM SIGCOMM Computer Communication Review*, 39(5), 22-31.
- Levinson, D. F. (2006). The Genetics of Depression: a Review. *Biological psychiatry*, 60(2), 84-92.
- Lin, M. P., Ko, H. C., ve Wu, J. Y. W. (2011). Prevalence and Psychosocial Risk Factors Associated With Internet Addiction in a Nationally Representative Sample of College Students in Taiwan. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(12), 741-746.
- Lukasik, S. (2010). Why the ARPANET Was Built. *IEEE Annals of the History of Computing*, 33(3), 4-21.
- Maj, M. (2007). Delusions in Major Depressive Disorder: Recommendations for the DSM-V. *Psychopathology*, 41(1), 1-3.
- Marakoğlu, K., ve Şahsivar, M. Ş. (2008). Gebelikte Depresyon. *Türkiye Klinikleri Tıp Bilimleri Dergisi*, 28(4), 525-532.
- Margulies, D. M., Weintraub, S., Basile, J., Grover, P. J., ve Carlson, G. A. (2012). Will Disruptive Mood Dysregulation Disorder Reduce False Diagnosis of Bipolar Disorder in Children?. *Bipolar Disorders*, 14(5), 488-496.
- Mathews, C. O. (1977). A Review of Behavioral Theories of Depression and a Self-Regulation Model for Depression. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 14(1), 79-86.
- Martin, J. R. (1997). Mindfulness: A Proposed Common Factor. *Journal of Psychotherapy integration*, 7(4), 291-312.

- Marks, I. M., ve Gelder, M. G. (1966). Different Ages of Onset in Varieties of Phobia. *American Journal of Psychiatry*, 123(2), 218-221.
- Mayda, A. S., Yılmaz, M., Bolu, F., Dağlı, S. Ç., Gerçek, G. Ç., Teker, N., Tiryaki, S., Toygar, G., Türkaslan, M., Uslu, A. M., Usturalı, E., Yamansavcı, E., Yardımcı, N., ve Önder, A. D. (2015). Bir Öğrenci Yurdunda Kalan Üniversite Öğrencilerindeki İnternet Bağımlılığı İle Beck Depresyon Ölçeği Arasındaki İlişki. *Konuralp Tıp Dergisi*, 7(1), 6-14.
- Mayda, C. (2019). Depresyonun, Çocukluk Çağı Travmaları, Aleksitimi ile İlişkisinin. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- McHenry, J., Carrier, N., Hull, E., ve Kabbaj, M. (2014). Sex Differences in Anxiety and Depression: Role of Testosterone. *Frontiers in Neuroendocrinology*, 35(1), 42-57.
- McIntosh, C., ve Ritson, B. (2001). Treating Depression Complicated by Substance Misuse. *Advances in Psychiatric Treatment*, 7(5), 357-364.
- Meerkerk, G. J., Van Den Eijnden, R. J. J. M., Vermulst, A. A., ve Garretsen, H. F. L. (2009). The Compulsive Internet Use Scale (CIUS): Some psychometric properties. *CyberPsychology & Behavior*, 12(1), 1-6.
- Mete, H. E. (2008). Kronik Hastalık ve Depresyon. *Klinik Psikiyatri*, 11(3), 3-18.
- Miller, A. H., Maletic, V., ve Raison, C. L. (2009). Inflammation and its Discontents: the Role of Cytokines in the Pathophysiology of Major Depression. *Biological psychiatry*, 65(9), 732-741.
- Miller, J. J., Fletcher, K., ve Kabat-Zinn, J. (1995). Three-Year Follow-up and Clinical Implications of a Mindfulness Meditation-Based Stress Reduction Intervention in the Treatment of Anxiety Disorders. *General Hospital Psychiatry*, 17(3), 192-200.
- Miller, W. R., ve Seligman, M. E. (1975). Depression and Learned Helplessness in Man. *Journal of Abnormal Psychology*, 84(3), 228-238.
- Miller, W. R., ve Seligman, M. E. (1976). Learned Helplessness, Depression and the Perception of Reinforcement. *Behaviour Research and Therapy*, 14(1), 7-17.

- Mitchell, P. (2000). Internet aDiction: Genuine Diagnosis or not. *The Lancet*, 355(9204), 632.
- Morahan-Martin, J., ve Schumacher, P. (2000). Incidence and Correlates of Pathological Internet use Among College Students. *Computers in human behavior*, 16(1), 13-29.
- Moral, R. (2018). Ergenlerdeki İnternet Bağımlılığı: Anne Baba ve Akran İlişkileri Açısından Bir Değerlendirme. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Moreno, A. L., Osório, F. D. L., Martín-Santos, R., ve Crippa, J. A. S. (2016). Heritability of Social Anxiety Disorder: a Systematic Review of Methodological Designs. *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*, 43(4), 83-92.
- Morioka, H., Itani, O., Osaki, Y., Higuchi, S., Jike, M., Kaneita, Y., Kanda, H., Nakagome, S. ve Ohida, T. (2016). Association Between Smoking and Problematic Internet use Among Japanese Adolescents: Large-scale Nationwide Epidemiological Study. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(9), 557-561.
- Morrison, C. M., ve Gore, H. (2010). The Relationship Between Excessive Internet Use and Depression: a Questionnaire-Based Study of 1,319 Young People and Adults. *Psychopathology*, 43(2), 121-126.
- Morgan, N., ve Taylor, D. (2005). Psychodynamic Psychotherapy and the Treatment of Depression. *Psychiatry*, 4(5), 6-9.
- Mosing, M. A., Gordon, S. D., Medland, S. E., Statham, D. J., Nelson, E. C., Heath, A. C., Martin, N., G., ve Wray, N. R. (2009). Genetic and Environmental Influences on the Co-Morbidity Between Depression, Panic Disorder, Agoraphobia, and Social Phobia: a Twin Study. *Depression and Anxiety*, 26(11), 1004-1011.
- Mowery, D. C., ve Simcoe, T. (2002). Is the Internet a US invention?—an Economic and Technological History of Computer Networking. *Research Policy*, 31(8-9), 1369-1387.
- Nassa, V. K. (2011). Wireless Communications: Past, Present and Future. *Dronacharya Research Journal*, 3(2), 50-54.
- Naughton, J. (2016). The Evolution of the Internet: From Military Experiment to General Purpose Technology. *Journal of Cyber Policy*, 1(1), 5-28.

- Neal, J. A., ve Edelman, R. J. (2003). The Etiology of Social Phobia: Toward a Developmental Profile. *Clinical Psychology Review*, 23(6), 761-786.
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101.
- Ohayon, M. M., ve Schatzberg, A. F. (2010). Social Phobia and Depression: Prevalence and Comorbidity. *Journal of psychosomatic research*, 68(3), 235-243.
- Omarbli, K. A. R. (2016). Kuzey Irak'ta ki Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerinin Chaid Analizi İle İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van.
- Oral, T. (2009). Karasevda'dan Depresyon'a Hüznün Tarihi. *Başka Psikiyatri ve Düşünce Dergisi*, 1-10.
- Orta Doğu Teknik Üniversitesi [ODTÜ] (Ağustos, 2020). Dünyada İnternet Gelişimi. <http://www.internetarsivi.metu.edu.tr/tarihce.php> adresinden elde edildi.
- Ostler, K., Thompson, C., Kinmonth, A. L., Peveler, R. C., Stevens, L., ve Stevens, A. (2001). Influence of Socio-Economic Deprivation on the Prevalence and Outcome of Depression in Primary Care: The Hampshire Depression Project. *The British Journal of Psychiatry*, 178(1), 12-17.
- Ören, N. ve Gençdoğan, B. (2007). Lise Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15(1), 83-92.
- Örsal, Ö., Örsal, Ö., Ünsal, A., ve Özalp, S. S. (2013). Evaluation of İnternet Addiction and Depression Among University Students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 82, 445-454.
- Özcan, N. K., ve Buzlu, S. (2005). Problemler İnternet Kullanımını Belirlemede Yardımcı Bir Araç: "İnternette Bilişsel Durum Ölçeği" nin Üniversite Öğrencilerinde Geçerlik ve Güvenirliği. *Journal of Dependence*, 6, 19-26.
- Özen, B., ve Oral, T. (2004). Psikotik Özellikli Depresyon. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 7(1), 32-40.

- Özdemir, G. (2016). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Depresyon Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Özdemir, H., ve Rezaki, M. (2007). Depresyon Saptanmasında Genel Sağlık Anketi-12. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(1), 13-21.
- Özkan, S. A., Bozkurt, A. M., Korkmaz, B., Yılmaz, G., ve Küçükkelepçe, D. Ş. (2019). Postpartum Birinci Ayda Depresyon ve Emzirme Özyeterliliği Arasındaki İlişki. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 6(1), 28-35.
- Öztürk, A. (2014). Sosyal Kaygıyı Açıklayan Yaklaşımlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(48), 15-26.
- Öztürk, M. O., ve Uluşahin, A. (2018). Ruh Sağlığı ve Bozuklukları. Ankara: *Sözkesen Matbaacılık*.
- Öztürk, M. O., ve Uluşahin, A. (2018). Ruh Sağlığı ve Bozuklukları. Ankara: *Sözkesen Matbaacılık*.
- Öztürk, Ö., Odabaşoğlu, G., Eraslan, D., Genç, Y., ve Kalyoncu, Ö. A. (2007). İnternet Bağımlılığı: Kliniği ve Tedavisi. *Bağımlılık Dergisi*, 8(1), 36-41.
- Özyeşil, Z. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık Kişilik Özellikleri ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçeye Uyarlama Çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 224-235.
- Parker, G., Tavella, G., ve Hadzi-Pavlovic, D. (2019). Identifying and Differentiating Melancholic Depression in a Non-Clinical Sample. *Journal of Affective Disorders*, 243, 194-200.
- Pektaş, İ., ve Mayda, A. S. (2018). Tıp Fakültesi Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Düzeyi ve Etkileyen Etmenler. *Sakarya Tıp Dergisi*, 8(1), 52-62.
- Petrazzini, B., ve Kibati, M. (1999). The Internet in Developing Countries. *Communications of the ACM*, 42(6), 31-36.

- Regan, T., Harris, B., Van Loon, M., Nanavaty, N., Schueler, J., Engler, S., ve Fields, S. A. (2020). Does Mindfulness Reduce the Effects of Risk Factors for Problematic Smartphone Use? Comparing Frequency of use Versus Self-Reported Addiction. *Addictive Behaviors*, 108, 1-8.
- Reyhanlıoğlu, E. N. (2015). Türkiye'deki Üniversite Öğrencilerinin İnternete Bağımlılık Düzeyleri ile Sıkıntıya Dayanma, Başaçıkma Stratejileri, Kişilik Özellikleri ve Bazı Demografik Değişkenler Arasındaki İlişki. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Romano, M., Osborne, L. A., Truzoli, R., ve Reed, P. (2013). Differential Psychological Impact of Internet Exposure on Internet Addicts. *PLoS one*, 8(2), 1-4.
- Rose, S., ve Dhandayudham, A. (2014). Towards an Understanding of Internet-Based Problem Shopping Behaviour: The Concept of Online Shopping Addiction and its Proposed Predictors. *Journal of behavioral addictions*, 3(2), 83-89.
- Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B., ve Xu, Y. (2020). A Nationwide Survey of Psychological Distress Among Chinese People in the COVID-19 Epidemic: Implications and Policy Recommendations. *General psychiatry*, 33(2), 1-3.
- Rowa, K., ve Antony, M. M. (2005). Psychological Treatments for Social Phobia. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 50(6), 308-316.
- Saadeh, M., Sleit, A., Qatawneh, M., ve Almobaideen, W. (2016). Authentication Techniques for the Internet of Things: A Survey. In 2016 *Cybersecurity and Cyberforensics Conference*. 28-34.
- Sağlan, R. (2019) Andolesanlarda İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Fobi Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi. (Yayınlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi). Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eskişehir.
- Sağlan, R., Atay, E., Demirtaş, Z., Öçal, E. E., Arslantaş, D. ve Ünsal, A. (2017). Ortaokul ve Lise Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığı ve Kuru Göz Hastalığının Değerlendirilmesi. *Eyras J Fam Med*, 6(3), 117-126.
- Sağır, M., ve Doğruluk, S. (2018). Öğretmen Adaylarının Sosyal Medyaya İlişkin Tutumları ile İnternet Bağımlılıkları Arasındaki İlişki. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(2), 1041-1063.

- Sargın, N. (2013). Üniversite Öğrencilerinin İnternete Yönelik Tutumları ve Problemler İnternet Kullanımları. *Turkish Journal of Education*, 2(2), 44-53.
- Sarıkaya, A. (2020). Sağlık Bakanlığının Birinci Basamakta Depresyon Sorgulaması İçin Önerdiği Sorular İle Beck Depresyon Ölçeğinin Sonuçlarının Karşılaştırılması. (Yayınlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi). Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Ankara.
- Salicetia, F. (2015). Internet addiction disorder. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 191, 1372-1376.
- Savcı, M. (2017). Ergenlerin Sosyal Zekâ, Sosyal Kaygı, Akran İlişkileri, İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Bağlılık Düzeyleri Arasındaki İlişkiler. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Schlenker, B. R., ve Leary, M. R. (1982). Social Anxiety and Self-Presentation: A Conceptualization Model. *Psychological bulletin*, 92(3), 641-669.
- Seifi, A., Ayati, M., ve Fadaei, M. (2014). The Study of the Relationship Between Internet Addiction and Depression, Anxiety and Stress Among Students of Islamic Azad University of Birjand. *Int J Econ Manage Soc Sci*, 3(12), 28-32.
- Selfhout, M. H., Branje, S. J., Delsing, M., ter Bogt, T. F., ve Meeus, W. H. (2009). Different Types of Internet use, Depression, and Social Anxiety: The Role of Perceived Friendship Quality. *Journal of adolescence*, 32(4), 819-833.
- Seligman, M. E., Abramson, L. Y., Semmel, A., ve Baeyer, V. C. (1979). Depressive Attributional Style. *Journal of abnormal psychology*, 88(3), 242-247.
- Sethuraman, A. R., Rao, S., Charlette, L., Thatkar, P. V., ve Vincent, V. (2018). Smartphone Addiction Among Medical College Students in the Andaman and Nicobar Islands. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 5(10), 4273-4277.
- Sevinç, H. (2019) Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ile Duyguları İfade Etme ve Düşünme İhtiyacı Arasındaki İlişki. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.



- Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazoritz, M., Gold, M. S., ve Stein, D. J. (2003). Problematic Internet Use: Proposed Classification and Diagnostic Criteria. *Depression and anxiety*, 17(4), 207-216.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., ve Freedman, B. (2006). Mechanisms of Mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373–386.
- Shaw, M. ve Black, D.W. (2008). Internet Addiction. *CNS drugs*, 22(5), 353-65.
- Stein, M. B., Chartier, M. J., Hazen, A. L., Kozak, M. V., Tancer, M. E., Lander, S., Furer, P., Chubaty, D. D., ve Walker, J. R. (1998). A Direct-Interview Family Study of Generalized Social Phobia. *American Journal of Psychiatry*, 155(1), 90-97.
- Stopa, L., ve Clark, D. M. (1993). Cognitive Processes in Social Phobia. *Behaviour research and therapy*, 31(3), 255-267.
- Siegel, D. J. (2007). Mindfulness Training and Neural Integration: Differentiation of Distinct Streams of Awareness and the Cultivation of Well-Being. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 2(4), 259-263.
- Siyez, D. M. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Onay Bağımlılığı ve Empatinin Sosyal Fayda Aracılığıyla Aşırı İnternet Kullanımına Etkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(1), 30-36.
- Soydan, Z. M. (2015). Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ile Depresyon ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Soykan, Ç., Özgüven, H. D., ve Gençöz, T. (2003). Liebowitz Social Anxiety Scale: the Turkish Version. *Psychological reports*, 93(1), 1059-1069.
- Song, W. J., ve Parkı, J. W. (2019). The Influence of Stress on İnternet Addiction: Mediating Effects of Self-Control and Mindfulness. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(4), 1063-1075.
- Söyler, S., ve Kaptanoğlu, A. Y. (2018). Sanal Uyuşturucu: İnternet. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(2), 37-46.

- Suler, J. R. (1999). To Get What You Need: Healthy and Pathological Internet Use. *d*, 2(5), 385-393.
- Sulukaya, A. (2019). Depresyon Tanısı Almış Olan Bireylerle Sağlıklı Bireylerin Gıda Tüketiminin Karşılaştırılması. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Şahin, A. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık ile Yaşam Doyumu ve İyi Oluş Arasındaki İlişkiler (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Şahin, A. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık ile Yaşam Doyumu ve İyi Oluş Arasındaki İlişkiler. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (8), 151-176.
- Şahin, C., Aydın, D., ve Balay, R. (2016). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Eğitsel İnternet Kullanımı ile İnternet Bağımlılıklarının İncelenmesi. *Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1), 481-494.
- Şaşmaz, T., Öner, S., Kurt, A. Ö., Yapıcı, G., Yazıcı, A. E., Buğdaycı, R., ve Şiş, M. (2014). Prevalence and Risk Factors of Internet Addiction in High School Students. *The European Journal of Public Health*, 24(1), 15-20.
- Şavlı, A. K. (2019). 12-14 Yaşları Arası Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ve Öz Bilinçlilik Duygulanımları İlişkisi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.
- Şen, A. T. (2015). Tıp Fakültesi Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Yaygınlığı, İnternet Bağımlılığının Sosyodemografik Özellikler, Depresyon ve Sosyal Fobi ile ilişkisi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kocaeli Üniversitesi, İzmit.
- Şenel, F. M., Demirelli, M., & Öztekin, S. (2010). Minimally Invasive Circumcision with a Novel Plastic Clamp Technique: a Review of 7,500 Cases. *Pediatric surgery international*, 26(7), 739-745.
- Şenormancı, Ö., Saraçlı, Ö., Atasoy, N., Şenormancı, G., Koptürk, F., ve Atik, L. (2014). Relationship of Internet Addiction with Cognitive Style, Personality, and Depression in University Students. *Comprehensive psychiatry*, 55(6), 1385-1390.

- Şimşek, N. D. (2019). Yetişkin Bireylerde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar İle Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Taycan, O., Kutlu, L., Çimen, S., ve Aydın, N. (2006). Bir Üniversite Hastanesinde Çalışan Hemşirelerde Depresyon ve Tükenmişlik Düzeyinin Sosyodemografik Özelliklerle İlişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 7(2), 100-108.
- Taylor, D. (2008). Psychoanalytic and Psychodynamic Therapies for Depression: The Evidence Base. *Advances in Psychiatric Treatment*, 14(6), 401-413.
- Toneatto, T., Pillai, S., ve Courtice, E. L. (2014). Mindfulness-Enhanced Cognitive Behavior Therapy for Problem Gambling: A Controlled Pilot Study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 12(2), 197-205.
- Tosun, Ü., Güdek, K., ve Zorlu, A. (2018). İlkokul Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *International Journal of Entrepreneurship and Management Inquiries*, 2(2), 55-63.
- Turner, F. (2017). Can We Write a Cultural History of the Internet? If so, How? *Internet Histories*, 1(2), 39-46.
- Türk Dil Kurumu (Eylül, 2020). Türk Dil Kurumu Sözlükleri. <https://sozluk.gov.tr/> adresinden elde edildi.
- Türkçapar, M. H. (1999). Sosyal Fobinin Psikolojik Kuramı. *Klinik Psikiyatri*, 2(4), 247-253.
- Türkçapar, M. H., ve Sargın, A. E. (2012). Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler: Tarihçe ve Gelişim. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1(1), 7-14.
- Türkiye İstatistik Kurumu (Temmuz, 2020). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=16198> adresinden elde edildi.
- Tsai, C. C., ve Lin, S. S. (2001). Analysis of Attitudes Toward Computer Networks and Internet Addiction of Taiwanese Adolescents. *CyberPsychology & Behavior*, 4(3), 373-376.

- Uğur, M. (2008, Mart). Türkiye’de Sık Karşılaşılan Psikiyatrik Hastalıklar. *Duygudurum Bozuklukları*, İstanbul.
- ULAKBİM-TUBİTAK (Ağustos, 2020). Dünden Bugüne Ulaknet. <https://ulakbim.tubitak.gov.tr/tr/kurumsal/ulaknet-tarihcesi> adresinden elde edildi.
- Uygun, M., Özçifçi, V., ve Divanoğlu, S. U. (2011). Tüketicilerin Online Alışveriş Davranışını Etkileyen Faktörler. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 3(2), 373-385.
- Ülkeroğlu, F., Kuloğlu, M., Tezcan, A.E., Karabulut, C., Ay, M., Atmaca, M., ve Doğan İ. (1999). Distimi Tanılı Hastalarda Kliniğe Eklenen Majör Depresif Epizodun Yaşam Boyu Birlikteliği. *Düşünen Adam*, 12 (3): 27-34.
- Ümmet, D. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygının Cinsiyet Rollerini ve Aile Ortamı Bağlamında İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Ümmet, D., ve Ekşi, F. (2016). Türkiye’deki Genç Yetişkinlerde İnternet Bağımlılığı: Yalnızlık ve Sanal Ortam Yalnızlık Bağlamında Bir İnceleme. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(1), 29-53.
- Üneri, Ö. Ş., ve Tanıdır, C. (2011). Bir Grup Lise Öğrencisinde İnternet Bağımlılığı Değerlendirmesi: Kesitsel Bir Çalışma. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 24(4), 265-272.
- Ünal, S., Küey, L., Güleç, C., Bekaroğlu, M., Evlice, Y. E., ve Kırılı, S. (2002). Depresif Bozukluklarda Risk Etkenleri. *Klinik Psikiyatri*, 5(1), 8-15.
- Wan, C. S., ve Chiou, W. B. (2006). Why Are Adolescents Addicted to Online Gaming? An Interview Study in Taiwan. *Cyberpsychology & behavior*, 9(6), 762-766.
- Wang, H., Zhou, X., Lu, C., Wu, J., Deng, X., ve Hong, L. (2011). Problematic Internet use in High School Students in Guangdong Province, China. *PloS one*, 6(5), 1-8.
- Wang, L., Luo, J., Bai, Y., Kong, J., Luo, J., Gao, W., ve Sun, X. (2013). Internet Addiction of Adolescents in China: Prevalence, Predictors, and Association with Well-Being. *Addiction Research & Theory*, 21(1), 62-69.

- We Are Social (Mart, 2020). Digital in 2020. <https://wearesocial.com/digital-2020> adresinden elde edildi.
- Weinstein, A., Dorani, D., Elhadif, R., Bukovza, Y., Yarmulnik, A., ve Dannon, P. (2015). Internet Addiction is Associated with Social Anxiety in Young Adults. *Annals of Clinical Psychiatry*, 27(1), 4-9.
- Weinstein, A., ve Lejoyeux, M. (2010). Internet Addiction or Excessive Internet use. *The American journal of drug and alcohol abuse*, 36(5), 277-283.
- Wells, J. C., Tien, A. Y., Garrison, R., ve Eaton, W. W. (1994). Risk Factors for the Incidence of Social Phobia as Determined by the Diagnostic Interview Schedule in a Population-Based Study. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 90(2), 84-90.
- Wong, M. L., Kling, M. A., Munson, P. J., Listwak, S., Licinio, J., Prolo, P., Karp, B., McCutcheon, L. E., Geraciotti, T. D. DeBellis, M. D., Rice, K. C., Goldstein, D. S., Veldhuis, J. D., Chrousos, G. P., Oldfield, E. H., McCann, S. M. ve Gold, P. W. (2000). Pronounced and Sustained Central Hypernoradrenergic Function in Major Depression with Melancholic Features: Relation to Hypercortisolism and Corticotropin-Releasing Hormone. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 97(1), 325-330.
- Wordometres (Ağustos, 2020). Toplum ve Medya. <https://www.worldometers.info/tr/> adresinden elde edilmiştir.
- World Health Organization [WHO] (Ağustos 2020). Dependence Syndrome. [https://www.who.int/substance\\_abuse/terminology/definition1/en/](https://www.who.int/substance_abuse/terminology/definition1/en/) adresinden elde edildi.
- Yalçın, C. (2003). Sosyolojik Bir Bakış Açısıyla İnternet. *Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 27(1), 77-89.
- Yalçın, M., ve Sütçü, S. (2016). Yetişkinlerde Sosyal Fobinin Tedavisinde Bilişsel Davranışçı Grup Terapisinin Etkililiği: Sistematik Bir Gözden Geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(1), 61-78.
- Yan, W., Li, Y., ve Sui, N. (2014). The Relationship Between Recent Stressful Life Events, Personality Traits, Perceived Family Functioning and İnternet Addiction Among College Students. *Stress and Health*, 30(1), 3-11.

- Yang, S. C., ve Tung, C. J. (2007). Comparison of Internet Addicts and Non-Addicts in Taiwanese High School. *Computers in Human Behavior*, 23(1), 79-96.
- Yang, X., Zhou, Z., Liu, Q., ve Fan, C. (2019). Mobile Phone Addiction and Adolescents' Anxiety and Depression: the Moderating Role of Mindfulness. *Journal of child and family studies*, 28(3), 822-830.
- Yee, N. (2006). Motivations For Play in Online Games. *CyberPsychology & behavior*, 9(6), 772-775.
- Yellowlees, P. M., ve Marks, S. (2007). Problematic Internet use or Internet addiction?. *Computers in Human Behavior*, 23(3), 1447-1453.
- Yemez, B., ve Alptekin, K. (1998). Depresyon Etiyolojisi. *Psikiyatri Dünyası*, 1, 21-25.
- Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. S., Wang, P. W., Chang, Y. H., ve Ko, C. H. (2012). Social Anxiety in Online and Real-Life Interaction and Their Associated Factors. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(1), 7-12.
- Yetkin, S., ve Özgen, F. (2007). Tarihsel Bakış İçinde Depresyon. *Türkiye Klinikleri Dâhili Tıp Bilimleri Dergisi*, 3(47), 1-5.
- Yıldırım, S. (2018). Bir Üniversitenin Birinci Öğretim Lisans Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Ve İlişkili Faktörler. (Yayınlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi) Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta.
- Yıldırım, S., ve Kişioğlu, N. A. (2018). Teknolojinin Getirdiği Yeni Hastalıklar: Nomofobi, Netlessfobi, Fomo. *SDÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 25(4), 473-480.
- Young, K. S. (1998). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *Cyberpsychology & behavior*, 1(3), 237-244.
- Young, K. S. (2004). Internet addiction: A New Clinical Phenomenon and its Consequences. *American behavioral scientist*, 48(4), 402-415.
- Young, K. (2009). Understanding Online Gaming Addiction and Treatment Issues for Adolescents. *The American journal of family therapy*, 37(5), 355-372.
- Yücens, B., ve Üzer, A. (2018). The Relationship Between Internet Addiction, Social Anxiety, Impulsivity, Self-esteem, and Depression in a Sample

of Turkish Undergraduate Medical Students. *Psychiatry research*, 267, 313-318.

Yüksel, M., ve Yılmaz, E. (2016). Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeyleri ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Elementary Education Online*, 15(3), 1031-1042.

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

## EKLER

### Ek 1. AYDINLATILMIŞ ONAM

Bu çalışma Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Bölümü tarafından gerçekleştirilen bir çalışmadır. Anketteki soruları içtenlikle yanıtlamanız çalışma sonuçlarının doğruluğu ve geçerliliği için oldukça önemlidir.

Anket tamamen bilimsel amaçlarla düzenlenmiştir. Anket formunda klinik bilgileriniz yer almayacaktır. Size ait bilgiler kesinlikle gizli tutulacaktır. Araştırmaya katılmak gönüllülük esasına dayalıdır. Çalışmadan elde edilen veriler yalnızca istatistik veri olarak kullanılacaktır. Yanıtlarınızı içten ve doğru olarak vermeniz bu anket sonuçlarının toplum için yararlı bilgi olarak kullanılmasını sağlayacaktır. Sizin de bu çalışmaya katılmanızı öneriyoruz. Ancak araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayalıdır.

Yardımanız için çok teşekkür ederim.

Klinik Psikoloji Öğrencisi

Onur Kerem Hatem



## **Ek 2. Bilgilendirme Formu**

Bu tez çalışmasında, üniversite öğrencilerindeki depresyon, sosyal kaygı ve bilinçli farkındalığın internet bağımlılığı üzerinde etkisi olup olmadığını incelemek amacıyla hazırlanmaktadır.

Bu çalışmada size bir demografik bilgi formu ve bir dizi ölçek sunduk. Demografik bilgi formu sizin yaş, cinsiyet, öğrenim görmekte olduğunuz fakülte gibi genel kişisel özellikleriniz hakkındaki soruları içermektedir. Ölçekler ise depresyon, sosyal kaygı ve bilinçli farkındalık düzeylerini ölçme amacıyla hazırlanmıştır.

Daha önce de belirtildiği gibi, ölçeklerde verdiğiniz cevaplar kesinlikle gizli kalacaktır. Bu araştırma kesinlikle size zarar vermeyecektir. Araştırmaya katılmak gönüllülük esasına dayalıdır. Eğer çalışmayla ilgili herhangi bir şikâyet, görüş veya sorunuz varsa bu çalışmanın araştırmacısı olan Onur Kerem Hatem ile iletişime geçmekten lütfen çekinmeyiniz.

Katıldığınız için tekrar teşekkür ederim.

Onur Kerem Hatem

Sosyal Bilimler Enstitüsü/ Klinik Psikoloji Bölümü

Yakın Doğu Üniversitesi

İletişim: 05340799687

onurkeremhatem@gmail.com

**Ek 3. Sosyodemografik Veri Formu**

1. Kaç Yaşındasınız? .....
2. Cinsiyetiniz?
  - a) Kadın b) Erkek
3. Hangi fakültede öğrenim görmektesiniz?
  - a) Atatürk Eğitim Fakültesi b) Fen-Edebiyat Fakültesi c) Hemşirelik Fakültesi d) Hukuk Fakültesi e) Mühendislik Fakültesi f) Veterinerlik Fakültesi g) Diğer. Lütfen belirtiniz.....
4. Ne kadar süredir internet kullanıyorsunuz? Lütfen belirtiniz.....
5. Gün içerisinde ortalama kaç saat interneti kullanıyorsunuz? Lütfen belirtiniz.....
6. Gelir düzeyinizi nasıl algılıyorsunuz?
  - a) Kötü b) Orta c) İyi
7. Sigara kullanıyor musunuz?
  - a) Evet b) Hayır
8. Alkol kullanıyor musunuz?
  - a) Evet b) Hayır

#### Ek 4. İnternet Bağımlılığı Ölçeği Kullanım İzni



**fatih.bayraktar** 24 Nis

Alıcılar: ben ▾



Merhaba Onur,  
Çalışmada türkçeye uyarladığım İnternet Bağımlılık Ölçeği'ni çalışmamda gönül rahatlığıyla kullanabilirsin.  
Başarılar dilerim!  
Doç. Dr. Fatih Bayraktar  
Doğu Akdeniz Üniversitesi  
Fen-Edebiyat Fakültesi  
Psikoloji Bölümü

## Ek 5. İnternet Bağımlılığı Ölçeği

**Aşağıdaki sorularda, size en uygun düşen şıkkı işaretleyiniz:**

1. Ne sıklıkla planladığınızdan daha fazla süre internette kalıyorsunuz?
  - 1) Hiçbir zaman
  - 2) Nadiren
  - 3) Arada sırada
  - 4) Çoğunlukla
  - 5) Çok sık
  - 6) Devamlı
  
2. Ne sıklıkla internette kalmak için günlük ev işlerini ihmal edersiniz?
  - 1) Hiçbir zaman
  - 2) Nadiren
  - 3) Arada sırada
  - 4) Çoğunlukla
  - 5) Çok sık
  - 6) Devamlı
  
3. Ne sıklıkla arkadaşlarınızla birlikte olmak yerine interneti tercih edersiniz?
  - 1) Hiçbir zaman
  - 2) Nadiren
  - 3) Arada sırada
  - 4) Çoğunlukla
  - 5) Çok sık
  - 6) Devamlı
  
4. Ne sıklıkla internet kullanan kişilerle yeni ilişkiler kurarsınız?
  - 1) Hiçbir zaman
  - 2) Nadiren Arada sırada
  - 3) Çoğunlukla
  - 4) Çok sık
  - 5) Devamlı

5. Ne sıklıkla bir işe başlamadan önce e-postanızı (e-mail) denetlersiniz?

- 1) Hiçbir zaman
- 2) Nadiren
- 3) Arada sırada
- 4) Çoğunlukla
- 5) Çok sık
- 6) Devamlı

6. Ne sıklıkla okula devamınız internetten dolayı olumsuz etkilenir?

- 1) Hiçbir zaman
- 2) Nadiren
- 3) Arada sırada
- 4) Çoğunlukla
- 5) Çok sık
- 6) Devamlı

7. Herhangi biri internette ne yaptığınızı sorduğunda ne sıklıkla kendinizi savunur ve ne yaptığınızı gizlersiniz?

- 1) Hiçbir zaman
- 2) Nadiren
- 3) Arada sırada
- 4) Çoğunlukla
- 5) Çok sık
- 6) Devamlı

8. Çevrenizdekiler ne sıklıkla internette harcadığınız zamanın fazlalığından şikayet eder?

- 1) Hiçbir zaman
- 2) Nadiren
- 3) Arada sırada
- 4) Çoğunlukla
- 5) Çok sık
- 6) Devamlı

**9.** Ne sıklıkla okuldaki ders notlarınız ve ödevleriniz internette kalma sürenizden olumsuz yönde etkilenir?

- 1) Hiçbir zaman
- 2) Nadiren
- 3) Arada sırada
- 4) Çoğunlukla
- 5) Çok sık
- 6) Devamlı

**10.** Hayatınız hakkında sizi rahatsız eden düşünceleri dağıtmak için ne sıklıkla internete girersiniz?

- 1) Hiçbir zaman
- 2) Nadiren
- 3) Arada sırada
- 4) Çoğunlukla
- 5) Çok sık
- 6) Devamlı

**11.** Ne sıklıkla internete girmek için sabırsızlanırsınız?

- 1) Hiçbir zaman
- 2) Nadiren
- 3) Arada sırada
- 4) Çoğunlukla
- 5) Çok sık
- 6) Devamlı

**12.** Ne sıklıkla internetsiz hayatın, sıkıcı, boş ve eğlencesiz olacağını düşünürsünüz?

- 1) Hiçbir zaman
- 2) Nadiren
- 3) Arada sırada
- 4) Çoğunlukla
- 5) Çok sık
- 6) Devamlı

**13.** Biri sizi internetteyken rahatsız ettiğinde ne sıklıkla kırıcı konuşur, bağıırır veya kızgın davranışlar gösterirsiniz?

- 1) Hiçbir zaman
- 2) Nadiren
- 3) Arada sırada
- 4) Çoğunlukla
- 5) Çok sık
- 6) Devamlı

**14.** Gece geç saatlerde internet kullanmaktan ötürü ne sıklıkla uykunuz kaçır?

- 1) Hiçbir zaman
- 2) Nadiren
- 3) Arada sırada
- 4) Çoğunlukla
- 5) Çok sık
- 6) Devamlı

**15.** İnternette olmadığınız zamanlarda ne sıklıkla interneti düşünür veya internete girmeyi hayal edersiniz?

- 1) Hiçbir zaman
- 2) Nadiren
- 3) Arada sırada
- 4) Çoğunlukla
- 5) Çok sık
- 6) Devamlı

**16.** Kendinizi ne sıklıkla internetteyken “yalnızca birkaç dakika daha” derken bulursunuz?

- 1) Hiçbir zaman
- 2) Nadiren
- 3) Arada sırada

- 4) oğunlukla
- 5) ok sık
- 6) Devamlı

**17.**Ne sıklıkla internette harcadığınız zamanın miktarını azaltmaya çalışır ve başarısız olursunuz?

- 1) Hiçbir zaman
- 2) Nadiren
- 3) Arada sırada
- 4) oğunlukla
- 5) ok sık
- 6) Devamlı

**18.**İnternette kaldığınız süreyi ne sıklıkla saklamaya çalışırsınız?

- 1) Hiçbir zaman
- 2) Nadiren
- 3) Arada sırada
- 4) oğunlukla
- 5) ok sık
- 6) Devamlı

**19.**Ne sıklıkla başkalarıyla dışarı çıkmak yerine internette daha fazla zaman geçirmeyi yeğlersiniz?

- 1) Hiçbir zaman
- 2) Nadiren
- 3) Arada sırada
- 4) oğunlukla
- 5) ok sık
- 6) Devamlı

**20.**Ne sıklıkla internette olmadığınızda kendinizi çökmüş, aksi veya sinirli hissedip, internete girince rahatlarsınız?



- 1) Hiçbir zaman
- 2) Nadiren
- 3) Arada sırada
- 4) Çoğunlukla
- 5) Çok sık
- 6) Devamlı

**Ek 6. Beck Depresyon Envanteri Kullanım İzni****Gulsen T.** 25 Nis

Alıcılar: ben ✓



Merhaba Onur ,

Beck Depresyon Envanteri'ni araştırma amaçlı olarak kullanmanızda benim açımdan bir sakınca bulunmamaktadır. Ancak sizden önemli ricam, Ölçeğin başka kopyalarını değil; size gönderdiğim kopyasını ve ölçek formunun son sayfasındaki kaynakları da kullanmanızdır. Kaynakları ekte dijital ortamda gönderiyorum. Ayrıca, Envanterin orijinalinin Aaron Beck tarafından geliştirilmiş olduğu bilgisiyle gerekli referanslarının da çalışmanızda verilmesi gerekecektir. Çalışmanızda başarılar dilerim.

Prof.Dr.Nesrin Hisli Şahin  
adına

Gülşen Hisli

## Ek 7. Beck Depresyon Envanteri

### BDE

Aşağıda, kişilerin ruh durumlarını ifade ederken kullandıkları bazı cümleler verilmiştir. Her madde bir çeşit ruh durumunu anlatmaktadır. Her maddede o ruh durumunun derecesini belirleyen 4 seçenek vardır. Lütfen bu seçenekleri dikkatle okuyunuz. Son bir hafta içindeki (şu an dahil) kendi ruh durumunuzu göz önünde bulundurarak, size en uygun olan ifadeyi bulunuz. Daha sonra, o maddenin yanındaki harfin üzerine (X) işareti koyunuz.

1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Kendimi üzgün hissetmiyorum</li> <li>b. Kendimi üzgün hissediyorum</li> <li>c. Her zaman için üzgünüm ve kendimi bu duygudan kurtaramıyorum</li> <li>d. Öylesine üzgün ve mutsuzum ki dayanamıyorum</li> </ul>
2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Gelecekte umutsuz değilim</li> <li>b. Gelecek konusunda umutsuzum</li> <li>c. Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok</li> <li>d. Benim için bir gelecek olmadığı gibi bu durum değişmeyecek</li> </ul>
3)	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Kendimi başarısız görmüyorum</li> <li>b. Herkesten daha fazla başarısızlıklarım oldu sayılır</li> <li>c. Geriye dönüp baktığımda, pek çok başarısızlığım olduğunu görüyorum</li> <li>d. Kendimi bir insan olarak tümüyle başarısız görüyorum</li> </ul>
4)	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Her şeyden eskisi kadar doyum (zevk) alabiliyorum</li> <li>b. Her şeyden eskisi kadar doyum alamıyorum</li> <li>c. Artık hiçbir şeyden gerçek bir doyum alamıyorum</li> <li>d. Bana doyum veren hiçbir şey yok. Her şey çok sıkıcı</li> </ul>
5)	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Kendimi suçlu hissetmiyorum</li> <li>b. Arada bir kendimi suçlu hissettiğim oluyor</li> <li>c. Kendimi çoğunlukla suçlu hissediyorum</li> <li>d. Kendimi her an için suçlu hissediyorum</li> </ul>
6)	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Cezalandırılıyormuşum gibi duygular içinde değilim</li> <li>b. Sanki bazı şeyler için cezalandırılabilirmişim gibi duygular içindeyim</li> <li>c. Cezalandırılacakmışım gibi duygular yaşıyorum</li> <li>d. Bazı şeyler için cezalandırılıyorum</li> </ul>
7)	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Kendimi hayal kırıklığına uğratmadım</li> <li>b. Kendimi hayal kırıklığına uğrattım</li> <li>c. Kendimden hiç hoşlanmıyorum</li> <li>d. Kendimden nefret ediyorum</li> </ul>
8)	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Kendimi diğer insanlardan daha kötü durumda görmüyorum</li> <li>b. Kendimi zayıflıklarım ve hatalarım için eleştiriyorum</li> <li>c. Kendimi hatalarım için her zaman suçluyorum</li> <li>d. Her kötü olayda kendimi suçluyorum</li> </ul>

9)	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok</li> <li>b. Bazen kendimi öldürmeyi düşünüyorum ama böyle bir şey yapamam</li> <li>c. Kendimi öldürebilmeyi çok isterdim</li> <li>d. Eğer bir fırsatını bulursam kendimi öldürürüm</li> </ul>
10)	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Herkesten daha fazla ağladığımı sanmıyorum</li> <li>b. Eskisine göre şimdilerde daha çok ağlıyorum</li> <li>c. Şimdilerde her an ağlıyorum</li> <li>d. Eskiden ağlayabilirdim. Şimdilerde istesem de ağlayamıyorum</li> </ul>
11)	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Eskisine göre daha sinirli veya tedirgin sayılmam</li> <li>b. Her zamankinden biraz daha fazla tedirginim</li> <li>c. Çoğu zaman sinirli ve tedirginim</li> <li>d. Şimdilerde her an için tedirgin ve sinirliyim</li> </ul>
12)	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Diğer insanlara karşı ilgimi kaybetmedim</li> <li>b. Eskisine göre insanlarla daha az ilgiliyim</li> <li>c. Diğer insanlara karşı ilgimin çoğunu kaybettim</li> <li>d. Diğer insanlara karşı hiç ilgim kalmadı</li> </ul>
13)	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Eskisi gibi rahat ve kolay kararlar verebiliyorum</li> <li>b. Eskisine kıyasla şimdilerde karar vermeyi daha çok erteliyorum</li> <li>c. Eskisine göre karar vermekte oldukça güçlük çekiyorum</li> <li>d. Artık hiç karar veremiyorum</li> </ul>
14)	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Eskisinden daha kötü bir dış görünüşüm olduğumu sanmıyorum</li> <li>b. Sanki yaşlanmış ve çekiciliğimi kaybetmişim gibi düşünüyor ve üzülüyorum</li> <li>c. Dış görünüşümde artık değiştirilmesi mümkün olmayan ve beni çirkinleştiren değişiklikler olduğumu hissediyorum</li> <li>d. Çok çirkin olduğumu düşünüyorum</li> </ul>
15)	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum</li> <li>b. Bir işe başlayabilmek için eskisine göre daha çok çaba harcıyorum</li> <li>c. Ne olursa olsun, yapabilmek için kendimi çok zorluyorum</li> <li>d. Artık hiç çalışmıyorum</li> </ul>
16)	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Eskisi kadar kolay ve rahat uyuyabiliyorum</li> <li>b. Şimdilerde eskisi kadar kolay ve rahat uyuyamıyorum</li> <li>c. Eskisine göre bir veya iki saat erken uyanıyor, tekrar uyumakta güçlük çekiyorum</li> <li>d. Eskisine göre çok erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum</li> </ul>
17)	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Eskisine göre daha çabuk yorulduğumu sanmıyorum</li> <li>b. Eskisinden daha çabuk ve kolay yoruluyorum</li> <li>c. Şimdilerde neredeyse her şeyden, kolayca ve çabuk yoruluyorum</li> <li>d. Artık hiçbir şey yapamayacak kadar yorgunum</li> </ul>
18)	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. İştahım eskisinden pek farklı değil</li> <li>b. İştahım eskisi kadar iyi değil</li> <li>c. Şimdilerde iştahım epey kötü</li> <li>d. Artık hiç iştahım yok</li> </ul>

- |     |   |
|-----|---|
| 19) | a. Son zamanlarda pek fazla kilo kaybettiğimi/aldığımı sanmıyorum<br>b. Son zamanlarda istemediğim halde iki buçuk kilodan fazla kaybettim/aldım<br>c. Son zamanlarda beş kilodan fazla kaybettim/aldım<br>d. Son zamanlarda yedi buçuk kilodan fazla kaybettim/aldım       |
| 20) | a. Sağlığım beni pek endişelendirmiyor<br>b. Son zamanlarda ağrı, sızı, mide bozukluğu, kabızlık gibi sıkıntılarım var<br>c. Ağrı sızı gibi bu sıkıntılarım beni çok endişelendiriyor<br>d. Bu tür sıkıntılar beni öylesine endişelendiriyor ki başka bir şey düşünemiyorum |
| 21) | a. Son zamanlarda cinsel yaşantımda dikkatimi çeken bir şey yok<br>b. Eskisine göre cinsel konularla daha az ilgileniyorum<br>c. Şimdilerde cinsellikle pek ilgili değilim<br>d. Artık cinsellikle hiç bir ilgim kalmadı  |

**Ek 8. Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği Kullanım İzni****Tülin Gençöz** 18 Nis

Alıcılar: ben ▾



Merhabalar,

Olcegi ve makaleyi ekte yolluyorum.  
"Korku/Anksiyete" ve "Kacinma" icin tum maddeler ayri ayri toplaniyor; ancak bu 2 alt-olcek korelasyonu yuksek oldugu icin ikisinin toplami "toplam sosyal kaygi" puani olarak da kullanilabiliyor.

iyi calismalar dileklerimle,

Prof. Dr. Tülin Gençöz  
Orta Doğu Teknik Üniversitesi  
Rektör Yardımcısı  
06800 Ankara  
TURKIYE

T: +90 312 210 2103

F: +90 312 210 1105

## Ek 9. Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği

<b>LIEBOWITZ SKALASI</b>		
<p>Uyarılar: Tüm seçeneklere geçen haftayı düşünerek-bugün de dahil olacak şekilde puan veriniz. Eğer durumlardan biri geçen hafta içerisinde oluşmadıysa, bu durumla karşılaştığınızda göstereceğiniz tepkiyi puanlayınız. Her bir durum için (yaşanmış olan ya da yaşanmış olduğu varsayılan) hem "korku ya da anksiyete"nin derecesini hem de "kaçınma" sıklığını puanlayınız.</p>		
	<b>Korku ya da anksiyete</b> 0=yok 1=hafif 2=orta 3=şiddetli	<b>Kaçınma</b> 0=asla (% 0) 1=ara sıra (% 1-33) 2=sıkça (% 34-67) 3=genellikle (% 68-100)
1. Topluluk içerisinde telefon etmek		
2. Küçük bir grupta beraber bir aktiviteye katılmak		
3. Toplulukta yemek yemek		
4. Toplulukta içecek içmek		
5. Yönetici konumundaki biri ile konuşmak		
6. Seyirci önünde rol yapmak, oynamak ya da konuşmak		
7. Bir partiye / davete gitmek		
8. Biri ya da birileri tarafından izlenirken çalışmak		
9. Biri ya da birileri tarafından izlenirken yazı yazmak		
10. Çok iyi tanımadığınız birine telefon etmek		
11. Çok iyi tanımadığınız biri ile yüz yüze konuşmak		
12. Yabancılarla tanışmak		
13. Genel bir tuvalette idrar yapmak		
14. Başkalarının oturuyor olduğu bir odaya girmek		
15. İlgi merkezi olmak		
16. Ön hazırlık olmadan bir toplumda konuşmak		
17. Beceri, bilgi ya da yetenek ile ilgili bir sınava girmek		
18. Çok iyi tanımadığınız birine karşı görüş bildirmek ya da onunla aynı fikirde olmadığınızı söylemek		
19. Çok iyi tanımadığınız birinin doğrudan gözlerinin içine bakmak		

20. Bir gruba sözlü rapor vermek		
21. Cinsel ya da romantik bir ilişki amacıyla biriyle yakınlaşmaya çalışmak		
22- Bir malı parası iade edilmek üzere geri götürmek		
23. Bir parti / davet vermek		
24. Israrcı bir satıcıyı reddetmek		



**Ek 10. Bilinçli Farkındalık Ölçeği Kullanım İzni****Mindfulness Institute** Dün

Alıcılar: ben ▾



Merhaba,

Bilinçli Farkındalık Ölçeğini kullanabilirsiniz.

İyi çalışmalar

**Mindfulness Institute****Kurucu****Doç. Dr. Zümra Atalay**

Halaskargazi Mh. Vali Konağı Cad.

Nuri Bey İş Merkezi No: 65 Kat: 2

Nişantaşı / Şişli / İstanbul

gsm : +90 530 240 49 17

## Ek 11. Bilinçli Farkındalık Ölçeği

BİFÖ

**Açıklama:** Aşağıda sizin günlük deneyimlerinize ilgili bir dizi durum verilmiştir. Lütfen her bir maddenin sağında yer alan 1 ile 6 arasındaki ölçeği kullanarak her bir deneyimi ne kadar sık veya nadiren yaşadığınızı belirtiniz. Lütfen deneyimizin **ne olması gerektiğini değil, sizin deneyiminizi gerçekten neyin etkilediğini** göz önünde bulundurarak cevaplayınız. Lütfen her bir maddeyi diğerlerinden ayrı tutunuz.

	1 Hemen hemen her zaman	2 Çoğu zaman	3 Bazen	4 Nadiren	5 Oldukça Seyrek	6 Hemen hemen hiçbir zaman
1. Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.						1 2 3 4 5 6
2. Eşyaları özensizlik, dikkat etmeme veya başka bir şeyleri düşündüğüm için kırırım veya dökerim.						1 2 3 4 5 6
3. Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım.						1 2 3 4 5 6
4. Gideceğim yere, yolda olup bitenlere dikkat etmeksizin hızlıca yürüyerek gitmeyi tercih ederim.						1 2 3 4 5 6
5. Fiziksel gerginlik ya da rahatsızlık içeren duyguları, gerçekten dikkatimi çekene kadar fark etmeme eğilimim vardır.						1 2 3 4 5 6
6. Bir kişinin ismini, bana söylendikten hemen sonra unuturum.						1 2 3 4 5 6
7. Yaptığım şeyin farkında olmaksızın otomatikçe bağlanmış gibi yapıyorum.						1 2 3 4 5 6
8. Aktiviteleri gerçekte ne olduklarına dikkat etmeden acele ile yerine getiririm.						1 2 3 4 5 6
9. Başarmak istediğim hedeflere öyle çok odaklanırım ki o hedeflere ulaşmak için şu an ne yapıyor olduğumun farkında olmam.						1 2 3 4 5 6
10. İşleri veya görevleri ne yaptığımın farkında olmaksızın otomatik olarak yaparım.						1 2 3 4 5 6
11. Kendimi bir kulağımla birini dinlerken; aynı zamanda başka bir şeyi de yaparken bulurum.						1 2 3 4 5 6
12. Gideceğim yerlere farkında olmadan gidiyor, sonra da oraya neden gittiğime şaşırıyorum.						1 2 3 4 5 6
13. Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum.						1 2 3 4 5 6
14. Kendimi yaptığım işlere dikkatimi vermemiş bulurum.						1 2 3 4 5 6
15. Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum.						1 2 3 4 5 6

## İNTİHAL RAPORU

Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı, depresyon, sosyal kaygı ve bilinçli farkındalığın ilişkisinin incelenmesi

### ORIJINALLIK RAPORU

% <b>6</b>	% <b>6</b>	% <b>3</b>	%
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

### BİRİNCİL KAYNAKLAR

<b>1</b>	<a href="http://acikerisim.demiroglu.bilim.edu.tr:8080">acikerisim.demiroglu.bilim.edu.tr:8080</a> İnternet Kaynağı	% <b>2</b>
<b>2</b>	<a href="http://openaccess.maltepe.edu.tr">openaccess.maltepe.edu.tr</a> İnternet Kaynağı	% <b>1</b>
<b>3</b>	<a href="http://acikerisim.selcuk.edu.tr:8080">acikerisim.selcuk.edu.tr:8080</a> İnternet Kaynağı	<% <b>1</b>
<b>4</b>	<a href="http://e-dergi.marmara.edu.tr">e-dergi.marmara.edu.tr</a> İnternet Kaynağı	<% <b>1</b>
<b>5</b>	<a href="http://dergipark.org.tr">dergipark.org.tr</a> İnternet Kaynağı	<% <b>1</b>
<b>6</b>	<a href="http://acikerisim.deu.edu.tr">acikerisim.deu.edu.tr</a> İnternet Kaynağı	<% <b>1</b>
<b>7</b>	<a href="http://burkonturizm.com">burkonturizm.com</a> İnternet Kaynağı	<% <b>1</b>
<b>8</b>	<a href="http://genclikkongresi.mu.edu.tr">genclikkongresi.mu.edu.tr</a> İnternet Kaynağı	<% <b>1</b>

## ETİK KURUL RAPORU

15.06.2020

Sayın Onur Kerem Hatem

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2020/749 proje numaralı ve “**Üniversite Öğrencilerindeki Depresyon, Sosyal kaygı ve Bilinçli Farkındalığın İnternet Bağımlılığı Üzerine Etkisi**” başlıklı proje önerisi kurumumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Doçent Doktor Direnç Kanol

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü



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