



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

GENÇLERDE İNTERNET BAĞIMLILIĞININ DEPRESYON VE
UMUTSUZLUK İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

CEM KUKOĞLU

LEFKOŞA

2021

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

GENÇLERDE İNTERNET BAĞIMLILIĞININ DEPRESYON VE
UMUTSUZLUK İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

CEM KUKOĞLU

20185280

TEZ DANIŐMANI

PROF. DR. MEHMET ÇAKICI

LEFKOŞA

2021

KABUL VE ONAY

Cem KUKOĞLU tarafından hazırlanan "**Gençlerde internet bağımlılığının depresyon ve umutsuzluk ile ilişkisinin incelenmesi**" başlıklı bu çalışma, 23/06/2021 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

JÜRİ ÜYELERİ

Prof. Dr. Mehmet ÇAKICI (Danışman)

Yakın Doğu Üniversitesi
Psikoloji Bölümü

Yrd. Doç. Dr. Ayhan ÇAKICI EŞ

Girne Üniversitesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü

Yrd. Doç. Dr. Asra BABAYİĞİT

Yakın Doğu Üniversitesi
Psikoloji Bölümü

Prof. Dr. K. Hüsnü Can BAŞER

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

BİLDİRİM

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

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

Tarih: 23/06/2021

İmza:

Cem KUKOĞLU

TEŞEKKÜR

Tez çalışmam sırasında bilgi, birikim ve tecrübelerinden yararlandığım değerli danışman hocam Prof. Dr. Mehmet ÇAKICI' ya sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Tezimin başlangıç aşamasından bitiş aşamasına kadar çalışmama destek olan Uzm. Psk. Ayşe BURAN hocama sonsuz teşekkür ederim.

Araştırmanın gerçekleştirilmesinde çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden katılımcılara teşekkür ederim.

Tez sürecim boyunca ve hayatımın her alanında maddi ve manevi desteğiyle her zaman yanımda olan çok değerli aileme tüm içtenliğimle teşekkür ederim.

Cem KUKOĞLU

ÖZ

GENÇLERDE İNTERNET BAĞIMLILIĞININ DEPRESYON VE UMUTSUZLUK İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Araştırmada gençlerde internet bağımlılığının depresyon ve umutsuzluk ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırma Rize ilinde yaşayan 18-24 yaş arası 100 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların %57,0'sinin kadın, %43,0'ı erkektir. Araştırmada verileri toplamak için Sosyo demografik Bilgi Formu, İnternet Bağımlılık Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada verilerin analizi Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 24.0 programında analiz edilmiştir. Araştırma hipotezlerinin test edilmesinde nonparametrik testler kullanılmış olup, yapılan karşılaştırmalarda bağımsız değişken 2 kategoriden oluşuyorsa Mann-Whitney U testi, 3 ve daha fazla sayıda kategoriden oluşuyorsa Kruskal-Wallis H testi, gençlerin İnternet Bağımlılık Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki korelasyonlar Spearman testiyle incelenmiştir. Gençlerin İnternet Bağımlılık Ölçeği puanlarının Beck Depresyon Ölçeği puanlarını yordama durumunun incelenmesinde çok değişkenli doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre gençlerin cinsiyetine, yaş grubuna, öğrenim durumuna ve kardeş sayısına ve gençlerin ebeveynlerinin, anne eğitim durumuna, baba eğitim durumuna, anne-baba birliktelik durumuna ve ailesinin gelirine göre internet bağımlılık düzeyi, depresyon düzeyi ve umutsuzluk düzeyinde anlamlı bir fark bulunamamıştır. Gençlerin internete eriştikleri yere ve internet kullanım sıklığına göre internet bağımlılık düzeyi, depresyon düzeyi ve umutsuzluk düzeyinde anlamlı bir fark bulunamamıştır. Gençlerin internet bağımlılık düzeyinde yer alan işlevsellikte bozulma alt boyutundan aldıkları puanların artması depresyon düzeyini arttırmaktadır. Gençlerin internet bağımlılık düzeyinde yer alan işlevsellikte bozulma ve sosyal izolasyon alt boyutlarından aldıkları puanların artması umutsuzluk düzeyini arttırmaktadır. Gençlerin umutsuzluk düzeyi arttıkça, depresyon düzeyi artmaktadır. Gençlerin internet bağımlılık düzeyinde yer alan sosyal izolasyon alt boyutundan aldıkları puanların artması umutsuzluk düzeyini arttırmaktadır. Bu sonuçlara göre, internet bağımlılığını önlemek veya risk faktörlerini en aza indirmek için ailelerin gençlere internetin yararları ve zararları konusunda rehberlik etmesi önerilebilir.

Anahtar Kelimeler: İnternet, Bağımlılık, İnternet Bağımlılığı, Depresyon, Umutsuzluk.

ABSTRACT

EXAMINATION OF RELATIONSHIP BETWEEN INTERNET ADDICTION WITH DEPRESSION AND HOPELESSNESS IN YOUTH

In the study, the relationship between internet addiction and depression and hopelessness in young people has been examined. The study was performed with 100 participants between the ages of 18-24 living in Rize. 57.0% of the participants are female, 43.0% are male. Socio-demographic Information Form, Internet Addiction Scale, Beck Depression Scale and Beck Hopelessness Scale were used to collect data in the study. Data analysis in the study was made in the Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 24.0 program. Nonparametric tests were used to test the research hypotheses, correlations were examined with the Spearman test and in the comparisons, the Mann-Whitney U test if the independent variable consists of 2 categories, the Kruskal-Wallis H test if it consists of 3 or more categories, the Internet Addiction Scale, the Beck Depression Scale and the Beck Hopelessness Scale. Multivariate linear regression analysis was used to examine the predictive status of youth's Internet Addiction Scale scores on Beck Depression Scale scores. According to the findings obtained in the study, no significant difference was found in the level of internet addiction level, depression level and hopelessness level according to the gender, age group, educational status and number of siblings of the young people, and the parents of the young people, mother's education level, father's education level, state of being together mother-father and the income of the family income. No significant difference between the internet addiction level, depression level and hopelessness level scores of the youth according to the place they access the internet and the frequency of internet use. The increase in the scores of the youth in the impairment of functionality sub-dimension at the level of internet addiction increases the level of depression. The increase in the scores of the youth in the sub-dimensions of impaired functionality and social isolation in the level of internet addiction increases the level of hopelessness. As the hopelessness level of young people increases, the level of depression increases. The increase in the scores of the youth in the social isolation sub-dimension at the level of internet addiction increases the level of hopelessness. According to these results, it can be recommended that families guide young people about the benefits and harms of the internet in order to prevent internet addiction or to minimize risk factors.

Key words: Internet, Addiction, Internet Addiction, Depression, Hopelessness.

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY

BİLDİRİM	ii
TEŞEKKÜR	iii
ÖZ	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar LİSTESİ	viii
KISALTMALAR	ix
1.BÖLÜM	1
GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı	2
1.2. Araştırmanın Önemi	2
1.3. Araştırmanın Problemi	3
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	4
1.5. Tanımlar	4
2.BÖLÜM	6
GENEL BİLGİLER	6
2.1. İnternet, Tarihi ve İnternet Bağımlılığının Tanımı	6
2.1.1. İnternet Bağımlılığının Tanı Kriterleri	15
2.1.2. İnternet Bağımlılığının Nedenleri ve Belirtileri	19
2.1.3. İnternet Bağımlılığının Olumlu ve Olumsuz Etkileri	24
2.1.4. İnternet Bağımlılığının Tedavi Yaklaşımları	29
2.2. Depresyon Tanımı ve Genel Özellikleri	32
2.2.1. Depresyonun Türleri	34
2.2.2. Depresyon Cinsiyet ve Yaş ile İlişkisi	37
2.2.3. Depresyonun Tanı Kriterleri	38
2.2.4. Depresyonun Belirtileri ve Tedavi Şekli	39
2.2.5. İnternet Bağımlılığı ve Depresyon ilişkisi	43
2.3. Umutsuzluk Kavramını Tanımlama	44
2.3.1. Umutsuzluğun Nedenleri ve Belirtileri	46
2.3.2. Umutsuzluğun Sonuçları	47

2.3.2.1. Umutsuzluk ve Depresyon İlişkisi.....	47
2.3.2.2.Umutsuzluk ve İnternet Bağımlılığı	48
3. BÖLÜM.....	49
ARAŞTIRMA YÖNTEMİ.....	49
3.1. Araştırmanın Modeli.....	49
3.2. Evren ve Örneklem	49
3.3. Veri Toplama Araçları	52
3.3.1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu.....	52
3.3.2. İnternet Bağımlılık Ölçeği	52
3.3.3. Beck Depresyon Ölçeği	52
3.3.4. Beck Umutsuzluk Ölçeği.....	53
3.4. Veri Toplama Süreci	53
3.5. Verilerin İstatistiksel Analizi.....	53
4. BÖLÜM.....	56
BULGULAR VE YORUMLAR.....	56
5. BÖLÜM.....	67
TARTIŞMA	67
6. BÖLÜM.....	72
SONUÇ VE ÖNERİLER.	72
KAYNAKÇALAR	74
EKLER.	86
EK 1 Katılımcı Bilgilendirme Formu	86
EK 2 Aydınlatılmış Onam Formu.....	87
EK 3 Sosyo Demografik Bilgi Formu	88
EK 4 İnternet Bağımlılık Ölçeği	89
EK 5 Beck Depresyon Ölçeği.....	91
EK 6 Beck Umutsuzluk Ölçeği.....	94
EK 7 Ölçek İzinleri.....	95
EK 8 Etik Kurul Onay Formu	98
EK 9 Özgeçmiş.....	99
EK 10 İntihal Raporu	100

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Gençlerin sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımı.....	50
Tablo 2. Gençlerin internet kullanımına ilişkin bazı özelliklerine göre dağılımı.....	51
Tablo 3. Gençlerin İnternet Bağımlılık Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeğinden aldıkları puanların normallik testleri.....	54
Tablo 4. Gençlerin İnternet Bağımlılık Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeğinden aldıkları puanlar	56
Tablo 5. Gençlerin sosyo-demografik özelliklerine göre İnternet Bağımlılık Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması.....	57
Tablo 6. Gençlerin sosyo-demografik özelliklerine göre Beck Depresyon Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması	59
Tablo 7. Gençlerin sosyo-demografik özelliklerine göre Beck Umutsuzluk Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması.....	61
Tablo 8. Gençlerin İnternet Bağımlılık Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki korelasyonlar	63
Tablo 9. Gençlerin İnternet Bağımlılık Ölçeği puanlarının Beck Depresyon Ölçeği puanlarını yordama durumu	64
Tablo 10. Gençlerin İnternet Bağımlılık Ölçeği puanlarının Beck Umutsuzluk Ölçeği puanlarını yordama durumu	65

KISALTMALAR

- ABD** : Amerika Birleşik Devletleri
- Akt** : Aktaran
- APA** : Amerikan Psikiyatri Birliği/ American Psychiatric Association
- ARPA** : Advanced Research Projects Agency
- BTK** : Bilim Teknolojileri ve İletişim Kurumu
- CD** : Compact Disc
- DSM** : Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı
- Ed** : Editör
- NASA** : Ulusal Havacılık ve Uzay Dairesi
- TCP/IP** : Transmission Control Protocol / İnternet Protocol
- TÜİK** : Türkiye İstatistik Kurumu
- www** : Word Wide Web
- Vb** : Ve benzeri
- Vd** : Ve diğerleri

1. BÖLÜM

GİRİŞ

Günümüzün önemli teknolojilerinden biri tartışmasız internet olmaktadır. İnternet; iletişimi, ticareti, sohbeti, reklamı, bilgi, bilim ve teknolojiyi, eğitim ve öğretimi kolay, hızlı bir şekilde ve düşük maliyet ile sanal mecrada sağlayarak internet kullanımının önemi artırmıştır. İnternetin bütün anlamda fonksiyon kazanması icat edilmesi amacı bakımından daha değişik kullanılarak, yaygınlaşarak çeşitlilik kazanmaya başlamıştır (Çakır, Horzum ve Ayas, 2013).

İnternetle birlikte var olan rahatsızlıklar, internetin pozitif ve negatif olan etkileri bilim insanlarının da ilgisini çekmiştir. İnternet, insanların ihtiyacının birçoğunu karşılarken, diğer yandan da kendisine karşı olumlu olarak nitelendirilmeyen bir bağımlılığın oluşmasına sebep olmuştur (Işık, 2007).

Kişiyi yavaş yavaş etkileyerek, ruhsal, psikolojik ve sosyal etkileriyle bağımlılık türlerinden olan “internet bağımlılığı” her yaş grubundan insanları etkilemeye başlamıştır. Teknoloji kullanımının yaygınlaşması ile internet erişiminin kolay olması ve çoğalan sosyal medya kullanımını özellikle de genç bireyler arasında problemlerle internet kullanımına neden olduğu söylenebilmektedir. İnterneti kullanmak bir ihtiyaç olarak gözüktüğü de kullanımındaki denge bozulduğunda ise patolojik problemlerin oluşmasına neden olmaktadır (Yılmaz, Kaya, Erdem ve Alkan, 2020).

Ergenlik çağıyla ilgili problemlerin olması ve kuşak çatışması gibi sebeplerle aile ile paylaşabilecek bir şeyin olmaması, arkadaşları ile ilişkilerinin zayıf olması ve içe kapanık olma gibi nedenlerle yalnız olduğuna inanan ve bu yalnızlıklarını sosyal hayatta gideremeyen gençler kolayca internet bağımlısı olabilmektedirler. Çünkü sanal ortamlarda, yalnızlığı gidermek için çok fazla unsur vardır. Dolayısıyla, kendisi ile kimsenin ilgilenmediği ve kimsenin ona ayıracak zamanı olmayacağı inancında olan ve yalnızlık hisseden çoğu kişi gibi, yalnızlığını gidermek isteyen internet gençliği de bulduğu her fırsatı sanal dünyada değerlendirmektedir. Fakat yalnızlık hissetsin veya hissetmesin internet bağımlısı olan kişiler bir zaman sonra gerçek hayattan tamamen kopabilmektedirler (Karaca, 2007).

Gençlerde internet kullanımının yaygın olduğu düşünülürse, internet bağımlılığı, depresyon ve umutsuzluk düzeyleri bakımından gençlerin önemli risk gruplarından olduğu düşünülebilir.

Bundan dolayı özellikle bu gruplarda yapılacak çalışmalar ile olayın boyutlarının ortaya çıkarılması ve alınabilecek önlemlerin belirlenmesi açısından önem kazanmaktadır.

Konu ile ilgili daha önceden yapılmış araştırmalar

1) Young, K. S., & Rogers, R. C. (1998). The Relationship Between Depression and Internet Addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, 1(1), 25-28.

2) Şimşek, N., Kılıç Akça, N. & Şimşek, M. (2015). Lise Öğrencilerinde Umutsuzluk ve İnternet Bağımlılığı. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 14(1):7-14.

3) Usta, H. (2020). *Ergenlerde İnternet Bağımlılığı Düzeyleri İle Depresyon ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu çalışma gençlerde görülen depresyon ve umutsuzluk düzeylerinin internet bağımlılığı üzerindeki ilişkinin ortaya konması amaçlanmıştır. Bununla birlikte bu çalışma İnternet bağımlılığı, depresyon ve umutsuzluk düzeyleri incelenmiştir. Ayrıca çalışma İnternet bağımlılığının gençlerde depresyon ve umutsuzluk düzeyinin belirlenmesi ve bu konuda farkındalık yaratması hedeflenmiş olup internet bağımlılığının gençler üzerindeki etkilerini saptamak ve ülkemizde açılmış veya açılacak olan kliniklere veya yapılacak çalışmalara katkı sağlamak amaçlanmıştır.

1.2. Araştırmanın Önemi

İleri düzey bilgisayarlar ve tabletler, cep telefonları, donanımlı internet altyapısı büyük bir teknoloji dönüşümünü gençlerin kullanımına sunmaktadır. Gençlerin bu yeni dijital teknoloji ile daha çok zaman geçirmelerine ve sosyal çevrelerini bu dijital platformlar ile oluşturmalarına neden olmaktadır. Toplumun ve özellikle gençlerin bu durumdan olumlu veya olumsuz etkileneceği ayrıntılı bir şekilde takip edilmesi gerekmektedir (Döner, 2018).

İnternetin ve dijital teknolojilerin farklı demografik özelliklere sahip olmasına karşın genel olarak bireylerin hayatını kolaylaştırdığı için kuşku yaratmamaktadır. Amacı olmadan, aşırı ve problemlerli internet kullanımının psikiyatrik sorunlara neden olabileceği birçok çalışmada

belirtilmiştir. Üstelik bir hastalık olarak görülecekse bu rahatsızlığın tanımlanması, değerlendirilmesi gerekir. Tedavisinde önemli sınırlılıklar olduğu ve çok fazla araştırmaya ihtiyaç olduğuna dair yapılan tartışmaların dikkate alınması gerekmektedir. İnternet, kullanıcılarına katılım imkânı ve özgürlük alanı sunan etkileşimli bir alan gibi görünmektedir. Fakat içine hapsediği ve hayatın doğal akışında ilerlemeyen, kültür endüstrisinin oluşturmuş olduğu bulaşıcı bir güç gibi yıkıcılığı ve tahribatı ön plana çıkan bir alan olmaktadır (Döner, 2018).

Teknolojinin gelişmesiyle birlikte internet kullanımı hızla yaygınlaşmaktadır. İnternetin fazla kullanımı depresyonu arttırdığı gibi mutsuzluğu da arttırdığı bilinmektedir. İnternet bağımlılığı ve depresyon ile ilgili çalışmalar mevcuttur fakat internet bağımlılığı, depresyon ve umutsuzluk ile yapılan çalışma sayısı sınırlıdır. Bu açıdan gençlerde internet bağımlılığının, depresyon ve umutsuzluk ilişkisinin değerlendirilmesi yararlı olacağı düşünülmektedir. Ayrıca bu araştırmanın önemi daha sonraki yapılacak çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.3. Araştırmanın Problemi

İnternet kullanımı bireyleri aidiyet duygusundan ve gerçek dünya etkileşimlerinden uzaklaştırmaktadır. Bireylerin sanal dünyada çok fazla zaman harcamaları, çevrim içi ilişkilere yönelmeleri bireylerin yalnız kalmasına neden olmaktadır. Ayrıca sanal dünyada önceden birbirlerini tanıyan kişiler arasında sınırlar oluşturarak bireyleri teknolojik yalnızlığa itmektir (Özen ve Korukçu Sarıcı, 2010).

Depresyon kavramı internet bağımlılığının oluşmasında neden ve sonucu olarak düşünülebilir. Diğer sosyolojik veya psikolojik faktörler sebebiyle depresyon hali gözlenen birey bu sebeple internete yönelerek bağımlı olabilir veya internet bağımlısı olduktan sonra da bağımlılığı nedeniyle depresyon hali gözlemlenebilmektedir (Güntüç ve Kayri, 2010).

Ergenlerde internet bağımlılığının ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesinin faydalı olacağı düşünülmüştür (Şimşek, Kılıç Akça ve Şimşek, 2015). Umutsuzluk ve geleceğe yönelik olumsuz düşünceler depresyonun olumsuz temel özelliklerinin belirlenmesi nedeniyle önemli olmaktadır (Tekin ve Filiz, 2008).

İnternete erişimin kolay olması internet bağımlılığı riskini arttırmaktadır. Aşırı internet kullanımı birçok alanda sorunlara neden olmaktadır. Karşılaşılabilecek olumsuzluklara karşı tedbirli olunması gerekmektedir. İnternet bağımlılığının depresyon ve umutsuzluk ile ilişkili olduğu için bu problemin çalışılması gerektiği düşünülmüştür.

- 1) Gençlerin internet bağımlılığı, depresyon ve umutsuzluk düzeyleri nedir?
- 2) Gençlerin sosyo-demografik özelliklerine göre internet bağımlılığı puanları arasında fark var mıdır?
- 3) Gençlerin sosyo-demografik özelliklerine göre depresyon puanları arasında fark var mıdır?
- 4) Gençlerin sosyo-demografik özelliklerine göre umutsuzluk puanları arasında fark var mıdır?
- 5) Gençlerin internet bağımlılığı, depresyon ve umutsuzluk puanları arasında ilişki var mıdır?
- 6) Gençlerin internet bağımlılığı puanları depresyon puanlarını yordamakta mıdır?
- 7) Gençlerin internet bağımlılığı puanları umutsuzluk puanlarını yordamakta mıdır?

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma Rize ilinde yaşayan 18-24 yaş gençler ile sınırlıdır.

Araştırmanın örneklemi Rize ilinde yaşayan 18-24 yaş arası gençlerin 100 gönüllü katılımcı ile sınırlı tutulmuştur.

Pandemi sürecinden dolayı verilerin bir kısmı internet yolu ile toplanmıştır.

Elde edilen veriler 18-24 yaş gençlerde uygulanan 1) Sosyo-Demografik Bilgi Formu 2) İnternet Bağımlılık Ölçeği 3) Beck Depresyon Ölçeği 4) Beck Umutsuzluk Ölçeği ile sınırlıdır.

1.5. Tanımlar

İnternet Bağımlılığı: İnternetin sunduğu olanakları kullanımı dışında ve çok fazla kullanma 'İnternet Bağımlılığı' kavramıyla nitelendirilmektedir (Çakır, Horzum ve Ayas, 2013).

Depresyon: Depresyon, temelde mutsuz ve neşesiz olma hastalığıdır. Depresyonda olan kişi kendisini hüznü, karamsar ve isteksiz hissetmektedirler. Önceden kolay bir şekilde yaptığı işlerin gözünde büyümesi ve zor gelmeye başlamasıdır (Metem, 2008).

Umutsuzluk: Umutsuzluk, kişinin hoşuna giden bir durumun gerçek olmayacağını veya bunun olumsuzlukla sonuçlanacağı, kişinin bu durumu değiştirebilecek yeteri kadar özelliğe veya ortama sahip olamadığı beklentileridir. Kişinin gelecekle ilgili olumsuz inançlar geliştirmesiyle umutsuzluk meydana gelmektedir (Çoban ve Güney Karaman, 2013).

2. BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

2.1. İnternet, Tarihi ve İnternet Bağımlılığının Tanımı

İngilizcesi "kendi aralarında bağlantılı ağlar" manası olan "interconnected networks" teriminin kısaltılmış halidir. İnternet, inter (arası) ve net (ağ) sözcüklerinden türemiştir (Ersoy, 2020). İnternet, dünyanın değişik yerlerinde bilgisayarların birbirlerine bağlanmasıyla oluşan ve milyonlarca kullanıcı tarafından aynı anda ya da farklı zamanlarda kullandıkları bir iletişim ağı olarak tanımlanmaktadır ve bu iletişim ağı düşünüldüğü kadar yeni bir gelişme değildir (Yalçın, 2003).

İnternet, birden çok bilgisayarın ve bilgisayar sistemlerinin birbirine bağlandığı, dünya genelinde yaygınlaşan ve gelişen iletişim ağıdır. İletişim ağında bilgisayar fiziksel olarak (kablolar, uydu bağlantılarıyla telsiz bağlantıları) ile bağlanmaktadır. Gelişen bazı protokollerle (TCP/IP) birbirlerine bağlanan bilgisayarlar arasındaki bilgiyi paylaşımı ile ilgili dosya alma ve gönderme, sohbet vb. birçok işler yapılabilmektedir. Bilgisayarın bilgiyi saklaması ve hızlı bir şekilde işlemesi gibi iki esas özelliğiyle bilgisayar ağlarının iki bilgisayar arasındaki veri iletişimi olanaklı kılarak, ortaya önemli bir bilgi paylaşımı zemini hazırlamaktadır. İnternetin felsefesini oluşturmuş olan yapı bu şekilde özetlenmektedir (Aydemir, 2005).

İnternet bilgi teknolojisi sistemidir. İnternet, insanların "üretilen bilgiyi saklama, paylaşma, hızlı ve kolayca ulaşma" istekleri sonucunda oluşan bir teknoloji olduğudur. Bu teknoloji sayesinde birçok alanda bilgilere insanların daha kolay bir şekilde, güvenli, ucuz, hızlı bir şekilde erişebilmektedirler (Aydemir, 2005).

İnternet tekerlek, elektrik, matbaaya kadar birden fazla yeniliğe yol açtığı gibi toplumsal hayatta kişilerin tutumları, davranış ve alışkanlıkları üzerinde önemli birçok değişikliğe neden olacak bir potansiyele sahip olduğudur. Ailede, arkadaşlık ilişkileri, iş ilişkilerine kadar birçok sosyal yapıyı özellikle büyük şehirlerde değiştirdiği görülmektedir (Tarcan, 2005).

İnternet dünyayı saran ağ olması, bilgisayar teknolojilerinin etkili bir şekilde kullanılması ve gelişen en son teknolojik yeniliklerin internet ve bilgisayar teknolojilerine yönelmesi, internetin sunmuş olduğu hizmetlere katkı sağlanmıştır. İnternetin bütün alanda kullanılması

her yaştan ve her kesimi ilgilendirmesi kullanıcılarına farklı ve faydalı hizmetler sunmaktadır (Çakır, Horzum ve Ayas, 2013).

İnternet çok farklı ihtiyaçları karşılamakta ve temelde şu amaçlar için kişiler internetten yararlanmaktadır (Işık, 2007):

- Bilgisayar ağına bağlı olan bilgisayar ile iletişim, e-posta göndermek ve almak, sohbet üzerinde karşılıklı fikir alışverişi yapmak
- Bilgi, makale, teknik rapor vb. sınırsız sayıda kaynaklara erişmek
- Herkese açık olan yazılımlara ücret ödmeden erişmek
- Kitap, konferans, bildiri ve kayıt işlemlerini yapmak
- Bilgi bankaları ve arşivlere erişmek
- Kütüphanelerin katalog taraması
- Alışveriş yapmak
- Seyahat için rezervasyon yapmak, yolculuk biletleri almak
- Banka işlemleri, hisse senedi alım-satım işlemi, açık artırmalara katılma vb. ticari işlemleri yapmak
- Resmi başvurular ve işlemleri yapmak
- Her konu ile ilgili uzman kişilerin adresine ulaşarak iletişime geçebilmek
- Günlük olarak gazete okumak ve haber seyretmek

İnternet kullanıcılarını bilgisayar başına çeken birçok amaç ve internetin üslendiği çeşitli fonksiyonlar vardır. İnternetin kullanım amacı ve fonksiyonları günümüzde çok geniş bir yelpazede karşımıza çıkmakta ve interneti tanımlamak adına çok sayıda alternatif bize sunmaktadır. “Bilgi otoyolu” Dijital kütüphane sanal âlem siber uzay net yurttaşlığı “e-bankacılık, e-ticaret, e-devlet, e- öğrenme gibi “e” önediyle başlamış olan birçok kavram internetin tanımlanması ve üslenmiş olduğu fonksiyonların anlaşılmasında önemli derecede ipuçları sunmakta ve fonksiyonlardaki artışa paralel olarak internete olan rağbette artış yaşanmaktadır (Karaca, 2007).

İnternet ilk zamanlarda daha çok iletişim ve bilişim amacı ile kullanılırken, günümüzde hayatın her alanında önemli bir araç haline gelmiştir. Örneğin; bir ev hanımı yemekte ne yapacağına karar veremeyerek internetten araştırarak değişik çeşit yemek tariflerini kullanabilmekte veya sanal pizzacıdan sipariş verebilmektedir. Tatil yapmak isteyenler ise

sanal gezintiyle tatil alternatifleri ve fiyatların bilgisine ulaşabilmekte ve rezervasyon da yapabilmekteler. Sanatçılarda, sanal müzayede yolu ile internet üzerinden eserlerini sergileyerek dünyanın değişik ülkelerinde bulunan çeşitli kütüphane veya bilim kuruluşlarından araştırmak istediği bir konuda sayısı kitaplar ya da makalelere ulaşabilmektedir. Can sıkıntısı yaşayanlarda ise, internet üzerinden oyun oynayabilmekte ya da sanal sohbet odalarına katılarak sohbet edebilmektedirler. Uzaklarda bulunan arkadaşlarını ve yakınlarından haber olmak isteyenler de, internet bağlantısı kurarak anında yazılı, sesli veya görüntülü olarak haberleşebilmektedirler. Ayrıca aklını takılan soruların cevabını bulmaya çalışan bir hasta da aklına doktorlar sonra ilk gelecek olan kaynak interneti kullanmak olacaktır (Karaca, 2007).

İnternetin kullanımı amacına yönelik mesleki, ekonomik ve toplumsal faktörler veya merak, ihtiyaç ve psikolojik durum gibi unsurların belirleyici olduklarıdır. Eğitim, bilişim, iletişim sanal ilişki, oyun, eğlence, e-Ticaret e- Bankacılık, haber takibi, zaman geçirme, günlük sorunlardan uzaklaşılma ve hobiler öne çıkan amaçlar olarak sıralanabilmektedir. Yetişkinler, bilgi, iletişim ve haber gibi gençler ise oyun eğlence merak ve ödev temini gibi amaçlar ön plana çıkmaktadır. Gençler, ödevlerini hazırlamak için değişik korularda meraklarını gidermek yani arkadaşlıklar edinmek veya zaman geçirmek amacı ile çok sık internete bağlanarak, chat ve sörfeye çok fazla zaman ayırabilmektedirler. Erotik içeriklere bakma veya günlük problemlerden uzaklaşmada gençler için internetin aşırı kullanımını kamçulamaktadır (Karaca, 2007).

İnternetin 1990'ların ikinci yarısından sonra çok hızlı bir şekilde gelişmeye başlaması, bu teknoloji onu en iyi "anlayan" kesimler ile birlikte değerlendirmeyi gerektirmiştir. Yeni değerleri benimseyen gençler, bu teknolojiyi çok iyi kullanabilen ve samimi karşılayan taraf olmuştur. Teknoloji çağında yetişen gençler, iş piyasası ve bu alanda iş yapanların dışında, bu teknolojiyi çok iyi kullananlardır. İnterneti kullanmayı çabuk kavrayan, internette vakit geçiren, sohbet eden, eğlenen, sosyalleşen ve çok fazla zaman harcayanlar olarak bir ön kabul getirmektedir. Gençler, teknolojinin tüketicisi olarak üreticilerin hedef kitlesi olmaktadır (Kır, 2008; akt. Derin, 2013).

İnternetin temelleri Amerika Birleşik Devletleri ve Sovyet Rusya arasında oluşan rekabetten kaynaklanmaktadır.1957'de Sovyetlerin ilk yapay dünya uydusu Sputnik'i fırlatmalarıyla, ABD Savunma Bakanlığı, ARPA (Advanced Research Projects Agency) projesi başlatılmıştır.

1962'de Amerikan Hava Kuvvetleri, ABD'ye olası bir nükleer saldırısında sonrasında hasarda görse çalışabilecek bir askeri bilgisayar ağı tasarlamışlardır. ARPA projesi bu ağı destekleyerek ARPANET adını almıştır. İlk bilgisayar ağı 1969'da California'da kurularak, Güney Amerika'da olan dört büyük bilgisayar bir kontratla birleştirilmiş ve 1970'de bu ağa MIT, Harvard, BBN ve SDC şirketleri dâhil olmuştur. 1971'de Amerikan Uzay ve Havacılık Dairesi (NASA) gibi kuruluşlar bu ağa dâhil olmuş ve liste giderek büyümüştür. 1972 yılında terminal sayısı 23'e ulaşarak ve elektronik posta kavramı oluşmuştur. 1976 yılında radyo ve uydu bağlantılarıyla ABD ve Amerika kıtaları bu ağ ile birleştirilmiş ve 1979 yılında bilgisayar haber grupları oluşturulmuş ve IBM şirketi, BITNET sistemi kurulmuştur. (Bölükbaş, 2003; akt. Arısoy, 2009).

1950'li yıllar soğuk savaş döneminin en yoğun yaşandığı yıllardır. Bu yıllarda iletişim ve haberleşme oldukça önemli olmuştur. Beklenmeyen bir nükleer saldırıda iletişimin zarar görmemesi ve haberleşmenin kesilmemesi devam etmesi düşüncesi ile dünya nüfusunun üçte birinin kullanmakta olduğu internetin temellerinin atılmasına neden olmuştur. İlk başlarda amaç askeride olsa bugün bakılan noktada bu amacın geri planda kalmış olduğudur. Bunun en önemli göstergesi dünyadaki internet kullanıcı sayısıdır. Herhalde hiç kimse dünyada iki milyarı fazla kişinin bu teknolojiyi askeri amaç için kullanıldığının iddiasında bulunamaz (Bayzan, 2013).

Daha sonraki zamanlarda, 1991 yılında Tim Barnes Lee, World wide web'i (www) icat etmiştir. "Hypertext" daha görsel olmakta ve bilgilerin kolay bir şekilde paylaşılmasını sağlamaktadır. Kullanıcı sayısı bu tarihte 617.000'e ulaşmıştır ve bilgisayar ağı günümüzdeki "internet" ismini almıştır. İnternetin kullanıcı sayısı ve fiziksel yapısı 1990'larda artmaya başlamıştır. Üniversiteler, ticari kurumlar, organizasyon ve devlet kurumları bu gelişmelerdeki uyumu yakalamışlardır. Bu kurumların kendileri için internet siteleri açarak ve bağlantı noktalarına isim vermişlerdir. 1994 yılında internet üzerinde ilk siber banka kurulmuş ve internet üzerinden sipariş alamaya Pizza Hut firması kurulmuştur (Bölükbaş, 2003; akt. Arısoy, 2009).

Türkiye için ise internetin başlangıç tarihi 1993 Nisan ayı olarak kabul edilmiştir. Bu tarihte internetin genel olarak üniversitelerde kullanıldığı görülmektedir. 1994 yılında kurumlara ve şirketlere alan adları verilmesi ile ivme kazanmış ve internetin Türkiye'de ticari kuruluşlar ve hane hakları gibi kitlelere yayılması 1996'da olmuştur. 1996 yılı sonlarında birçok günlük

gazete ve dergi internet üzerinden yayınlanmaya başlamış ve 1997 ortalarında itibaren dünyadaki kullanımıyla birlikte internet ve ticaret olgusu ülkemizde önemli olmaya başlamıştır. Bankaların birçoğu, internet üzerinden müşterilerine kişisel bankacılık servisi sağlamıştır. 1997 sonlarında ise deneme içinde de olsa, bazı popüler olan alışveriş merkezlerinde de internet üzerinden alışveriş imkânlarını müşterilerine açmaya başlamıştır (Bayzan, 2013).

Günümüzde internet ilk geliştirildiği amacın çok ötesine geçmiştir ve dünya üzerinde yayılan en büyük küresel bilgisayar ağına dönüşmüştür ve kullanışlı iletişim aracı haline gelerek ve her türlü bilgiye de ulaşma imlanı sağlamıştır. Birçok olumlu yönleri ile hayatımızın bir parçası, ailemizin bir bireyi gibi olan internet barındırmış olduğu içerik ile tehlike, imkân ve fırsatların aynı zaman da kullanıcılara sunduğu bir platform halini almıştır (Bayzan, 2013).

Pek çok alanda internetin planlı veya plansız kullanılması nedeniyle internetin yanlış kullanımı diye adlandırılan internet bağımlılığı kavramı ortaya çıkmıştır (Çakır, Horzum ve Ayas, 2013).

İnternet bağımlılığı kavramı ilk olarak 1995'te Dr. Goldberg tarafından oluşturulmuştur. Goldberg DSM'nin karmaşıklığını ve katılığını göstermek için internet bağımlılığı bozukluğu adını verdiği bir şey ortaya koyar ve DSM-IV'te bulunan madde bağımlılığı kriterlerini internet için uyarlayıp bu bozukluğun tanı kriterlerini oluşturarak web sitesinde yayınlamıştır (Ögel, 2012).

İnternet bağımlılığının standardize edilmiş bir tanımı olmamakla birlikte, bazı araştırmacılar “bağımlılık” teriminin yalnızca kimyasal madde bağımlıları için gerektiğini ifade etse de benzer tanı kriterleri kumar bağımlılığı gibi diğer sorunlu davranışları açıklamak içinde kullanılmıştır. Bağımlılık terimi popüler kullanımda herhangi bir madde ya da eylem ile ilişkilendirilebilmekte ve insanların yemek, sigara, kumar oyunlarına, alışverişe, oyunlara, sekse “bağımlı” olabilecekleri söylenmektedir. İnternet kişinin teknoloji ya da bilim ile ilgisinden bağımsız olarak, çoğu kişinin kötüye kullanabileceği bir alan sağlamakta ve bu davranışsal bağımlılıkların altında yer olmaktadır (patolojik kumar oynama etkisi gibi) (Ögel, 2012).

Birçok terim internet kullanımıyla ilgili oluşan sorunları açıklamaya çalışmakta ancak internet kullanımının düzeyi düşükten yükseğe aşamalar içermektedir. Bu aşamalar aşağıdaki gibi bir yol gösterilmektedir (Ögel, 2012).

- 1) İnternetin ihtiyaçtan dolayı kullanılması: Burada kişi yalnızca interneti gerektiği zaman ve zorunlu hallerde kullanması.
- 2) Sık ve düzenli internetin kullanılması: İnternetin eğlence aracı olduğu ve boş zamanlarda internet aracılığı ile değerlendirilmesi.
- 3) Sorunlu internet kullanımı: İnternetin kullanılması bireyin hayatında sorunlara neden olmaktadır. İnternetin kötüye kullanımı terimi de bu kısımda değerlendirilebilir fakat bağımlılık düzeyinde değildir.
- 4) İnternet bağımlılığı: Patolojik kullanımı, kompulsif internet kullanımı ve siber bağımlılık gibi terimlerinde bu kapsamda olması.

Young, Pistner, O'Mara ve Buchanan (2000) İnternet bağımlılığının, birçok davranışları ve dürtü kontrolünü kapsayan geniş bir kavram olduğu söylemiş ve bunlar beş alt başlık altında incelenmiştir.

- 1) Siber seksüel Bağımlılık: Siber seks ve siber pornografiden dolayı internetin çok fazla kullanımı.
- 2) Siber –İlişki Bağımlılığı: Çevrimiçi ilişkilere aşırı katılım.
- 3) İnternet zorlamaları: Takıntılı çevrimiçi kumar oynama, alışveriş ya da ticaret yapma.
- 4) Aşırı Bilgi Yükleme: Takıntılı olarak internette sörf yapmaktır.
- 5) Bilgisayar Bağımlılığı: Takıntılı bir şekilde bilgisayar oyunu oynama.

İnternet kullanımı bağlantı süresi ve patolojik internet kullanımına etki eden birçok faktör bulunmaktadır. Bunlardan bazıları iletişim kurmak, merak, pornografi ve oyundur. Yeni sosyal ortamlara katılmak, arkadaş çevresi, maddi kazanç veya işyerinde internete bağlanması, internetin kullanımını etkilemektedir. Diğer taraftan, internete erişim sağlayan internet kafelerde kullanılan bilgisayarların yerleşimi, internette geçirilen süre, bireysel veya toplumsal kontrol ve denetimin olup olmaması gibi faktörlerin internetin çok fazla kullanılması ve tarzını belirleyici bir etkiye sahiptir. Toplumsal yapı ile ilgili olarak, yaş, cinsiyet, toplumsal statü gibi unsurlarında internetin kullanımında çok fazla belirleyici olduğudur. Ülkemizde gençlerin ve çocukların internet kullanım oranları yüksek ve erkek

kullanıcılar ile kadınlar arasında erkeklerin lehine çok fark bulunmakta ve maddi sorunların giderilmesi ve evden internet kullanım olanaklarının artmasıyla dezavantajlı olan grupların da internet kullanım oranlarının artması beklenmektedir (Karaca, 2007).

İnternetin çok fazla kullanımı her gün daha da artıyorsa, bu istek engellenemiyorsa, internete bağlanmadan geçirilen süre önemsiz oluyorsa, mahrum kalındığında sıkıntı, huzursuzluk, saldırganlık meydana geliyorsa günlük işlevlerin, sosyal hayatın, okul ve aile hayatında bozulmalar oluyorsa internet bağımlılığından söz edilebilmektedir. Bağımlılıkta haftada 40-80 saati bulan internet kullanımı söz konusu olmakla birlikte ve erkeklerde 2-3 kat daha fazla olmaktadır. Ülkemizde internet kullanıcılarının %3.5'unun bağımlı olduğu düşünülmektedir (Alyanak, 2016).

Günümüzün şehir hayatında kolay kurulmayan sosyal bağların internet sayesinde kurulması yabancılar ile kolay ve risksiz ilişkiye geçilmesi; insanların özgürce düşünce ve duygularını ifade etmeleri; kendilerini abartılı göstererek; internetteki paylaşma ortamında sessizce diğer insanları takip etme olanağının olası bağımlılık oluşturmada interneti cazip kılan etmenlerin başında yer almaktadır. Diğer yandan her an el altında bulunması, yasak olana ulaşmayı kolaylaştırma, oyun oynama, risk almaya yardım etmesinde internet kullanımının artmasına neden olan diğer faktörler olarak göze çarpmaktadır (Ekinci 2002; akt. Balcı ve Gülnar, 2009).

Chou ve Hsiao (2000) kişinin internet bağımlısı olduğunu düşünülebilmesi için kişinin hayatındaki en önemli faaliyetin internet olması, internetin kişide “gerçek dünyadan kaçış” olarak algılanması, kişinin internette çok fazla çevrimiçi kalması, çevrimdışı kaldığında rahatsızlık duyması veya huzursuz olması, interneti kullanmanın ilişkilere zarar vermesi, günlük işlerini ya da uyku süresi ile internette buldukları süre arasında çatışma olması, internet kullanımını sınırlama ve bırakmaya çalışsalar da bir zaman sonra eski kullanımına geri dönmesi gibi sorunlar sıralanmaktadır (Akt. Korkmaz, Sayar, Ünübol ve Tarhan, 2018).

Sağlıksız internet kullanımını ile ilgili alarm veren işaretler şu şekilde sıralanmıştır (Göka, 2017);

- İnternette geçirilen sürede artış olması
- İnternette planlanandan daha çok zaman harcamak
- İnterneti kısıtlandığında kişinin huzursuz, kızgın ve mutsuz olması

- İnternette bağlanılan süreyle ilgili yalan söyleme
- Arkadaşların ve ailenin internette süresi ile ilgili şikâyette bulunması
- İnternette girmek veya daha çok kalabilmek için yemek, uyuma vb. fiziksel ihtiyaçları erteleme veya bu ihtiyaçları ayrılmadan karşılamak
- Uykusu geldiğinde internette daha fazla vakit geçirmek için gerektiğinden çok çay, kahve, kola, sigara vb. madde tüketimi
- Daha önceden yapmayı sevdiği şeyleri yapmak veya sosyal etkinlikler yerine internette bulunmayı istemek
- Hayatındaki problemlerden, istenmeyen duygulardan kaçmak için interneti kullanmaya yönelmek
- İnternette çok fazla zaman harcamadan dolayı fiziksel sorunların oluşması

İnternet bağımlılarında sosyalleşme ciddi sorunlardandır. Sosyalleşme sürecinde internet bağımlıları bazı sorunlar yaşamaktadırlar ve bunlar şu şekilde sıralanmaktadır (Ögel, 2012):

- Sadece internette bağlı olduğu için sosyalleşmenin diğer evrelerini gerçekleştirilememesi
- Toplumsal kazanılması zordur
- İnternet başında kulüp, meslek grupları vb. değişik sosyalleşme kaynaklarının tanınmaması
- Toplumların örf, adet ve geleneklerini öğrenememe
- Kişinin kendine ait olmayan internet davranış kalıpları gelişmesi
- Bireyin internet toplumunun normatif beklentilerini üslenmesi
- İnternetle toplum getirmiş olduğu denetimin kaybolması

Gelişme çağında olan çocuklar ve gençler internetin neden olduğu sağlık sorunlarından dolayı risk altında bulunmaktadır. Bilgisayar kullanımı ile ilgili bazı sağlık sorunları, bilgisayar ekranlarının yaydığı elektromanyetik alanlardan kaynaklandığı gibi radyasyondan da etkilenebilmektedir (Ögel, 2012). İnternet bağımlılarında bedensel sorunlar gözükülebilmektedir. Feindel (2019) bedensel sorunları şu şekilde sıralamaktadır:

- Sırt ağrıları
- Baş ağrısı

- Göz kuruluğu Şikâyetleri
- Görme sorunları
- El bileklerinde ağrı
- Tendon iltihaplanması
- Avuçlarda nasır oluşumu
- Başparmak eklemine artroz
- Yetersiz, sağlıklı besleme
- Aşırı kilo alma
- Aşırı kilo kaybetme
- Yağ metabolizması bozuklukları
- Yanlış beslenmeden dolayı kan değerlerinde değişikliklerin oluşması
- Yeterli uyku alamama
- Konsantrasyon problemi
- Gece-gündüz ritminde bozulma

Diğer ortaya çıkan sosyal ve ruhsal sorunlar ve zararları ise aşağıda belirtilmiştir (Göka, 2017):

- Okul başarısının düşmesi
- İnternet kullanımını kısıtlamaya çalışan aile üyeleriyle kavga
- Okul içinde bilgisayar oyunu oynama, internete bağlanma, cep telefonu kullanma gibi nedenlerden dolayı disiplin sorunlarıyla karşılaşma
- Sosyal aktiviteler ve arkadaş ilişkilerini önemsememe ve sonucunda sosyal içe dönüklük
- Depresif yakınmalar, dikkat eksikliği gibi bozuklukların belirtilerinde artış yaşanması
- İletişim becerilerinde bozulma, yüz yüze ilişki kurmakta güçlük yaşama

İnternet bağımlılığı bireylerin psikolojik özelliklerine ve psikososyal yaşantılarına etki etmektedir. İnternette bir amaç olmadan çevrimiçi kalmaları insanlarda psikiyatrik ve psikolojik sorunlar oluşturabilmektedir (Ögel, 2012). İnternet bağımlılığı sonucunda meydana gelen psikişik sorunlar ise şu şekildedir (Feindel, 2019):

- Sosyal güvensizliğin artması
- Korku hastalıkları

- Depresyonlar
- Değersizlik, çaresizlik duygularının olması
- Olgunlaşamama

Sonuç olarak internet bilgiye erişimi sağlayan bir ortam olmuştur. Günümüzde karşılan bütün problemlere ve gereksinimlere göre gelişimi değişmesi ile hayatın içindeki önemi artmış ve insanların vazgeçemeyeceği bir parçası haline gelmiştir. Kendine ait oluşturmuş olduğu kültürü, dili ve kuralları olan bir yapıya ulaşan internet, kendi potansiyelini oluşturan bambaşka alan olmaya başlamıştır. İnternet, bireylerin yaşantısında kolay vazgeçemeyecekleri ikinci bir yaşam alanları olmuştur. Bu alan bireylerin hayatında çok büyük değişimlere de neden olmuştur. İnternet kullanıcılarının; duygu ve düşünce, değer yargıları, iletişim şekillerini ve bütün yaşamlarını etkilenmekte ve değiştirmeye başlamıştır. İnsanın yaşamına yenilikler getiren internet, ekonominin önemli bir kaynağı olmuştur. İnsanların hayatlarını kolaylaştıran, birçok iş imkânı yaratan, zamandan ve mekândan tasarruf sağlayan internetin bilinçli bir şekilde kullanılmaması durumunda internet bağımlılığının gelecekte korkunç sonuçlara ulaşacağı olasıdır (Çakır, Horzum ve Ayas, 2013).

2.1.1. İnternet Bağımlılığının Tanı Kriterleri

Griffiths (1999) yapmış olduğu çalışmada internet bağımlılığı 6 davranışsal kriterlerden oluşmaktadır.

1) Dikkat Çekme: Bir kişinin yaptığı aktivitenin yaşamında önemli bir yer tuttuğunu fark ettiğinde meydana gelir. İnterneti kullandığı süreçte bir dahaki sefere internette yapacağı işlemler hakkında düşünceler örnek olarak verilmektedir.

2) Ruh hali değişimi: Bireylerin yaşadığı kişisel deneyimlere atıfta bulunarak ve kişi belirli aktiviteye katılmayı başa çıkma stratejisi olarak görmesi. Kişi olduğundan paradoksal olarak ve saatlerce online kaldıkları sürede sakin bir kaçış yada uyuşma hissi yaşamaları örnek olarak verilmektedir.

3) Tolerans: Yapılan aktiviteye harcanan sürenin devamlı artmasıdır. Kişi aktiviteden aldığı etkiyi azaltmamak için devamlı olarak aktivite için harcanan sürenin giderek artırılması.

Örneğin, bir internet kullanıcısı, başlangıçta daha az sürede elde edilen etkiyi deneyimlemek için internette kaldığı süreyi arttırması.

4) Geri çekilme belirtileri: Kişinin düzenli olarak gerçekleştirdiği aktiviteyi bir anda bırakırsa veya aniden kesildiğinde ortaya çıkan duygusal ve fiziksel bir takım olumlu olmayan semptomlar oluşmasına neden olmaktadır. Örneğin, bir internet kullanıcısının internete girmesi engellenirse günlük yaptığı işlerine odaklanmama ve sıkıntıyla karşılaşması.

5) Çatışma: Bağımlı kişiler ile iş eğitim ve sosyal çevrelerinde ki bireylerle faaliyete buldukları bu durum aktiviteleri içeren çatışmaların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Fakat bireyler kendi içinde de çatışmalar yaşamaları da söz konusudur.

6) Tekrar etme: Belli bir aktivitenin bırakılmasından sonraki süre zarfında kişi daha önceki aktivitelerine geri dönme eğilimidir ve yıllar süren yoksulluk veya kontrolden sonra tekrar hızlı bir şekilde geri kazanılacak olan yüksek bağımlılık süresini ifade etmektedir.

Goldberg (1996) internet bağımlılığını tanımlamak için madde bağımlılığı tanı kriterlerini kullanmıştır. 12 aylık dönem içerisinde kişide aşağıda bulunan belirtilerden üç ya da daha çoğunun ve klinik olarak bozulmaya sebep olan uygunsuz internet kullanımı:

- 1) Aşağıdakilerden biriyle tanımlanan tolerans gelişmesi.
 - a. İstenilen keyfe erişebilmek için daha fazla internet kullanma.
 - b. Sürekli olarak internet kullanım sürelerinde yeterince keyif alamama.
- 2) Yoksunluk gelişimi: Uzun süre internet kullanmada aşağıda bulunanlardan en az 2'sinin ortaya çıkması (1 aya yakın süre) ve bunlardan dolayı iş, okul yaşantıları ile önemli fonksiyonel alanlarda sıkıntı yaşamaması.
 - a. Psikomotor ajitasyon
 - b. Bunaltı hali
 - c. İnternet dünyası hakkında takıntılı düşünceler
 - d. İnternet hakkında hayaller kurma
 - e. Bilinçli ya da bilinçsiz tuşlara basma hareketleri yapmak
 - f. Sıkıntılı durumlardan kaçmak için internette bağlanma
- 3) İnterneti planlanmış olan süreden daha uzun bir süre internetin kullanılması

- 4) İnternet kullanmayı bırakmak, azaltmak için sürekli bir isteğe dair boşa çıkan çabaların olması
- 5) İnternet ile ilgi olan aktivitelere uzun süreler ayırma
- 6) İnternetin kullanımından dolayı önemli toplumsal ve mesleki veya boş zamanlarında kullanmak için yapılan etkinliklerin bırakılması veya azaltılması
- 7) İnternet kullanmanın neden olduğu uykusuzluk, evlilik ve iş problemleri gibi sorunlara rağmen aşırı kullanmaya devam etmek (Akt. Usta, 2020).

Young (1996) DSM- IV'te belirtilen patolojik kumar oynama kriterlerini internet bağımlılığı gelişim aşamalarına benzerlikleri göz önüne bulundurularak tanı kriterleri oluşturulmuştur. Bu kriterler ise aşağıda sıralanmaktadır.

- 1) Sürekli olarak internet üzerinden yapılacak olan aktiviteleri düşünme (önceki internet kullanımı üzerine düşünme ve bir sonraki internet kullanımı üzerine plan kurma)
- 2) İstenilen keyfi almak için daha fazla internet kullanma ihtiyacı duymak
- 3) İnternet kullanımını kontrol etme ve azaltma girişimlerin başarısız olunması
- 4) İnternetin kullanımını azaltma veya kesilmesi durumunda huzursuzluk depresif veya agresif tavırlar sergilemek
- 5) Başlangıçta planlanmış süreden daha uzun süre internette kalma
- 6) İş ve eğitim, kariyer hayatını tehlikeye atma ve internet kullanımı nedeniyle sosyal çevre ilişkilerinde sorunlar yaşama
- 7) İnternette kalma süresi ile ilgili, terapist, arkadaş ya da aile üyeleri gibi başkalarına yalan söyleme
- 8) İnterneti problemlerden kaçmak veya duygu durumlarını bastırmak için kullanma

Suler (1999) yapmış olduğu çalışmada internetin kullanımını sağlıklı ve problemlili ayırt edilebileceğini belirtmiştir. Bu ayrımın yapılabilmesi için 8 ölçüt belirlemiş ve bu ölçütler şu şekilde sıralanmıştır.

- 1) İnternetin karşıladığı ihtiyaçlar ve türleri. Kişi interneti fiziksel, kişisel, duygusal ve ruhsal ihtiyaçlarının karşılanması için kullanabilmektedir.
- 2) Karşılanmamış ihtiyaçların nedeni olan yoksunluk. Kişi ihtiyaç duyduğu şeyleri bastırmak için değişik yollara başvurur ve bunun için internet ihtiyaçların kolay bir şekilde giderildiği bir ortam olarak görülür.

- 3) İnternetteki aktivitelerin türü. İnternette uygulamalardaki özelliklerin çok olması, bu özellikler kullanıcının çok fazla ihtiyacını gidermek için interneti kullanmayı hedefler.
- 4) İnternetin kişinin gerçek hayatındaki işlevi. İnternet aktiviteleri kişinin iş başarısını, aile, kişiler arası ilişkileri ve fiziksel sağlığı etkilenebilir.
- 5) Sıkıntı ile ilgili duygular. Depresyon, öfke, sinirlilik, suçluluk ve hayal kırıklığı gibi duygular patolojik internet kullanımı belirtileri arasında yer alır.
- 6) İhtiyaçlar hakkında farkındalık. Kişi interneti bastırılmış ihtiyaçlarına ulaşma amacıyla kullanılmaktadır. Kişi internette olduğunun fark ederek durumu çözmelidir.
- 7) Deneyim ve dâhil olma süreci. Kullanıcılar internette zaman geçirerek değişik deneyimler edildikçe internetin yaşamdaki gereksinimlerini karşılamadığını fark ederek, internet kullanımını azaltırlar.
- 8) Gerçek ve sanal hayat arasındaki denge ve uyumu. İnternetin sanal ve gerçek hayat aktiviteleri internetin sağlıklı kullanımı ile entegre olur. Kişi gerçek yaşamdan tamamen uzaklaşarak çevrimiçi bir yaşam sürmesi patolojik internet kullanımına işaret eder.

DSM-5 Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı'nda internet oyun oynama bozukluğu (Internet gaming disorder)" olarak ele alınmış olan söz konusu bozukluk için tanı kriterlerinin 12 aylık süre içerisinde aşağıda bulunan dokuz kriterden beş ya da daha fazlasının karşılanmış olması gerekmektedir (APA, 2013).

- 1) İnternet oyunları ile zihnin meşgul olması.
- 2) İnternette oyun oynadığı esnada internetin olmaması halinde yoksunluk belirtilerinin olması (genellikle sinirlilik, üzüntü veya kaygı).
- 3) Tolerans gelişmesi, internet oyunlarına harcanan zamanın artırılması.
- 4) İnternette oyun oynarken kontrol sağlayamama.
- 5) İnternet oyunları nedeniyle önceki etkinliklere ilginin az olması.
- 6) Psikolojik problemlere yol açtığı bilindiği halde aşırı miktarda devam eden davranış.
- 7) İnternette oyun oynadığını gizleyebilmek için süre ile ilgili aile üyelerine, terapistlere veya diğerlerine yalan söyleme.
- 8) Suçluluk, çaresizlik, kaygı gibi olumsuz duygu durumdan kurtulmak için internet oyunlarına yönelme.
- 9) İnternet oyun oynama nedeniyle önemli bir ilişkiyi, işi, eğitim veya kariyer fırsatını kaybetme.

2.1.2. İnternet Bağımlılığının Nedenleri ve Belirtileri

Kişinin internet bağımlısı olmasında bazı doğrudan ve dolaylı nedenler söz konusu olmaktadır. İnternetin kullanım amacının ve zamanından kaynaklı olan sebepler, internet bağımlısı olmada doğrudan etkileri olarak gösterilebilmektedir. Kişinin psikolojik ve sosyolojik etkenlerden dolayı internete yönelmesinde internet bağımlılığının dolaylı etkileri olarak ele alınmaktadır (Günüç, 2009).

İnternetle tanışmayan ve ilgisi olmayan kişiler arkadaş çevrelerine uyum sağlamak için internete yönelebilmektedirler. Arkadaş ortamında internet etkinlikleri hakkında konuşmaları, kişinin arkadaşlık ortamından dışlanmak istememesi ve bu ortamlarda kabul görmek istemesi internete yönelmesine neden olabilmektedir (Ögel, 2012).

Çünkü kişinin arkadaşlarının birçoğu internette oyun oynamakta ya da sohbet odalarında görüşebilmektedirler. Kişi, çevresiyle ilgili duymuş olduğu internetin zararları veya internet kullanımının getirdiği risklerden korunabilmek için internete karşı bir süre olumsuz bir tavır sergileyebilmektedir (Ögel, 2012).

Bedensel bir hastalık veya engelin olması da insanların kendilerini sanal dünyada iyi hissetmelerine neden olabilmektedir. Burada kendilerini gerçek dünyadaki çevrelerinin vurduğu damgadan bağımsız bir şekilde, farklı bir şekilde ortaya koyabilmektedirler. Burada daha "rahat" hareket edebilmekteler ve bedensel kısıtlamalar önemini yitirmektedir. Sanal dünyada kendisini iyi hissetme durumu arasındaki mesafe korunamadığında, internet bağımlılığına neden olabilmektedir (Feindel, 2019).

Psikolojik perspektif internet bağımlılığının nedenlerini açıklarken, bağımlılığın oluşmasında edimsel ve klasik koşullanmanın etkilerinden bahsetmektedir. Klasik koşullanmanın internet bağımlılığı olan bireylerin davranışlarını değiştirmede, başlatmada ve muhafaza etmekte internetin önemli olduğunu açıklamaktadır. Sürpriz, ümit, heyecan, zevk alma ve uyarım gibi etkenler arasında bulunan ilişki, bilgisayar kullanıcılarını bağımlı olmalarına neden olmaktadır. Edimsel koşullanmada ise, bağımlılığa sahip olan bireylerin davranışlarını koruma, değiştirme ve başlatmada etkin olan bir psikolojik taraf olmaktadır. İnternet kullanımı, var olan bilgilere hızlı bir şekilde ulaşma ve bireyler arasındaki iletişimi artırma gibi değişik desteklemeleri vardır. Elektronik postaların kontrol edilmesi, problemlerden uzaklaşma gibi pekiştiricilerin

bulunması da internet kullanımını artmasına neden olmaktadır (Beard, 2005; akt. Derin, 2013).

Yalnızlık, depresyon gibi internet bağımlılığında neden ve sonuç olarak düşünülebilmektedir. Kişiyi çok fazla internet kullanımına iten nedenlerin toplumda yalnız kalmasıyla açıklanabileceği gibi, kişinin aşırı internet kullanımını nedeni ile zaman içerisinde toplumdan uzaklaşıp yalnız kalması şeklinde de açıklanabilmektedir (Ögel, 2012).

Bazı uzmanlar internetin bazı özelliklerinden dolayı özellikle sosyalleşme sorunu olan kişilere çekici geldiğini savunmuşlardır. İnternet kullanıcıları güvensiz, sosyal yaşamı sınırlı olan, sosyal aktivitelerde bulunmayan bireylerdir ve internet de bu bireylere gerçek sosyal ilişkilerde kuramadıkları yakınlık ve sosyal destek gibi fırsatları sunmaktadır (Siyez ve Uz Baş, 2013).

Sosyalleşme ihtiyacının nedenlerinden birisi de yalnızlıktan kurtulma isteğidir. Kişi, sosyalleşemediğinde yalnızlık hissetmekte ve sosyal çevreden göremediği desteği internet yoluyla bulmaya çalışarak yalnızlığına çare bulmaya çalışmakta ve gerçek dünyada bazı nedenden ötürü sosyalleşememesini sanal ortamda giderdikçe, internet dünyasına daha fazla bağlanıp toplumdan uzaklaşmaya başlamaktadır. Yani kişi sanal ortamda sosyal bir çevre oluşturdukça, onun gerçek yaşamındaki sosyal ilişkilerinin zayıflamasına neden olmaktadır. Çünkü kişi gerçek hayatta kolay bir biçimde kurulamayan sosyal ilişkilerini internet yoluyla kurarak, yabancılar ile kolay ve risksiz bir şekilde tanışarak, özgür bir şekilde düşündüklerini ve duygularını ifade edebilmekte, başka bir kimliğe rahat bir şekilde bürünerek kendini gizlemektedirler (Ögel, 2012).

Kişiyi internete yönlendiren diğer bir sorun ise can sıkıntısıdır. Gençlerin, internette fazla zaman kalma nedeni olarak can sıkıntısı gözlemlenmiştir. Kişi, çevresinden duygusal desteği bulamaması, arkadaş tarafından dışlanmış hissetmesi, yeterli olmayan sosyal etkinliklere sahip olması gibi nedenlerden dolayı can sıkıntısı çekebilmektedir (Ögel, 2012).

İnternet bağımlılığının diğer bir nedeni de olumsuz modellerdir. İnternet kullanıcıları, çevresinde bulunan yeni insanlarla tanışma, eğlenme ve sorunlarını çözmeye dayalı olarak interneti kullandıklarını görerek aynı amaçlar doğrultusunda interneti kullanırlar ve

ihtiyaçlarını karşılayabilmek adına interneti bir yöntem olarak görebilmektedirler (Beard, 2005; akt. Derin 2013).

İnternet sosyal ağlarının kullanımı, özellikle gençler arasında ve toplumun her kesiminde çok hızlı bir şekilde yaygınlaşmaktadır. İnternete erişebilmenin ucuz ve kolay olması her yaş grubundan ve her sosyo-ekonomik düzeyden insanın internete erişimi mümkün kılmaktadır (Eroğlu, 2013). Bireyin internete engellerle karşılaşmadan istediği zaman ya da istediği süre kadar erişmesi bağımlı olma riskini artırırken, bağımlı olan kişinin de bağımlılık düzeyini artırabilmektedir. İnternet kullanıcısı internet kullanım süresini kontrol ederek bağımlılığın önüne geçebilecektir. Ayrıca internetin kullanım süresi yavaş yavaş azaltılarak bağımlı kişinin bağımlılıktan kurtulabilmesi bu yol ile tedavi edilebilecektir (Günüç, 2009).

İnterneti kullanım sıklığının artması, chat yapma oranının artması ve yine bu sıklık azaldıkça chat yapma oranının da azalacağı tahmin edilebilir. Bu nedenle bağımlılığın, chat yapma nedenleri arasında önemli olduğu ileri sürülebilmektedir (Yıldız, 2005). Chat, günlük yaşamında zor iletişim kuran çocuklara ve gençlere iletişim ve birçok kişi ile tanışabilme fırsatı sunmaktadır. Chat ortamında kendilerini kolay bir şekilde ifade etmede zorlanan kullanıcılar, sanal ortamda kendilerini; başkaları veya tanınmak istedikleri gibi gösterebilmektedirler (Bölükbaş, 2005).

Chat, aynı zamanda, kullanıcılara sosyal ortam da sunmaktadır. İletişim araçları ile sunulan iletişim olanağı, kişilere bir gruba ait oldukları hissini yaşatabilmektedir. Kişiler, bu grupta onaylanıp, kabul gördüklerini hissediyor olabilirler. Bunun yanında, internetin sunmuş olduğu iletişim olanakları, bireyleri günlük yaşamdakinden daha fazla insanlar ile yakınlaştırmaktadır. Bireyler, bu ortamda dilediği gibi iletişim kurup yakınlaşabilir, yüzünü bile daha önce görmediği insanlar ile dertleşmek çok kolay olduğundan, derin ilişkiler kurabilmektedirler (Bölükbaş, 2005). Kişi daha önce görmediği ve tanımadığı biriyle, cinsellikle ilgili merak ettiği konularda rahat bir şekilde konuşma olanağı sağlamasından dolayı, chatte cinsellikle ilgili konulara ağırlık verebilir ve karşı cins arayışında olan bekâr erkeklerin, toplum tarafından bastırılmış cinsellik duygularını tatmin etmek için, chat yaparak internete yönelmeleri düşünülmektedir (Yıldız ve Bölükbaş, 2005).

İnternet üzerinden kumar oynamaya gerçek yaşamda ilgisi ve merakı olan bir bireyin kumar bağımlılığını artırabilmektedir. Kumarla ilgili herhangi bir bilgisi olmayan kişinin internetin

sunmuş olduğu olanak ve kolaylıklardan kumara başlaması kişide kumar ve internet bağımlılığının oluşabilmesini mümkün kılmaktadır (Günüç, 2009).

Bilgisayarda oynanabilecek oyunlar özellikle de çok oyunculu oynanmasıyla çevrimiçi oynanan oyunlar internet bağımlılığının nedenlerinden biri olmaktadır. İnternet üzerinden oynanan oyunlar, internette bilgisayara indirilen veya CD'den bilgisayara yüklenerek oynanan oyunlardan farklıdır. Bilgisayarda oynanan oyunlar genellikle bireysel oynanır ve birey belli bir zaman sonra bu durumdan memnun olamaz. İnternet, farklı mekânlar ve kültürden, değişik yaş gruplarından bireyleri aynı oyunda karşı karşıya getirebilmektedir. Gençlerin bilgisayar oyunu oynama sebeplerinden belki de en önemlisi zevk almalarıdır (Akgündüz, Oral ve Avanoğlu, 2006; akt. Günüç, 2009). Bilgisayar oyununun zevk için oynanması bireyin bağımlı olmasındaki süreci etkilemektedir ve özellikle aksiyon ve fantastik oyun türlerinin, ergenlerde çeşitli sorunlara yol açmaktadır. Ayrıca bilgisayar oyunlarına daha fazla zaman harcamak anti sosyal saldırganlığın artmasına neden olduğu bilinmektedir (Merttürk, 2005; akt. Günüç, 2009).

Bağımlılığın oluşmasına neden olan bilgisayar, internet ve sanal dünyanın dayanılmaz çekiciliğidir. İnternet kafeler olanakların tümünü kişilere tanıtarak, bağımlılığı mekânsal bir temele taşırlar. Birey gerçek dünyadan uzaklaşarak, sanal dünyada gerçek olmayan faaliyetlerde bulunup toplumdan dışlanarak, bilgisayar ve internet bağımlısı olmaktadır. Bu alkol, sigara ve uyuşturucu bağımlılığı gibi, kişileri esir alır. Toplumun, teknolojik bir olgu olarak bilgisayara ve internete olumlu bakması bağımlılık sorununun ve tehlikesinin önemsizmemesine neden olmaktadır (Yıldız ve Bölükbaş, 2005).

Bütün bağımlılar internette belli süre bağlanmayla başlarlar. Fakat bu süreyi kısa zamanda artırırlar. Çünkü hedefledikleri amaca ulaşabilmek için süreyi artırmaktan başka çözümleri kalmamıştır. Kullandıkları ilk süre ile beklenen etkiye ulaşamazlar. Belli sürelerde kullanılan internet aynı etkiyi göstermez ve beklenen etki ortaya çıkmayınca ve beklenen etkinin azalmasıyla, kişi kullandığı süreyi artırma yoluna gitmektedir (Ögel, 2012).

Griffiths (1997) internet bağımlılığı belirtilerini on uyarı olarak öne sürmüştür. Bu on uyarı şöyle sıralanmaktadır (Akt. Karaman ve Kurtoğlu, 2009):

- 1) Yalnız birkaç dakika harcamak istediğiniz halde, bilgi bulabilmek için saatlerce harcadığınız zamanı fark ediyorsanız.
- 2) Bilgisayar başına geçirdiğiniz sürede çalışma arkadaşlarınıza, eşinize, özel hayatınızda olan arkadaşlarınıza yalan söyleme.
- 3) Monitörün başına her oturuşta uzun süreden dolayı kaldığınız için fiziksel sorunlardan rahatsızsanız.
- 4) Sürekli bir sonraki internet oturumunu bekleyememek.
- 5) Aradığınız bilgiye ulaşmaya sürekli bir adımcık yaklaştığını düşünme.
- 6) Size heyecan veren anonim kişiliktir. İnsanlarla yüz yüze konuşmak internet üzerinden konuşmaktan daha zor olması.
- 7) E- postayı kontrol etmek için kolay olmayan bir istek duyma.
- 8) Yemek öğünlerinize, derslerinize veya randevularınıza internete girmekten dolayı boş verme.
- 9) Bilgisayarınızın başında fazla vakit harcadığınız için suçluluk duyma ve zevk alma arasında çelişkiler yaşamak.
- 10) Bilgisayarınızdan uzak kaldığınız süre zarfında yoksunluk semptomları ortaya çıkıyorsa.

Bağımlılık yapan madde belli bir süre kullandıktan sonra bırakıldığında, yoksunluk belirtilerinden bir takım rahatsızlıklar meydana gelir. Bu rahatsızlıklar rahatlayamama, sıkıntı, huzursuzluk hali, mutsuz olma, depresyon, hiçbir şeyden zevk alamama ve iştah kaybı olarak sıralanabilir. Bağımlıda sıkıntıya neden olurlar. Yoksunluğun belirtileri, bağımlılığın şiddetine göre değişmektedir (Ögel, 2012).

İnternet kullanıcılarının sanal arkadaşları, gerçek hayattaki arkadaşlarının ve ailesinin yerini doldurması, internet bağımlılığının önemli belirtilerindendir. Bağımlılar, sanal dostları ile çevrimiçi sohbet etmeyi, arkadaşları, ailesi ya da sevdikleriyle sinemaya gitmeye tercih edebilirler. Bu süreç eşlerin boşanması, aile içinde huzursuzluk ve arkadaşlarından uzaklaşmayla sonuçlanır. İnternet ve chat yapanları, yapmayanlardan ayıran şey, kişinin sanal ortamda kendini daha özgür ve iyi hissetmesidir. İnternet kullanıcıları, internette, sınırların olmadığını düşünürler. Kendilerine sunulan sınırı olmayan, yasaksız, baskısız sanal dünyanın

sunmuş olduğu olanaklardan dolayı, gerçek olmayan, fakat sanal bir özgürlük yaşarlar (Yıldız ve Bölükbaş, 2005). Kişi, arkadaş ve aile ilişkilerinde zarar görse de internet kullanmayı sürdürmeye devam eder ve toplumdaki uzaklaşır, okul ya da iş başarısı düşerek hasta olurlar. Fakat yine de, bazı mazeretlere sığınarak interneti kullanmayı sürdürürler (Ögel, 2012).

İnternet bağımlılığı olan bireyler yemek yemeyi, uyumayı ve okul hayatını unuturlar. Temel sorumluluklarını bilgisayar ile aralarında engel görürler. Bu sorumluluklarını yerine getirmeyi ertelerler ve unuturlar. İnternet bağımlıları işyerlerinde önemli günleri kaçırmaları ve aileleri ile birlikte çok az vakit geçirirler. Arkadaşları ve üye oldukları topluluklardan uzaklaşırlar, hayatları internetten dolayı yönetilemez bir duruma gelmektedir (Ögel, 2012).

İnternet bağımlılarının önemli belirtilerinden bir diğeri ise internette olduğundan fazla zaman harcamaktır. İnternet bağımlısı olanlarda en çok karşılaşılan etkilerin biri, onun zaman algısındaki bozulmadır. İnternet bağımlılarının zihinleri internetle çok fazla meşgul olduğundan hayatlarını kontrol edemezler (Ögel, 2012).

2.1.3. İnternet Bağımlılığının Olumlu ve Olumsuz Etkileri

İnternet dünyayı küçük bir köy haline getirmektedir. İnternette dolayı dünyada her yer herkes için aynı uzaklıktadır. Dolayısıyla insanlar gitmek istedikleri yerlere oraya gitmeden bilgisayar sayesinde görüp, istedikleri her bilgiye ulaşabilmektedirler. Maddi olanakların kısıtlı olması nedeniyle gezip göremediği yerleri herhangi bir ücret ödemeksizin görme imkânına sahip olmaktadır. Gençler için ise, dünyanın farklı yerinde yaşayan yaşlıları ile iletişim kurabilmektedirler (Yıldırım, 2014).

İnternetin faydalarını bahsedildiği kadar, olumsuzluklarına açıklama getirilen eleştirilerden bahsedilmektedir. Bazı eleştirilenler internet toplumu, sosyal ilişkileri zayıflayan, içe dönüklük, yaşamını bilgisayar başında devam ettiren, çevresini önemsemeyen problemlili insanları simgelediğini düşünmektedir. Oysaki interneti, sosyalleşmenin yeni bir boyutu olarak açıklayanlarda vardır. İnternet kullanıcıları etkileşimli araçlar nedeniyle, normal yaşamlarında kuramadıkları ilişkilerini kolay bir şekilde kurabilirler ve ulusal sınırların olmadığı bir ortamda, dünyanın her yerinden dostluk ilişkileri kurabilmektedirler (Karaca, 2007).

İnternet kullanımının olumlu etkilerini rapor eden pek çok araştırma bulunmaktadır. Bu araştırmaların birinde, Wang ve Wang (2011), 190 Çinli ergenle yaptıkları çalışmada çevrimiçi iletişimin ergenlerin sübjektif iyi oluşları ile pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğunu bulmuşlardır (Akt. Siyez ve Uz Baş, 2013).

İnternet bağımlısı olarak görülen öğrenciler interneti, sosyal ve duygusal işlevler doğrultusunda diğer öğrencilere göre daha çok kullanırlar. Kişiler interneti ihtiyaçlarından dolayı kullanırsa onu işlevsel olarak kullandıkları söylenebilmektedir. Kişi internet kullanmayı sosyal ilişkilerini güçlendirmek için, eğitsel amaçlar için bilgi toplama, boş zaman aktiviteleri, duygusal ihtiyaçlarını karşılamak için yapılan etkinlikler, bireysel gelişimlerini değerlendirme doğrultusunda kullanabilmektedirler (Kesici ve Şahin, 2009; akt. Gürcan ve Hamarta, 2013).

İnsanlar kendileriyle ilgili veya aile üyelerinden birinin karşılaşmış olduğu herhangi bir sorunu başka biriyle paylaşmazlar ve bunu daha çok kendileri çözmeye çalışırlar. İnternet sayesinde insanlar aile üyelerinin veya kendilerinin herhangi bir sorunla karşılaşınca kimseye belli etmeden soruna çözüm arama yoluna giderler. Herhangi bir sağlık sorunu olduğunda kimseye söylemeden internet sayesinde hem çözüm yöntemi bulmaktalar hem de doktorlarla yüz yüze görüşmeden iletişime geçmektedirler. Bu örnekler internetin olumlu bir şekilde kullanıldığını örnekleyen göstergelerdir. Kişiler internet sayesinde yeni sosyal ilişkiler kurarlar ve başkalarıyla da paylaşmadan kendi problemlerini kendisi çözmeye çalışırlar (Yıldırım, 2014).

Ayrıca internet sayesinde, işletmelerde daha düşük maliyet ile kendi reklamlarını yapmaktalar. Bunlar işletmelere hız, maliyet ve zaman açısından tasarruf sağlamaktadır. Bu da işletmelerin rekabette üstünlük kazanmalarına yol açmaktadır (Yıldırım, 2014).

Paul Virilio, Alain Finkielkraut gibi düşünürler, internet insanların refahı ve mutluluğu için bir tehdit olduğunu söylemektedirler. Virilio, internetin coğrafi sınırları kaldırdığını ve insanları yalnızlaştırdığını iddia etmektedir ve insanların çok fazla iletişim kurduklarını, fakat çok az konuştuklarını tespit eder ve internet bağımlılığından bahsederken “Bilişim Bombası”, “Elektronik Afyon” gibi değişik kavramlar kullanmaktadır. Yazarın ifadesine göre, Avrupa’da bulunan psikiyatri kliniklerinin bu bağımlılıktan kurtulmak isteyen insanlarla dolmaktadır. Uzun vadede internetin insanları mutlu veya mutsuz edeceği esasında internetin kimler

tarafından nasıl kullanıldığına bağlıdır. İyi şeylere aracılık etmesinden dolayı internet 21. yüzyılın en faydalı buluşu olduğu söylenebilir (Tarcan, 2005).

Kimilerine göre çoğu faydalı bilgilerin olduğu büyük bir kütüphane, bazılarına göre ise iyi bir haberleşme aracı ya da bazılarına göre de güzel vakit harcayacak bir araç olarak algılanmaktadır. Fakat internet, şiddet, terör, ayrımcılık, nefret ve birçok tehlikelere de neden olabilmektedir. Dolayısıyla, gençler, internette sohbet odaları, internet sayfaları, forum sayfalarından tartışma listelerine kadar çoğu yerde bu tür risk ile karşılaşabilmektedirler. Uzmanlar medyanın, şiddet içerikli görüntü, davranış modelleri ve değerlerin yayılması bakımından etkili bir araç olarak görmektedirler (Sarıfakıoğlu, 2007).

İnternetin; aile ve arkadaşların yerini doldurması, gençlerin gelecek yaşamlarında doğabilecek olumsuzluklara ve hayati yanlış yerlerden öğrenmelerine sebep olabilmektedir. Ailelerin, gençlerin internet kullanımını için kontrol sistemi oluşturmaması, gençlerin internetten olumsuz etkilenerek bağımlı olmaları riskini arttırabilmektedir. Özellikle de lise öğrencilerinin derslerinin dışındaki alanlara ilgilerinin kayması, devamsızlık sorunu, sosyal ilişkilerinin zayıflamasına, öğrenim hayatlarını yarıda bırakmalarına ve meslek sahibi olmalarına, gelecek ile ilgili plan kurmalarına engel olmaktadır. Ayrıca internet bağımlılığı üzerine çalışmaların yapılması, bu olumsuzlukların giderilmesi konusunda önemli olmaktadır (Yılmaz, Şahin, Haseski ve Erol, 2014).

Öğrenciler, eğitim ile ilgili interneti kullanarak ödevlerinde hiç kafa yormadan ve kolay bir şekilde internetten bularak, yazıcıdan çıktısını alarak teslim edebilmekteler. Bu durumlar etik sorunlara sebep olduğu gibi öğrencileri kolayca kaçmayı teşvik etmektedir. Öte yandan doğru bilgiyi bulmak ve bulunan bilgiyi yorumlama gerektirmektedir (Ögel, 2012).

İnternette sörfte bağımlılık derecesinde kendilerini kaptıran bireyler, giderek kendilerine sanal bir dünya oluşturmaktadırlar. Kişisel dünyaları hayallerden oluşan ve gerçek dünya, çevre ve kişiler ile ilişkilerde kopmalar olmaktadır. Sosyal çevresini oluşturan diğer bireylerin bu dünyaya yabancı olması durumunda ise birey ötekilerle paylaşacak fazla bir şey bulamadığı için tamamen iç dünyasına kapanarak ve tamamen yalnızlaşmaktadır (Karaca, 2007).

Sanal ilişkilerin neden olduğu olumsuz durumlardan biride boşanma vakalarında bir artış söz konusu olmaktadır. Bireyler gerçek ilişkilerinden daha fazla zamanı sanal ilişkilere

harcamaktadırlar. Takıntılı olarak internet kullanan eş kendini sosyal olarak soyutlayıp ve daha önceden yapmaktan hoşlandığı yemeğe çıkmak, spor yapmak, seyahat etmek gibi çift olarak faaliyetleri yapmayı reddederek ve sanal arkadaşlarını bunlara tercih etmektedirler (Ögel, 2012).

Bireylerin sosyal becerilerden yoksun, yalnız ve sosyal kaygısı yüksek olması internet bağımlılığına sahip olma riskini de artırmaktadır. Bunun en önemli nedeni ise internetin vermiş olduğu anonimlik duygusu ve gizlilik olmasıdır. İnternet üzerinden oluşturulan sosyal ilişkiler, yüz yüze etkileşime yanı sıra daha gizli olmakta ve riskleri daha az olmaktadır. Bunlar sosyal kaygıya sahip olan bireylerin internet bağımlılığına sahip olacağı düşünülmektedir. Problemlerini internet kullanımı ve sosyal kaygı ilişkisi incelendiğinde, sosyal kaygıya sahip olan bireylerin internette sosyal anlamda kendilerini daha yeterli hissettikleri görülmektedir (Caplan, 2003; akt. Anlayışlı ve Bulut Serin, 2019).

Bu durumda toplumdan kopan, diğerleriyle paylaşacak fazla bir şeyi olmayan ve sosyal çevreleri ile bütünleşemeyen bireylerin yabancılaşması kaçınılmaz olmaktadır. İnternet aracılığıyla ilişkiye girdiği veya tanımaya başladığı kendi kültürüne yabancı unsur ve değerler bireyleri etkilemekte ve kendi değerlerine karşı yabancılaşma hissetmelerine neden olmaktadır. Yeni bir dünya keşfeden ve gerçek dünyasında bulamadığı pek çok şeyi sanal âlemde bulan bireylerde, kaygı, çatışma, gerçek dünyalarını beğenmeme, hayatlarından memnun olmama ve kendi hayatlarındaki her şeyi huzursuzluk nedeni olarak görme şeklinde baskın bir psikolojik durum oluşmaya başlar ve bu olumsuz psikolojik durumun yoğun olarak yaşanması ise kişinin yabancılaşmasına neden olmaktadır (Karaca, 2007).

Saplantılı bağlanma stiline sahip bireyler, bazen değersizlik duygusunun olduğu kendini sevilmeye layık görmeyen, diğer insanlarla ilgili olumlu algıya sahip olma ve takıntılı düşünce ve davranışlarda bulunurlar. Çünkü sosyal ağlarda kişiler kendilerini olduklarından farklı gösterirler. Bu ağlar insana olmak istediği kişi olabilme şansı tanımaktadır. Saplantılı bağlanan insanlar sosyal ağları kullandıklarında benlik algılarında sahte de olsa bir artış olmakta ve bu durum bu kişilerin internet sosyalliğine bağımlılık geliştirmesine neden olmaktadır. Birey orada ihtiyacı olan değeri görebilmektedir ve kendisini de gizleyebilmektedir. Sosyal ağlarda popüler olan, kendilerine "internet fenomeni" denilen kişilerin günlük yaşantıları bakıldığında, içine kapanık, sakın ve hatta asosyal hayatları olduğu gözlemlenmektedir. Bu insanlar için bulunulmaz bir şans olmakla ve sanallığın hızlı tüketimi

insanları alaşağı etme riskini de taşımaktadır. İnsanların oluşturdukları kimliklere sahip oldukları etki gücü, gerçekçi olmayan beklentiler geliştirmelerine neden olmakta ve bu da kişinin gerçek dünyayla senkronize olamayıp ruhsal ya da fiziksel sorunlar yaşamaktadırlar (Eroğlu, 2013).

Kumar ve bahis oyunlarının sanal ortama taşınması bağımlılara sanal kumarhanelerde kolay kumar oynamalarına imkân yaratmıştır. Sayıları gün geçtikçe artan “online kumarbaz” adıyla nitelendirilen bağımlılık türünün oluşmasına neden olmuştur. İnsanlar, günümüzde sayılarının çok fazla olduğu bilinen internet sayfalarında oyun oynamaya özendirilmektedirler. Bu siteler çevrimiçi kumarbazlara oyun oynatarak para kazanmayı amaçlar. Genelde kazananlar site yöneticileri, kaybedenler ise oynayanlardan oluşmaktadır. Ayrıca bu sitelerde kazandığı oyunun ikramiyesini alamayan ve bu siteleri nereye şikâyet edeceklerini bilmeyen insanlarla çok fazla rastlanması bunun bir göstergesidir (Sarıfakıoğlu, 2007).

İnternet üzerinden işlenmekte olan olumsuz nedenlerden birisi de pornografidir. Çıkarı için çalışan şahıslar, sanal ortamda kadın pazarlama ve erotik resimlerin yayınlanması, porno videolar içeren siteler oluşturmak gibi geniş bir alanı kapsamaktadırlar. Bu tür sitelerden korunabilmek için sıklıkla kullanılan yol, filtre denilen bazı bilgisayar programlarının yardımı ile erişime engel olmaktır. Fakat bu sistem bu sitelere erişimini engellemeye mümkün olmadığı ve siber suçların engellenmesi açısından bir önemi bulunmamaktadır (Yıldırım, 2014).

Sosyal sapma internet kullanıcılarında rastlanılan davranışlardandır. İnternetin, güvenli olmayan, karmaşık ve yalana açık yapısı, sosyal sapmanın oluşumuna uygun bir ortam hazırlamaktadır. Denetim olmadan interneti kullanan çocuk ve gençlerin bu ortamın etki etmesiyle birlikte sosyal sapma davranışları göstermelerine neden olmaktadır (Ögel, 2012).

Giderek artan internet kullanımı, sosyal sapma, bağımlılık, özel hayatın ihlal edilmesi, parasal mağduriyet yaşama gibi değişik problemlerin oluşmasını sağlamakta, bu tür problem ve sapmalar genç kuşakların hayatlarında önemli olmaya başlamış olup, özellikle ergenlik çağında cinsellik ile ilgili konulara oldukça ilgi duyan ve heyecan verici yenilikler peşinde koşan gençler, sanal ortamda ya da bu ortama erişimi sağlayan internet kafe gibi mekânlarda, porno, satanizm gibi sapkın fikir ve hareketler, kumar, madde bağımlılığı vb. sayısız tehlikelerle karşılaşmaktadırlar. İnternetle ilgili bilimsel veya medya kaynaklı yapılmış

araştırmalar, sanal ortamda kadınların pazarlanması, çocukların pornografiye malzeme edilmesi, internet kullananların erotik içerikli sitelerde çok fazla zaman harcaması, siber gaspçılarının internet üzerinden kredi kartı şifrelerine ve hesaplarına ulaşarak online dolandırıcılık yapmaları, sapık tarikat ya da grupların bireyleri yanlış fikir ve inançlara veya intihar, öldürme vb. suçlara teşvik etmeleri gibi çok değişik biçimdeki suç türü ve sapma davranışına neden olduğunu ortaya koymuştur (Karaca, 2007).

2.1.4. İnternet Bağımlılığının Tedavi Yaklaşımları

İnternet bağımlılığı olgularında, bilgisayar hayatımızın her alanında olduğu için kaçınma davranışına odaklanan modeller pratik çözümler sunmayabilir. Diğer bir deyişle "hiç internet kullanma" demenin gerçek hayatta mümkün olmadığıdır. Bu bağımlılıkta izlenmesi gereken yöntem yeme bozukluklarındaki gibi benzer olmalı yani kontrol edilmelidir. Bir kişi sigara içmeden yaşayabilmektedir ve ona "hiç sigara içme" diyebiliriz. Bilgisayar ve internetsiz yaşam çok zor olmaktadır. Bireyler bilgisayar ve internetle karşılaşmak zorunda kalırlar. (Ögel, 2012).

İnternet bağımlılığı olgularında, bilgisayar, hayatımızda olduğu için kaçınma davranışına odaklanan modeller pratik çözümler sunmazlar "Kontrollü internet kullanımı" bağımlılığı tedavi etmek için en uygun yöntem olmaktadır (Ögel, 2012).

İnternet bağımlılığını, bir dürtü kontrol bozukluğu olarak değerlendirilebilir ve bunlara örnek olarak kumar bağımlılığı ve saç yolma verilebilir. Uygun tedavi yöntemleri geliştirilmeye çalışılmış ve bir internet bağımlısının iyileşmesi sağlamak için şunları öğrenmesi gerekmektedir (Ögel, 2012).

- Düşüncelerini izlemeyi öğrenmeli
- Bağımlılığı etkileyen duygu ve davranış saptamalarını öğrenmeli
- Sorunlarıyla başa çıkma yöntemlerini öğrenmeli
- Eski hallerine dönmeyi engellemenin yollarını öğrenmeli

İnternet bağımlılığının tedavisiyle ilgili bir kanıta dayalı strateji bulunmasa da farmakoloji ve psikoterapi yöntemleri önerilmektedir (Bozkurt, Şahin ve Zoroğlu, 2016).

Farmakoloji: İnternet bağımlılığında tedavi hedefi öncelikle saptanmışsa neden olan psikolojik rahatsızlığın tedavi edilmesidir. İnternet bağımlılığı şikâyetleriyle başvuran kişinin hikâyesi mani hipomani açısından dikkatli bir şekilde incelenmeli ve ilk öyküde alınan disfori yanlılıkla anti depresyon tedaviye yönelmesine sebep olabilmektedir. Kişide hipomani veya mani öyküsü bulunmuyorsa ve depresif belirtiler varsa, antidepresan tedavisiyle depresif septomların düzeltilerek, internet bağımlılığı belirtilerinin azalmasına katkı sağlayabilmektedir (Arısoy, 2009).

Psikoterapi: İnternet bağımlılığını tedavi etmede farmakoterapinin yanında veya farmakoterapiden ayrı bilişsel-davranışçı yöntemleri kullanılır. Araştırmacılar, internet bağımlılığında depresyonda olduğu gibi bazı olumsuz bilişlerin olduğu ve internet bağımlılığının hayatta başarılı olunamayan alanların üstesinden gelmek için bir davranış örüntüsü olarak meydana geldiğini savunmuşlardır ve bu nedenle aşırı internetin kullanımında ödüllendirici bir davranış olarak görülebileceği ve öğrenme mekanizmaları aracılığı ile bazı olumsuz duygular ile mücadele etmeye yarayan yeterli olmayan bir strateji olarak kullanılabileceğini belirlemişlerdir. İnternet bağımlılığının bilişsel özelliklerine bakıldığında bilişsel-davranışçı tekniklerin bu bozukluğun tedavi edilmesinde önemli olduğudur (Bozkurt, Şahin ve Zoroğlu, 2016). Davis (2001) bu hastalarda kullanılması için bir bilişsel-davranışçı tedavi protokolü önermiştir. Bunlar aşağıdaki gibi sıralanmaktadır (Akt. Bozkurt, Şahin ve Zoroğlu, 2016);

- 1) Kişinin internette uzak kalıp kalmadığının tespiti
- 2) Bilgisayarın yerini değiştirmek ve diğer bireylerin bulunduğu yere taşınması
- 3) Diğer kişilerle beraber internete bağlanmak
- 4) İnternete bağlanma zamanını değiştirmek
- 5) İnternet defteri oluşturmak
- 6) Persona kullanımına son vermesi
- 7) Arkadaşlarından ve yakınlarından internet ile ilgili problemleri olduğunu saklaması
- 8) Spor aktivitelerine katılması
- 9) İnternet tatilleri verilmesi
- 10) Otomatik düşüncelerin irdelenmesi
- 11) Gevşeme egzersizleri
- 12) İnternete bağlanma sırasında hissedilenlerin not alınması
- 13) Yeni sosyal becerilerin kazanılması

Young (1999) tedavide internete girmeye yasak koymanın etkili olmadığı savunulmaktadır. Çünkü kullanımın ihtiyaç olduğunu belirtmiş ve tedavi hedefi internet kullanımının kontrol altına alınmasını öngörmüştür. İnternet bağımlılığının herhangi bir çalışması bulunmamakta ve bu tip bağımlılıkları gören terapistlerin tecrübelerine ve diğer bağımlılıklar ile ilgili yapılan araştırmalar dikkate alınarak internet bağımlılığı tedavisinde kullanılan teknikleri şu şekilde açıklamıştır:

- 1) İnternet kullanımını zıt saatlere alınması: Bireylerin rutinini bozmak ve sanal alışkanlığından vazgeçmesi için yeni kullanım alışkanlıklarına uyumunu sağlamak.
- 2) Dış durdurucular: Bireyin internetin kullanımını durdurulması için kişinin o saatte yapılması gereken bir iş veya gidilmesi gereken bir yer vb. gibi somut araçların kullanılması.
- 3) İnternet kullanım ile ilgili hedeflerin belirlenmesi: Uygulanabilir bir internet kullanım şeması oluşturularak internetin hastayı kontrol etmesi önlenerek hastanın interneti kontrol etmesini sağlamak.
- 4) Sık kullanılan internet işlevinden uzak durmak: Hasta için bir internet işlevinin (İnternette oyun, gezinti, sohbet vb.) önemli olduğunun belirlenmesi ve hastanın ilgili işlevi kontrol edemediğinin anlaşılması durumunda hastanın bu işlevden uzak tutmak.
- 5) Hatırlatıcı kartların kullanılması: Hastadan internet kullanımının sebep olduğu beş temel problemi ve internet kullanmayı bırakması ile kazanacağı beş faydayı yazarak bir kart oluşturması istenmektedir.
- 6) İnterneti kullanmak yerine yapacaklarını not alabileceği kendine ait bir defter kullanması: Hastadan internet kullanımını nedeniyle ihmal ettiği veya ertelemiş olduğu etkinliklerin listesini yapması istenmektedir. Bu etkinlikleri çok önemli, önemli ve az önemli olarak sınıflandırması sağlanmakta ve böylece hasta internet yaşamına girmeden önceki yaşantısını görmektedir.
- 7) Bir destek grubuna girilmesi: Hastanın sorunlarının cevabını bulabileceği bir destek grubu bulmasına yardımcı olunması.
- 8) Aile terapisti: Aile terapisinde dikkate alınması gerekeler;
 - 1) İnternetin bağımlılık yapabileceği hususunda aileye eğitim verilmesi
 - 2) Ailenin, bağımlı bireye karşı suçlamalarını azaltması
 - 3) Bireyin internete yönelmesine sebep olan aile çatışmalarının aile içinde çözümlenmesini sağlama
 - 4) Aileyi bağımlı kişinin tedavisine destek olmalarında dolayı cesaretlendirme (Young 1999, Arısoy, 2009).

2.2. Depresyon Tanımı ve Genel Özellikleri

İnsanlar, yüzyıllar boyunca, depresyonu bir sağlık sorunu olarak değerlendirmemişler ve bunu sadece ruhsal bir zayıflık olarak görmek istemişlerdir. Depresyonu olan birine sıklıkla "Her şey senin kafanın içinde olup bitiyor" söylenmiştir. Devam eden araştırmaların ardından hekimler depresyonu tıbbi bir hastalık olarak, genelde psikolojik ve toplumsal olaylardan etkilenen, biyolojik bir hastalık olarak tanımlamışlardır. Depresyonun gelişmesinde, kalıtsal yatkınlık ve stresin yanında beyin ve vücuttaki işlev değişikliklerini içeren etkenlerin etki ettiği düşünülmüştür ve depresyonlu kişilerde, duygusal durum, iştah, uyku ve diğer fonksiyonları kontrol eden beyin bölgelerinde, bir takım beyin kimyalarının düşük seviyelerde olduğu ve bu bölgelerde hücresel etkinliğin yavaş olduğu gözlenmiştir (Koroğlu, 2006).

Tıp literatüründe depresyon ilk Yunan hekimi Hipokrat tarafından tanımlanmıştır. Hipokrat bunu kara safra fazlalığı ile açıkladığı için melaine chole olarak adlandırmış ve batı dillerine melancholy olan bu kavram depresyonun bir alt tipini açıklamak için kullanılmaya başlanmıştır. 1750'lerden bu yana İngilizce depression sözcüğü melankolinin eş anlamlısı olarak kullanılmıştır. Latince de primere (aşağıya bastırmak) kelimesinden türeyen Fransızca depression kelimesi İngilizceye de aynı biçimi ile geçmiş bulunmaktadır. Türkçeye çöküntü olarak çevrilen sözcük bu dillerde pek çok olguyu tanımlamak için kullanılmaya başlanmıştır (Jadhav, 2000; akt. Eskici, 2010).

Hipokrat, depresyonu kara safra miktarındaki artışa bağlı olduğunu aynı zamanda depresyonla ilgili ilk açıklamaların örneklerini ortaya koymuştur. Depresyon kendini ruhsal alanda duygusal, düşünsel ve davranışsal belirtiler ile gösterdiği için insanların birçoğu depresyona sadece kişinin yaşamış olduğu olumsuz olaylardan dolayı olduğunu düşünür. Hâlbuki depresyon tek bir nedene bağlı olmamakla birlikte, yaşanan olayların, kişilik yapısının ve bazen de depresyona girmeyi kolaylaştıran beyindeki kimyasal değişiklikler günümüzde depresyona neden olduğuna inanılan üç ana etkeni oluşturmaktadır. Birçok kişide duygu ve düşünceler ile ilgili beyindeki kimyasal dengesizlikler -kalıtsal yatkınlığın etkisiyle- sıkıntılı durumlar, olumsuz düşünme, alkoller, bir takım ilaçlar vb. durumlarda tetiklenebilmektedir. Bunun yanında bazen yapısal olarak aileden depresyona yatkın olan bir insan için açık bir tetikleyici etken bulunmayabilmektedir (Türkçapar, 2019).

Köroğlu (2006) depresyonu ortaya çıkaran başlıca etmenleri şu şekilde açıklamıştır:

Yaş: Yaşın ilerlemesi ile birlikte oluşma olasılığı artmaktadır. Otuz-kırk yaşları arasında görülme sıklığı çok yüksek olmaktadır.

Cinsiyet: Genelde kadınlarda, erkeklere göre, iki kat daha fazla görülmektedir. Fakat 55 yaşının üzerinde bulunanlarda bu oran tersine dönmekte ve erkeklerde daha sık görülmektedir.

Toplumsal kesim: Yoksulluk ve işsizlik durumlarında çok sık görülmektedir.

Evlilik durumu: Boşanmış olanlarda veya mutsuz bir evliliği olanlarda çok sık görülebilmektedir. Eşleri ile yakın ve güvenli ilişki içinde olmayan kadınların, önemli bir stres karşısında depresyon geçirme olasılıkları, böyle bir ilişkisi olanlara göre, dört kat fazla olmaktadır.

Stres: Çoğu olguda (yaklaşık %80'inde) son zamanlarda geçirilmiş stres yaratan bir olay bulunmaktadır.

Kalıtımsallık: Birinci derece akrabalarda oluşma olasılığı yaklaşık iki kat daha fazla olmaktadır.

Aile öyküsü: Küçük yaşlarda anne kaybı, oluşma olasılığını artırmaktadır.

Bedensel hastalık: İleri yaşlarda, ortaya çıkaran etken bedensel bir hastalıktır. Yaşlılarda, bedensel hastalıklar, depresyon oluşma ihtimalini altı kez artırmaktadır (Köroğlu, 2006).

Depresyon klinik görünümünde keder, hüznün, çökkünlük ile ilişkisi olan bir bozukluk olmasıdır. Birkaç hafta veya daha uzun bir süre devam eder; sendrom semptomlarının şiddeti ve günlük yapılan aktivitelerdeki sürenin uzaması olarak ifade edilmektedir. Depresyonda kendilik geçici bir biçimde tekrardan düzenlenir ve psikolojik olarak direnç kaybı yaşanmasına neden olur. Bazen depresif duygular, sonsuza kadar sürecektir olan bir yenilgi yâda kayıptan sonra uzamış bir üzüntü olarak yaşanmaktadır. Genelde endişe, öfke ve kaygı, depresyonun klinik görünümü olarak bu duyguların bireyde güvensizlik, umutsuzluk ve çaresizlik gibi duyguları yaşamalarına neden olmaktadır (Greenberg ve Watson, 2011).

Depresyon insanın içine girmiş bir ıstırap veya fiziksel bir ölüm gibi deneyimlenir ve birey kendi beden değişimi ile ilgili duyumu da değişmektedir. Birey kendini ağır bir yük altında kalmış gibi hissetmekte ve parmaklarını oynatmakta bile güçlük çekecek duruma gelmektedir. Bunlar depresyonun duygulanımsal bozukluk olabildiği gibi duyumsal bir bozukluk olarak değerlendirilmesini gerektirmektedir. Birey için dünya renksiz ve sığ bir hale bürünür. Ağır bir depresyon geçiren bireyler artık daha şiddetli bir acı duyar ve umutlu hissetmez, çünkü duyguları kütleleşmiş demektir (Greenberg ve Watson, 2011).

Depresyon yalnızca üzüntü ve sıkıntıya yol açmakla kalan geçici bir mutsuzluk hali olmamakla birlikte çeşitli olumsuz sonuçlara da neden olabilmektedir. Bunlar şu şekilde sıralanmaktadır (Tan, 2013):

- İş ve okulda verimin azalması
- Aile ile çatışmalar (İlgisizlik, sinirlilik ve cinsel sorunlar)
- Kazalar (Dikkat azalmasına bağlı)
- Bedensel hastalıklar, beden sağlığının ihmali (Depresyon geçirenler bazı bedensel hastalıklara çok kolay yakalanmakta ve hasta olduklarında bezginlik ve moralsizlik halinden dolayı kendilerine iyi bakmazlar)
- Alkol ya da madde bağımlılığı (Depresyon, alkol ya da madde bağımlılığının başta gelen nedenlerindedir. Bazı kişiler depresyondan dolayı ruhsal ve bedensel acıyı hafifletebilmek için alkol uyuşturucuya başvurmaktadır)
- İntihar

Depresyon insanların statüsüne ya da servetine bakmadan meydana gelir. Tarihte pek çok ünlü kişi depresyon geçirmiştir ve bunlar, Kral Süleyman, Abraham Lincoln, Winston Churchill ve Fin besteci Jean Sibelius iyi bilinen bazı örneklerdir. Depresyonun insanın zayıflığıyla ilgisi olmadığını belirtmekte fayda vardır (Gilbert, 1997).

2.2.1. Depresyonun Türleri

Depresyonun pek çok türü bulunmaktadır. Bipolar depresyon veya manik depresyon, distimi, atipik depresyon, mevsimsel depresyon, postpartum (doğum sonrası) depresyon, psikotik depresyon, majör depresyon, depresyon türleri örnek olarak verilebilmektedir.

Bipolar Depresyon veya Manik Depresyon

Bipolar bozukluk iki uçlu bir duygu durum bozukluğudur. Bir ucu depresyon hali diğer ucu taşkınlık halidir. Toplumda %1-2 sıklıkla görülür. Depresyon hastalarında ve tedavi edilmeyen kişilerde görülür. Zararlı hareketlerinden dolayı çevresinde bulunan kişilere ve kendine zarar veren, tedavi edilmediği takdirde hayatını sonlandırmaya kadar giden önemli bir ruhsal bozukluktur. Manik hastalar normal hastalara nazaran çok hızlı konuşmaktadırlar ve çok enerjik ve hareketli olurlar. Düşüncelerini takip etmek zordur ve abartılı bir coşku halinde olurlar. Sonrasında, hızla yükseklerde uçan taşkınlık hali karamsar bir kişiliğe bürünmektedir. Kişi de uyku ve yeme bozuklukları, yetinememe, mutsuzluk, devamlı ağlama isteği ortaya çıkmaktadır ve ayrıca tanısı zor olan bir bozukluktur (Kara, 2016).

Distimi

Distimi, hafif depresyonun uzun süren halidir. Devamlı iç sıkıntısı yaşayan bir görünümle belirli olmaktadır. Distimi genel olarak en az iki yıl sürmekte, kimi zaman beş yıldan daha fazla sürebilmektedir. Genel olarak işten alıkoyma durumu olmaz. Distimi, kişi kendini daha iyi hissettiği kısa dönemler ile dönüşümlü bir şekilde yer değiştirerek sürebilmektedir. Kişinin iş ve toplumsal hayatını bozulabilmekte ve kişi toplumdan kendini soyutlamaktadır ve yine pek çok kişinin de üretkenliği düşmektedir (Köroğlu, 2006).

Atipik Depresyon

Atipik depresyon tipik depresyon belirtilerine uymamaktadır. Kişi gün içinde hep mutsuz olmayabilmekte ve dalgalanmalar görülebilmektedir. Dolayısıyla yere ve zamana göre neşeli davranışlar sergileyebilirler. Kişilik özellikleri saplantılı, takıntılı kişilerde daha fazla görülebilmektedir. Hasta kendisi gibi davranmaz, kendisini başka birinin yaşantısında aramaktadır. Eskiden maskeli depresyon olarak da adlandırılırdı. Bu hastalığı olanlarda iştah artışı nedeniyle kilo artışı olabilmektedir. Hastanın bedensel şikâyetleri uykusuzluk, kol ve bacak ağrıların olması, cinsel uyumsuzluk, fazla hareket isteği gibi yakınmalardır. Uzun süreli bayılmalar görülebilmektedir. Bayılmalar kalabalık ve stresli durumlarında ortaya çıkmaktadır. Bu hastalığı olanlar kendi istekleri olmayınca, dışlandıklarında çok fazla tepki verirler. Bu sebeplerle aileleriyle, arkadaşlarıyla ve iş hayatından uzaklaşmaktadırlar. Gençlerde daha sık görülmektedir. Gençler zararlı madde kullanımına daha yatkın olurlar ve atipik depresyonlu hastalarda madde bağımlılığı görülmektedir (Kara, 2016).

Mevsimsel Depresyon

Bazı kişilerde depresyon mevsimlere bağlı bir şekilde ortaya çıkabilmektedir. Genel olarak mevsim değişikliklerinde ve kutuplara yakın olan bölgelerde görülmektedir. Güneş ışınları insan vücudunda salgılanan serotonin hormonuna etki eder ve depresyon bu nedenden ötürü sonbahar ve kış aylarında daha fazla görülmektedir. Kısa süreli bir depresyon türüdür. Bu hastalığı tedavi etmede ışık terapisi kullanılmaktadır ve periyodik olarak kişi çok ışıklı bir odada seanslara tabi tutulmaktadır. Özel lambalar ile yapılan ışık tedavisi mevsimsel depresyondan kurtulmak için iyi bir yoldur (Kara, 2016).

Postpartum (Doğum Sonrası) Depresyon

Doğum sonu dönemde kadınlarda duygulanımda dalgalanmaların olduğu ve depresyon belirtilerinin çok sık olup "annelik hüznü" olarak adlandırılmaktadır. Annelik hüznü doğumdan sonra 3 gün ile 1 ay arasında başlamakta ve genel olarak 10 günden daha kısa sürmektedir. Genellikle hafif olup tedavi gerektirmez. Bu belirtilerin depresyonun nedeni olup olmadığı belli olmamaktadır. Depresyon için aile öyküsü, daha önce geçirilmiş depresyon, gebelikte depresif belirtiler göstermiş olma, çocukla ilgili sağlık ve bakım sorunları bu dönemde depresyon için risk etkeni olarak kabul edilmektedir (Yüksel, 2014).

Psikotik Depresyon

Bu hastalar gerçeği değerlendirme yetisini yitirmiştir. Geleceği hakkında ümitsiz ve karamsar olurlar. Geçmişteki davranışları ve yaşamış olduğu olaylardan pişmanlık duyarlar ve hastanın kendini suçlayıcı tavırları, değersizlik duygusu çok fazla olmakta, kendisini olaylara karşı fazla suçlu hissetmektedirler. Kendini önemsiz ve işe yaramaz görürler. Psikotik belirtileri halüsinasyon ve sanrılardır. Psikotikler depresyonun en tehlikelidir ve en fazla intihar riski olan depresyon türüdür (Kara, 2016).

Majör Depresyon

En fazla görülen depresyon türlerindedir. Kadınların %10- 25'i, erkeklerin %5-12'si yaşamının bir döneminde majör depresyon ile karşılaşır. İki haftadan daha fazla süren bir durum değişikliği ile belirlidir (Koroğlu, 2006).

Majör depresyonu olan pek çok kişi amansız bir üzüntü hissederken birçoğu da hiçbir şeyden zevk alamazlar. Majör depresyonda olan çoğu kişi içsel gücünü kaybettiğini ve yaşam

sevincini yitirdiğini düşünmektedir. En çökkün olduklarında "yaşamaya değmez" olduğuna inanırlar ve depresyon olanlarda intihar girişimi gözlenebilmektedir (Köroğlu, 2006).

2.2.2. Depresyonun Cinsiyet ve Yaş ile İlişkisi

Kadınların depresyona girme olasılığı erkeklerden iki-üç kat daha fazla olmakta ve bunun nedenleri hakkında çeşitli teoriler bulunmaktadır. Bunları (Gilbert, 1997) biyoloji, psikoloji ve sosyal faktörler olarak şu şekilde açıklamıştır.

Biyoloji: Bu görüşe göre, kadınlardan depresyon oranının yüksek olmasının nedeni üreme biyolojisindeki farklılıklardan dolayıdır. Son araştırmalar duygusal bilginin kadınların ve erkeklerin beyinde işleminden geçirilmesinin birbirinden hafif farklılık gösterebildiğini öne sürmekte, fakat bunun depresyon riskini artırıp artırmadığı ise bilinmemektedir.

Psikoloji: Bu görüşe göre, kadınlarda depresyon oranının yüksek olmasının nedeni büyürken "sosyalleşme" şeklindeki farklılıklardan kaynaklanmaktadır. Kadınlar ikinci planda kalmayı kabul ederek yetişiyorlar, bakım sağlayan meslek sahibi olmak için okuyorlar ve erkeklere kıyasla daha az iddialı ve rekabetçi olmaya teşvik ediliyorlar. Cinsel taciz oranı da kadınlar arasında erkeklerden çok yüksek olmaktadır.

Sosyal faktörler: Bu görüşe göre, cinsler arasında depresyon oranındaki değişikliklerin sebebi sosyal fırsatlardaki ve cinsiyet rollerindeki farklılıkların bulunmasıdır. Kadınların toplumda ve ailede daha alt pozisyonlarda olması, evde sınırlı kalmaları ve erkeklerin hâkimiyetin de olmaları, hatta tacize maruz kalmaları daha olasıdır. Evlilik, onları başkaları ile sosyalleşmelerine ve ev haricinde anlamlı toplumsal roller üstlenmelerine fırsat vermeyen aşağı bir pozisyonda bulunduruyorsa, kadınlar için her zaman yararlı olmayabilmekte ve her gün çocuklar ile birlikte vakit geçirmek depresyonlarla ilişkili olabilmektedir.

İlk depresyon dönemi ise daha çok 25-44 yaş aralığında meydana gelmektedir. Hasta olanların hemen hemen yarısında ilk depresyon dönemi 40 yaşından önce görülebilmektedir. Fakat çocukluk, ergenlik ve yaşlılık döneminde ilk defa ortaya da çıkabilmektedir (Köroğlu, 2006).

Depresyonun sık görülen bir rahatsızlık olmasının nedeni ile "soğuk algınlığı" gibi olduğu düşünülmektedir. Neredeyse 10 erkek den biri (%10) ve 5 kadından biri (%20) yaşamının bir

döneminde klinik depresyon geçirmektedir. Toplumun neredeyse %5'inde majör depresyon bulunur (kadınların %6.4'ünde, erkeklerin %3.2'sinde) (Köroğlu, 2006).

Kadınlarda depresyonlar daha uzun sürmektedir. Üstelik kadınlarda depresyonun tekrarlama riski de daha yüksek olmaktadır. Yıllarca sürüp giden, bir türlü tedavi edilemeyen müzmin depresyon hastaları da genellikle kadınlar arasından çıkmaktadır. Depresyon tanısı konmuş kadınlarda panik bozukluğu, sosyal fobi, takıntı hastalığı gibi başka psikiyatrik hastalıklara daha fazla rastlanmakla birlikte, önemli sayıda depresyon hastası kadının tek derdi depresyon olmamaktadır (Tan, 2013).

Kadınlar hakkında verilen bunca olumsuz bilginin ardından, erkekler aleyhine son derece vahim bir gerçek vardır. Depresyondan dolayı gerçekleşen ölümler, erkekler arasında daha fazla görülebilmekte ve depresyona bağlı ölümlerin sebebi ise, tahmin edileceği gibi intihar olmaktadır. Aslında kadınlar intihara daha çok kalkışmakta fakat erkekler intihara kalkıştıklarında ilaç içmek değil, kendilerini silahla vurarak, asarak, yüksekte atlamak gibi daha sert yöntemlere başvurumaktadırlar. Elbette bu sert yöntemlerle canına kıyma teşebbüs edenlerin kurtarılma ihtimali çok daha düşük olmaktadır. Kadınlar lehine olan başka bir bilgi ise, bu cinsin daha çok doktora gittiği ve daha çok yardım almak istemesidir. Reçeteler gözden geçirildiğinde, sinir ilacı reçetesi alan kadın sayısının erkeklerden iki kat fazla olduğu göze çarpmış olduğudur (Tan, 2013).

2.2.3. Depresyonun Tanı Kriterleri

Depresyon ile ilgili neyin kastedildiğini anlamak için yöneleceğimiz kaynaklar psikiyatrik sınıflandırma sistemlerinde bulunan ve depresyonu tanımlayan tanı ölçütleridir. Bugün için depresyon nedenini tam bilmediğimiz farklı nedenlerden dolayı ortaya çıkabilen bir ruhsal rahatsızlık olarak kabul edilmekte ve nedenine göre olmayıp, ortaya çıkan belirti ve bulgulara göre tanı konulmaktadır (Türkçapar, 2019).

DSM-5'e göre Majör Depresif bozukluğu aşağıdaki gibidir (APA, 2013).

A. Aynı iki haftalık dönem sırasında, aşağıdaki belirtilerden beşi veya fazlası bulunmuştur ve önceki işlevsellik düzeyinde bir değişiklik olmuştur; (1) depresif duygudurum ya da (2) ilgi kaybı ya da zevk almamadır.

- 1) Depresif duygudurum,
- 2) Bütün etkinliklere karşı ilgide azalma veya bunlardan zevk alamama,

- 3) Kilo alma veya vermede düzensizlikler,
- 4) Uyku sorunu yaşaması,
- 5) Psikomotor ajitasyon veya yavaşlama,
- 6) Bitkin olma veya enerji kaybı,
- 7) Değersizlik düşünceleri, aşırı veya suçluluk hissi içerisinde olma,
- 8) Düşünme veya konsantre olmada azalma ya da kararsızlık,
- 9) Tekrarlanan ölüm düşünceleri ve intihar düşünceleri ve girişi,

B. Bu belirtiler klinik açıdan bir sıkıntıya veya sosyal, mesleki veya diğer işleyiş alanlarında sıkıntıya neden olur.

C. Bu dönem, bir maddenin veya başka bir sağlık durumunun fizyolojisine bağlı olmaması.

D. Başka ruhsal hastalıklarla daha iyi açıklanamaz.

E. Hiçbir zaman bir manik dönemi ya da hipomanik dönemi olmamıştır.

2.2.4. Depresyonun Belirtileri ve Tedavi Şekli

Depresyon adı ile tanımlanan klinik rahatsızlık keder duygusundan farklı olmakta ve depresyonda keder duyguları çok fazla ve uzun süreli olmaktadır. Eskiden hoşlanılan etkinliklere karşı ilginin azalması çoktur. Günlük işleri yürütmek zorlaşmaktadır. Depresyon iş, aile, sosyal yaşam gibi alanlarda bozulmalara neden olmaktadır. Depresyon çok kötü bir hal aldığı anda kişi gelecek ile ilgili umutsuzluğa kapılır intiharı ya da ölümü tek çıkış yolu olduğunu aklından geçirebilir. Depresyon kişiyi birçok yönden etkileyebilmekte ve farklı ruhsal ve bedensel belirtiler gösterebilmektedir (Türkçapar, 2019).

- Uyku bozukluğunun olması
- Suçluluk duyguları hissetmesi
- İştah değişikliğinin olması
- Bedensel şikâyetler ve ağrıların olması
- İstek ve enerjinin kaybolması (Türkçapar, 2019).

Köroğlu (2006) Duygularını bedensel yakınmalar ile dile getiren kişiler, diğer bir deyişle yakınmalarını bedenselleştiren ve duygularını sözelleştirmektense beden diliyle dışa vuran kişiler böyle bir rahatsızlığın tanınmasını en zorlaştıran kişiler olmaktadır. Depresyonun tanınmasını kolaylaştıran ve zorlaştıran etkenlerin bir dökümü yapmıştır. Bunlar,

- *Depresyonun tanınmasını kolaylaştıran etkenler*

- Kadın olmak
- Orta yaşlarda olmak
- İşsiz olunması
- Yasta olmak veya ayrılmış olmak
- Çökkün görünümde olmak
- Daha önceden depresyon geçirme
- Depresyon hastalığı ile ilgili bir iç görüye sahip olunması

- *Depresyonun tanınmasını zorlaştıran etkenler*

- Ergen veya genç erişkin olmak
- Öğrenci olmak
- Bedensel bir hastalığın olması
- Bedensel yakınmalar ile başvurmak
- Ruhsal bir sorunun olabileceğini kabullenmeme
- Görüşme sırasında ruhsal ipuçlarını vermekten kaçınma (Koroğlu, 2006).

Depresyonlar başlangıcı, şiddeti, süresi ve sıklığı bağlamında ise farklılıklar gösterebilmektedir. Bunları (Gilbert, 1997) aşağıdaki gibi açıklamıştır.

Başlangıç: Depresyonun ani bir şekilde başlayabilir (mesela günler ya da haftalar içinde) ya da yavaş yavaş gelebilir (aylar ya da yıllar içinde). Herhangi bir zamanda başlayabilir ama ergenliğin sonu, yetişkinliğin başı ve hayatın ileri dönemleri hassas zamanlardır.

Şiddet: Semptomları hafif, orta ya da ağır olabilmektedir.

Süre: Bazıları haftalar ya da aylar içinde depresyondan çıkabilse de bazılarında bu hastalık dalgalı olarak ve kronik biçimde yıllarca sürebilir. "Kronik depresyonun" iki yıldan uzun sürdüğü söylenmekte ve depresyon geçiren kişilerin yüzde 10-20'sinde görülebilmektedir.

Sıklık: Bazı kişiler bir defa depresyon geçirirken, bazıları birkaç kere geçirebilmektedir. Depresyona giren kişilerin neredeyse yüzde 50'sinde tekrarlama görülebilmektedir.

Dünya Sağlık Örgütü'nün tanı rehberi ICD-10'da depresyon hafif, orta ve şiddetli depresyon olarak üçe ayrılmaktadır. Hafif depresyonda birey için kesinlikle, çok fazla çevre koşullarından etkilenmeyen, günün tamamına hakim ve en az iki hafta süresince devam eden deprese duygudurum; hoşlanılan aktivitelere ilgi kaybı; enerji kaybı ya da çabuk yorulma belirtilerinin en az ikisinin bulunması ve toplam belirti sayısının en az 4'e tamamlayacak

biçimde kendine olan güvenin veya öz saygının azalması; çokça pişmanlık veya suçluluk; tekrar eden ölüm, intihar düşüncesi veya girişleri; düşünce yeteneğinde, dikkatin azalması, kararsızlık, bocalama; psikomotor aktivitede değişme, uyku sorunları; iştah ve kiloda değişme belirtilerinin bulunmasıdır. Hasta toplam 6 ölçütü karşılırsa orta derecede depresyon ve eğer ilk 3 belirtinin tamamı ile birlikte toplam 8 belirti bulunursa şiddetli depresif nöbet adı verilmektedir (Türkçapar, 2019).

Depresyon çoğunlukla 20'li yaşlarda başlamakla birlikte neredeyse her yaşta başlayabilmektedir. Belirtiler sıklıkla günler, haftalar içinde ortaya çıkmaktadır. İlk belirti rahatsızlıktan önceki birkaç ay içerisinde görülen yaygın anksiyete, panik ataklar, fobiler, depresyon ölçütlerini karşılamayan yoğunlukta depresif belirtiler olabilmektedir. Şiddetli psikososyal stresörü takiben aniden başlayabilir. Majör depresif epizodun süresi değişmekle beraber tedavi edilemeyen bir epizodun tipik olarak 6 ay ya da daha uzun süreceği bilinmektedir (Türkçapar, 2019).

Depresyon daima "kitap gibi" belirtiler ile kendini göstermez. İki kişinin depresyonu birbirine benzemeyebilir, fakat ikisi de aynı tanıyı alabilmekteler. Kişide ilk belirtiler genellikle depresyon olabileceğini düşündürmez. Kişinin ilk belirtileri genellikle yaşı, cinsiyeti, çevresel şartları, toplumsal konumu, eğitim düzeyine, hatta düşünme, akıl yürütme, nesnel gerçekleri algılama, kavrama, yargılama ve sonuç çıkarma yeteneğine göre değişmektedir. Kendini bitkin hissettiğini, eskiden zevk aldığı şeylerden artık zevk alamadığını ve yaşam enerjisinin olmadığı, karamsar olduğunu söyleyen hastalardan çok düşüncelerini toparlamakta zorlanan, yorgunluktan veya nedeni belli olmayan ağrılardan ve sızılardan şikâyet eden hastalar ile karşılaşmaktadır. Bu ögeler depresyonun klinik görünümünün bazılarıdır. Fakat tablonun bütününe bakmak gerekmektedir. Bunun için ayrıntılı olarak klinik sorgulamaya gerek duyulmaktadır. Hatta kişinin depresyonda olduğunu anlamak için, göstermiş olduğu belirti ve bulguları yeterli düzeyde, yeteri kadar uzun bir süre olması ve genel işlevsellik düzeyinin bozulmuş olması gerekmektedir (Köroğlu, 2006).

Gerçekte DSM-5 tanı ölçütlerine göre seçilmiş majör depresif olguların %70-90 kadarı iyi seçilmiş ve uygulanmış biyolojik tedavilerden yararlanmaktadır. Psikotik belirtisi olmayan majör depresyon için uygun ilaçlar antidepressanlar olduğudur (Yüksel, 2014).

Antidepresan ilaçlar, depresyonun tedavi edilmesinde çoğu zaman ilk seçenek olmaktadır. Çünkü tedavide etkili bir yöntemidir ve yeni geliştirilmiş olan antidepresanların yan etkileri çok az olmaktadır. Birçok antidepresan türü olmakla birlikte, antidepresanların nörotransmitterler olarak adlandırılmış olan beyin kimyasallarının etkinliği üzerinde etkili oldukları da bilinmektedir (Koroğlu, 2006).

Psikososyal tedaviler, dinamik psikoterapi, destekleyici psikoterapi, bilişsel tedavi, davranış tedavisi, ilişkilere yönelen tedavi, aile tedavisi ve genetik danışma olarak (Yüksel, 2014) aşağıdaki şekilde açıklanmıştır:

Dinamik psikoterapi: Terapistle işbirliği yapabilen, geçmişte insanlarla ilişkileri dengeli, terapinin yükünü giderebilecek ve sorunları anlayabilecek iç görüye sahip olanlar iç görü yönelimli tedaviden yüksek ihtimalle yararlanabilmektedirler. Psikoterapide amaç depresyon ile ilgili çatışmaları çözmektir. Bundan dolayı geçmiş ve şimdiki yaşamda yaşanan olaylara yönelmektedir. Kişinin duyguları, bilinçdışı özellikleri ve dürtülerinin davranışları üzerindeki etkilerini görmesine yardımcı olmakta ve saldırganlığın ifade edilişi ve kendi bedenine dönme üzerine durmaktadır. 1-2 haftalık görüşmeler ile tedavi devam etmekte ve özel durumlarda ise bu süre yıllarca devam edebilmektedir.

Destekleyici psikoterapi: Ego güçlerinin zayıf olduğu olgularda iç görü yönelimli psikoterapi sakıncalı olabilmekte ve bu nedenle psikolojik iç görüşü yeteri kadar olmayan olgularda destekleyici psikoterapi uygun olmaktadır. Hastanın hasta olmadan önceki psikolojik dengesinin tekrardan kurulmasını, olumlu niteliklerini göstermek ve hastanın işlevselliğinin bozulmasını engellemeye çalışmaktadır.

Bilişsel tedavi: Bilişsel psikoterapi direktif, aktif, zamanla sınırlı olan, hastanın bilişleri, otomatik düşünceleri ve çaresizlik duygularıyla tespit edilen davranış ve duygu durumuna yönelen bir yöntem olduğudur. Bilişsel tedaviler bu düşüncelere odaklanıp onları değiştirmeye çalışmaktadır.

Davranış tedavisi: Kendini kontrol edebilme, sosyal becerilerin kazanılması ve problem çözme alanlarını kapsamaktadır. Davranışların üzerine yoğunlaşarak değiştirilmeye çalışılmaktadır.

İlişkilere yönelen tedavi: Hekim çatışma alanına yönelmektedir ve ilişkilerin olumlu ve olumsuz yanlarını, karşılıklı beklentileri, değişimin muhtemel neticesi ve gereklilikleri ile hangi alanda değişimin gerekli olacağı konuşulmaktadır. Birincil olarak "şimdi burada" kriterine dair hareket edilmektedir. İnsan ilişkilerini ele alır ve sosyal destek sistemlerini güçlendirir. Kişinin işlevselliğini etki eden davranış ve inançları tanınarak değiştirmeye çalışır. Ayrıca distimide major depresyona göre daha çok önerilmektedir.

Aile tedavisi: Depresyon psikoterapisinde, aile tedaviye katılmalı ve aile işbirliği, aile içi psikopatolojilerin tedavinin planına olumsuz etki etmemesi için gereklidir. Bu yöntem ile distimik olgulara yardımcı olunabilir.

Genetik danışma: Hasta ve yakınları depresyonun genetik geçmişini merak edebilirler. Hekim uygun bir anda hasta ve yakınlarına bu konu ile ilgili ayrıntılı bilgi verilmelidir. Depresyon evlenmeye ve çocuk sahibi olmaya engel olan bir hastalık değildir (Yüksel, 2014).

2.2.5. İnternet Bağımlılığı ve Depresyon ilişkisi

Bazı insanlar depresyona girdiği zaman internete yönelerek ve oradaki zevkli etkinliklere katılarak depresyonlarını tedavi etmeye çalıştıkları görülmüştür (Chou, Condrón ve Belland, 2005; akt. Taş, 2018).

Depresyonda olan yalnızlık çeken kişiler uyumsuz bilişlere daha yatkın olmaktadır. Bu kişiler kendilerini yalnızca internette iyi hissederler. Bu kişiler internetin olmadığı bir dünyayı korkunç bir dünya olarak görürler. Bundan dolayı depresif ve yalnız kişiler internet bağımlılığına karşı daha kırılgandırlar (Yao ve Zhong, 2014; akt. Taş, 2018).

Bilgi teknolojileri ve iletişim kurumu (BTK) internet bağımlılığının depresyona neden olabileceğini açıklamıştır. Çeşitli alanlarda birçok fırsat sunan ve her türlü bilgi ve belgeye erişim imkânı sağlayan insanların duygu ve düşüncelerini de rahat bir şekilde göstermesine izin veren internet, bilinçli bir şekilde kullanılmazsa birçok hastalığa neden olacaktır. Kişiler internet kısıtlandığı zaman anormal davranışlar sergilemeye başlamaktadırlar. Bağımsızlığın sosyal yaşamdan kopmalara ve içe dönük olmanın artması ile depresyona girildiğini dile getirmiş ve BTK yaptığı açıklamada şunları söylemiştir. İnternet kullanımı ile oluşan kaygı bozukluğu ve öfke, şiddet davranışlarında sebep olmaktadır. Özellikle şiddet içerikli siteler, çeteleşmeyi özendirilen siteler, sosyal ağlar, oyunlar, çocukların duygu durumlarında

değişikliğe neden olmaktadır. Sosyal ağlarda kendini olduğu gibi göstermeme nedeni ile kimlik karmaşası yaşaması, sanal arkadaş edinme, kişinin kendisini yalnız hissetmektedir. Depresyon, stres ve içe dönüklük ile başa çıkmak için olumlu düşünmek, zaman kısıtlamasını kontrol etmek, sosyal ortamlara karışma, spor yapmak ve kitap okumak vb. gibi faaliyetlere yönlendirmeleri gerekmektedir. Ayrıca internet ve bilgisayar başında tüm gün vakit geçiren kişilerin de alkol ve sigara kullanımına dikkat etmesi gerekmektedir (Habertürk, 2018).

2013'e kadar yapılan 20 makalenin incelendiği bir derlemede, çalışmaların %75'inde internet bağımlılığıyla depresyon arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu açıklanmıştır (Carli, Durke, Wasserman, Hadlaczky, Despalins, Kramarz, Wesserman, Sarchiapone, Hoven, Brunner ve Kaess, 2013; akt. Günay, Öztürk, Ergun Arslantaş ve Sevinç, 2018).

Çelik ve Odacı (2012) yılında internet bağımlılığı ve benlik saygısı arasında yaptıkları çalışmalarında anlamlı bir ilişki bulamamışlardır. Bunun yanında gençlerin eğlence ve iletişim ihtiyaçlarını gidermek için ucuz ve kolay yolu olarak internete yönelebilecekleri ve bu gereksinimleri giderdiklerinde keyif alan öğrencilerin interneti bağımlılık haline getirebileceklerini ifade etmişlerdir.

Ergenlerde internet bağımlılığı ve depresyon adlı çalışmasında ulaşılan sonuç ve bulgularda internet bağımlılığıyla ve depresyon arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğu gösterilmiş ve internet bağımlılığı puanı yükseldiğinde Beck depresyon ölçeğinin puanının yükseldiği saptanmıştır (Anlayışlı ve Bulut Serin, 2019).

2.3. Umutsuzluk Kavramını Tanımlama

Umutsuzluk, umudun olması durumu olaraktan umutsuzluğun anlaşabilmesi için umut kavramını değinilmesi gerekmektedir. Türk Dil Kurumu'nun sözlüğünde umut kavramı “Ummaktan doğan duygu” , “Bu duyguyu veren kimse veya şey” ve “Olması beklenen veya olacağı düşünülen şey” olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2019). Umutsuzluk, umut kavramının tersine, kişinin bulunduğu duruma ve geleceğiyle ilgili tecrübe edeceği pek çok yaşantıya olumsuz bakmasıdır (Yılmaz ve Dursun, 2014).

Umutsuzluk, bireyin hoşuna giden bir durumun gerçek olmayacağı veya olumsuz sonuçlanacağı ve durumu değiştirebilecek özelliklere veya ortama sahip olmadığına dair beklentileridir. Bireyin geleceğiyle ilgili olumsuz inancı olduğunda umutsuzluk oluşmaktadır

(Çoban ve Güney Karaman, 2013). Umut ve umutsuzluk karşıt beklentileri simgeler. Umutta hedefe ulaşmada uygulanacak planların başarılı olacağı öngörülürken; sonucun ne zaman ve nasıl gerçekleştiğine dair değişiklik göstermektedir. Bu planlar ve beklentiler bireyin planlarını hedefine nasıl oturttuğu değil, kendisi için oluşturmuş olduğu hedefin biçimini de etkilemektedir. Birey bu düşünce şeklini aşağıda açıklanan süreçlerden geçirmektedir (Melges, 1969; akt. Dilbaz ve Seber, 1993).

Yeteneğe karşı şans: Birey hedeflerine yetenek ya da şans ile ulaşabilmektedir Geleceğinin şansa bağlı olduğuna inananlar, hedefe yönelik olan davranışlara çok fazla yönelmezler.

Güvene karşı güvensizlik: Başka insanlara karşı duyulan güven, umut duygusunun oluşmasında önemlidir. Başkalarına olan bağımlılık bakımından bakıldığında diğerlerine olan güvensizliğin şiddeti kişinin hedeflerini sınırlandırmakta ve güven duygusu bulunmayan bir kişi başkalarıyla beraber başlamış olduğu eylem başarılı olmayınca bu durumdan başkalarını sorumlu tutmaktadır ve güven duygusu gelişen insanlarda sonuç hatalı olsa çok az kendisini sorumlu bulur.

Uzun döneme karşı kısa dönem: Umut, kısa veya uzun dönemde ya da her ikisinde aniden amaçlara ulaşabilmeyi belirlemektedir. Süre uzadığında umutsuzluk oluşmaya başlamaktadır ve kişi kadenci bir şekilde sonucu beklerken kısa dönemli hedefler için çaba sarf etmekte.

Genç birey, sosyal ortamda, geleceğiyle ilgi kaygı duymaktadır. Gençlik, kim olduğu sorgular ve kendince yeterli olmaya ve başkalarına bağımlı olmaktan bağımsız olma aşamasına geçmeye çabalar. Kendisi gibi duygusal destek arayan ve benlik algısını oturtmaya çalışan yaşlılarından, beklentilerine karşılık bulamadığında, çatışma ve sosyal yalnızlık yaşamakta fakat diğer taraftan kendi benlik algısını oturtmaya çalışmaktadır. Kişi, gerçek ve ideal benlikleri arasında farklılıklar olduğunda hayal kırıklığı, engellenme ve depresyon gibi olumsuz duygular yaşamaktadır. Umutsuzluğun nedenlerinden biri de gencin duygusal, ekonomik, sağlıkla ilgili, bilişsel ve sosyal destek alabileceği ilgili birimleri bilmemesidir (Tekin ve Filiz, 2008). Poch, Villar, Caparros ve ark.(2004) yapmış oldukları çalışmalarda genel popülasyonda umutsuzluk düzeyi puan ortalamalarının oldukça yüksek olduğunu bulmuşlar ve umutsuzluk, çaresizlik ve karamsarlık gibi değişkenlerin sosyal yeterlilik ve ruhsal iyilik durumuyla ilişkili oldukları düşünülmektedir. Bu kişiler olumsuz yaşam

olaylarında psikopatoloji belirtileri geliştirmeye eğilimli olmaktadır (Akt. Oğuztürk, Akça ve Şahin, 2011).

2.3.1. Umutsuzluğun Nedenleri ve Belirtileri

Bireyin benlik algısı ve özsaygıyla ilgili olumsuzluğa sebep olan yaşam deneyimlerinin olması, hayatlarında hiçbir şeyi ve hiçbir kimseye inanmaları, yaşamlarını anlamlandırmak için problem yaşamaları ve anlam yitimleri, yaratıcı ve üretken olamama umutsuzluğun temel nedenleri arasında gösterilmektedir (Akyüz, 2016).

Amerikan Psikolojisi Birliği (1997) umutsuzluğun nedenlerini ve belirtilerini şöyle sıralamaktadır (Akt. Tanç, 1999):

Umutsuzluğun nedenleri

- 1) Çeşitli etkenlerden dolayı kişinin etkinliklerinin kısıtlanması ve sonucunda ortaya çıkan yalnızlık
- 2) Kişinin beden sağlığında kötüleşmeler
- 3) Devam eden stres
- 4) Kişinin soyut değerlere ya da Tanrı'ya olan inancı kaybetme
- 5) Kişinin inanç sisteminde bozulmaların olması ve her şeyin kötü olacağı düşüncesi

Umutsuzluğun belirtileri

- 1) Kötümser konuşmaların olması, dilde olumsuz ifadelerin olması
- 2) Edilgenlik, konusunda azalma
- 3) Duyguların ifadesinin azalması
- 4) İnisiyatif kullanma eksikliği
- 5) Dış uyaranlara karşı tepkilerin azalması
- 6) Kendisi ile konuşan kişiye karşı ilgisiz olma
- 7) Umursamayan ve aldırılmaz tavırların olması
- 8) İştahın azalması
- 9) Uyku saatlerinin artması veya azalması
- 10) Kişisel bakımının özensiz olması
- 11) Sosyal ortamlarda bulunmama isteği

Birey yaşantısında kendisi ile ilgili yaptığı planlar, belirlediği hedefler ve hayalini gerçekleştirmesine yönelik hesapta olmayan aksilikler, yolunda gitmeyen işlerin olması ve bu amaçlara, bu hayallere ulaşmaya yönelik umudu kırıldığında, bireyin ruh dünyasında yaşadığı

hayal kırıklığı, şaşkın olma ve ne yapacağını bilememe, bir yol bulamama hali ortaya çıkacaktır ve bu durum bireyin yaşam, sevgi, çalışma, amaç ve hedef gibi kavramlara olan inancını kaybetmesine, giderek yalnızlaşmasına ve umutsuz bir hal almasına neden olacaktır (Akyüz, 2016).

2.3.2. Umutsuzluğun Sonuçları

Umutsuzluk ve depresyon ilişkisi ve umutsuzluk ve internet Bağımlılığı incelenmiştir.

2.3.2.1. Umutsuzluk ve Depresyon İlişkisi

Depresyon umutsuzluğun bulunduğu önemli psikolojik bozukluklardan birisidir. Depresif hastalar psikiyatriste umutsuzluk ve umutsuzluk yakınmasıyla başvurmaktadır. (Dilbaz ve Seber, 1993).

Depresif dönemden önce bireyin planları kişisel veya başkaları ile paylaşılmış olsun hedefe yönelik eylem planlarının etkinliği hususunda güvenli olup, çoğunlukla geleceğe yönelik olmaktadır. Tetikleyici olay, bireysel uğraşın başarısız olması veya geçmişte birçok olayı paylaştığı kişiyi kaybetmesi veya doyumun önlenmesi nedeni ile özenle hazırlanan planın kesintiye uğramasıdır. Planlar kesintiye uğrasa da gelecek ile ilgili doyumlardan vazgeçmeleri zor olduğundan deprese kişi bu amaçlara ulaşmak için çabalar. Geçmişte devamlı başarılı ve hedefe yönelik olan davranışları silmek zor olmaktadır. Bu nedenler depresif kişinin amacını başarmada umutsuz olsa da neden amaçlarına bağlı olduklarını az da olsa açıklamaktadır. Depresif kişi bu duygusunu "istediğim şeyleri yapamayacağımı bilmeme karşın yine de yapmak istiyorum" şeklinde açıklamaktadırlar. Bu duygu kişinin kendine olan güvenini zedeler ve depresif kişiler güvensizlik duygusu nedeniyle az da olsa kendilerini sorumlu tuttuklarından kendilerini suçlamaktadırlar (Dilbaz ve Seber, 1993).

Depresyon duygusal, zihinsel, davranışsal ve bedensel bazı belirtiler ile kendisini gösterebilmektedir. En önemli belirtisi ise kişinin çökkün ruh hali ile ilgi ve zevk almada azalmaların olmasıdır. Depresyonda olan kişi duygusal olarak mutsuz, karamsar ve ümitsizlik içerisinde olur. Önceden çok severek yaptığı işleri artık zevk alarak yapmazlar. Kişi kendini hüznü ve yalnız hissetmektedir. Kendisine ve çevresine olan ilginin azalması ve çok fazla suçluluk duyguları hissetmektedir. Kendisinin yük olduğunu düşünerek sorumluluklarını yerine getirmedeğini düşünmektedir. (Yemez, 1998; akt. Ottekin, 2009).

Beck (1979) tarafından geliştirilen bilişsel bozukluk kuramıdır. Bu kuramına göre umutsuzluk, depresyonun temelidir. Beck modelinde, depresyonu açıklarken bilişsel üçlü, sessiz kabullenişler (şemalar) ve bilişsel hatalar kavramlarını kullanmıştır. Bilişsel üçlü kişinin kendini, çevresini ve geleceğini olumsuz olarak değerlendirir. Kişi kendini yeterli görmez ve kusurlu bulmaktadır. Çevresindekilerin ona yardımcı olmadığını düşünmektedir. Yaşamı engellerle ve zorlayıcı olaylarla dolu olarak görmektedir. Kişi geleceğe dair umutsuzdur. Böylelikle olumlu davranış gerçekleştiremezler. Sessiz kabullenişler kişinin inanç ve kurallarından oluşur. Örneğin eşi iltifatta bulunmazsa beni beğenmiyor, hiç kimse beni sevmiyor ve değersizlik düşünceleri oluşmaktadır. Bilişsel hatalar ise gerçek olay ile, hasta kişinin bu olayla ilgili olumsuz otomatik düşünceleri kıyaslayıp mantık hataları kurulum. Örneğin keyfi anlam, aşırı büyültme ya da küçültme ve kişileştirme gibi (Akt. Dilbaz ve Seber, 1993).

Hastaların yakınmaları ve depresif belirtilerinin şiddetinin artması umutsuzluğunda artması klinik çalışmalar ile gösterilmiş olup, depresyonun tüm belirtileri içerisinde umutsuzluk ile en yakın ilişkisi olan intihar düşüncesidir (Ottekin, 2009).

2.3.2.2. Umutsuzluk ve İnternet Bağımlılığı

Olumlu duygu denildiğinde akla mutluluk kavramı gelmektedir. İnternetin sunmuş olduğu sanal etkinlikler ve eğlenceler ergenlerde yaşatmış olduğu zevk ve heyecan duyguları çekici olsa da, gerçek yaşamdaki hissedilen duygular önemli ve vazgeçilmezdir. Ergenlik döneminde olan gençler, gerçek yaşamlarında olumlu duygular hissetmeleri, yaşadıkları mutluluk daha çok oldukça internete bağımlılık yatkınlığı azalmaktadır. Bu nedenle bu dönemde olan gençlerin, gerçek yaşamda hissettiği olumlu duygular, yaşadıkları mutlulukta artış oldukça internete bağımlılık yatkınlığı azalmaktadır. İnternetin kullanılmaması arkadaşlar arasında baskıya neden olabileceken, aşırı kullanması yalnızlığa ve içe kapanmaya neden olmaktadır. İnternetin yeteri kadar kullanımı bireyde heyecan, mutluluk gibi olumlu duyguları artırırken, aşırı kullanımında umutsuzluk, yorgunluk, başarısızlık gibi olumsuz duyguları artırır (Derin ve Bilge, 2016). Durak Batıgün ve Kılıç (2011) ise üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırmanın bulgularına göre, internet bağımlılığı ölçeğinden yüksek puan alan kişilerin az yumuşak başlı, özdenetimleri düşük ve nörotizm özellikleriyle psikolojik belirtilerinin ise yüksek olduğu görülmüştür. Kişilerin algıladıkları sosyal destek, gelecek beklentisi ve yaşam doyumları ise daha düşük olduğu saptanmıştır.

3. BÖLÜM

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

3.1. Araştırmanın Modeli

Gençlerde internet bağımlılığının depresyon ve umutsuzluk ile ilişkisinin incelenmesi amacıyla yapılan tanımlayıcı bir araştırma olmakla birlikte, ilişkisel tarama modeli ile gerçekleştirilmiştir. İlişkisel tarama modeli: İki ve daha fazla değişken arasında birlikte değişimin varlığını belirlemeyi amaçlar ve değişkenlerin birlikte değişip değişmediği, değişme varsa bunun nasıl olduğu öğrenilmeye çalışılır (Karasar, 2009).

3. 2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni Rize ilindeki gençlerdir. Araştırmanın örnekleme ise 18-24 yaş arası 100 tane gönüllü katılımcıdan oluşmaktadır. Basit olasılıklı (rasgele) örnekleme: Araştırmaya katılımcıların rasgele yöntemle seçildiği örneklem türüne denir. Bu örneklemin özelliği, katılımcıların araştırma sürecine dahil olabilmeleri için eşit şansa sahiptir (Ekiz, 2015).

Tablo 1.*Gençlerin sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımı*

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Kadın	57	57,0
Erkek	43	43,0
Yaş grubu		
18-20 yaş	44	44,0
21-23 yaş	40	40,0
24 yaş ve üzeri	16	16,0
Medeni durum		
Bekâr	99	99,0
Evli	1	1,0
Öğrenim durumu		
Lise	38	38,0
Ön lisans	20	20,0
Lisans	42	42,0
Kardeş sayısı		
1-2 kardeş	47	47,0
3-4 kardeş	45	45,0
5 kardeş ve üzeri	8	8,0
Anne eğitim durumu		
İlkokul ve altı	33	33,0
Ortaokul	35	35,0
Lise	24	24,0
Lisans	8	8,0
Baba eğitim durumu		
İlkokul ve altı	23	23,0
Ortaokul	28	28,0
Lise	36	36,0
Lisans	13	13,0
Anne-baba birliktelik durumu		
Beraber	85	85,0
Ayrı/Boşanmış	4	4,0
Vefat	11	11,0
Ailenin geliri		
Orta	92	92,0
Yüksek	8	8,0

Tablo 1.'de araştırmaya dahil edilen gençlerin sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımına ilişkin bulgular gösterilmiştir.

Tablo 1. incelendiğinde, gençlerin %57,0'sinin kadın, %43,0'ünün erkek olduğu, %44,0'ünün 18-20 yaşında, %40,0'ının 21-23 yaşında ve %16,0'sının 24 yaş ve üzerinde olduğu, %99,0'ının bekâr olduğu, %38,0'inin lise, %20,0'inin ön lisans, %42,0'sinin lisans mezunu olduğu, %47,0'sinin 1-2 kardeşinin olduğu, %45,0'inin 3-4 kardeşinin ve %8,0'inin 5 ve üzeri sayıda kardeşinin olduğu belirlenmiştir.

Gençlerin ebeveynlerine ilişkin bazı özellikleri incelendiğinde, %33,0'ünün annesinin ilkökul ve altı, %35,0'inin ortaokul, %24,0'ünün lise ve %8,0'inin lisans düzeyinde eğitim aldığı, %23,0'ünün babasının ilkökul ve altı, %28,0'inin ortaokul, %36,0'sının lise ve %13,0'ünün babasının lisans düzeyinde eğitim aldığı belirlenmiştir. Gençlerin %85,0'inin anne-babasının beraber yaşadığı, %4,0'ünün ayrı/boşanmış olduğu ve %11,0'inin ebeveynlerinden en az birinin vefat ettiği, %92,0'sinin ailesinin gelirinin orta düzeyde olduğu görülmüştür.

Tablo 2.

Gençlerin internet kullanımına ilişkin bazı özelliklerine göre dağılımı

	Sayı (n)	Yüzde (%)
İnternet erişilen yer		
Ev	59	59,0
Cep telefonu	41	41,0
İnternet kullanım sıklığı		
3 saatten az	12	12,0
3-5 saat	20	20,0
5 saatten fazla	68	68,0
İnterneti en çok kullanım amacı		
Sosyal medya	70	70,0
Ödev hazırlama	8	8,0
Chat(sohbet)	6	6,0
Film izleme	6	6,0
Oyun oynama	6	6,0
Oline haber ve dergi okuma	2	2,0
Alışveriş	1	1,0
Diğer.....	1	1,0

Tablo 2.'te araştırma kapsamına alınan gençlerin internet kullanımına ilişkin bazı özelliklerine göre dağılımı verilmiştir.

Tablo 2. incelendiğinde, gençlerin %59,0'unun internete evden, %41,0'inin cep telefonundan eriştiği, %12,0'sinin günlük 3 saatten az, %20,0'sinin 3-5 saat ve %68,0'inin günlük 5 saatten fazla internet kullandığı, %70,0'inin sosyal medya, %8,0'inin ödev hazırlama, %6,0'sinin sohbet, %6,0'sinin film izleme ve %6,0'sinin oyun oynama amacıyla internet kullandığı belirlenmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Sosyo-Demografik Bilgi Formu, İnternet Bağımlılık Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeği kullanılmıştır.

3.3.1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Araştırmada katılımcıların cinsiyeti, yaşı, medeni durum, öğrenim durumu, mesleği, kardeş sayısı, gelir durumları, anne ve baba eğitimi, anne- baba birlikteliği, internet kullanma sıklığı, internete nereden eriştiği, internete hangi amaçla bağlandığı ile ilgili bilgileri toplamak amacıyla 12 sorudan oluşan sosyo-demografik bilgi formu kullanılmıştır. Araştırmacı tarafından hazırlanan ve bazı sorular (Döner, 2018) yararlanarak oluşturulmuştur (Ek 3).

3.3.2. İnternet Bağımlılık Ölçeği

Günüç (2009) tarafından geliştirilmiş olan İnternet Bağımlılık Ölçeği beşli likert tipinde ve 35 maddeden oluşan bir ölçektir. Ölçeğin tümü için Cronbach alfa (a) iç tutarlık katsayısı .944 bulunmuştur. Ölçek dört alt faktörden oluşmaktadır. "Yoksunluk", "Kontrol Güçlüğü", "İşlevsellikte Bozulma" ve "Sosyal İzolasyon" olarak adlandırılmış ve likert tipindeki derecelenmeleri ise; "Tamamen Katılıyorum", "Katılıyorum", "Kararsızım", "Katılmıyorum", "Kesinlikle Katılmıyorum" şeklindedir. Ölçek maddeleri 5'ten 1'e doğru puanlandırılmıştır. Tamamen Katılıyorum derecesine beş puan karşılık gelirken Kesinlikle Katılmıyorum derecesine bir puan karşılık gelmektedir. Yani madde puanları 1'den 5'e doğru arttıkça bağımlılık düzeyi de artmaktadır (Ek 4).

3.3.3. Beck Depresyon Ölçeği

Beck, Ward, Mendelson, Mock ve Erbaugh (1961) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, 21 sorudan oluşmaktadır. Beck Depresyon Envanterinin türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Hisli (1988) tarafından yapılmıştır. Hisli (1988) 63 kişiden oluşan psikiyatrik örneklem üzerinde yapılan bir çalışmada korelasyon katsayısı $r=.63$ olarak bulunmuştur. Hisli (1989) tarafından 259 üniversite öğrenciyle yapılan çalışmada madde analizi ve yarıya bölme

teknikleri ile incelenmiş olup korelasyon kat sayıları sırayla $r=.80$ ve $r=.74$ şeklinde bulunmuştur (Ek 5).

3.3.4.Beck Umutsuzluk Ölçeği

Beck, Weissman, Lester ve Trexler (1974) tarafından geliştirilmiştir. 11 doğru, 9 yanlış anahtar yanıtı olan, doğru-yanlış şekline cevaplanan 20 maddeden oluşmaktadır. Anahtara uyumlu her yanıt 1 puan, uyumsuz her yanıt için ise 0 puan verilmektedir. Puanların olası değişkenliği 0-20 arasındadır. 1, 6, 13, 15, 19. önermeler gelecek ile ilgili duyguları, 2, 3, 9, 11, 12, 16, 17, 20. önermeler motivasyon kaybını, 4, 7, 8, 14, 18. önermelerde gelecek ile ilgili beklentileri ifade etmektedir.

Ölçeğin geçerlilik güvenlik çalışması Seber (1991) ve Durak (1994) tarafından yapılmıştır (Akt. Özkan, 2016). Ölçeğin türkçe uyarlaması geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Seber, Dilbaz, Kaptanoğlu ve Tekin (1993) tarafından yapılmıştır. Çalışmada ölçeğin güvenilirliği için saptanan Cronbach Alpha katsayısı 0.86, korelasyonun kat sayısı ise 0.73 olarak bulunmuştur (Ek 6).

3.4. Veri Toplama Süreci

Bu çalışma Yakın Doğu Üniversitesi, bilimsel araştırmalar etik kurulu onayı alınarak yapılmıştır. Veriler, araştırmacı tarafından toplanmış olup, katılımcılara yapılan çalışma ile ilgili kısa bir bilgi verilmiştir. Katılımcılara çalışmanın kim tarafından, ne amaçla yapıldığı açıklandıktan sonra gönüllü olarak katkıda bulunmak istedikleri sorulmuştur. Gönüllü olarak çalışmaya katılan katılımcılar, Sosyo-demografik bilgi formu, İnternet Bağımlılık Ölçeği, Beck Depreyon Ölçeği ve Beck Umutsuzluk ölçeğini cevaplamışlardır. Her uygulama yaklaşık 20 dk. sürmüştür. Ölçme araçları katılımcılardan alındıktan sonra veriler kontrol edilmiştir. Yüz yüze anket yöntemi kullanılmış olup, yüz yüze görüşmenin kısıtlı olduğu durumlarda katılımcılara internet üzerinden anket ve açıklamaları göndererek yanıtlamaları istenmiştir. Verilerin toplama süreci 06.01.2021 tarihinde başlamış olup 12.01.2021 tarihinde tamamlanmıştır.

3.5. Verilerin İstatistiksel Analizi

Araştırma kapsamına alınan gençlerden toplanan verilerin analizi Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 24.0 programında gerçekleştirilmiştir.

Gençlerin İnternet Bağımlılık Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeğine verdikleri yanıtların güvenilirlikleri için yapılan Cronbach' alfa testi sonuçlarına göre, İnternet Bağımlılık Ölçeğine ait alfa katsayısı 0,942, Beck Depresyon Ölçeğine ait alfa katsayısı 0,881 ve Beck Umutsuzluk Ölçeğine ilişkin alfa katsayısı ise 0,851 bulunmuştur.

Araştırmaya dahil edilen gençlerin sosyo-demografik özelliklerinin ve internet kullanımına ilişkin bazı özelliklerinin dağılımı frekans analiziyle belirlenmiş olup, İnternet Bağımlılık Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeğinden aldıkları puanlara ait betimsel istatistikler verilmiştir.

Katılımcıların İnternet Bağımlılık Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeği puanlarının normal dağılım uyma durumu Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleriyle incelenmiş ve elde edilen bulgular Tablo 3.'de gösterilmiştir.

Tablo 3.

Gençlerin İnternet Bağımlılık Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeğinden aldıkları puanların normallik testleri

	Kolmogorov-Smirnov(a)			Shapiro-Wilk		
	İst.	sd	p	İst.	sd	p
Yoksunluk	0,078	100	0,136	0,987	100	0,429
Kontrol güçlüğü	0,111	100	0,004	0,941	100	0,000
İşlevsellikte bozulma	0,121	100	0,001	0,910	100	0,000
Sosyal izolasyon	0,165	100	0,000	0,868	100	0,000
İnternet Bağımlılık Ölçeği	0,059	100	0,200	0,960	100	0,004
Beck Depresyon Ölçeği	0,108	100	0,006	0,950	100	0,001
Beck Umutsuzluk Ölçeği	0,161	100	0,000	0,906	100	0,000

Tablo 3. incelendiğinde, araştırmaya katılan gençlerin İnternet Bağımlılık Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeğinden aldıkları puanların normal dağılıma uymadığı tespit edilmiştir. Buna göre araştırma hipotezlerinin test edilmesinde nonparametrik testler kullanılmıştır. Yapılan karşılaştırmalarda bağımsız değişken 2 kategoriden oluşuyorsa Mann-Whitney U testi, 3 ve daha fazla sayıda kategoriden oluşuyorsa Kruskal-Wallis H testi kullanılmıştır.

Gençlerin İnternet Bağımlılık Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki korelasyonlar Spearman testiyle incelenmiştir. Gençlerin İnternet Bağımlılık Ölçeği puanlarının Beck Depresyon Ölçeği puanlarını yordama durumunun incelenmesinde çok değişkenli doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır.

4. BÖLÜM

BULGULAR VE YORUMLAR

Tablo 4.

Gençlerin İnternet Bağımlılık Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeğinden aldıkları puanlar

	n	\bar{x}	s	Min	Max
Yoksunluk	100	30,09	8,38	11	55
Kontrol güçlüğü	100	22,19	8,02	10	50
İşlevsellikte bozulma	100	14,00	5,99	7	35
Sosyal izolasyon	100	12,02	5,15	7	31
İnternet Bağımlılık Ölçeği	100	78,30	23,05	39	157
Beck Depresyon Ölçeği	100	13,15	9,54	0	38
Beck Umutsuzluk Ölçeği	100	6,17	4,61	0	19

Tablo 4.'te araştırma kapsamına alınan gençlerin İnternet Bağımlılık Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeğinden aldıkları puanlara ilişkin betimsel istatistiklere yer verilmiştir.

Tablo 4. incelendiğinde, araştırma kapsamına alınan gençlerin İnternet Bağımlılık Ölçeği genelinden $78,30 \pm 23,05$ puan, yoksunluk alt boyutundan ortalama $30,09 \pm 8,38$ puan, kontrol güçlüğü alt boyutundan ortalama $22,19 \pm 8,02$ puan, işlevsellikte bozulma alt boyutundan ortalama $14,0 \pm 5,99$ puan ve sosyal izolasyon alt boyutundan ortalama $12,02 \pm 5,15$ puan aldıkları saptanmıştır. Gençlerin Beck Depresyon Ölçeğinden ortalama $13,15 \pm 9,54$ puan, Beck Umutsuzluk Ölçeğinden ortalama $6,17 \pm 4,61$ puan aldıkları belirlenmiştir.

Tablo 5.

Gençlerin sosyo-demografik özelliklerine göre İnternet Bağımlılık Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması

	n	\bar{x}	s	M	SO	X^2 / Z	p
Cinsiyet							
Kadın	57	74,07	15,51	76	46,28	-1,675	0,094
Erkek	43	83,91	29,58	85	56,09		
Yaş grubu							
18-20 yaş	44	77,20	23,53	73,5	48,17	0,942	0,624
21-23 yaş	40	78,48	24,84	79	50,71		
24 yaş ve üzeri	16	80,88	17,42	80	56,38		
Öğrenim durumu							
Lise	38	79,21	20,84	77,5	52,43	1,292	0,524
Ön lisans	20	71,65	19,56	74,5	43,93		
Lisans	42	80,64	26,18	76,5	51,88		
Kardeş sayısı							
1-2 kardeş	47	79,26	20,30	78	52,74	2,749	0,253
3-4 kardeş	45	78,93	25,75	79	51,01		
5 kardeş ve üzeri	8	69,13	23,08	62,5	34,44		
Anne eğitim durumu							
İlkokul ve altı	33	81,00	21,10	81	55,35	1,846	0,605
Ortaokul	35	74,94	19,21	75	47,39		
Lise	24	81,00	27,79	74,5	50,83		
Lisans	8	73,75	31,74	74	43,13		
Baba eğitim durumu							
İlkokul ve altı	23	78,39	21,51	78	51,04	0,016	0,999
Ortaokul	28	77,00	21,56	78	50,07		
Lise	36	78,19	20,81	75	50,58		
Lisans	13	81,23	34,80	78	50,23		
Anne-baba birliktelik durumu							
Berber	85	78,16	23,79	77	50,19	0,622	0,733
Ayrı/Boşanmış	4	72,25	5,91	73	43,00		
Vefat	11	81,55	21,59	83	55,64		
Ailenin geliri							
Orta	92	78,57	23,16	77,5	50,71	-0,241	0,809
Yüksek	8	75,25	23,01	70	48,13		
İnternet erişilen yer							
Ev	59	78,14	21,60	78	50,86	-0,147	0,883
Cep telefonu	41	78,54	25,25	76	49,99		
İnternet kullanım sıklığı							
3 saatten az	12	69,75	22,52	66	41,00	1,569	0,456
3-5 saat	20	79,25	16,04	81,5	53,65		
5 saatten fazla	68	79,53	24,77	76	51,25		

Tablo 5.'de araştırma kapsamına alınan gençlerin sosyo-demografik özelliklerine göre İnternet Bağımlılık Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılmasında kullanılan Mann-Whitney U testi ve Kruskal-Wallis H testi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 5. incelendiğinde araştırmaya dahil olan gençlerin cinsiyetine, yaş grubuna, öğrenim durumuna ve kardeş sayısına göre İnternet Bağımlılık Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı herhangi bir fark olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$). Gençlerin cinsiyetine, yaş grubuna, öğrenim durumuna ve kardeş sayısına göre İnternet Bağımlılık Ölçeğinden aldıkları puanlar benzer bulunmuştur.

Gençlerin ebeveynlerinin bazı özelliklerine göre İnternet Bağımlılık Ölçeğinden aldıkları puanlar karşılaştırıldığına, anne eğitim durumuna, baba eğitim durumuna, anne-baba birliktelik durumuna ve ailesinin gelirin e göre İnternet Bağımlılık Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$). Gençlerin anne eğitim durumuna, baba eğitim durumuna, anne-baba birliktelik durumuna ve ailesinin gelirin e göre İnternet Bağımlılık Ölçeğinden aldıkları puanlar benzer düzeydedir.

Araştırma kapsamına alınan gençlerin internete eriştikleri yere ve internet kullanım sıklığına göre İnternet Bağımlılık Ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 6.

Gençlerin sosyo-demografik özelliklerine göre Beck Depresyon Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması

	n	\bar{x}	s	M	SO	X^2 / Z	p
Cinsiyet							
Kadın	57	13,35	8,04	13	53	-0,850	0,395
Erkek	43	12,88	11,32	12	48		
Yaş grubu							
18-20 yaş	44	14,68	10,17	13,5	55	2,327	0,312
21-23 yaş	40	11,08	7,96	10	45		
24 yaş ve üzeri	16	14,13	10,95	10,5	52		
Öğrenim durumu							
Lise	38	14,47	9,40	14,5	55	1,578	0,454
Ön lisans	20	12,25	10,83	11	46		
Lisans	42	12,38	9,11	11	48		
Kardeş sayısı							
1-2 kardeş	47	13,23	10,13	12	50	4,312	0,116
3-4 kardeş	45	12,02	8,98	12	48		
5 kardeş ve üzeri	8	19,00	7,69	20	71		
Anne eğitim durumu							
İlkokul ve altı	33	13,06	10,35	12	49	1,046	0,790
Ortaokul	35	13,80	9,36	13	53		
Lise	24	11,67	8,73	10	47		
Lisans	8	15,13	10,36	15	57		
Baba eğitim durumu							
İlkokul ve altı	23	13,83	10,99	12	51	0,328	0,955
Ortaokul	28	12,64	7,97	14	50		
Lise	36	12,64	9,75	12	49		
Lisans	13	14,46	10,25	13	54		
Anne-baba birliktelik durumu							
Beraber	85	12,71	9,55	12	49	1,317	0,518
Ayrı/Boşanmış	4	15,50	7,85	14,5	59		
Vefat	11	15,73	10,26	18	58		
Ailenin geliri							
Orta	92	13,34	9,66	12,5	51	-0,502	0,615
Yüksek	8	11,00	8,28	11,5	46		
İnternet erişilen yer							
Ev	59	14,61	9,89	15	55	-1,824	0,068
Cep telefonu	41	11,05	8,69	10	44		
İnternet kullanım sıklığı							
3 saatten az	12	10,75	9,66	11	43	2,763	0,251
3-5 saat	20	15,95	9,13	14	59		
5 saatten fazla	68	12,75	9,59	11	49		

Araştırmaya katılan gençlerin sosyo-demografik özelliklerine göre Beck Depresyon Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılmasında kullanılan Mann-Whitney U testi ve Kruskal-Wallis H testinde elde edilen bulgular Tablo 6.'da gösterildiği gibidir.

Gençlerin cinsiyetine, yaş grubuna, öğrenim durumuna ve kardeş sayısına göre Beck Depresyon Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı herhangi bir fark olmadığı saptanmış olup, gençlerin cinsiyetine, yaş grubuna, öğrenim durumuna ve kardeş sayısına göre Beck Depresyon Ölçeğinden aldıkları puanlar benzer bulunmuştur ($p>0,05$).

Araştırma kapsamına alınan gençlerin anne eğitim durumuna, baba eğitim durumuna, anne-baba birliktelik durumuna ve ailesinin gelirinine göre Beck Depresyon Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Gençlerin internete eriştikleri yere ve internet kullanım sıklığına göre Beck Depresyon Ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Gençlerin internete eriştikleri yere ve internet kullanım sıklığına göre Beck Depresyon Ölçeğinden aldıkları puanlar benzerdir.

Tablo 7.

Gençlerin sosyo-demografik özelliklerine göre Beck Umutsuzluk Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması

	n	\bar{x}	s	M	SO	X² / Z	p
Cinsiyet							
Kadın	57	5,47	4,15	4	46,75	-1,494	0,135
Erkek	43	7,09	5,06	6	55,47		
Yaş grubu							
18-20 yaş	44	6,66	4,63	6	54,45	1,632	0,442
21-23 yaş	40	5,78	4,27	4	48,36		
24 yaş ve üzeri	16	5,81	5,49	3	44,97		
Öğrenim durumu							
Lise	38	6,89	4,62	6	55,99	2,708	0,258
Ön lisans	20	5,35	5,04	3	43,40		
Lisans	42	5,90	4,41	4,5	48,92		
Kardeş sayısı							
1-2 kardeş	47	6,49	5,28	4	50,62	0,051	0,975
3-4 kardeş	45	5,82	3,65	6	50,77		
5 kardeş ve üzeri	8	6,25	5,68	4,5	48,31		
Anne eğitim durumu							
İlkokul ve altı	33	6,39	4,71	5	52,44	0,789	0,852
Ortaokul	35	6,06	4,95	5	48,47		
Lise	24	5,75	4,10	4,5	48,71		
Lisans	8	7,00	4,84	6,5	56,75		
Baba eğitim durumu							
İlkokul ve altı	23	6,74	5,45	4	52,07	1,681	0,641
Ortaokul	28	5,75	3,62	5,5	49,75		
Lise	36	5,67	4,59	4,5	47,07		
Lisans	13	7,46	5,13	7	58,85		
Anne-baba birliktelik durumu							
Berber	85	6,34	4,80	5	51,24	0,778	0,678
Ayrı/Boşanmış	4	6,00	3,56	5	54,25		
Vefat	11	4,91	3,33	4	43,45		
Ailenin geliri							
Orta	92	6,35	4,68	5	51,60	-1,289	0,197
Yüksek	8	4,13	3,18	3,5	37,88		
İnternet erişilen yer							
Ev	59	6,58	4,59	6	53,36	-1,187	0,235
Cep telefonu	41	5,59	4,63	4	46,39		
İnternet kullanım sıklığı							
3 saatten az	12	7,00	5,61	5	53,42	2,355	0,308
3-5 saat	20	7,15	4,40	7	58,55		
5 saatten fazla	68	5,74	4,49	4	47,62		

Tablo 7.'de araştırmaya dahil edilen gençlerin sosyo-demografik özelliklerine göre Beck Umutsuzluk Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılmasında kullanılan Mann-Whitney U testi ve Kruskal-Wallis H testi sonuçlarına yer verilmiştir.

Gençlerin cinsiyetine, yaş grubuna, öğrenim durumuna ve kardeş sayısına göre Beck Umutsuzluk Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı herhangi bir fark olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$). Gençlerin cinsiyetine, yaş grubuna, öğrenim durumuna ve kardeş sayısına göre Beck Umutsuzluk Ölçeğinden aldıkları puanlar benzerdir.

Araştırmaya alınan gençlerin anne eğitim durumuna, baba eğitim durumuna, anne-baba birliktelik durumuna ve ailesinin gelirin e göre Beck Umutsuzluk Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$). Gençlerin anne eğitim durumuna, baba eğitim durumuna, anne-baba birliktelik durumuna ve ailesinin gelirin e göre Beck Umutsuzluk Ölçeğinden aldıkları puanlar benzer düzeydedir.

Gençlerin internete eriştikleri yere ve internet kullanım sıklığına göre Beck Umutsuzluk Ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Gençlerin internete eriştikleri yere ve internet kullanım sıklığına göre Beck Umutsuzluk Ölçeğinden aldıkları puanlar benzer bulunmuştur.

Tablo 8.

Gençlerin İnternet Bağımlılık Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki korelasyonlar

		Yoksunluk	Kontrol güçlüğü	İşlevsellikte bozulma	Sosyal izolasyon	İnternet Bağımlılık Ölçeği	Beck Depresyon Ölçeği	Beck Umutsuzluk Ölçeği
Yoksunluk	r	1	0,600	0,469	0,358	0,776	0,040	0,000
	p	.	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*	0,695	0,997
Kontrol güçlüğü	r		1	0,736	0,534	0,874	0,151	0,158
	p		.	0,000*	0,000*	0,000*	0,133	0,116
İşlevsellikte bozulma	r			1	0,683	0,847	0,338	0,240
	p			.	0,000*	0,000*	0,001*	0,016*
Sosyal izolasyon	r				1	0,739	0,189	0,246
	p				.	0,000*	0,060	0,014*
İnternet Bağımlılık Ölçeği	r					1	0,187	0,186
	p					.	0,062	0,064
Beck Depresyon Ölçeği	r						1	0,508
	p						.	0,000*
Beck Umutsuzluk Ölçeği	r							1
	p							.

* $p < 0,05$

Tablo 8.'de araştırmaya dahil olan gençlerin İnternet Bağımlılık Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki korelasyonlara ilişkin yapılan Spearman testinden elde edilen bulgular gösterilmiştir.

Tablo 8. incelendiğinde araştırma kapsamına alınan gençlerin İnternet Bağımlılık Ölçeği genelinden ve bu ölçekte bulunan yoksunluk, kontrol güçlüğü ve sosyal izolasyon alt boyutlarından aldıkları puanlar ile Beck Depresyon Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında

istatistiksel olarak anlamlı düzeyde korelasyonların olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$). Gençlerin İnternet Bağımlılık Ölçeğinde yer alan işlevsellikte bozulma alt boyutundan aldıkları puanlar ile Beck Depresyon Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir korelasyon olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Gençlerin İnternet Bağımlılık Ölçeğinde yer alan işlevsellikte bozulma alt boyutundan aldıkları puanlar arttıkça, Beck Depresyon Ölçeğinden aldıkları puanlar da artmaktadır.

Gençlerin İnternet Bağımlılık Ölçeği genelinden, yoksunluk ve kontrol güçlüğü alt boyutlarından aldıkları puanlar ile Beck Umutsuzluk Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde korelasyonların olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$). Gençlerin İnternet Bağımlılık Ölçeğinde yer alan işlevsellikte bozulma ve sosyal izolasyon alt boyutlarından aldıkları puanlar ile Beck Umutsuzluk Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı korelasyonların olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu korelasyonlar pozitif yönlü olup, gençlerin İnternet Bağımlılık Ölçeğinde yer alan işlevsellikte bozulma ve sosyal izolasyon alt boyutlarından aldıkları puanlar ile Beck Umutsuzluk Ölçeğinden aldıkları puanlarda artmaktadır.

Araştırma kapsamına alınan gençlerin Beck Depresyon Ölçeğinden aldıkları puanlar ile Beck Umutsuzluk Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir korelasyon olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Buna göre gençlerin Beck Umutsuzluktan Ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça, Beck Depresyon Ölçeğinden aldıkları puanlar da artış göstermektedir.

Tablo 9.

Gençlerin İnternet Bağımlılık Ölçeği puanlarının Beck Depresyon Ölçeği puanlarını yordama durumu

	Std. Olm. Katsayılar		Standardize Katsayılar Beta	t	p	F p	R ² AdjR ²
	B	S.H.					
(Sabit)	10,03	3,60		2,786	0,006*		
Yoksunluk	-0,08	0,15	-0,07	-0,508	0,612	3,460	0,127
Kontrol güçlüğü	-0,29	0,20	-0,24	-1,460	0,148	0,011*	0,090
İşlevsellikte bozulma	0,77	0,27	0,49	2,845	0,005*		
Sosyal izolasyon	0,09	0,24	0,05	0,358	0,721		

* $p<0,05$

Tablo 9.'da araştırma kapsamına alınan gençlerin İnternet Bağımlılık Ölçeği puanlarının Beck Depresyon Ölçeği puanlarını yordama durumunun incelendiğin çok değişkenli doğrusal regresyon analizi sonuçları gösterilmiştir.

Tablo 9. incelendiğinde, gençlerin İnternet Bağımlılık Ölçeğinde yer alan yoksunluk, kontrol güçlüğü, işlevsellikte bozulma ve sosyal izolasyon alt boyutlarından aldıkları puanların Beck Depresyon Ölçeği puanlarını yordama durumunun incelendiğin modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve modelde açıklanan varyansın %9 olduğu saptanmıştır.

Araştırmaya alınan gençlerin İnternet Bağımlılık Ölçeğinde yer alan yoksunluk, kontrol güçlüğü ve sosyal izolasyon alt boyutlarından aldıkları puanların Beck Depresyon Ölçeği puanlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamadığı belirlenmiştir ($p>0,05$). Gençlerin İnternet Bağımlılık Ölçeğindeki işlevsellikte bozulma alt boyutundan aldıkları puanların Beck Depresyon Ölçeği puanlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir ($\beta=0,77$; $p<0,05$). Buna göre gençlerin İnternet Bağımlılık Ölçeğindeki işlevsellikte bozulma alt boyutundan aldıkları puanların 1 birim artması durumunda Beck Depresyon Ölçeği puanları 0,77 birim artacaktır.

Tablo 10.

Gençlerin İnternet Bağımlılık Ölçeği puanlarının Beck Umutsuzluk Ölçeği puanlarını yordama durumu

	Std. Olm. Katsayılar		Standardize Katsayılar	t	p	F	R ²
	B	S.H.	Beta			p	AdjR2
(Sabit)	4,19	1,76		2,383	0,019*	8,399	0,079
Yoksunluk	-0,05	0,07	-0,09	-0,681	0,497	0,005*	0,070
Kontrol güçlüğü	-0,07	0,10	-0,12	-0,681	0,498		
İşlevsellikte bozulma	0,21	0,13	0,28	1,609	0,111		
Sosyal izolasyon	0,25	0,09	0,28	2,898	0,005*		

Araştırmaya dahil edilen gençlerin İnternet Bağımlılık Ölçeği puanlarının Beck Umutsuzluk Ölçeği puanlarını yordama durumunun incelendiği çok değişkenli doğrusal regresyon analizinden elde edilen sonuçlar Tablo 10.'da yer verilmiştir.

Araştırmaya katılan gençlerin İnternet Bağımlılık Ölçeğinde yer alan yoksunluk, kontrol güçlüğü, işlevsellikte bozulma ve sosyal izolasyon alt boyutlarından aldıkları puanların Beck Umutsuzluk Ölçeği puanlarını yordama durumunun incelendiği model istatistiksel olarak anlamlı bulunmuş ve tahmincilerin Beck Umutsuzluk Ölçeği puanlarındaki varyansın %7'sini açıklayabildiği tespit edilmiştir.

Gençlerin İnternet Bağımlılık Ölçeğinde yer alan yoksunluk, kontrol güçlüğü ve işlevsellikte bozulma alt boyutlarından aldıkları puanların Beck Umutsuzluk Ölçeği puanlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Araştırmaya alınan gençlerin İnternet Bağımlılık Ölçeğindeki sosyal izolasyon alt boyutundan aldıkları puanların Beck Umutsuzluk Ölçeği puanlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir ($\beta=0,25$; $p<0,05$).Bu sonuç doğrutusunda gençlerin İnternet Bağımlılık Ölçeğindeki sosyal izolasyon alt boyutundan aldıkları puanların 1 birim artması halinde, Beck Umutsuzluk Ölçeği puanlarında 0,77 birim artış meydana gelecektir.

5. BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu araştırmanın amacı gençlerde internet bağımlılığının depresyon ve umutsuzluk ile ilişkisinin incelenmesidir. Gençlerin internet bağımlılık düzeyinde yer alan işlevsellikte bozulma alt boyutundan aldıkları puanların artması depresyonu arttırdığı bulunmuştur. Gençlerin internet bağımlılık düzeyinde yer alan işlevsellikte bozulma ve sosyal izolasyon alt boyutlarından aldıkları puanların artması umutsuzluk düzeyini arttırmaktadır. Gençlerin umutsuzluk düzeyi arttıkça, depresyon düzeyinin arttığı görülmüştür. Gençlerin internet bağımlılık düzeyinde bulunan sosyal izolasyon alt boyutundaki aldıkları puanlar arttıkça umutsuzluk artmaktadır.

Bu çalışmada gençlerin cinsiyetine, yaş grubuna, öğrenim durumuna ve kardeş sayısına ve gençlerin ebeveynlerinin bazı özelliklerine göre anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, anne-baba birliktelik durumu ve ailesinin gelirin göre internet bağımlılık düzeyinde anlamlı farklılık görülmemiştir. Usta, Bozdoğan ve Yıldırım (2007) yaptıkları çalışmada internet bağımlılığı ve cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir fark bulamamıştır. Balcı ve Gülnar (2009) tarafından yapılan bir çalışmada ise cinsiyetler arasında internet bağımlılığı ve riskli kullanıcı kategorisinde ciddi anlamda farklılık göstermediği bulunmuştur. Sonkur (2014) tez çalışmasında yaş değişkeni ile internet bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Gökçearslan ve Günbatar (2012) Anne ve baba öğrenim düzeylerine göre internet bağımlılık durumları istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. Anne ve babanın öğrenim durumlarıyla öğrencilerin internet bağımlılıkları arasında anlamlı bir farklılık bulunamaması, ebeveynlerin öğrenim durumlarıyla internet kullanımı, dolayısıyla internet bağımlılığı ile ilgili bilinçlilik düzeyi arasında farkın olmamasındandır. Kayacan (2019) yaptığı çalışmada ergenlerin anne ve babasının birlikte veya boşanmış olması internet bağımlılığının gelişiminde anlamlı bir farklılık oluşturmadığını belirtmiştir. Günüç (2009) yılında yaptığı çalışmada internet bağımlılığı ile anne-baba öğrenimleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Zorbaz (2013) yaptığı çalışmada lise öğrencilerin problemleri internet kullanımlarında aile gelir düzeyine göre anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Altıntaş ve Öztapak (2016) yaptıkları çalışmada problemleri internet kullanımı test bulgularında öğrencilerin annenin eğitim düzeyi, babanın eğitim düzeyi, ailenin aylık geliri ve internete bağlanılan araçlara göre alınan puanlara göre, anlamlı düzeyde bir farklılığa rastlanmadığı belirtilmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda, gençlerin cinsiyeti, yaşı, öğrenim durumu ve kardeş sayısına ve

ebeveynlerinin anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, anne-baba birliktelik durumu ve ailesinin gelirine göre internet bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılığa sebebiyet vermediği şeklinde açıklanabilir.

Çalışmada gençlerin cinsiyetine, yaş grubuna, öğrenim durumuna ve kardeş sayısına ve gençlerin ebeveynlerinin anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, anne-baba birliktelik durumuna ve ailesinin gelirine göre depresyon düzeyinde anlamlı farklılık görülmemiştir. Sincar, Sohbet, Birimoğlu Okuyan ve Karasu (2020) yaptıkları araştırmada cinsiyet ve depresyon arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Deveci, Ulutaşdemir ve Açık (2013) yaptıkları çalışmada öğrencilerin Beck depresyon ölçeği puan ortalamasının cinsiyete, yaş grubuna ve öğrenim görülen sınıfa göre değişmediği belirtilmiştir. Hamidi, Bildik ve Tatar (2013) ergenlerde ile ilişkili koruyucu risk etmenleri: karşılaştırmalı çalışmasında gruplar arasında anne ve baba eğitimi açısından fark görülmemiştir. Yine aynı çalışmada depresyon düzeyine yaş ve cinsiyetin temel ve ortak etkisinin olmadığı saptanmış ve gruplar arasında anne-baba birlikteliği, kardeş sayısı, sınıf tekrar etme, yaşam olayı açısından anlamlı farklılık bulunamamıştır.

Çalışmada gençlerin cinsiyetine, yaş grubuna, öğrenim durumuna ve kardeş sayısına ve gençlerin ebeveynlerinin bazı özelliklerine göre anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, anne-baba birliktelik durumuna ve ailesinin gelirine göre umutsuzluk düzeyinde de anlamlı farklılık görülmemiştir. Duman, İmre ve Mısırlı (2019) üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeyi ve bilişsel çarpıtma sosyo-demografik değişkenler açısından incelemişler ve bilissel çarpıtma ve umutsuzluk düzeyi arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Çetinler (2017) yapmış olduğu tez çalışmasında aylık gelir durumu ile depresyon ve umutsuzluk arasında herhangi bir anlamlı bir fark yoktur.

Çalışmada gençlerin internete eriştikleri yere ve internet kullanım sıklığına göre internet bağımlılığı düzeyi arasındaki farkın anlamlı düzeyde olmadığı bulunmuştur. Gençlerin %59,0'unun internete evden bağlandığı, %68,0'inin günlük 5 saatten fazla internet kullandığı ve %70,0'inin sosyal medya kullandığı görülmüştür. TÜİK (2020) Türkiye İstatistik Kurumu Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırmasına göre hanelerin %90,7'sinin evden internete eriştiği ve bu oranın bir önceki yılda %88,3 olduğu gözlemlenmiştir. Çetinkaya (2013) yaptığı çalışmada öğrencilerin % 75'inin evden, % 3'ünün okuldan, % 13'ünün internet kafeden, % 9'unun diğer yerlerden internete bağlandığını belirtmiştir. Güneç ve Kayri

(2010) öğrenciler ile yapmış olduğu bir araştırmada, katılımcıların interneti günlük kullanım ağırlıklı olarak internette 1-3 saat arası zaman geçirdikleri bulunmuştur. Solmaz, Tekin, Herzem ve Demir (2013) yapılan araştırmada, katılımcıların sosyal medyayı kullanım düzeyleri %97.6 olarak belirlenmiştir. Vural ve Bat (2010) yaptıkları çalışmada katılımcıların %53,6'sının günde 1-3 saat, %17,9'unun 3-5 saat ve %8,2'sinin 5 saatten fazla internette bulunduğunu sonucuna varılmıştır. Çakır Balta ve Horzum (2008) araştırmada haftalık internet kullanım süreleri yönünden haftada sekiz saatten fazla bağlı kalanlarla sekiz saatten az bağlı kalan öğrencilerin ders öncesinden sonrasına internet bağımlılığı düzeylerinde değişim olmadığı belirtilmiştir. Usta (2020) yapmış olduğu tez çalışmasında katılımcıların evde internet varlığı değişkenine göre internet bağımlılığı düzeylerini incelediğinde, çalışmada evde internet varlığı ile internet bağımlılığı puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Yapılan çalışmalar neticesinde internete ulaşımın genellikle ucuz ve kolay olması bu sonucun ortaya çıkmasına neden olabilir.

Çalışmada gençlerin internete eriştikleri yere ve internet kullanım sıklığına göre depresyon düzeyi arasındaki farkın anlamlı düzeyde olmadığı bulunmuştur. Tarhan (2013) ergenlerin depresyon puan ortalamalarının bilgisayar oyunu oynama süre değişkenine ve oyun oynama sıklığı değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını belirtmiştir.

Çalışmada gençlerin internete eriştikleri yere ve internet kullanım sıklığına göre umutsuzluk düzeyi arasındaki farkın anlamlı düzeyde olmadığı bulunmuştur. Şahin (2019) yapmış olduğu tez çalışmasında, katılımcıların umutsuzluk düzeyleri interneti toplam kullanım yılları, internet üzerinden paylaşımda buldukları toplam kişi sayısına ve internet üzerinden düzenli olarak iletişim kurdukları kişi sayısına göre anlamlı farklılaşma bulunamamıştır. Aynı çalışmada katılımcıların umutsuzluk düzeyleri interneti haftalık kullanım sürelerine göre anlamlı farklılaşmadığı bulunmuştur. Durmaz (2019) yapmış olduğu tez çalışmasında, öğrencilerin günlük internet kullanım süreleriyle yalnızlık ve romantik ilişki doyum seviyelerine arasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır.

Çalışmada internet bağımlılık düzeyindeki işlevsellikte bozulma alt boyutundan aldıkları puanlar ile depresyon düzeyi puanlarının anlamlı düzeyde olduğu bulunmuştur. Yani internet bağımlılık düzeyindeki işlevsellikte bozulma alt boyutundan aldıkları puanların artmasıyla depresyonun arttığı görülmektedir. İşlevsellikte bozulma; internet bağımlısı bireylerde olan belirtilerin bir kısmının kişinin iç dünyasında gerçekleşmesinin yanında bazılarının

gözlemlenebilir davranışlar olarak oluşması dolayısıyla işlevsellikteki olumsuz etkilenmelere neden olmaktadır (Kurnaz ve Tepe, 2019). Müezzın (2017) yılında lise öğrencilerinde internet bağımlılığının yoksunluk, kontrol güçlüğü, işlevsellikte bozulma ve sosyal izolasyon arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmada öğrencilerin yarısından fazlası eşik grupta oldukları bulunmuştur. Orsal, Orsal, Unsal ve Ozalp (2013) yılında üniversite öğrencileriyle yaptıkları bir araştırmada, depresyon ve internet bağımlılığı seviyeleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Korkmaz (2014) çalışmasında, internet bağımlılık düzeyi ile depresyon değişkenine ilişkin bulgularda, depresyonun internet bağımlılığını anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür. Yapılan çalışmalar doğrultusunda, internet bağımlısı olan bireyler depresif belirtiler gösterebilir. Depresyonda olan gençlerin internette çok fazla vakit geçirmelerinden dolayı internet bağımlılık riskini artırdığı söylenebilir.

Çalışmada depresyon düzeyleri ile umutsuzluk düzeylerinden aldıkları puanlar arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir korelasyon olduğu bulunmuştur. Yani umutsuzluk arttıkça, depresyon arttığı görülmektedir. Usta (2020) tez çalışmasında katılımcıların depresyon düzeyleriyle umutsuzluk düzeyleri incelendiğinde, depresyon düzeyi yüksek olan öğrencilerin umutsuzluk puanlarının da anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmış ve yapılan analizler sonucunda depresyon puanları arttıkça umutsuzluk puanlarının arttığı görülmüştür. Solmaz, Sayar, Özer, Öztürk ve Acar (2000) yaptıkları araştırmada depresyon ve umutsuzluk puanlarının birbiriyle ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar doğrultusunda, umutsuzluğun depresyonun oluşmasında neden olabileceği söylenebilir.

Çalışmada internet bağımlılık düzeyindeki sosyal izolasyon alt boyutundan aldıkları puanların artmasıyla umutsuzluk artmaktadır. Gençlerin internet bağımlılık düzeyinde yer alan sosyal izolasyon alt boyutundan aldıkları puanların umutsuzluk düzeyi puanlarında artışın meydana geleceği görülmüştür. Sosyal izolasyon; kişinin İnterneti kullanım amacı çevresi ile iletişim kurma yollarını değiştirmesinin yanında bireyi gerçek hayattan uzaklaştırıp sanal dünya içerisinde yalnızlığa itmesi olarak açıklanmıştır (Kurnaz ve Tepe, 2019). Ümmet ve Ekşi (2016) yaptıkları araştırmanın sonuçlarına göre reel yaşam yalnızlığı ve sanal ortam yalnızlığı genç yetişkinlerin internet bağımlılığını (kontrol kaybı, tolerans geliştirme ve sosyal ilişkilerde bozulma) pozitif yönde ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca Şimşek, Kılıç Akça ve Şimşek (2015) yaptıkları bir çalışmada ergenlerde umutsuzluk ve internet bağımlılığı arasında çift yönlü, orta düzeyde ve pozitif bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Ayrıca internet bağımlılığı

semptomları gösteren grupta umutsuzluk puanları yüksek bulunmuştur. Umutsuzluğun internet bağımlılığı için önemli bir etken olduğu söylenebilir.

6. BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç

Çalışmada gençlerin cinsiyetine, yaş grubuna, öğrenim durumuna ve kardeş sayısına ve gençlerin ebeveynlerinin, anne eğitim durumuna, baba eğitim durumuna, anne-baba birliktelik durumuna ve ailesinin gelirine göre internet bağımlılığı, depresyon ve umutsuzluk düzeyleri ile ilgili anlamlı bir fark olmadığı ve ayrıca gençlerin internete eriştikleri yere ve internet kullanım sıklığına göre internet bağımlılığı, depresyon ve umutsuzluk arasında anlamlı bir fark yoktur.

Mevcut çalışmada internet bağımlılığı ve depresyon ilişkili olduğudur. İnternetin her alanda kullanılması, toplumsal yaşamda vazgeçilmeyen bir araç haline gelmiştir. Özellikle internet gençler arasında daha fazla kullanılmaktadır. İnterneti genelde belirli bir amacı olmadan kullanan kişiler internet bağımlısı olmakta ve psikolojik sorunlar meydana gelmektedir. İnternette çok fazla vakit geçiren bireyler internette sosyalleşerek gerçek sosyal ilişkilerden uzaklaşmaktadırlar. Bu sorun bireylerin depresyona girmelerine neden olmaktadır.

Çalışmada depresyon ve umutsuzluk ilişkili bulunmuştur. Bireyler ileriye bakışlarında umutsuzluk görürlerse ve geleceğe yönelik olumsuz düşünceler karşısında kaygı ve endişe duyar. Bu olumsuz düşünceler bireyleri umutsuzluğa itmektir ve bu durum sonucunda ruhsal bozulmalar meydana gelmektedir.

İnternet bağımlılığı ve umutsuzluk ilişkili olduğudur. İnternet bağımlısı olan bireyler sosyal çevreden uzaklaşarak içe dönük olurlar ve duygularını ifade etmede zorlanırlar. Bu olumsuzluklar, bireylerde yalnızlık ve umutsuzluk duygularına sahip oldukları gösterir. Birey kendini yalnız ve umutsuz hissederse internete yönelebilmektedir.

Öneriler

Araştırma, Rize ilinde yaşayan 18-24 yaş arası gençler ile yapılmıştır. İlerleyen zamanlarda yapılacak olan farklı örneklem grupları ve sosyo-demografik özelliklerine göre veya sosyo-demografik özellikler genişletilerek yapılması yararlı olabilir. Yapılacak olan çalışmalarda

eğitim düzeylerinin ortaokul, lise ve niversite ya da örneklem sayısı genişletilerek, farklı illerde yapılacak olan çalışmalar karşılaştırmaların yapılması açısından faydalı olabilir.

Gençlerde internet bağımlılığı, depresyon ve umutsuzluğun önüne geçebilmek adına okullarda öğrencilere yönelik psiko-eğitim verilmesi önerilebilir. Gençlerin internet bağımlılığı, depresyon ve umutsuzluk düzeylerinin tespiti yapılabilir ve bunları oluşturan nedenler ve belirtiler araştırılabilir. İnternet bağımlılığı, depresyon ve umutsuzluk durumlarını giderebilecek tedbirler alınabilir ve bu durum zm amacıyla öğretmenlerin ve ailelerin görüşlerine başvurulabilir.

İnternet genellikle, boş vakit geçirme, oyun oynama, sohbet, eğlence amaçlı kullanılmaktadır. İnternetin bilgi, eğitim ve kültürel amaçlara yönelik kullanılabilmesi için bazı değişiklikler yapılabilir ve yararlı web siteleri oluşturulabilir.

Günümüzde internet bağımlılığı ile ilgili sorunlar arttıa önemli bir çalışma alanı oluşturmaktadır. Klinisyenler okullarda yetkililerle görüşüp problem tespiti yapabilir ve iyileştirici çalışmalar yapılması düşünülebilir.

İnternetin sağlıklı kullanılması için kurum, kuruluş ve ortaokul, lise, niversiteler ile birlikte toplumsal bilincin artırılmasına yönelik çalışmaların yapılması önerilebilir.

İnternet bağımlılığı, depresyon ve umutsuzluk ilişkisini inceleyen daha kapsamlı çalışmaların yapılması önerilebilir.

İnternet bağımlılığı ve umutsuzluk ilişkisine dair araştırmalara çok sık rastlanılmamıştır. Daha kapsamlı araştırmaların yapılmasına ihtiyaç vardır.

KAYNAKÇALAR

- Akyüz, C. (2016). *Facebook Kullanımının Yetişkin Bayanların Yalnızlık ve Umutsuzluk Düzeyi Üzerindeki Etkileri*. (Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Altıntaş, S., & Öztapak, M. (2016). Ortaokul Öğrencilerinin Problemlerini İnternet Kullanımları İle Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi*, 7(13), 109-128. Erişim adresi <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/306591>
- Alyanak, B. (2016). İnternet Bağımlılığı. *Klinik Tıp Pediatri Dergisi*, 8(5), 20-24. Erişim adresi <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/768382>
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)*. 5th Ed. Washington: American Psychiatric Association. <https://cdn.websiteeditor.net/30f11123991548a0af708722d458e476/files/uploaded/DSM%2020V.pdf>.
- Anlayışlı, C., & Bulut Serin, N. (2019). *Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ve Depresyon*. Dorlion Yayınları.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(1), 55-67. Erişim adresi <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/115179>
- Aydemir, C. (2005). Elektronik Ticaret, A. Tarcan (Ed), *İnternet ve Toplum* (s.146-159). Ankara. Anı Yayıncılık.
- Balcı, Ş., & Gülnar, B. (2009). Üniversite Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığı Ve İnternet Bağımlılarının Profili. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 6(1), 5-22. Erişim adresi. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/177851>

- Bayzan, Ş. (2013). İnternetin Bilinçli ve Güvenli Kullanımı. M. Kalkan ve C. Kaygusuz (Ed.), *İnternet bağımlılığı sorunlar ve çözümler* (s. 259-278). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961). An Inventory For Measuring Depression. *Archives Of General Psychiatry*, 4(6), 561-571. Erişim adresi http://www.scalesandmeasures.net/files/files/Beck_AT_1961.pdf
- Beck, A. T., Weissman, A., Lester, D., & Trexler, L. (1974). The Measurement Of Pessimism: The Hopelessness Scale. *Journal Of Consulting And Clinical Psychology*, 42(6), 861-865. Erişim adresi https://www.academia.edu/638199/The_measurement_of_pessimism_The_hopelessness_scale?auto=download
- Bozkurt, H., Şahin, S., & Zoroğlu, S. (2016). İnternet Bağımlılığı: Güncel Bir Gözden Geçirme. *Journal Of Contemporary Medicine*, 6(3), 235-247. Erişim adresi <https://dergipark.org.tr/en/pub/gopctd/article/255829>
- Bölükbaş, K. (2005). İnternet Kafeler. A. Tarcan (Ed), *İnternet ve Toplum* (s.10-37). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Çakır Balta, Ö., & Horzum, M. B. (2008). Web Tabanlı Öğretim Ortamındaki Öğrencilerin İnternet Bağımlılığını Etkileyen Faktörler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 41(1), 187-205.
- Çakır, Ö., Horzum, M. B., & Ayas, T. (2013). İnternet Bağımlılığının Tanımı ve Tarihçesi. M. Kalkan ve C. Kaygusuz (Ed.), *İnternet Bağımlılığı Sorunlar ve Çözümler* (s. 1-16). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Çelik, Ç.B, & Odacı, H. (2012). Kendilik Algısı ve Benlik Saygısının Problemlı İnternet Kullanımı Üzerindeki Yordayıcı Rolü. *Education Sciences*, 7(1), 433-441. Erişim adresi <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/185506>
- Çetinkaya, M. (2013). *İlköğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının İncelenmesi*.(Yüksek Lisans Tezi). DEÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü,Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İzmir.

- Çetinler, Ö. (2017). *Evli Bireylerin Umutsuzluk ve Depresyon Düzeylerinin Sosyodemografik Değişkenlere Göre İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi).Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü,Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Çoban, A. E., & Güney Karaman, N. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Umutsuzluk, Kaygı ve İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaları. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2(2), 78-88. Erişim adresi <https://www.jcbpr.org/fulltext/77-1380827433.pdf>
- Derin, S. (2013). *Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Öznel İyi Oluş*. (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü,Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara.
- Derin, S., & Bilge, F. (2016). Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ve Öznel İyi Oluş Düzeyi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 6(46), 35-51. Erişim adresi <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/631409>
- Deveci, S. E., Ulutaşdemir, N., & Açık., Y. (2013). Bir Sağlık Yüksekokulunda Öğrencilerde Depresyon Belirtilerinin Görülme Sıklığı ve Etkileyen Faktörler. *Fırat Tıp Dergisi*, 18(2), 98-102.
- Dilbaz, N., & Seber, G. (1993). Umutsuzluk Kavramı: Depresyon ve İntiharda Önemi. *Kriz Dergisi*, 1(3),134-138.Erişim adresi <http://dergiler.ankara.edu.tr/dergiler/21/66/614.pdf>
- Döner, M. (2018). *Özel Lise Öğrencilerinin Yalnızlık ve Umutsuzluk Düzeyleriyle İnternet Bağımlılığı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, (Yülsek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Duman, N., İmre, Y., & Mısırlı, M. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Umutsuzluk Düzeyi ve Bilişsel Çarpıtmaları Üzerine Bir Araştırma. *R&S-Research Studies Anatolia Journal*, 2(5), 207-213.Erişim adresi <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/706259>

- Durak Batıgün, A., & Kılıç, N. (2011), İnternet Bağımlılığı ile Kişilik Özellikleri, Sosyal Destek, Psikolojik Belirtiler ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler, *Türk Psikoloji Dergisi*, 26 (67), 1-10. Erişim adresi <https://www.psikolog.org.tr/tr/yayinlar/dergiler/1031828/tpd1300443320110000m000093.pdf>
- Durmaz, M. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde İnternet Kullanımı İle Yalnızlık ve Romantik İlişki Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yakın Doğu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, Lefkoşa.
- Ekiz, D.(2015). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri: Yaklaşım, Yöntem ve Teknikler* (4.Baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Ersoy, H. (2020). *Buzdolabım İnternet Bağımlısı*. 1. Baskı. İstanbul: Cezve Kitap.
- Eroğlu, R. S. (2013). Ergenlerde Bağlanma Stilleri ve Sosyal İletişim Ağlarının Kullanılması. *M. Kalkan ve C. Kaygusuz (Ed.), İnternet Bağımlılığı Sorunlar ve Çözümler* (s. 151-162). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Eskici L. (2010). *Gebelerde Depresyon ve Anksiyete Bozukluğunun Obstetrik Sonuçlar ve Yenidoğan Üzerine Etkileri*. (Tıpta Uzmanlık Tezi). Zonguldak Karaelmas Üniversitesi Tıp Fakültesi, Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Zonguldak.
- Feindel, H. (2019). *İnternet Bağımlılığı Bağımlılar ve Aileleri İçin El Kitabı*. A. Dirim (çev). I. Baskı. İstanbul: İletişim Yayınları.
- Gilbert, P.(1997). Depresyon. Yaşanmış Örnekler, Pratik Öneriler, Uygulamalar. N. Yener (çev). 2. Baskı. İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.
- Göka, E. (2017). *İnternet ve Psikolojimiz*.1. Basım. İstanbul: Kapı Yayıncılık.
- Gökçearsan, Ş., & Günbatar, M. S. (2012). Ortaöğrenim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 2(2), 10-24 Erişim Adresi <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/71815>

- Günay, O., Öztürk, A., & Ergun Arslantaş, E., Sevinç, N. (2018). Erciyes Üniversitesi Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Depresyon Düzeyleri. *Neurological Sciences*, 31, 79-88. https://arsiv.dusunenadamdergisi.org/tr/Dergipdf/dusunen_adam_dergisi_ae6f6b46f4f2432d9638a58be07b92a4.pdf
- Gürcan, N., & Hamarta, E. (2013). Problemlı İnternet Kullanımı ve Uyum. M. Kalkan ve C. Kaygusuz (Ed.), *İnternet Bağımlılığı Sorunlar ve Çözümler* (s.95-114). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Günüç, S. (2009). *İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Bazı Demografik Değişkenler İle İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi) .Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Van.
- Günüç, S., & Kayri, M. (2010). Türkiye’de İnternet Bağımlılık Profili ve İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik-Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(39), 220-232. Erişim adresi <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/87470>
- Greenberg, L.S., & Watson, J.C. (2011). Depresyonun Duygu Odaklı Terapisi. Melike Feyza A., ve Nergis L., (Çev). Tahir Ö.,(Ed). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.1.Baskı.<https://www.psikoterapi.com/kitapsayfaları/depresyonunduyguodakl iterapisi.pdf>
- Griffiths, M. (1999). Internet Addiction: Fact Or Fiction?. *The Psychologist*. 12 (5), 246–250. Erişim adresi https://www.researchgate.net/publication/232557569_Internet_Addiction_Fact_or_Fiction
- Habertürk (2018). İnternet Bağımlılığı Depresyona Sebep Oluyor Sanal Bağımlılık Şiddet Eğilimini Artırıyor. Erişim adresi <https://www.haberturk.com/bursa-haberleri/63834115-internet-bagimlilik-depresyona-sebep-oluyorsanal-bagimlilik-siddet-egilimini-artiriyor>.

- Hamidi, F., Bildik, T., & Tatar, A. (2013). Ergenlerde Depresyon İle İlişkili Koruyucu ve Risk Etkenleri: Karsilastirmali Bir Çalisma/The risk and protective factors associated with depressive symptoms in adolescents: a comparative study. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 14(2), 145.
- Hisli, N. (1988). Beck Depresyon Envanterinin Geçerliği Üzerine Bir Çalışma, *Psikoloji Dergisi*, 22, 118-126.
- Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanterinin Üniversite Öğrencileri İçin Geçerliği Güvenirliği, *Psikoloji Dergisi*, 23, 3-13.
- Işık, U. (2007). *Medya Bağımlılığı Teorisi Doğrultusunda İnternet Kullanımının Etkileri ve İnternet Bağımlılığı*. (Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Halkla İlişkiler ve Tanıtım Anabilim Dalı, Konya.
- Kara, D. (2016). *Psikoloji Öğrencilerinde Stresle Başa Çıkma Stratejileri, Olumsuz Otomatik Düşünceler ve Depresyon Belirtileri İlişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karaca, M. (2007). *Sosyolojik Bir Olgu Olarak İnternet Gençliği: Elazığ örneği*. (Doktora Tezi). Fırat Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyoloji Anabilim Dalı, Elazığ.
- Karaman, M. K., & Kurtuğlu, M. (2009). Öğretmen Adaylarının İnternet Bağımlılığı Hakkındaki Görüşleri. *Akademik Bilişim*, 11(13), 641-650. Erişim adresi https://ab.org.tr/ab09/kitap/karaman_kurtoglu_AB09.pdf
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemi* (19.Basım). Ankara: Nobel Yayın.
- Kayacan, G. (2019). *Ortaokul 8. Sınıf Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı -Adana İlinde Bir Çalışma*. (Yüksek Lisans Tezi). Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Türkçe İşletme Anabilim Dalı, Adana.

- Korkmaz, N., Sayar, G. H., Ünübol, H., & Tarhan, N. (2018). İnternet Bağımlılığı Olan ve Olmayan Üniversite Öğrencilerinin Zihin Kuramı Yönünden Karşılaştırılması. *Araştırma Makalesi*, 2(1): 17-21. DOI: 10.5455/car.105-1526826750
- Korkmaz, Y. (2014). *Lise Öğrencilerinin Depresyon, Anksiyete, Stres ve İnternet Bağımlılığı İlişkisinin Bazı Değişkenlere Göre Yordanması*.(Yüksek Lisans Tezi).Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü,Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Köroğlu, E. (2006). *Depresyon Nedir? Nasıl Başedilir?* 2.Baskı. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Kurnaz, T., & Tepe, A. (2019). Üstün Zekâlı ve Yetenekli Öğrencilerde İnternet Bağımlılığı Düzeyinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi, *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(3), 665–689. DOI 10.15805/addicta.2019.6.3.0025T
- Mete, HE. (2008). Kronik Hastalık ve Depresyon. *Klinik Psikiyatri*, 11(3), 3-18. Erişim adresi https://jag.journalagent.com/kpd/pdfs/KPD_11_70_3_18.pdf.
- Müezzın, E. (2017). Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Yoksunluk, Kontrol Güçlüğü, İşlevsellikte Bozulma ve Sosyal İzolasyon Bağlamında İncelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 7(3), 541-551. Erişim adresi <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/394183>
- Oğuztürk, Ö., Akça, F., & Şahin, G. (2011). Üniversite Öğrencilerinde Umutsuzluk Düzeyi İle Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Üzerinden İncelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 14, 85-93. Erişim adresi <https://www.acarindex.com/pdfs/246583>
- Orsal, O., Orsal, O., Unsal, A., & Ozalp, S. S. (2013). Evaluation Of Internet Addiction And Depression Among University Students. *Procedia-Social And Behavioral Sciences*, 82, 445-454. Erişim adresi https://www.researchgate.net/publication/273538530_Evaluation_of_Internet_Addiction_and_Depression_Among_University_Students

- Ottekin, N. (2009). *Ailelerinden Ayır Olarak Öğrenim Görmekte Olan Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Konya.
- Ögel, K. (2012). *İnternet Bağımlılığı: İnternetin Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Başa Çıkmak*. 2. Baskı. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Özen, Ü., & Korukçu Sarıcı, M. B. (2010). Yalnızlık Olgusu ve Sanal Sohbetin Yalnızlığın Paylaşımına Etkisi: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 24(1), 149-159. Erişim adresi. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/30287>.
- Özkan, F. (2016) *Zihinsel Engelli Çocuğu Olan Anne ve Babaların Depresyon ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Sosyal Bilimler Üniversitesi, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Sarıfakıoğlu, B. (2007). İnternetin Toplumsal Etkileri. *Elektrik Mühendisliği Dergisi*, (431), 54-56. Erişim adresi https://www.emo.org.tr/ekler/d5f1fd8442d4ba6_ek.pdf?dergi=4
- Seber, G., Dilbaz, N., Kaptanoğlu, C., & Tekin, D. (1993). Umutsuzluk Ölçeği: Geçerlilik ve Güvenirliği. *Kriz Dergisi*, 1(3). 139-142. Erişim adresi https://toad.halileksi.net/sites/default/files/pdf/beck-umutsuzluk-olcegi-toad_0.pdf
- Sincar, S., Sohbət, R., Birimoğlu Okuyan, C., & Karasu, F. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu ve Depresyon: Kesitsel Bir Çalışma. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(2), 93-100. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/929716>
- Siyez, D. M., & Uz Baş A. (2013) İnternet Bağımlılığı ve Psikososyal Faktörler, M. Kalkan ve C. Kaygusuz (Ed.), *İnternet Bağımlılığı Sorunlar ve Çözümler* (s. 115-149). Ankara: Anı Yayıncılık.

- Solmaz, B. Tekin, G. Herzem, Z. & Demir, M. (2013). İnternet ve Sosyal Medya Kullanımı Üzerine Bir Uygulama. Selçuk Üniversitesi, *İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 7(4), 23-46 Erişim adresi <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/177751>
- Solmaz, M., Sayar, K., Özer, Ö. A., Öztürk, M., & Acar, B. (2000). Sosyal Fobi Hastalarında Aleksitimi, Umutsuzluk ve Depresyon: Kontrollü bir çalışma. *Klinik Psikiyatri*, 3(4), 235-241. Erişim adresi https://jag.journalagent.com/kpd/pdfs/KPD_3_4_235_241.pdf
- Sonkur, A. (2014). *İnternet Bağımlılığının Depresyon, Tepki Biçimleri, Düşünce Baskılama, Endişe ve Üst Bilişle İlişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalı, Van.
- Suler, J.R.(1999). *To Get What You Need: Healthy and Pathological Internet Use, CyberPsychology and Behavior*, 2(5), 385-393. DOI:10.1089/cpb.1999.2.385
- Şahin, B. (2019). *Yaşlı Bireylerde İnternet Kullanımının Yaşam Doyumu, Algılanan Sosyal Destek ve Umutsuzluk Düzeyleri İle İlişkinin İncelenmesi*.(Yüksek Lisans Tezi), Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Şimşek, N., Kılıç Akça, N., & Şimşek, M. (2015) Lise Öğrencilerinde Umutsuzluk ve İnternet Bağımlılığı, *TAF Preventive Medicine Bulletin*, Cilt: 14, Sayı:1, 7-14 DOI:10.5455/pmb1-1393401116
- Tan. O. (2013). *Depresyon*. 6.Baskı. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tanç, S. (1999). *Benlik Değeri, Umutsuzluk ve Kariyer Beklentileri*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tarcan, A. (2005). Dünden Bugüne İnternet Üzerine Felsefi Yaklaşımlar. A. Tarcan (Ed), *İnternet ve Toplum* (s. 2-9). Ankara: Anı Yayıncılık.

- Tarhan, T. (2013). *Ergenlerde Depresyon Düzeylerinin İnternet Kullanım Amaçları ve Akademik Başarı Açısından İncelenmesi*.(Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi , Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Taş, İ. (2018). Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ve Psikolojik Belirtilerin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 31-41. Erişim adresi <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/455838>
- TDK (2019). Türk Dil Kurumu, "Sözlük". Erişim adresi <https://sozluk.gov.tr/?kelime=umut>
- Tekin, M., & Filiz, K . (2008). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarının Antrenörlük Eğitimi ve Spor Yöneticiliği Bölümlerinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Umutsuzluk ve Boyun Eğici Davranış Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi . *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* , 6 (1) , 27-37. Erişim adresi <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/602773>
- TÜİK (2020). Türkiye İstatistik Kurumu Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması. [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2020-33679](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2020-33679)
- Türkçapar, M.H. (2019). *Klinik Uygulamada Bilişsel-Davranışçı Terapi: Depresyon*. 3.Baskı. İstanbul: Epsilon Basım Yayın.
- Usta, E., Bozdoğan, A. E., & Yıldırım, K. (2007). Sınıf Öğretmeni Adaylarının İnternet Kullanımına İlişkin Tutumlarının Değerlendirilmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)* Cilt 8, Sayı 1, 209-222 Erişim adresi <http://openaccess.ahievran.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/20.500.12513/107/ertugrul-usta.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Usta, H. (2020). *Ergenlerde İnternet Bağımlılığı Düzeyleri İle Depresyon ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*.(Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.

- Ümmet, D. & 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. DOI 10.15805/addicta.2016.3.0008
- Vural, Z.B.A. & Bat, M. (2010). Yeni Bir İletişim Ortamı Olarak Sosyal Medya: Ege Üniversitesi İletişim Fakültesi’ne Yönelik Bir Araştırma. *Journal of Yasar University*. 20(5), 3348-3382. Erişim adresi <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/179294>
- Yalçın, C. (2003). Sosyolojik Bir Bakış Açısıyla İnternet. *Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 27(1), 77-89. Erişim adresi <http://eskidergi.cumhuriyet.edu.tr/makale/82.pdf>
- Yıldırım, A.(2014). İnternetin Görünen Yüzü. *KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 16 (Özel Sayı 1): 51-59. Erişim adresi <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/107198>
- Yıldız, M. C. (2005). Chat (sanal sohbet). A. Tarcan (Ed), *İnternet ve Toplum* (s.55-89). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Yıldız, M. C., & Bölükbaş, K. (2005). İnternet Kafeler, Gençlik ve Sosyal Sapma. Ahmet Tarcan (Ed), *İnternet ve Toplum* (s.38-54). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Yılmaz, İ. A., & Dursun, B. (2014). Genç Bireylerin Umutsuzluk Düzeylerinin Sosyo-Demografik Özellikleri İle İlişkisi: Kırklareli Üniversitesi Pınarhisar MYO örneği. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 2(4), 48-79. Erişim adresi <https://docplayer.biz.tr/19026305-Genc-bireylerin-umutsuzluk-duzeylerinin-sosyo-demografik-ozellikleri-ile-iliskisi-kirklareli-universitesi-pinarhisar-myo-ornegi.html>
- Yılmaz, E., Şahin, Y. L., Haseski, H. İ., & Erol, O. (2014). Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi: Balıkesir İli Örneği. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 133-144. Erişim adresi <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/696992>

- Yılmaz, N., Kaya, E., Erdem, R., & Alkan, A. (2020). Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı İle Duygu Sağırılığı İlişkisi. *İktisadi İdari ve Siyasal Araştırmalar Dergisi*, 5(13), 347-361. Erişim adresi <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1175162>
- Young, K. S. (1996). Internet addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *Cyberpsychology & Behavior*, 1(3), 237-244. Erişim adresi <http://www.netaddiction.com/articles/newdisorder.pdf>
- Young, K. S. (1999). Internet Addiction: Symptoms, Evaluation and Treatment. *Innovations in Clinical Practice (Volume 17)* by L. VandeCreek & T. L. Jackson (Eds.), Sarasota, FL:Professional Resource Press.
Erişim adresi: <http://www.netaddiction.com/articles/symptoms.pdf>.
- Young, K., Pistner, M., O'Mara, J., & Buchanan, J. (2000). Cyber-disorders: The Mental Health Concern For The New Millennium. *CyberPsychology & Behavior*, 3(5), 475-479. Erişim adresi <http://www.netaddiction.com/articles/cyberdisorders.pdf>
- Yüksel, N. (2014). Depresif Bozukluklar, N. Yüksel (Ed), *Ruhsal Hastalıklar* (s.267-298). 4. Baskı. Ankara: Akademisyen tıp kitabevi .
- Zorbaz, O. (2013). *Lise Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımının Sosyal Kaygı ve Akran İlişkileri Açısından İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı, Ankara.

EKLER

EK 1 Katılımcı Bilgilendirme Formu

Sayın Katılımcı,

Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji yüksek lisans programında yürüteceğim tez çalışmam için araştırma yapmaktayım. Bu araştırma gençlerde internet bağımlılığının depresyon ve umutsuzluk ile ilişkisinin incelenmesidir. Bu çalışmada size sosyo-demografik bilgi formu ile ölçekler verilecektir. Sosyo-demografik bilgi formunda cinsiyet, yaş, okul türü, internet kullanım amaçları, evde bilgisayar kullanımı, ailenin gelir düzeyi, eğitim düzeyleri ile ilgili kişisel sorulardan oluşmaktadır. Verilen ölçekler, İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği, Beck Umutsuzluk Ölçekleridir. Ölçeklerde ve bilgi formunda araştırmanın gizliliğini sağlamak adına, adınızı ve diğer kişisel bilgileriniz yazılmayacaktır. Araştırmanın istatistik verileri, bilimsel raporda kullanılacaktır. Bu konu ile ilgili herhangi bir sorunuz veya endişeniz olursa çalışmanın araştırmacısı Psk. Cem KUKOĞLU'na yöneltebilirsiniz.

Katılımınız için teşekkür ederim.

Psk. Cem KUKOĞLU

Klinik Psikoloji Bölümü

Yakın Doğu Üniversitesi

E-posta:cmkkoglu@gmail.com

EK 2 Aydınlatılmış Onam Formu

Sayın Katılımcı,

Bu araştırma, Yakın Doğu Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Öğretim Üyesi Prof. Dr. Mehmet Çakıcı danışmanlığında, Klinik Psikoloji tezli yüksek lisans programı alanında yürütülen bir tez çalışmasıdır. Bu araştırmanın amacı, Rize ilinde yaşayan gençlerde internet bağımlılığının depresyon ve umutsuzluk ile ilişkisinin incelenmesidir. Bu çalışmanın katılımcılarını 18-24 yaş grubunu oluşturmaktadır.

Gençlerde internet bağımlılığının depresyon ve umutsuzluk ile ilişkisinin incelenmesi isimli bu araştırmaya katılımınızı onayladığınız takdirde, bu araştırmanın katılımcısı olacaksınız. Anket formunda kimlik belirleyici hiçbir bilgiye yer verilmemiştir. Cevaplarınız araştırma ekibi dışında gizli tutulacaktır. Bu araştırma toplanmış olan veriler akademik araştırma amacı ile kullanılacaktır ve yalnızca ulusal/uluslararası akademik toplantılarda ve yayınlarda sunulacaktır. Bu çalışmaya katılım gönüllük esasına dayalıdır. Yaklaşık 20 dakika sürecek bu uygulamada yer alan sorular, kişisel rahatsızlık verecek nitelikte değildir. Ancak herhangi bir nedenden dolayı kendinizi rahatsız hissederseniz, yarıda bırakıp çalışmadan çekilebilirsiniz. Eğer araştırmadan çekilerseniz toplanan veriler veri tabanımızdan silinecek ve sizinle ilgili olan veriler çalışmada kullanılmayacaktır. Bu çalışmaya katıldığınız için şimdiden teşekkür ederiz. Bu konu ile ilgili daha fazla bilgi almak ve yanıtlanmasını istediğiniz sorularınız olursa araştırmayı yürüten Yakın Doğu Üniversitesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. Mehmet Çakıcı ve Klinik Psikolojisi Yüksek Lisans Öğrencisi Cem Kukoğlu'na aşağıdaki iletişim bilgilerinden ulaşabilirsiniz.

Psk. Cem KUKOĞLU
Klinik Psikoloji Bölümü
Yakın Doğu Üniversitesi

Prof. Dr. Mehmet ÇAKICI
Fen-Edebiyat Fakültesi
Yakın Doğu Üniversitesi

E-posta: mehmet.cakici@neu.edu.tr

E-posta:cmkkoglu@gmail.com

Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman yarıda kesip çıkabileceğimi biliyorum. Bu çalışma kapsamında vermiş olduğum bilgilerin bilimsel amaçlı yayımlarda kullanılmasını kabul ediyorum. (Bu formu doldurup imzaladıktan sonra uygulayıcıya geri veriniz.)

Tarih/..../.....

İmza:

EK 3 Sosyo-Demografik Bilgi Formu

1. Cinsiyet.

Kadın Erkek

2. Kaç yaşındasınız?.....

3) Medeni durumunuz nedir?

Evli Bekâr Boşanmış

4) Öğrenim durumunuz nedir?

İlköğretim Ortaöğretim Lise Ön lisans Lisans

5) Mesleğiniz nedir?

Öğrenci Memur Ev hanımı İşsiz Serbest meslek

6) Kardeş sayınız nedir?

1 2 3 4 5 ve üzeri

7) Anne ve babanızın eğitim durumu nedir?

Anne: Okur-Yazar Değil İlkokul Ortaokul Lise Lisans Lisansüstü

Baba: Okur-Yazar Değil İlkokul Ortaokul Lise Lisans Lisansüstü

8) Anne ve babanızın birliktelik durumu nedir?

Beraber Boşanmış Ayrı yaşıyorlar Anne vefat Baba vefat

9) Aile gelir durumunuz nasıldır?

Düşük Orta Yüksek

10) İnternete nereden erişiyorsunuz?

Ev İş Okul Cep Telefonu İnternet Cafe

11) İnterneti hangi sıklıkla kullanıyorsunuz?

1 saatten az 1-3 saat 3-5 saat 5 saat ve üzeri

12) İnterneti en çok hangi amaç için kullanıyorsunuz? (sadece tek seçenek işaretleyiniz)

Sosyal medya Alış veriş Oyun oynama Film izleme

Ödev hazırlama Online haber ve dergi okuma Chat(sohbet)

Diğer.....

EK 4 İnternet Bağımlılık Ölçeği

<p style="text-align: center;">İNTERNET BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ</p> <p>Aşağıdaki her bir maddeyi okuyarak, bu madde sizin için her zaman doğru ise “Tamamen Katılıyorum”, genelde doğru ise “Katılıyorum”, emin değilseniz “Kararsızım”, genelde doğru değilse “Katılmıyorum”, hiçbir zaman doğru değilse “Kesinlikle Katılmıyorum” şeklinde işaretleme yapmanız rica olunur.</p>	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
Yoksunluk					
1. İnternet <u>kullanamadığım</u> zaman kendimi gergin/huzursuz hissedirim.	1	2	3	4	5
2. İnternet kullanmak isteyip de kullanamadığım zaman sinirli/öfkeli olurum.	1	2	3	4	5
3. İnternet bağlantısı koparsa ya da yavaşlarsa sinirlenirim/öfkelenirim.	1	2	3	4	5
4. İnternet kullandığım zamanlarda hiç olmadığım kadar mutlu/huzurlu olurum.	1	2	3	4	5
5. Kendimi endişeli ya da sıkıntılı hissettiğim zamanlarda internet kullanmak beni rahatlatır.	1	2	3	4	5
6. Birileri beni internetin başından kaldırırsa sinirlenirim.	1	2	3	4	5
7. Sorunlarımdan kaçmak için internet kullanmaya yönelirim.	1	2	3	4	5
8. İnternete, planladığım zamanda giremezsem sinirlenirim.	1	2	3	4	5
9. Çevremde birileri varken, <u>yalnız kalıp</u> , internete girmeyi isterim.	1	2	3	4	5
10. İnterneti <u>kullanmadığım</u> zamanlarda internete girmek için sabırsızlanırım.	1	2	3	4	5
11. Gittiğim yerlerde internet bağlantısı ararım.	1	2	3	4	5
Kontrol gücüğü					
12. İnternet kullanmamı sınırlamakta ya da kontrol etmekte güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
13. Sabah uyandığımda ilk aklıma gelen internete girmek olur.	1	2	3	4	5
14. İnternette her defasında, bir öncekinden daha uzun süre kalmak isterim.	1	2	3	4	5
15. İnternette planladığımdan daha uzun süre kalırım.	1	2	3	4	5

16. İnternet <u>kullanmadığım</u> zamanlarda bile interneti düşünürüm.	1	2	3	4	5
17. İnternette iken acıktığımı, susadığımı hissetmem ya da farkına varmam.	1	2	3	4	5
18. İnternette daha fazla zaman geçirmek için başka planlarımı iptal ederim.	1	2	3	4	5
19. İstediğim zaman internetin başından <u>kalkamam</u> .	1	2	3	4	5
20. Ailem beni çağırrsa dahi internetin başından <u>kalkamam</u> .	1	2	3	4	5
21. İnternet kullanabilmek için uykumdan ödün veririm.	1	2	3	4	5
İşlevsellikte bozulma					
22. İnternet kullanmamdan dolayı ailem ile sorunlar yaşarım.	1	2	3	4	5
23. Arkadaşlarım beni çağırrsa dahi internetin başından <u>kalkamam</u> .	1	2	3	4	5
24. İnternet kullanmamdan dolayı başka etkinliklere (spor, sinema, kitap okuma vb.) ilgim azalır.	1	2	3	4	5
25. İnternet kullanmamdan dolayı ev/iş/okul sorumluluklarımı yerine getiremem ya da ihmal ederim.	1	2	3	4	5
26. Çevremdekiler internette harcadığım zamandan dolayı şikayet eder.	1	2	3	4	5
27. İnternet kullanmamdan dolayı ailem ile daha az zaman geçiririm.	1	2	3	4	5
28. İnternet kullanmamdan dolayı arkadaşlarım ile daha az zaman geçiririm.	1	2	3	4	5
Sosyal izolasyon					
29. İnternet kullanmamdan dolayı arkadaşlarım ile sorunlar yaşarım.	1	2	3	4	5
30. İnternet ortamında edindiğim arkadaşlıkları gerçek yaşamdaki arkadaşlarıma tercih ederim.	1	2	3	4	5
31. Gerçek yaşamdaki arkadaşlarımla dışarıda görüşmek yerine internette görüşmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5
32. Arkadaşlarımı internette edinirim.	1	2	3	4	5
33. İnternet benim en iyi arkadaşımdır.	1	2	3	4	5
34. İnternetsiz bir yaşam bana anlamsız/boş gelir.	1	2	3	4	5
35. İnternet kullanmamdan dolayı yüz yüze iletişimde zorluk yaşarım.	1	2	3	4	5

EK 5 Beck Depresyon Ölçeği

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)	a. Kendimi üzgün hissetmiyorum b. Kendimi üzgün hissediyorum c. Her zaman için üzgünüm ve kendimi bu duygudan kurtaramıyorum d. Öylesine üzgün ve mutsuzum ki dayanamıyorum
2)	a. Gelecekte umutsuz değilim b. Gelecek konusunda umutsuzum c. Gelecekte beklediğim hiç bir şey yok d. Benim için bir gelecek olmadığı gibi bu durum değişmeyecek
3)	a. Kendimi başarısız görmüyorum b. Herkesten daha fazla başarısızlıklarım oldu sayılır c. Geriye dönüp baktığımda, pek çok başarısızlığımın olduğunu görüyorum d. Kendimi bir insan olarak tümüyle başarısız görüyorum
4)	a. Her şeyden eskisi kadar doyum (zevk) alabiliyorum b. Her şeyden eskisi kadar doyum alamıyorum c. Artık hiçbir şeyden gerçek bir doyum alamıyorum d. Bana doyum veren hiçbir şey yok. Her şey çok sıkıcı
5)	a. Kendimi suçlu hissetmiyorum b. Arada bir kendimi suçlu hissettiğim oluyor c. Kendimi çoğunlukla suçlu hissediyorum d. Kendimi her an için suçlu hissediyorum
6)	a. Cezalandırılıyormuşum gibi duygular içinde değilim b. Sanki bazı şeyler için cezalandırılabilmişim gibi duygular içindeyim c. Cezalandırılacakmışım gibi duygular yaşıyorum d. Bazı şeyler için cezalandırılıyorum
7)	a. Kendimi hayal kırıklığına uğratmadım b. Kendimi hayal kırıklığına uğrattım c. Kendimden hiç hoşlanmıyorum d. Kendimden nefret ediyorum

- 8) a. Kendimi diğer insanlardan daha kötü durumda görmüyorum
b. Kendimi zayıflıklarım ve hatalarım için eleştiriyorum
c. Kendimi hatalarım için her zaman suçluyorum
d. Her kötü olayda kendimi suçluyorum

- 9) a. Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok
b. Bazen kendimi öldürmeyi düşünüyorum ama böyle bir şey yapamam
c. Kendimi öldürebilmeyi çok isterdim
d. Eğer bir fırsatını bulursam kendimi öldürürüm

- 10) a. Herkesten daha fazla ağladığımı sanmıyorum
b. Eskisine göre şimdilerde daha çok ağlıyorum
c. Şimdilerde her an ağlıyorum
d. Eskiden ağlayabilirdim. Şimdilerde istesem de ağlayamıyorum

- 11) a. Eskisine göre daha sinirli veya tedirgin sayılmam
b. Her zamankinden biraz daha fazla tedirginim
c. Çoğu zaman sinirli ve tedirginim
d. Şimdilerde her an için tedirgin ve sinirliyim

- 12) a. Diğer insanlara karşı ilgimi kaybetmedim
b. Eskisine göre insanlarla daha az ilgiliyim
c. Diğer insanlara karşı ilgimin çoğunu kaybettim
d. Diğer insanlara karşı hiç ilgim kalmadı

- 13) a. Eskisi gibi rahat ve kolay kararlar verebiliyorum
b. Eskisine kıyasla şimdilerde karar vermeyi daha çok erteliyorum
c. Eskisine göre karar vermekte oldukça güçlük çekiyorum
d. Artık hiç karar veremiyorum

- 14) a. Eskisinden daha kötü bir dış görünüşüm olduğunu sanmıyorum
b. Sanki yaşlanmış ve çekiciliğimi kaybetmişim gibi düşünüyorum ve üzülüyorum
c. Dış görünüşümde artık değiştirilmesi mümkün olmayan ve beni çirkinleştiren değişiklikler olduğunu hissediyorum
d. Çok çirkin olduğumu düşünüyorum

- 15) a. Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum
b. Bir işe başlayabilmek için eskisine göre daha çok çaba harcıyorum
c. Ne olursa olsun, yapabilmek için kendimi çok zorluyorum
d. Artık hiç çalışmıyorum

- 16) a. Eskisi kadar kolay ve rahat uyuyabiliyorum
b. Şimdilerde eskisi kadar kolay ve rahat uyuyamıyorum
c. Eskisine göre bir veya iki saat erken uyanıyor, tekrar uyumakta güçlük çekiyorum
d. Eskisine göre çok erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum

- 17) a. Eskisine göre daha çabuk yorulduğumu sanmıyorum
b. Eskisinden daha çabuk ve kolay yoruluyorum
c. Şimdilerde neredeyse her şeyden, kolayca ve çabuk yoruluyorum
d. Artık hiçbir şey yapamayacak kadar yorgunum
- 18) a. İştahım eskisinden pek farklı değil
b. İştahım eskisi kadar iyi değil
c. Şimdilerde iştahım epey kötü
d. Artık hiç iştahım yok
- 19) a. Son zamanlarda pek fazla kilo kaybettiğimi/aldığımı sanmıyorum
b. Son zamanlarda istemediğim halde iki buçuk kilodan fazla kaybettim/aldım
c. Son zamanlarda beş kilodan fazla kaybettim/aldım
d. Son zamanlarda yedi buçuk kilodan fazla kaybettim/aldım
- 20) a. Sağlığım beni pek endişelendirmiyor
b. Son zamanlarda ağrı, sızı, mide bozukluğu, kabızlık gibi sıkıntılarım var
c. Ağrı sızı gibi bu sıkıntılarım beni çok endişelendiriyor
d. Bu tür sıkıntılar beni öylesine endişelendiriyor ki başka bir şey düşünemiyorum
- 21) a. Son zamanlarda cinsel yaşamımda dikkatimi çeken bir şey yok
b. Eskisine göre cinsel konularla daha az ilgileniyorum
c. Şimdilerde cinsellikle pek ilgili değilim
d. Artık cinsellikle hiç bir ilgim kalmadı

EK 6 Beck Umutsuzluk Ölçeği

Aşağıda geleceğe ait düşünceleri ifade eden bazı cümleler verilmiştir. Lütfen herbir ifadeyi okuyarak, bunların size ne kadar uygun olduğuna karar veriniz. Okuduğunuz ilk ifade size için "Evet", uygun olmayanlar için ise "Hayır" sütununun altındaki kutuyu () işaretleyiniz.

1. Geleceğe umut ve coşku ile bakıyorum.
() Evet () Hayır
2. Kendim ile ilgili şeyleri düzeltemediğime göre çabalamayı bıraksam iyi olur.
() Evet () Hayır
3. İşler kötüye giderken bile her şeyin böyle kalmayacağını bilmek beni rahatlatıyor.
() Evet () Hayır
4. Gelecek on yıl içinde hayatımın nasıl olacağını hayal bile edemiyorum.
() Evet () Hayır
5. Yapmayı en çok istediğim şeyleri gerçekleştirmek için yeterli zamanım var.
() Evet () Hayır
6. Benim için önemli konularda ilerde başarılı olacağımı umuyorum.
() Evet () Hayır
7. Geleceğimi karanlık görüyorum.
() Evet () Hayır
8. Dünya nimetlerinden sıradan bir insandan daha çok yararlanacağımı umuyorum.
() Evet () Hayır
9. İyi fırsatlar yakalayamıyorum. Gelecekte yakalayacağıma inanmam için de hiçbir neden yok.
() Evet () Hayır
10. Geçmiş deneyimlerim beni geleceğe iyi hazırladı.
() Evet () Hayır
11. Gelecek benim için hoş şeylerden çok tatsızlıklarla dolu görünüyor.
() Evet () Hayır
12. Gerçekten özlediğim şeylere kavuşabileceğimi ummuyorum.
() Evet () Hayır
13. Geleceğe baktığımda şimdikine oranla daha mutlu olacağımı umuyorum.
() Evet () Hayır
14. İşler bir türlü benim istediğim gibi gitmiyor.
() Evet () Hayır
15. Geleceğe büyük inancım var.
() Evet () Hayır
16. Arzu ettiğim şeyleri elde edemediğime göre bir şeyler istemek aptallık olur.
() Evet () Hayır
17. Gelecekte gerçek doyuma ulaşmam imkânsız gibi.
() Evet () Hayır
18. Gelecek bana bulanık ve belirsiz görünüyor.
() Evet () Hayır
19. Kötü günlerden çok iyi günler bekliyorum.
() Evet () Hayır
20. İstediyim her şeyi elde etmek için çaba göstermenin gerçekten yararı yok. Nasıl olsa onu elde edemeyeceğim.
() Evet () Hayır

EK 7 Ölçek İzinleri

İnternet Bağımlılık Ölçeği Kullanım İzni

Ölçek kullanım izni

cem kukoğlu <cmkkoglu@gmail.com>

25 Ekim 2020 15:47

Alıcı: selim.gunuc@bakircay.edu.tr

Sayın Doç. Dr. Selim Günüş

Ben Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji tezli yüksek lisans öğrencisi Cem Kukoğlu.

Tez çalışmamı Prof. Dr. Mehmet Çakıcı danışmanlığında yürütmekteyim. Tez çalışmamda sorumlusu olduğunuz İnternet Bağımlılığı Ölçeğini izniniz olursa kullanmak istiyorum.

İsteğimi dikkate aldığınız için en içten teşekkürlerimi sunarım.

Saygılarımla, İyi günler.

Selim GÜNÜÇ <selim.gunuc@bakircay.edu.tr>

25 Ekim 2020 20:15

Alıcı: cem kukoğlu <cmkkoglu@gmail.com>

Merhaba

Kullanabilirsiniz

İyi çalışmalar

Doç.Dr. Selim Günüş

Associate Prof. Selim Gunuc

SiberPsikoloji

CyberPsychology

Psikoloji Bölümü (BÖLÜM BAŞKANI)

Psychology Department (HEAD OF DEPARTMENT)

İzmir Bakırçay Üniversitesi

Izmir Bakircay University

 **HacettepeDergisi2010.doc**
78K

Beck Depresyon Ölçeği Kullanım İzni

Beck Depresyon Envanteri

cem kukoğlu <cmkkoglu@gmail.com>

25 Ekim 2020 15:54

Alıcı: nesrinhislisahin@gmail.com

Sayın Prof. Dr. Nesrin Hisli Şahin

Ben Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji tezli yüksek lisans öğrencisi Cem Kukoğlu. Tez çalışmamı Prof. Dr.Mehmet Çakıcı danışmanlığında yürütmekteyim. Tez çalışmamda sorumlusu olduğunuz Beck Depresyon Ölçeğini izniniz olursa kullanmak istiyorum.

İsteğimi dikkate aldığınız için en içten teşekkürlerimi sunarım.

Saygılarımla, İyi günler.

Gulsen T. <gulsenturk@yahoo.com>

28 Ekim 2020 23:18

Alıcı: "cmkkoglu@gmail.com"

Merhaba Cem,

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

3 eklenti

 **BECK DEPRESYON ENVANTERİ PDF.pdf**
110K

 **Beck Depresyon Envanteri'nin Geçerliği Üzerine bir Çalışma.pdf**
411K

 **Beck Depresyon Envanteri'nin üniversite öğrencileri için geçerli.pdf**
639K

Beck Umutsuzluk Ölçeği Kullanım İzni

sayın Yetkili ,

Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji tezli yüksek lisans öğrencisi Cem Kukoğlu. Tez çalışmasını Prof. Dr. Mehmet Çakıcı danışmanlığında yürütmektedir. Tez çalışmasında tarafımdan geçerlik ve güvenilirlik çalışılması yaptığım Beck Umutsuzluk ölçeğini kaynak göstererek ve etik kurallara uyarak uygulayabilir.

Sevgi, ve saygılarımla

Eskişehir 26.ekim.2020

Prof. Dr. Gülten Sönmez Seber

Klinik Psikolog

E-posta: gsonmezseber@gmail.com

Mobile:

EK 8 Etik Kurul Onay Formu



BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

17.12.2020

Sayın Cem Kukoğlu

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2020/848 proje numaralı ve “Gençlerde İnternet Bağımlılığının Depresyon ve Umutsuzluk ile İlişisinin İncelenmesi” başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Doçent Doktor Direnç Kanol

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü

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

EK 9 Özgeçmiş

Cem KUKOĞLU 07/11/1994 yılında Rize'de doğdu. Lise eğitimini 2012 yılında Özel Bilge Lisesi'nde tamamladı. 2015 yılında Yakın Doğu Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde lisans eğitimine başladı ve 2019 yılında mezun oldu. 2019 yılında Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans eğitimine başladı.

EK10 İntihal Raporu

GENÇLERDE İNTERNET BAĞIMLILIĞININ DEPRESYON VE UMUTSUZLUK İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

ORJİNALLİK RAPORU

% **15** BENZERLİK ENDEKSİ
 % **15** İNTERNET KAYNAKLARI
 % **4** YAYINLAR
 % ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	docs.neu.edu.tr İnternet Kaynağı	%4
2	acikerisim.gelisim.edu.tr İnternet Kaynağı	%1
3	www.ustunyeteneklicocuklar.com İnternet Kaynağı	%1
4	depresyonrehberi.com İnternet Kaynağı	%1
5	dergiler.ankara.edu.tr İnternet Kaynağı	%1
6	www.sifamarket.com İnternet Kaynağı	%1
7	dergipark.org.tr İnternet Kaynağı	<%1
8	toad.halileksi.net İnternet Kaynağı	<%1
9	usos2016.com İnternet Kaynağı	<%1

10	docplayer.biz.tr İnternet Kaynağı	<%1
11	www.researchgate.net İnternet Kaynağı	<%1
12	adudspace.adu.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	<%1
13	hdl.handle.net İnternet Kaynağı	<%1